

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Куракса Юлія Василівна

**Кваліфікаційна робота  
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМ'Ї  
У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ Ю.В. Куракса

Науковий керівник (консультант)      Никоненко Олена Вікторівна,  
Кандидат психологічних наук, доцент

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                 | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ</b>                                                        | <b>9</b>  |
| 1.1. Теоретичні підходи до дослідження феномену життєстійкості сім'ї.....                                         | 9         |
| 1.2. Чинники формування життєстійкості сім'ї.....                                                                 | 18        |
| 1.3. Вплив кризи на життєстійкість сім'ї.....                                                                     | 27        |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                       | 32        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ</b>                                                              |           |
| <b>ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМ'Ї У КРИЗОВИХ</b>                                                                   |           |
| <b>СИТУАЦІЯХ.....</b>                                                                                             | <b>34</b> |
| 2.1. Організація та етапи дослідження психологічних чинників життєстійкості сім'ї .....                           | 35        |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження.....                                                                          | 42        |
| 2.3. Оцінка рівня життєстійкості сім'ї .....                                                                      | 59        |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                       | 64        |
| <b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМ'Ї</b>                                                      | <b>66</b> |
| 3.1. Програма психологічної підтримки та оптимізації життєстійкості сімей у кризових ситуаціях .....              | 66        |
| 3.2. Методичні рекомендації з підтримки та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї у кризових ситуаціях ..... | 76        |
| Висновки до 3 розділу .....                                                                                       | 80        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>                                                                                             | <b>83</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>                                                                           | <b>86</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                               | <b>95</b> |

## ВСТУП

Існуюча соціально-економічна і політична ситуація в світі та безпосередньо в Україні підіймають та актуалізують питання життєстійкості сім'ї, як основної складової ланки суспільства. Величезна кількість сімей по всьому світу зараз знаходиться на перетині багатьох надзвичайних подій і криз. Через повномасштабну війну в Україні велика кількість українських сімей втрачають рідних, домівки, можливість жити разом, заробіток, деякі сім'ї вимушені переміщуватись на нове місце проживання всередині країни або виїхати за кордон. 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. Наразі важливо зрозуміти чинники, які допомагають сім'ї адаптуватися до стресових обставин та зберегти здорові стосунки у нестабільній ситуації.

Життєстійкість – комплексний феномен, що включає здатність людини стояти перед викликами життя, навички адаптуватись до змін і вміння відновлювати нормальне функціонування після кризи.

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі сім'ї все частіше стикаються з різноманітними кризовими ситуаціями, які можуть мати як зовнішнє, так і внутрішнє походження. Економічні труднощі, соціальні зміни, війни, пандемії та екологічні катастрофи створюють додатковий тиск на сімейні стосунки, загрожуючи їх стабільності та психологічному благополуччю. Водночас внутрішні кризи, пов'язані з конфліктами між членами сім'ї, хворобами, втратами чи травматичними подіями, вимагають від родини здатності адаптуватися, підтримувати взаєморозуміння та зберігати емоційну рівновагу. Дослідження психологічних чинників життєстійкості

сім'ї в таких умовах є актуальним, оскільки воно дозволяє визначити механізми, які сприяють стійкості та адаптивності родинних систем.

Життєстійкість сім'ї виступає важливим чинником, що визначає здатність родини ефективно реагувати на стресові ситуації та мінімізувати негативні наслідки кризи. Психологічні аспекти цієї стійкості охоплюють взаємопідтримку, рівень емоційної інтелігентності, комунікативні навички, здатність до спільного вирішення проблем та формування ресурсів для подолання труднощів. Вивчення цих факторів дозволяє не лише прогнозувати адаптаційні можливості сім'ї, але й розробляти ефективні програми психологічної підтримки та профілактики сімейних криз. Особливо важливо досліджувати ці чинники в умовах сучасних соціально-політичних трансформацій, коли сім'ї опиняються під подвійним впливом зовнішніх і внутрішніх стресорів.

Крім того, актуальність дослідження зумовлена потребою науково обґрунтованих підходів до зміцнення психологічної стійкості родини як соціальної одиниці. Дослідження сприяє не лише теоретичному осмисленню феномену життєстійкості сім'ї, але й створює передумови для практичної підтримки родин, здатних ефективно адаптуватися до змін і зберігати здорові міжособистісні стосунки.

Проблему психологічних чинників життєстійкості сім'ї у кризових ситуаціях досліджено у багатьох вітчизняних та зарубіжних наукових працях. Вітчизняні дослідники, серед яких Богданов С. О. [1], Гірник А. М. [1], Бондарева Т. С. [2], Борисенко Л. Л. [3], Гавриловська К. П. [6], Горобець М. М. [8], Данилюк І. [9], Завацький В. Ю. [10], Кокун О. М. [12-15], Кравчук С. Л. [19], Титаренко Т. М. [40-42], Туркова Д. М. [44], Чиханцова О. А. [47-51], та ін., зосередили увагу на особливостях формування життєстійкості сім'ї та окремих її членів у контексті кризових подій, таких як війна, соціальна нестабільність, економічні труднощі та психологічні навантаження. Вони досліджували механізми підтримки емоційного благополуччя, розвиток внутрішніх ресурсів, комунікативну компетентність, міжпоколінні

взаємозв'язки та способи ефективного подолання стресових ситуацій у сімейному колі.

Зарубіжні науковці, серед яких S. Maddi [72-73], D. Goleman [68], F. Walsh [80], M. Rutter [77], J. Rotter [76] та ін., досліджували психологічні, когнітивні та соціальні чинники, що визначають стресостійкість сімей. Вони звертали увагу на роль емоційного інтелекту, мотивації, самомотивації, позитивного мислення, взаємної підтримки та соціальної взаємодії у зміцненні життєстійкості. Значна увага приділялася динамічному характеру резильєнтності сім'ї, взаємозв'язку між індивідуальними та сімейними ресурсами, а також впливу зовнішніх соціальних і культурних факторів на здатність сім'ї адаптуватися до кризових обставин.

Аналіз ступеню теоретичної розробленості проблеми дозволяє зробити висновок, що дослідження чинників життєстійкості української сім'ї є актуальною та новою темою наукових інтересів. Існує необхідність дослідити та описати сучасну модель життєстійкості української сім'ї зосереджену на сучасних українських реаліях.

Отже, соціальна значущість і недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження:** дослідити та проаналізувати психологічні чинники, які впливають на життєстійкість сім'ї у кризових ситуаціях.

Для реалізації мети були визначені такі **завдання**:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи дослідження феномену життєстійкості сім'ї та визначити ключові чинники її формування;
2. Емпірично дослідити вплив психологічних чинників на життєстійкість сім' в кризових ситуаціях;
3. Проаналізувати результати дослідження психологічних чинників життєстійкості сім'ї;
4. Розробити програму психологічної підтримки та оптимізації життєстійкості сімей у кризових ситуаціях;

5. Надати методичні рекомендації з підтримки та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї у кризових ситуаціях.

**Об'єкт дослідження** – життєстійкість сім'ї, як здатність справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і продовжувати розвиватись під час кризових ситуацій.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники, які безпосередньо впливають на життєстійкість сім'ї під час криз.

**Методи дослідження:** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, моделювання для розробки моделей життєстійкості сім'ї та виявлення психологічних чинників її розвитку. Також були використані емпіричні методи: «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона» (CD – RISK; Connor-Davidson, 2003) [54], «Шкала психологічного благополуччя» – К. Ріфф [56], опитувальник «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale) [55], авторська анкета в Google Forms, що містила питання, спрямовані на виявлення рівня психологічної стійкості членів сім'ї, напівструктуроване інтерв'ю за методикою «Лінія життя».

#### **Наукова новизна одержаних результатів:**

- уперше розроблено програму психологічної підтримки та оптимізації життєстійкості сімей у кризових ситуаціях, що поєднує теоретичні моделі, практичні методики та український досвід, та обґрунтовано її ефективність;
- удосконалено методики аналізу внутрішніх і зовнішніх чинників життєстійкості сім'ї, включаючи психологічні ресурси, емоційні компетенції, когнітивну гнучкість та соціальну підтримку;
- удосконалено техніку застосування анкетування та напівструктурованих інтерв'ю (методика «Лінія життя») для виявлення

адаптаційного потенціалу родини та формування індивідуальних рекомендацій;

- дістали подальшого розвитку теоретичні уявлення щодо механізмів впливу кризових ситуацій на життєстійкість сім'ї та
- практичні підходи до зміцнення психологічного благополуччя родини, розвитку безпечного емоційного простору, навичок саморегуляції та активної взаємопідтримки членів сім'ї.

**Теоретичне значення одержаних результатів.** Результати дослідження сприяють розвитку теоретичних уявлень про феномен життєстійкості сім'ї як комплексної соціально-психологічної системи. Вони розширюють наукові знання про психологічні чинники адаптації родини до кризових впливів та дозволяють узагальнити існуючі концепції життєстійкості, інтегруючи їх у сучасну наукову парадигму. Отримані дані можуть слугувати теоретичною основою для подальших досліджень у сфері сімейної психології, кризового консультування та соціальної роботи.

**Практичне значення одержаних результатів.** Практичне значення дослідження полягає у створенні теоретичного підґрунтя для вивчення життєстійкості сім'ї та організації системи психологічних заходів, які дозволяють підвищити життєстійкість сімей та поліпшити психоемоційний стан членів сім'ї під час кризи. Рекомендації, сформовані на основі дослідження, можуть застосовуватися психологами, соціальними працівниками, педагогами та медичними фахівцями для підвищення адаптивних ресурсів родини, зміцнення емоційного благополуччя та підтримки ефективної комунікації між членами сім'ї. Крім того, результати можуть бути використані для навчальних програм і тренінгів, спрямованих на розвиток життєстійкості у різних вікових та соціальних групах.

**Експериментальна база дослідження** була сформована на основі сталих українських сімей, що перебувають у шлюбі понад десять років, мають дітей віком понад десять років та характеризуються середнім рівнем матеріального забезпечення і стабільною зайнятістю обох подружжів.

Загальна вибірка складалася з 60 осіб, які представляли 30 сімей. Всі учасники проживають окремо від батьків, зберегли теплі та гармонійні сімейні стосунки, ефективну комунікацію та внутрішню підтримку між членами родини. Особливістю експериментальної бази є те, що всі сім'ї пережили повномасштабне вторгнення та інші кризові фактори воєнного часу в Україні, проте зберегли шлюб, психологічну стабільність, здатність до саморегуляції, соціальну функціональність та можливість ефективно організовувати повсякденне життя навіть за значних стресових навантажень.

**Апробація результатів** кваліфікаційної роботи полягала у написанні тез з теми «Психологічні чинники життєстійкості сім'ї у кризових ситуаціях». *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку»* тези доп. VII Міжнародної конференції (м.Київ, 04 грудня 2025 р.), Київ, 2025. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3108>.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел. Всього джерел – **90**, з них джерел за останні десять років – **57**, джерел зарубіжних авторів за останні десять років – **8** (69, 62, 64, 69, 81, 88, 89, 90), джерел українських авторів за останні десять років – **49** (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 111 сторінок, основний обсяг – 83 сторінки.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

Життєстійкість як психологічне та соціальне явище привертає увагу дослідників через свою значущість для адаптації людини та сім'ї до різноманітних стресових та кризових ситуацій. У психологічній науці життєстійкість розглядається як здатність ефективно протистояти негативним впливам, зберігати емоційне та функціональне благополуччя та швидко відновлюватися після труднощів [37, с. 33].

Теоретичне осмислення життєстійкості сім'ї передбачає аналіз як внутрішніх психологічних чинників – емоційної регуляції, комунікативних навичок, взаємопідтримки, так і зовнішніх впливів, зокрема соціальних, економічних та культурних умов. Дослідження цього феномену базується на інтеграції знань із сімейної психології, психології розвитку, соціальної психології та кризового консультування.

#### **1.1. Теоретичні підходи до дослідження феномену життєстійкості сім'ї**

Перш ніж аналізувати психологічні чинники життєстійкості сім'ї, необхідно чітко визначити саме поняття «життєстійкість». Життєстійкість розглядається як комплексна характеристика, що поєднує здатність людини та сім'ї протистояти стресу та кризовим ситуаціям, ефективно адаптуватися до змін і зберігати функціональне та емоційне благополуччя. Визначення цього феномену надає основу для подальшого вивчення механізмів, які забезпечують стійкість родини у складних життєвих обставинах.

Проблема життєстійкості та її психологічні чинники відіграють значущу роль у вивченні людської поведінки та адаптації до змінних умов та є однією з центральних тем у науковій літературі.

Попри досить суттєве дослідження питання життєстійкості у психологічній літературі, однозначне визначення цього терміну виокремити

доволі складно. Узагальнюючи, можемо сказати, що життєстійкість – це комплексний феномен, що охоплює здатність людини та сім'ї в цілому стояти перед викликами життя, її навички адаптуватись до змін і вміння відновлювати нормальне функціонування після кризи.

Близькими термінами науковці вважають також «життєздатність»; «мужність творити»; «мужність бути»; «вкоріненість у бутті»; «трансценденція»; «зрілість»; «особистісний потенціал»; «ресурс»; «інтегральна психологічна особливість» [44, с. 240].

Поняття життєстійкості часто розглядається у взаємозв'язку з такими адаптивними характеристиками особистості, як стресостійкість, емоційна стабільність та психологічна надійність. Проте життєстійкість має ширший функціональний зміст, адже охоплює не лише здатність протистояти стресовим впливам, а й уміння вибудовувати ефективні соціальні взаємодії, знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самореалізації у складних життєвих обставинах. Саме тому дослідження феномену життєстійкості охоплює різні теоретичні підходи, які поступово сформували сучасне уявлення про цей багатовимірний психологічний конструкт.

Перші ґрунтовні наукові роботи, присвячені життєстійкості, з'явилися у 1950–1960-х роках у межах теорії стресу, що активно розвивалася під впливом праць Ганса Сельє. Зокрема, ці дослідження довели, що реакція особистості на стрес визначається її суб'єктивним сприйняттям ситуації, що стало фундаментом для подальшого формування поняття життєстійкості. Важливе місце у становленні цього феномену посів і підхід, пов'язаний із теорією соціальної підтримки Р. Мертона (1970–1980-ті роки), згідно з яким наявність соціальних ресурсів значно зменшує негативні наслідки стресу та підвищує рівень життєстійкості.

Окремий напрям досліджень розвитку життєстійкості ґрунтується на особистісно-орієнтованих підходах. Такі дослідники, як Е. Коблер-Росс та Дж. Роттер, розглядали роль оптимізму, внутрішньої мотивації та саморегуляції у здатності людини долати труднощі, підкреслюючи важливість особистісних

рис у формуванні життєстійкості [77, с. 128]. Завершуючи аналіз, варто згадати концепцію «витривалості», запропоновану Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді у 1979 році. У своїх працях, зокрема у роботі «Розвиток життєстійкості: психологія позитивної особистості», С. Мадді трактує життєстійкість як динамічний процес розвитку, що базується на внутрішніх психологічних ресурсах. На його думку, життєстійкість передбачає не лише опір стресу, а й здатність зростати під впливом складних подій, демонструючи психологічну гнучкість, оптимізм та прагнення до пошуку значення у життєвих викликах [72, с. 577].

Як пише С. Мадді: «життєстійка людина – це людина з характером, сильна духом, така, що не боїться складностей і проблем, не «скисає», коли згущаються хмари» [44, с. 240].

На думку С. Мадді охоплює три важливі компоненти залученість (включеність); контроль та виклик (прийняття ризику) [44, с.240-242].

Залученість (включеність) – це впевненість у тому, що всі дії які відбуваються мають значення для особистості. Коли людина включена у своє життя і відкрита до змін вона отримує задоволення від власної діяльності. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі та в тому, що світ великодушний до вас, вам притаманна включеність».

Контроль – це переконання у тому, що боротьба як життєва установка дозволяє людині впливати на результат, навіть якщо успіх не гарантований.

Виклик (прийняття ризику) – це переконання людини в тому, що все що трапляється з нею, можливе шляхом її розвитку, набуття нових знань, вмінь і в загальному набутті нового досвіду (позитивного, або негативного). Людина, яка бачить сенс життя в набутті нового досвіду, готова діяти на свій страх та ризик [73, с. 265-274].

Варто зазначити, що С. Мадді розробив модель життєстійкості. В цій моделі життєстійкість можна розглянути, як переконання, що дозволяють людині залишатися активною і запобігати негативним наслідкам стресових ситуацій [50, с. 8-10].

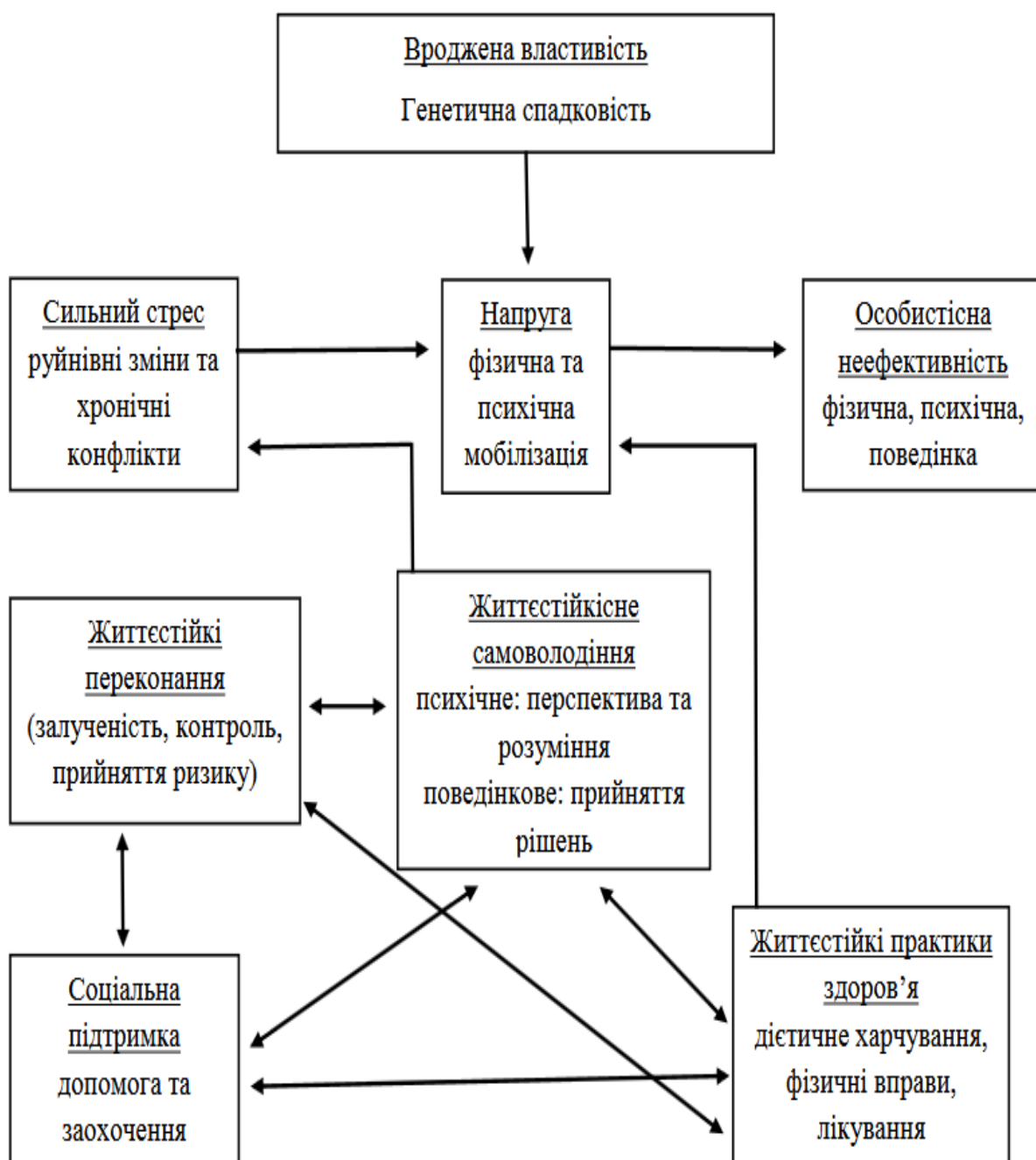


Рис.1.1 Модель життєстійкості за С. Мадді [73, с. 265]

Значущість моделі життєстійкості, запропонованої С. Мадді (рис. 1.1), полягає в тому, що вчений розглядає життєстійкість не лише як психологічну характеристику, а як глибинну внутрішню установку та ресурс, який може бути усвідомлений, розвинений і трансформований. Завдяки цьому життєстійкість виступає засобом підтримання не лише психологічного, а й фізичного та соціального благополуччя людини [73]. У моделі Мадді

життєстійкість постає як здатність активно включатися в життєві події, впливати на них та знаходити у викликах можливості для розвитку.

Серед дослідників, які поглибили розуміння механізмів життєстійкості, важливе місце займає Едвард Зеєр. Його наукові розвідки були спрямовані на вивчення ролі емоційного інтелекту у стійкості до стресу. Учений наголошував, що здатність людини усвідомлювати, регулювати та конструктивно використовувати власні емоції значно підвищує її можливості протистояти труднощам, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних умовах.

Останніми роками поняття життєстійкості активно досліджується і сучасними українськими науковцями. Серед них важливий внесок зробила О. А. Чиханцова, яка визначає життєстійкість як міру сформованості уміння людини протистояти стресу та зберігати психологічну рівновагу, не втрачаючи здатності до ефективної діяльності. На її думку, життєстійкість є ключовою характеристикою саморегуляції особистості [51, с. 128]. Спираючись на ідеї Е. Десі, Р. Райана та А. Бандури, дослідниця розширила трактування цього феномену, включивши такі складові, як цінності, особистісні смисли, автономія, здатність до самовизначення та прагнення самореалізації (рис. 1.2).

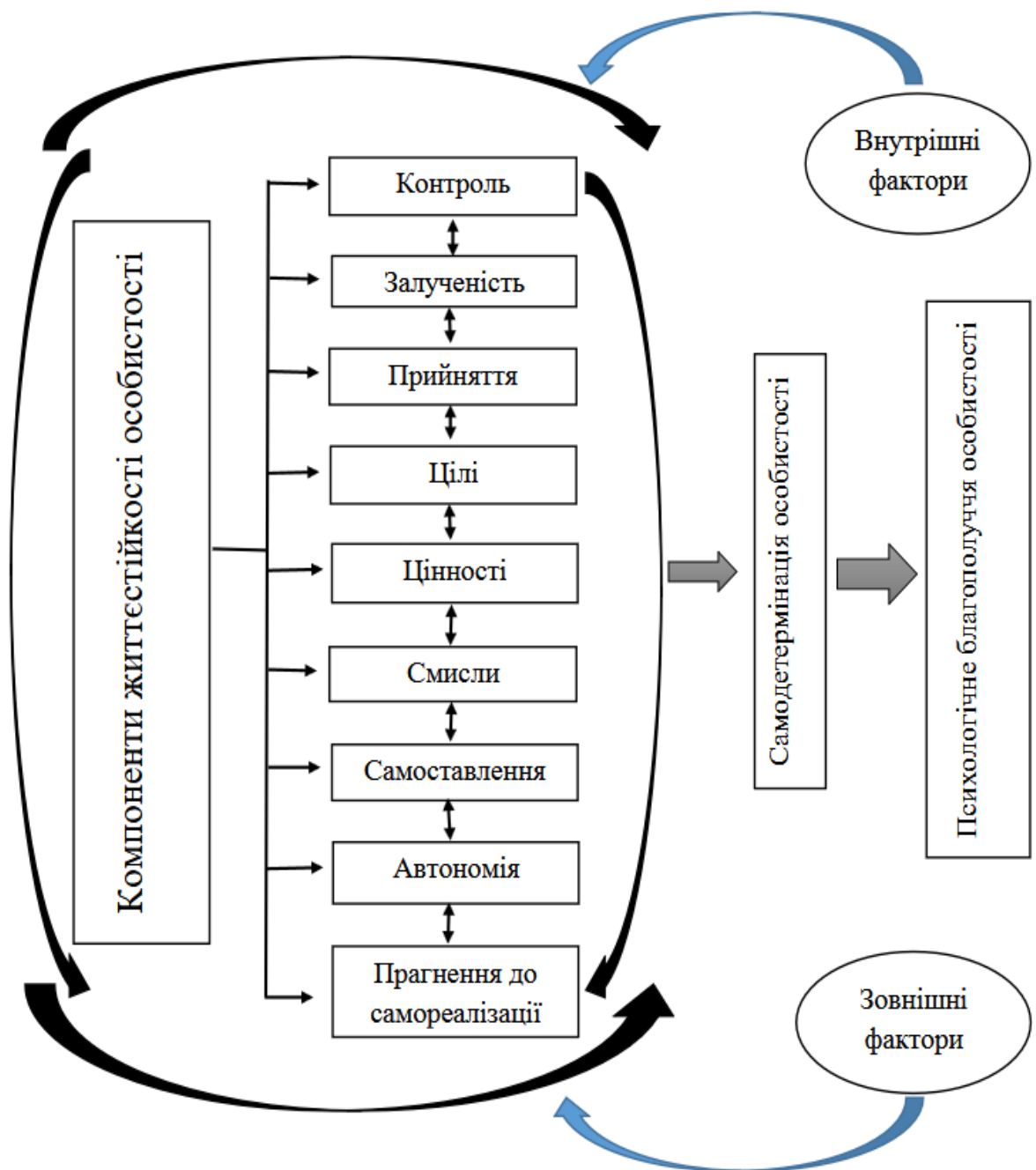


Рис. 1.2 Модель життєстійкості особистості за Чиханцовою О. А. [51, с. 128].

Життєстійкість розглядається у різних наукових підходах, кожен з яких акцентує увагу на певних аспектах цього феномену. Один із найбільш відомих – **когнітивно-поведінковий підхід (А. Бандура)**, який підкреслює роль саморегуляції та самоефективності у формуванні стійкості. Основні ідеї цього підходу щодо життєстійкості можна окреслити наступним чином:

1. **Самоефективність** – віра людини у власні можливості впливати на події є ключовим чинником подолання труднощів. Високий рівень

самоефективності сприяє наполегливості, активному пошуку рішень і адаптації у кризових ситуаціях.

2. **Моделювання поведінки** – життестійкість набувається також шляхом спостереження за поведінкою інших: батьків, наставників, лідерів або героїв медіа. Побачивши, як хтось успішно долає труднощі, людина зміцнює власну віру у свої можливості.

3. **Когнітивний рефреймінг** – спосіб інтерпретації подій впливає на емоційні реакції та стратегії подолання стресу. Життестійкі люди сприймають труднощі як виклики, а не загрози, що підвищує ефективність адаптації.

4. **Контрольованість ситуації** – усвідомлення того, що людина може контролювати хоча б частину подій, знижує рівень стресу та підвищує стійкість. Навички саморегуляції, включно з управлінням емоціями, думками та поведінкою, допомагають підтримувати психологічну рівновагу.

5. **Соціальна підтримка** – взаємодія з оточенням формує стійкість через механізм зворотного зв'язку. Підтримка сім'ї, друзів та колег посилює здатність протистояти стресу та сприяє успішній адаптації у кризових умовах [58].

Також варто виділити основні положення **позитивної психології** щодо життестійкості:

а) **Оптимізм і пояснювальний стиль**

- Життестійкі люди мають позитивний пояснювальний стиль: вони сприймають труднощі як тимчасові та керовані, а не фатальні.

- Оптимізм допомагає підтримувати мотивацію та знижує рівень стресу.

б) **Поняття "посттравматичного зростання"**

- Кризи можуть бути джерелом особистісного розвитку, а не лише негативних наслідків.

- Люди, які знаходять сенс у складних подіях, мають вищу життестійкість.

в) **PERMA-модель благополуччя**, де життестійкість підтримується п'ятьма ключовими факторами:

- P (Positive Emotions) – позитивні емоції зміцнюють психологічне здоров'я.
- E (Engagement) – залученість у діяльність підвищує здатність долати труднощі.
- R (Relationships) – соціальні зв'язки є важливим ресурсом підтримки.
- M (Meaning) – знаходження сенсу у важких ситуаціях зміцнює внутрішню мотивацію.
- A (Accomplishment) – досягнення цілей підвищує впевненість у собі.

Характерні риси життестійких людей за Карлом Двеком: гнучкість мислення, самоусвідомлення та саморегуляція, здатність до адаптації, вміння отримувати підтримку від оточення [65].

Зважаючи на це, логічним є перехід до розгляду життестійкості сім'ї, адже саме сімейна система стає ключовим середовищем, у якому індивідуальні ресурси поєднуються, трансформуються та посилюються у відповідь на зовнішні та внутрішні кризи. Тому далі розглянемо сутність поняття життестійкості сім'ї, його структурні елементи та особливості прояву в умовах життєвих випробувань.

Одним із фундаментальних напрямів, що визначає сучасне розуміння життестійкості сім'ї, є системний підхід, у межах якого сім'я розглядається не як проста сукупність індивідів, а як цілісна, взаємопов'язана соціально-психологічна система. Такий підхід найповніше представлений у працях Ф. Волш, яка створила рамкову модель сімейної стійкості, що стала однією з найбільш цитованих концепцій у сучасній психології. Волш наголошує, що життестійкість сім'ї проявляється не лише в здатності зберігати функціонування під впливом кризових обставин, а й у можливості трансформуватися, переосмислювати досвід і посилювати власні ресурси після пережитої кризи [80, с. 11].

На відміну від підходів, що трактують стійкість як індивідуальну властивість окремих членів родини, модель Волш зосереджується на процесах взаємодії та колективних механізмах, завдяки яким сім'я може конструктивно

подолати труднощі. У центрі цієї концепції – три ключові блоки транзакційних процесів: система сімейних переконань, організаційні патерни та комунікативно-вирішувальні стратегії [80]. Система переконань містить спільні цінності, оптимістичну інтерпретацію подій, здатність бачити сенс навіть у складних ситуаціях та підтримувати віру в можливість змін. Організаційні патерни охоплюють гнучкість сімейних ролей, здатність до перерозподілу відповідальності, адаптацію сімейної структури до мінливих умов, використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Комунікація, у свою чергу, розуміється як процес, що забезпечує емоційний зв'язок, відкритість висловлювань, уміння слухати одне одного, разом приймати рішення та виробляти стратегії дій.

Отже, модель Волш робить наголос на тому, що життєстійкість сім'ї – не статична характеристика, а динамічний процес, у якому сім'я постійно конструює власну стійкість шляхом мобілізації ресурсів, зміни поведінкових стратегій, переосмислення досвіду та посилення взаємної підтримки.

Також важливе місце займає дослідження І. Данилюка, В. Предко та А. Кислинської «Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях» [9]. Автори наголошують, що життєстійкість не є вродженим чи статичним утворенням – вона змінюється під впливом зовнішніх обставин, кризових подій, втрат, соціального тиску та внутрішніх конфліктів. Науковці детально аналізують психологічні механізми, що дозволяють особистості активізувати свої ресурси в умовах стресу, й підкреслюють, що у складних подіях підсилюється роль внутрішньої мотивації, когнітивних установок, самооцінки та здатності до рефлексії.

Однією з ключових ідей авторів є твердження, що життєстійкість не лише допомагає людині справлятися з труднощами, а й визначає її подальший розвиток, сприяючи формуванню адаптивних стратегій поведінки, підвищенню усвідомленості та зміцненню психологічної стабільності: «Життєстійкість забезпечує особистість відчуттям контролю над собою та

власними життєвими ситуаціями, вона супроводжується сприятливою самооцінкою, яка відіграє вирішальну роль у подоланні труднощі» [9, с. 68].

Значний внесок у розвиток теоретичних підходів до вивчення життєстійкості в українському контексті також зробила А. Коваленкова у праці «Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку» [11]. Дослідниця акцентує увагу на тому, що підлітковий період є критичним у формуванні базових компонентів життєстійкості – таких як саморегуляція, здатність до відновлення, осмислення власного досвіду, здатність будувати підтримувальні стосунки та долати фрустраційні ситуації. А. Коваленкова підкреслює важливість сімейного оточення як головного середовища розвитку стійкості: саме в родині формуються цінності, моделі поведінки, стилі реагування на труднощі та навички емоційної саморегуляції [11, с. 38].

Отже, феномен життєстійкості сім'ї є багатовимірним і вимагає комплексного, системного, контекстуального аналізу. Сучасні концепції показують, що сім'я має широкий спектр внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можуть бути мобілізовані у кризових обставинах. Життєстійкість – це не пасивний стан і не властивість, а активний процес, що охоплює адаптацію, взаємопідтримку, трансформацію та здатність до розвитку.

## **1.2. Чинники формування життєстійкості сім'ї**

Розвиток особистості та сім'ї як цілісної соціальної одиниці у повсякденному житті безпосередньо пов'язаний із формуванням життєстійкості протягом усього життя. Науковці підкреслюють, що життєстійкість виступає одночасно як навичка та властивість, яка закладається ще з раннього дитинства, коли дитина стикається з необхідністю долати перші труднощі для забезпечення власного виживання [29]. Тому надзвичайно важливо приділяти увагу розвитку життєстійкості з перших років життя, забезпечуючи належне формування адаптивних навичок, що дозволяють ефективно справлятися з життєвими викликами. Набуті в дитинстві стратегії подолання труднощів, психологічна стійкість і внутрішня пружність згодом

служать основою для розвитку життєстійкості на рівні родини як соціальної системи, де кожен член родини підтримує та зміцнює ці ресурси у взаємодії з іншими членами.

Що стосується умов формування життєстійкості, у цьому дослідженні ми розглядаємо поняття «умови» та «фактори» як синоніми, адже у сучасних лексикографічних джерелах обидва терміни визначаються як рушійні сили або необхідні обставини, які визначають характер певного процесу чи явища та сприяють його розвитку [29]. Першими, хто починає формувати життєстійкість дитини, є батьки, які через повсякденну взаємодію та моделювання поведінки несвідомо закладають базові адаптивні навички. У подальшому на цей процес впливають соціальні та культурні фактори, зовнішні та внутрішні умови, які сприяють розвитку здатності до адаптації, саморегуляції та емоційної стійкості.

За результатами наукових досліджень, проведених як зарубіжними, так і вітчизняними вченими, встановлено, що життєстійкість не є вродженою характеристикою особистості, а формується протягом усього життя. Цей процес відбувається за певних умов, які забезпечують розвиток адаптивних, когнітивних та емоційних ресурсів людини, що дозволяють ефективно долати життєві труднощі. Для ґрунтовного аналізу проблеми важливо визначити ключові умови, на яких базується формування життєстійкості особистості.

Дослідження українських науковців М. Горобець та Н. Підбуцької показують, що важливу роль у розвитку життєстійкості відіграють зовнішні фактори впливу. Автори підкреслюють, що особистість здатна досить швидко адаптуватися до складних ситуацій, частково завдяки взаємодії численних систем, що формувалися в процесі біологічної та культурної еволюції, надаючи людині адаптаційні переваги. Особливу роль у цьому процесі відіграють резервні системи підтримки, які часто закладені у взаємовідносинах з близькими людьми, сім'єю та громадою [8, с. 7].

Крім того, вчені виділяють декілька груп чинників, які впливають на формування життєстійкості особистості та сім'ї протягом життя. До

індивідуальних належать диспозиційні риси, такі як тип темпераменту, рівень активності, толерантність до невизначеності та когнітивні здібності. Сімейні фактори включають згуртованість, емоційне тепло та підтримку в родині, присутність дорослого, який піклується про дитину у випадку відсутності чуйних батьків, а також турботу батьків про добробут своїх дітей. Окремо виділяються зовнішні фактори підтримки, до яких належать інституційні та соціальні ресурси: зацікавлені педагоги, соціальні працівники, церква, а також ширші громади, які сприяють розвитку стійкості та соціальної інтеграції [8, с. 6].

Американські дослідники Арнолд Дж. Самероф та Кетрин Розенблум встановили, що розвиток життєстійкості особистості значною мірою залежить від зовнішніх умов існування людини. Вони проаналізували взаємозв'язок між навколишнім середовищем та психічним здоров'ям дитини, відзначивши, що показники життєстійкості – такі як поведінкова та емоційна саморегуляція, що характеризують психічне здоров'я, а також когнітивна саморегуляція, яка притаманна високому інтелекту – безпосередньо пов'язані з соціально-економічними і екологічними умовами громади, у якій проживає індивід. Дослідники підкреслюють, що наслідки впливу таких факторів можуть проявлятися і в наступних поколіннях, формуючи стійкість або вразливість дитини.

Згідно з висновками вчених, умови розвитку життєстійкості можна розділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать сімейне середовище, школа, соціальне оточення, економічні та екологічні фактори, а також надзвичайні обставини, включно з воєнними та форс-мажорними ситуаціями. Внутрішні умови включають психічний рівень розвитку особистості, сприйняття свого «Я», фізичне здоров'я та рівень стресу. Ці умови взаємодіють між собою і забезпечують формування життєстійкості протягом усього життя – від народження до дорослого віку. М. Горобець і Н. Підбуцька підкреслюють, що життєстійкість – це більше, ніж соціальна компетентність або позитивне психічне здоров'я; вона відображає здатність

особистості відновлюватися після стресових ситуацій та підтримувати адаптивну поведінку у складних умовах життя [8].

Підлітковий період є критичним етапом для розвитку стійкості особистості. На думку С. Кравчука, ключовим компонентом життєстійкості у підлітковому віці є мотиваційна спрямованість, яка формується у процесі взаємодії з однолітками, де постійно відбуваються комунікація, суперництво, дружба та конфлікти. Такі взаємодії допомагають молодій людині навчитися досягати поставлених цілей, переносити поразки та загартовувати характер. Важливим є поєднання стресових ситуацій із періодами відпочинку, радості та відчуттям власних успіхів, що сприяє формуванню сміливості, відповідальності та здатності до самопожертви [19, с. 102].

Дослідниця Т. Чаусова звертає увагу на соціальні умови, які визначають життєстійкість підлітка, зокрема потребу в спілкуванні, самоствердженні та прийнятті у дорослому оточенні, до якого входять шкільне середовище та родина [46, с. 128-130]. Н. Бочаріна додає, що успіхи в навчанні та шкільній діяльності сприяють підвищенню психологічної адаптивності та гнучкості підлітка, що безпосередньо впливає на його життєстійкість [4, с. 17].

Варто зазначити, що до зовнішніх умов формування життєстійкості належить вплив соціального середовища, культури та оточення людини. Серед них можна виділити основні чинники:

1. **Родинне середовище.** Сім'я є першочерговим середовищем формування базових механізмів стресостійкості. Любов, підтримка та довіра сприяють розвитку впевненості у собі та адаптивних навичок у дитини. Теорія прив'язаності пояснює, як ранній досвід взаємодії з батьками впливає на здатність регулювати емоції та долати труднощі..

2. **Соціальне оточення.** М. Раттер показав, що соціальне середовище дітей суттєво впливає на розвиток стресостійкості [77]. Вітчизняні дослідження О. Чиханцової підтверджують, що життєстійкість проявляється як соціальний чинник, що посилюється у підлітковому та юнацькому віці і пов'язана з відчуттям продуктивності та самореалізації [49, с. 269].

3. **Освіта та професійний розвиток.** Якісна освіта формує критичне мислення та навички адаптації до змін (Д. Коллінз, А. Бандура). Батьки та педагоги сприяють розвитку життєстійкості у підлітків через: зменшення негативного впливу ризику; запобігання ланцюгових негативних реакцій; підтримку самооцінки та самоефективності; відкриття нових можливостей [58].

4. **Економічні умови.** Матеріальний добробут, доступ до ресурсів та рівень бідності безпосередньо впливають на психологічний розвиток. За пірамідою потреб А. Маслоу, базові матеріальні умови є основою формування стійкості, а екологічна теорія У. Бронфенбреннера враховує макроекономічні чинники розвитку особистості [61].

5. **Природно-географічні умови.** Клімат, екологія та урбанізація впливають на стресові навантаження та здатність до адаптації. Дослідження Дж. Даймонда та Б. Баркера демонструють, що середовище визначає поведінкові налаштування та розвиток суспільств.

6. **Політична стабільність та безпека.** Конфлікти, війни та соціальні кризи можуть як посилювати, так і послаблювати життєстійкість особистості. В. Франкл підкреслював роль смисложиттєвих орієнтацій у екстремальних умовах, а Е. Еріксон досліджував вплив криз на психосоціальний розвиток.

7. **Природно-географічні умови.** Цифрові технології та медіа впливають на когнітивну гнучкість і стресостійкість. Н. Карр показав вплив цифрових технологій на концентрацію уваги, а Ш. Теркл – на емоційну стійкість та самосприйняття в умовах соцмереж.

8. **Культурні та екзистенційні чинники.** Культурні цінності, традиції та моральні норми сприяють розвитку особистісної стійкості. Дослідження Г. Гофстеде демонструють, що колективістські суспільства забезпечують більш високий рівень соціальної підтримки. Духовність і релігійні переконання допомагають знаходити сенс у складних ситуаціях та підвищують здатність протистояти стресу.

Формування життєстійкості сім'ї є динамічним процесом, що потребує постійної роботи над підтримкою здорових взаємин між членами родини, розвитку спільних навичок адаптації та ефективного реагування на стресові ситуації. Життєстійкість сім'ї визначається не лише зовнішніми обставинами, але й **внутрішніми умовами**, до яких належать, по-перше:

- **Біологічні умови родини.** До них відносяться спадкові та нейрофізіологічні аспекти членів родини, які впливають на здатність родини адаптуватися до труднощів. Темперамент окремих членів сім'ї може впливати на загальний емоційний клімат у родині: наприклад, спокійні та врівноважені члени сім'ї (аналог сангвініків чи флегматиків) сприяють стабільності та підтримці у кризових ситуаціях, тоді як емоційно збудливі особи (аналог холериків чи меланхоліків) можуть посилювати напруженість. Генетичні фактори, що регулюють рівень серотоніну та дофаміну, а також нейропластичність мозку, впливають на здатність членів сім'ї до емоційної регуляції, прийняття рішень і підтримки один одного в стресових ситуаціях.

- **Психологічні умови сім'ї.** Психологічні ресурси членів родини визначають рівень сімейної життєстійкості. До них належать індивідуальні навички емоційної саморегуляції, когнітивні здібності до вирішення проблем, мотиваційна спрямованість на підтримку інших, а також спільні духовні цінності та світоглядні погляди. Ці чинники допомагають родині зберігати стійкість у складних життєвих обставинах, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати один одного у кризові моменти.

- **Біохімічні та фізіологічні механізми.** Рівень стресостійкості кожного члена родини частково визначає здатність сім'ї ефективно реагувати на виклики. Гормональна регуляція (кортизол, дофамін, серотонін, окситоцин), фізичне здоров'я та спосіб життя впливають на загальну стабільність сімейної системи. Здорова життєва практика та раціональні звички у харчуванні та режимі дня підвищують резерви сімейної життєстійкості [78, с. 81-94].

Психологічні чинники формування життєстійкості сім'ї містять різноманітні особистісні ресурси, когнітивні процеси та мотиваційні умови.

Висока віра у власні сили та впевненість у собі, як зазначав А. Бандура у рамках теорії самоефективності, сприяє подоланню труднощів та підтримці мотивації в складних життєвих обставинах [58]. Розвинений емоційний інтелект, на думку Д. Гоулмана, дозволяє будувати гармонійні стосунки всередині родини та підтримувати ефективну взаємодію між її членами, що особливо важливо в кризових ситуаціях [68].

Когнітивні процеси, такі як мислення, увага, пам'ять та рівень інтелекту, відіграють не менш важливу роль. Ж. Піаже підкреслював, що когнітивна гнучкість допомагає особистості адаптуватися до змін [75]. А. Тверські та Д. Канеман у теорії перспектив показали, що прийняття рішень відбувається не лише раціонально, а й через оцінку відносних вигравів і втрат [70]. Внутрішній локус контролю, як вказував Дж. Роттер, визначає здатність людини брати на себе відповідальність за події в житті, що підвищує рівень адаптивності [76]. Р. Лазарус, у своїй концепції копінг-стратегій, наголошував на важливості використання різних способів подолання стресу, а гнучкість мислення визначалася як ключовий елемент життєстійкості, що забезпечує здатність змінювати стратегії поведінки в складних умовах [71].

Мотиваційні умови також визначають здатність сім'ї долати труднощі. Внутрішня мотивація сприяє досягненню цілей і підтримує психологічну стійкість. А. Маслоу підкреслював, що самореалізація є найвищим рівнем мотивації, тоді як В. Франкл у логотерапії вважав сенс життя ключовим фактором життєстійкості. Теорія самодетермінації Д. Десі та Р. Раяна пояснює, що автономна мотивація, тобто прагнення діяти через власний інтерес і внутрішнє задоволення, формує у людини здатність брати на себе відповідальність за вибір і результат своїх дій. Саме ця внутрішня здатність до вибору та усвідомлення власної відповідальності є важливим чинником розвитку життєстійкості як окремої особистості, так і родини в цілому [63, с. 38].

Загалом формування життєстійкості сім'ї є комплексним процесом, який охоплює безліч взаємопов'язаних факторів, що охоплюють внутрішні ресурси

родини, її психологічний потенціал, соціальне середовище, економічні можливості, цінності та духовні орієнтації. Одним із найважливіших аспектів є сімейне функціонування, яке визначається якістю взаємин між членами родини, ефективністю комунікації, рівнем підтримки та здатністю до спільної діяльності. Наукові дослідження показують, що родини, які підтримують відкритий діалог, здатні разом вирішувати проблеми та справедливо розподіляти обов'язки, демонструють значно вищий рівень життєстійкості [57, с. 1872]. Міцні та довірливі взаємини між батьками та дітьми або між іншими членами родини, наявність спільних цінностей і стратегій подолання кризових ситуацій дозволяють родині легше адаптуватися до змін та зберігати функціональність навіть в умовах підвищеного стресу [62, с. 996].

Особлива роль у забезпеченні життєстійкості родини належить структурі сім'ї та організації її внутрішніх процесів. Чіткий розподіл ролей, готовність до співпраці, взаємодопомога та наявність ресурсів створюють стабільну внутрішню опору, яка дозволяє родині вистояти в кризових ситуаціях, таких як хвороби, соціальні або економічні труднощі [60, с. 53]. Там, де члени родини беруть на себе спільну відповідальність, підтримують один одного і відкрито обговорюють проблеми, ймовірність збереження сімейної цілісності значно вища [62, с. 996].

Не менш важливим чинником є соціальна підтримка та зовнішні ресурси. Життєстійкість сім'ї значною мірою залежить від наявності соціальних мереж – родичів, друзів, сусідів, громадських організацій та державних інституцій, які можуть надати допомогу у кризових ситуаціях. Дослідження показують, що доступ до медичної, соціальної та психологічної підтримки позитивно впливає на рівень стійкості родини [69]. Ці зовнішні ресурси дозволяють розподілити тягар труднощів, уникнути ізоляції та зменшити навантаження на окремих членів сім'ї, одночасно підсилюючи колективні можливості для адаптації. Особливо важливою є підтримка у ситуаціях, пов'язаних зі здоров'ям, залежностями або тривалим доглядом за

членами родини, оскільки вона значно підвищує шанси зберегти психологічну стабільність та функціональність родини.

Психологічні ресурси членів родини також є важливим чинником життєстійкості. Здатність до саморегуляції, адаптивного мислення, ефективних копінг-стратегій, розвитку емоційного інтелекту, віри у власні сили та взаємної підтримки дозволяє членам родини успішно протистояти стресовим обставинам [81, с. 5]. Особистості, які володіють високим рівнем самопевності та емоційної зрілості, здатні аналізувати та адекватно реагувати на стресові ситуації, приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності і таким чином підвищувати життєстійкість усієї родини. Самоефективність і адаптивні стратегії поведінки виступають захисними механізмами, що дозволяють мобілізувати ресурси, зберігати спокій, координувати дії та підтримувати один одного у складних умовах [81, с. 7].

Матеріальні та економічні ресурси родини також безпосередньо впливають на її стійкість. Фінансова стабільність, доступ до соціальних благ, медичного обслуговування, житла та роботи створюють умови для виживання та розвитку, зменшують навантаження на психологічні ресурси родини та дозволяють мобілізувати їх у кризових ситуаціях. Наприклад, дослідження серед сімей у Китаї виявило, що наявність фінансового, людського, соціального та фізичного капіталу позитивно пов'язана з більш високим рівнем сімейної стійкості [81, с. 1046].

Життєстійкість родини також пов'язана з її здатністю до гнучкості та адаптації. Це динамічний процес, який включає можливість змінювати переконання, ролі, стратегії комунікації та поведінки у відповідь на нові виклики. Наприклад, сім'ї, здатні модифікувати внутрішні процеси і реагувати на зовнішні зміни, зберігають високий рівень стійкості навіть у складних умовах [81, с. 5]. Тому, життєстійкість родини не є статичною характеристикою, а постійно розвивається залежно від обставин, доступних ресурсів та здатності членів родини ефективно взаємодіяти.

Не менш значущим чинником є духовна складова та ціннісні орієнтації. Віра, духовність, моральні цінності, відчуття сенсу життя та спільне розуміння життєвих пріоритетів виступають внутрішніми ресурсами родини, які допомагають долати кризи, зберігати єдність і солідарність, а також надають моральну та психологічну опору [60]. Сім'ї, які поділяють спільні цінності та цінують взаємопідтримку, легше проходять через складні життєві ситуації і використовують отриманий досвід для подальшого розвитку.

Отже, життєстійкість сім'ї формується як багатовимірний процес, що містить психологічні, соціальні, матеріальні, структурні та ціннісні чинники. Лише комплексний підхід до оцінки та розвитку цих ресурсів дозволяє родині не лише вижити в умовах криз, а й зберегти функціональність, адаптуватися, відновитися і розвиватися, використовуючи накопичений досвід як ресурс для майбутніх життєвих викликів. Формування життєстійкості сім'ї не обмежується одним фактором і потребує постійного розвитку, взаємної підтримки та гармонійної взаємодії всіх її членів, що разом забезпечує стійкість родини як цілісної соціально-психологічної системи.

### **1.3. Вплив кризи на життєстійкість сім'ї**

Сім'я є основною соціальною одиницею суспільства, яка виконує не лише функції виховання та підтримки членів родини, а й виступає базисом психологічної стабільності та життєстійкості. В умовах сучасного світу, де присутні постійні зміни та ризики, сім'я стає першою лінією захисту від негативних впливів зовнішнього середовища. Життєстійкість сім'ї визначається як її здатність ефективно адаптуватися до стресових обставин, зберігати цілісність, підтримувати взаєморозуміння та соціально-психологічну функціональність навіть у надзвичайних або кризових ситуаціях. У сучасних умовах глобальної нестабільності дослідження впливу кризових ситуацій на життєстійкість сім'ї набуває особливої актуальності, адже від стабільності родин безпосередньо залежить не лише благополуччя окремих членів сім'ї, а й стабільність і розвиток суспільства в цілому.

Криза може проявлятися у зовнішній площині (соціальна, економічна або військова нестабільність) або у внутрішній, коли виникають сімейні конфлікти, хвороби чи травматичні події. У будь-якому випадку криза виступає потужним стресором, здатним порушувати традиційні ролі, змінювати структуру взаємин у сім'ї та ставити під сумнів її здатність до адаптації. Водночас наявність внутрішніх ресурсів сім'ї (психологічних, соціальних, організаційних, матеріальних та ціннісних) дозволяє частково компенсувати негативний вплив кризових факторів і виступати буфером, який підтримує стабільність, психологічне благополуччя та здоров'я всіх членів родини.

Одним із ключових аспектів впливу кризи на життєстійкість сім'ї є зміна традиційних ролей та порушення звичної структури родини. Наприклад, у статті «Стійкість сімей в умовах тривалої війни в Україні» авторка Л. Слюсар зазначає, що тривала війна змушує українські родини мобілізувати внутрішні ресурси, проявляти солідарність, надавати взаємодопомогу, підтримувати дітей та брати на себе турботу про осиротілих членів родини [37, с. 12-14]. Загалом це демонструє високу життєстійкість сімей як механізм виживання та адаптації суспільства в умовах надзвичайних обставин. Водночас авторка підкреслює, що тривала криза породжує серйозні соціальні та демографічні ризики: зростає кількість розлучень, випадків домашнього насильства, дітей передають до інтернатів, а загальна демографічна ситуація погіршується [37, с. 17].

Аналіз зовнішніх кризових подій свідчить про те, що вони часто призводять до так званого «зсуву ролей» у родині, коли звичні функції членів сім'ї змінюються під впливом надзвичайних обставин. Такі зміни можуть проявлятися в збільшенні відповідальності одного з подружжя за матеріальний добробут сім'ї через втрату роботи іншого, у необхідності більш активної участі дітей у побутових чи соціальних справах, а також у посиленні ролі старших членів родини як джерела психологічної підтримки та стабільності. Як зазначено в дослідженні «Impact of crisis events on the family

and technologies of psychological support to overcome the consequences» [71], зовнішні кризи, такі як війна, переселення, травми чи соціальна нестабільність, часто спричиняють не лише економічні чи соціальні труднощі, а й емоційне відчуження між членами сім'ї, проблеми у комунікації, підвищену емоційну вразливість та ризик порушень психічного здоров'я серед дітей і дорослих.

Крім того, тривалість і масштаб кризових подій значно впливає на ступінь дестабілізації сім'ї. Під час тривалих криз родини стикаються із накопиченням стресу, виснаженням ресурсів та зростанням конфліктів, що може проявлятися у погіршенні психологічного здоров'я, зниженні ефективності взаємодії між подружжям, відчуженні дітей та дорослих, а іноді – у загрозі розпаду сім'ї. Особливо це характерно для умов воєнного конфлікту, масового переселення чи пандемій, коли зовнішні фактори одночасно створюють економічні, соціальні та психологічні навантаження. В таких умовах здатність сім'ї швидко адаптуватися, зберігати внутрішні ресурси, комунікацію та емоційну підтримку стає ключовим фактором виживання і стабільності родини.

Водночас дослідження «Family resilience in a crisis: A qualitative study of family resilience in multimember infected families in the context of COVID-19» [80] показує, що наявність розвиненої сімейної життєстійкості значно пом'якшує негативний вплив криз. Сім'ї, які мали чіткі організаційні патерни, відкриті комунікативні стратегії та сформовані системи цінностей і переконань, змогли ефективно пережити кризу пандемії COVID-19, знизити рівень емоційного стресу, підтримувати один одного і зберегти цілісність родини [83, с. 743]. Це свідчить, що сімейна життєстійкість виступає активним ресурсом, який не лише компенсує зовнішні стресові фактори, а й допомагає зміцнити внутрішні зв'язки, підтримати емоційний баланс і забезпечити ефективне функціонування сім'ї навіть у надзвичайних ситуаціях.

Також важливими факторами, що підсилюють життєстійкість сім'ї в умовах кризи, є внутрішні психологічні ресурси та наявність адаптивних

стратегій. Українські дослідниці Л. Малімон та В. Пархоменко довели, що віра, цінності, критичне мислення, здатність до копіngu, соціалізація та підтримка позитивно корелюють із рівнем життєстійкості після травматичних подій. Родини, які володіють такими ресурсами, легше відновлюються після криз, зберігають емоційний баланс і повертаються до стабільного функціонування [24, с. 138].

В умовах відсутності адекватних психологічних і соціальних ресурсів криза може суттєво підірвати сімейну життєстійкість, посилюючи ризики емоційного вигорання, втрати довіри та соціальної дезорганізації. Дослідження військових та гуманітарних криз показують, що зміна сімейних ролей, відчуження, втрата стабільності та психологічна травматизація, наприклад ПТСР, призводять до зниження функціональної здатності сім'ї, порушення комунікації, ослаблення підтримки та проблем із адаптацією дітей [74]. У цьому контексті сімейна життєстійкість виступає критично важливим захисним механізмом, який допомагає зберегти взаєморозуміння, стабільність і ефективне функціонування.

Загалом у таблиці 1.1 відображений вплив кризових ситуацій на сім'ю та роль життєстійкості у підтриманні адаптації та стабільності.

Таблиця 1.1

Вплив кризових ситуацій на сім'ю та роль життєстійкості у  
підтриманні адаптації та стабільності

| Аспект                          | Вплив кризи на сім'ю                                                         | Роль життєстійкості сім'ї                                                       |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Соціальна та економічна криза   | Втрата роботи, соціальна нестабільність, переселення                         | Забезпечує адаптацію до змін, підтримку стабільності та цілісності              |
| Порушення традиційних ролей     | Зсув ролей, конфлікти, емоційне відчуження                                   | Допомагає відновити взаємодію, комунікацію, баланс ролей                        |
| Втрата довіри та комунікацій    | Порушення внутрішніх зв'язків, ослаблення соціальної підтримки               | Сприяє відновленню довіри, підтримці відкритих комунікацій                      |
| Емоційний стрес                 | Підвищена емоційна вразливість, ризик психічних порушень у дітей та дорослих | Зменшує стрес, підтримує емоційну стабільність, взаємопідтримку                 |
| Тривала криза (війна, пандемія) | Емоційне виснаження, ризики розлучень, насильства, дитячі інтернати          | Служить буфером, забезпечує функціонування родини, підтримує розвиток           |
| Відсутність ресурсів            | Підвищений ризик психологічної травми, ПТСР, дезорганізації                  | Психологічні, соціальні та ціннісні ресурси дозволяють відновлення та адаптацію |

Отже, кризи будь-якого типу (війни, пандемії, економічні шоки або соціальна нестабільність) виступають потужними дестабілізаторами, що впливають на структуру родини, ролі та взаємини, емоційний та психологічний клімат у сім'ї. Вони створюють високий рівень стресу, емоційне виснаження, загрозу розриву комунікацій і довіри, а іноді й повну дезорганізацію сімейних процесів. Водночас наявність розвинених внутрішніх ресурсів сім'ї дозволяє родині не лише пережити кризу, а й підвищити рівень своєї стійкості. Сімейна життєстійкість виступає буфером, що пом'якшує негативні наслідки стресових подій, забезпечує адаптацію, відновлення та розвиток, підтримує взаємопідтримку та соціальну цілісність.

## Висновки до розділу 1

Життестійкість постає як складний багатовимірний психологічний конструкт, який поєднує індивідуальні, міжособистісні та системні ресурси. Когнітивно-поведінкові підходи, позитивна психологія та концепція гнучкого мислення демонструють, що стійкість формується завдяки поєднанню таких елементів, як самоефективність, навички саморегуляції, оптимістичний погляд на події, соціальна підтримка та здатність знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях. Життестійкість не є статичною властивістю, а динамічною характеристикою, що розвивається в процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем, зумовлюється когнітивними установками та доступністю підтримувального оточення.

На рівні сімейної системи життестійкість проявляється як здатність родини мобілізувати свої ресурси, гнучко реагувати на кризи, зберігати цінності, будувати ефективну комунікацію та створювати умови для розвитку кожного члена сім'ї. Модель Ф. Волш, а також сучасні українські дослідження, зокрема праці І. Данилюка, В. Предко, А. Кислинської та А. Коваленкової, засвідчують, що стійкість сім'ї ґрунтується на поєднанні переконань, організаційних структур та комунікативних стратегій, які забезпечують адаптацію й відновлення після криз.

Життестійкість сім'ї є складним і динамічним процесом, який формується під впливом численних внутрішніх та зовнішніх чинників. Серед внутрішніх – психологічні ресурси членів родини, їхня здатність до саморегуляції, емоційної підтримки одне одного, когнітивної гнучкості та мотиваційної спрямованості. Важливу роль відіграють біологічні та нейрофізіологічні особливості членів сім'ї, а також рівень їхньої фізіологічної та біохімічної стійкості до стресових ситуацій. Зовнішні чинники охоплюють соціальну підтримку, економічні ресурси, освіту та професійний розвиток, культурні та духовні орієнтації, політичну стабільність та природні умови. Комплексна взаємодія цих елементів забезпечує формування внутрішніх

резервів родини, які дозволяють їй ефективно протистояти кризам, адаптуватися до змін та зберігати цілісність і функціональність.

Тому розвиток життєстійкості сім'ї вимагає системного підходу, що поєднує підтримку між її членами, формування спільних цінностей і навичок адаптації, а також ефективне використання зовнішніх ресурсів. Родина, яка здатна гнучко реагувати на стресові ситуації, координувати дії, підтримувати довірливі взаємини та знаходити сенс у спільних переживаннях, має значно вищі шанси не лише пережити кризу, а й зміцнитися, використовуючи досвід для подальшого розвитку та самореалізації.

Вплив кризи на життєстійкість сім'ї є багатовимірним і комплексним процесом. Зовнішні фактори, такі як війни, економічні шоки, пандемії або соціальна нестабільність, здатні порушувати традиційні сімейні ролі, дестабілізувати структуру взаємин, спричиняти емоційне виснаження та підвищувати ризик психічних розладів у дітей і дорослих. У таких умовах сім'я може зазнавати значних труднощів у підтримці взаєморозуміння та соціально-психологічної функціональності, що підкреслює критичну роль адекватної соціальної, психологічної та матеріальної підтримки з боку громади, держави та близького оточення.

Водночас дослідження показують, що наявність внутрішніх ресурсів сім'ї (психологічних, соціальних, організаційних, матеріальних та ціннісних) дозволяє родині ефективно протистояти кризовим подіям. Високий рівень сімейної життєстійкості забезпечує адаптацію, збереження емоційної стабільності, підтримку один одного та відновлення нормального функціонування навіть у надзвичайно складних умовах. Життєстійкість родини виступає активним захисним механізмом, що пом'якшує негативні наслідки стресових подій, сприяє розвитку адаптивних стратегій і забезпечує довгострокову стабільність та цілісність сімейної системи.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМ'Ї У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Емпіричне дослідження психологічних чинників життєстійкості сім'ї у кризових ситуаціях є надзвичайно актуальним у сучасному соціально-психологічному контексті, адже сім'я виступає базовою соціальною одиницею, яка забезпечує емоційну підтримку, соціалізацію та психологічну стабільність своїх членів. У сучасних умовах глобальної нестабільності, що включає війни, економічні потрясіння, пандемії, внутрішні конфлікти та інші стресові події, життєстійкість сім'ї стає критично важливою для підтримки її функціональності та цілісності. Психологічні чинники, які формують сімейну життєстійкість, містять емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, здатність до адаптації, ефективні стратегії копіngu, взаємну підтримку та комунікаційні навички, що дозволяють сім'ї справлятися з труднощами та відновлюватися після кризових ситуацій.

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні ключових психологічних ресурсів та механізмів, які визначають рівень життєстійкості сім'ї в умовах кризових впливів, а також у оцінці їх впливу на функціонування родини та благополуччя її членів. Аналіз психологічних чинників дозволяє не лише систематизувати наявні знання про внутрішні ресурси сім'ї, а й розробити практичні рекомендації для зміцнення сімейної життєстійкості, запобігання дезорганізації та підтримки соціально-психологічної стійкості. Таке дослідження є важливим як для наукового розуміння процесів сімейної адаптації, так і для практичної роботи психологів, соціальних працівників та фахівців у сфері кризового реагування.

## **2.1. Організація та етапи дослідження психологічних чинників життєстійкості сім'ї**

Організація та проведення емпіричного дослідження психологічних чинників життєстійкості сім'ї було побудовано на засадах комплексного підходу, який враховує як теоретичні напрацювання, так і практичні особливості функціонування сім'ї в умовах кризових ситуацій. Дослідження передбачало систематичне вивчення як кількісних, так і якісних характеристик сімейної життєстійкості, що дозволило отримати повну картину психологічних ресурсів, стратегій адаптації та комунікаційних моделей, які забезпечують здатність родини ефективно функціонувати в умовах стресових обставин. Вибірка була сформована на основі чітко визначених критеріїв, що дозволило максимально сконцентруватися на тих сім'ях, які демонструють стабільність, згуртованість та ефективне подружнє партнерство навіть у складних соціально-економічних та воєнних умовах.

Вибірка дослідження включала сталі українські сім'ї, які перебувають у шлюбі понад десять років, мають дітей віком понад десять років, характеризуються середнім рівнем матеріального забезпечення та стабільною зайнятістю обох подружжів. У дослідженні взяли участь 60 осіб, що представляли 30 сімей. Всі родини проживають окремо від батьків, зберегли теплі та гармонійні сімейні стосунки, ефективну комунікацію та внутрішню підтримку між членами родини. Крім того, усі учасники дослідження пережили повномасштабне вторгнення та інші кризові фактори воєнного часу в Україні, однак зберегли шлюб, психологічну стабільність, здатність до саморегуляції, соціальну функціональність та можливість будувати ефективний спосіб життя навіть в умовах значних стресових навантажень. Наукове обґрунтування такого вибору полягає у прагненні вивчити ті особливості та внутрішні ресурси сімей, які забезпечують високу життєстійкість, здатність до адаптації та підтримання психоемоційного балансу, що є особливо актуальним у контексті сучасної української дійсності та викликів воєнного часу.

Варто зазначити, що дослідження було організовано у три основні етапи, які послідовно відображають логіку наукового пошуку та методологічні підходи до вивчення психологічних чинників життєстійкості сім'ї. Перший етап, підготовчий, полягав у систематичному аналізі сучасних наукових та теоретичних джерел, у тому числі українських та зарубіжних досліджень, присвячених життєстійкості сім'ї, психічним ресурсам та копінг-стратегіям у кризових умовах. На цьому етапі було уточнено перелік психологічних чинників, які підлягають вивченню: стресостійкість, емоційна підтримка, згуртованість, ефективна комунікація, соціальна підтримка, усвідомлення особистісних ресурсів, активні копінг-стратегії та формування смислів. Також на цьому етапі було сформульовано гіпотезу та конкретні завдання дослідження, які дозволяють простежити взаємозв'язки між окремими психологічними чинниками та рівнем життєстійкості сім'ї, зокрема у контексті пережитих воєнних та кризових обставин.

Другий етап, практичний, передбачав безпосередній збір емпіричних даних. Для цього було використані такі методики:

- Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD – RISK; Connor-Davidson, 2003) (див. Дод. А) [54];
- Шкала психологічного благополуччя – К. Ріфф (див. Дод. Б) [56];
- опитувальник «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale) (див. Дод. В) [55];
- авторська анкета в Google Forms, що містила питання, спрямовані на виявлення рівня психологічної стійкості членів сім'ї, наявності емоційної підтримки, ефективності внутрішніх комунікацій, згуртованості родини, активності копінг-стратегій та соціальної взаємодії (див. Дод. Г);
- напівструктуроване інтерв'ю за методикою «Лінія життя» (див. Дод. Д).

**Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона** вимірює кілька ключових компонентів життєстійкості, серед яких: здатність адаптуватися до змін, ефективно справлятися з життєвими труднощами та стресом, зберігати

зосередженість і ясність мислення в складних обставинах, не впадати у відчай у разі невдач, а також регулювати інтенсивні негативні емоційні переживання (гнів, біль, смуток) [54]. Життестійкість розглядається як ресурс особистості, що забезпечує не лише подолання труднощів, а й можливість особистісного зростання та психологічного благополуччя в умовах несприятливих життєвих подій.

Опитувальник складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою від 0 до 4, де 0 означає «зовсім не вірно», а 4 – «майже завжди вірно». Загальний показник життестійкості визначається шляхом підсумовування балів за всіма пунктами та може варіюватися від 0 до 40, при цьому вищі значення свідчать про вищий рівень життестійкості.

***Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (The Scales of Psychological Well-Being)*** ґрунтується на багатовимірній концепції психологічного благополуччя, запропонованій американською дослідницею Керол Ріффа у 1990-х роках у межах евдемоністичного підходу. У своїй моделі авторка розглядає психологічне благополуччя не як сукупність позитивних емоцій, а як складний суб'єктивний конструкт, що відображає те, наскільки повноцінно особистість реалізує власні потенційні можливості та оцінює ефективність свого функціонування в різних сферах життя. Результатом багаторічних теоретичних і емпіричних досліджень стало виокремлення ключових вимірів позитивного психологічного функціонування.

До структури психологічного благополуччя, за К. Ріффа, входять шість взаємопов'язаних компонентів: самоприйняття, що відображає позитивне ставлення до себе та власного життєвого шляху; позитивні міжособистісні стосунки, засновані на довірі, емпатії та турботі; компетентність або здатність ефективно справлятися з вимогами повсякденного життя; наявність життєвих цілей, які надають діяльності сенсу та спрямованості; особистісне зростання як відчуття постійного розвитку й самореалізації; автономність, що проявляється у здатності діяти відповідно до власних переконань і цінностей,

незалежно від зовнішнього тиску. Сукупність цих компонентів відображає цілісне уявлення про психологічне благополуччя особистості.

Для емпіричного дослідження зазначених компонентів було розроблено кілька версій опитувальника, що відрізняються кількістю тверджень (120, 84, 54 та 18 пунктів), кожна з яких неодноразово перевірялася на валідність і надійність у різних культурних контекстах. Зокрема, результати адаптації методики на голландській вибірці, здійсненої Р. ван Дірендонком, засвідчили, що версія з 54 твердженнями є найбільш збалансованою з погляду психометричних характеристик, поєднуючи високу внутрішню узгодженість шкал із їхньою відносною незалежністю [56] (див. Дод. Б). З урахуванням вікових особливостей респондентів та з метою зменшення когнітивного навантаження у нашому дослідженні було використано саме цей варіант методики в адаптації та валідації Л. В. Жуковської та Є. Г. Трошіхіної (2011) [56]. Опитувальник заповнювався індивідуально або за допомогою близьких осіб, а середня тривалість тестування становила близько 30 хвилин.

**Шкала задоволеності життям Е. Дінера (*Satisfaction With Life Scale, SWLS*)** була створена у 1985 році колективом дослідників під керівництвом Едварда Дінера з метою оцінювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя особистості [55]. У межах запропонованої концепції суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральне утворення, що поєднує раціональну оцінку власного життя із переживанням позитивних і негативних емоцій. Саме задоволеність життям постає як результат усвідомленого порівняння людиною реальних життєвих обставин із власними очікуваннями та стандартами.

Методика SWLS відзначається компактністю та простотою застосування, що робить її зручною для використання в різних дослідницьких контекстах. Опитувальник складається з п'яти тверджень, щодо яких респондентам пропонується висловити ступінь своєї згоди за семибальною шкалою – від «повністю не згоден(згодна)» до «повністю згоден(згодна)» (див. Дод. В). Загальний показник задоволеності життям визначається шляхом

підсумовування отриманих балів і може коливатися в межах від 7 до 35, де вищі значення свідчать про вищий рівень задоволеності життям.

Попри невеликий обсяг, шкала має високі показники надійності та валідності, що підтверджено численними емпіричними дослідженнями. Методика спрямована на виявлення загального емоційно-когнітивного ставлення людини до власного життя, відображаючи актуальний рівень її суб'єктивного та психологічного благополуччя. Основною сферою застосування SWLS є масові соціально-психологічні дослідження, зокрема кроскультурні та міжгрупові порівняння, де важливо отримати узагальнену оцінку життєвої задоволеності респондентів.

У дослідженні також було використано *авторську анкету*, розроблену з використанням платформи Google Forms, яка була спрямована на комплексне вивчення психологічного функціонування сім'ї. Анкета містила блоки запитань, що дозволяли оцінити рівень психологічної стійкості членів родини, особливості емоційної підтримки в сімейному середовищі, а також ефективність внутрішньосімейної комунікації (див. Дод. Г). Формулювання запитань було адаптовано до повсякденного досвіду респондентів, що сприяло підвищенню зрозумілості та щирості відповідей.

Окрему увагу в анкеті приділено аналізу згуртованості родини та характеру міжособистісної взаємодії між її членами. Запитання стосувалися спільного ухвалення рішень, взаємної довіри, відчуття єдності та підтримки в складних життєвих ситуаціях. Крім того, інструментарій дозволяв виявити переважні копінг-стратегії, що використовуються членами сім'ї для подолання стресу, а також рівень їхньої соціальної активності та залученості до ширшого соціального оточення.

Використання онлайн-формату забезпечило зручність збору даних, анонімність і доступність участі для респондентів, що позитивно вплинуло на якість отриманої інформації. Авторська анкета застосовувалася як допоміжний діагностичний інструмент, доповнюючи стандартизовані психодіагностичні методики та дозволяючи отримати більш цілісне уявлення

про психологічну стійкість сім'ї, її внутрішні ресурси та соціально-психологічні механізми адаптації.

*Напівструктуроване інтерв'ю за методикою «Лінія життя»* використовувалося для глибшого вивчення суб'єктивного життєвого досвіду особистості та її ставлення до ключових подій власної біографії. Дана методика поєднує елементи наративного та проєктивного підходів і дозволяє простежити, як респондент осмислює минуле, переживає теперішнє та конструює уявлення про майбутнє (див. Дод. Д). Основна увага зосереджується на значущих життєвих подіях, кризах, досягненнях і переломних моментах, які вплинули на формування особистісних ресурсів і стратегій подолання труднощів.

Процедура інтерв'ю передбачає побудову респондентом умовної «лінії життя», на якій він позначає важливі події з різних етапів свого життєвого шляху, надаючи їм суб'єктивну оцінку за ступенем значущості та емоційної насиченості. Напівструктурований формат інтерв'ю забезпечує поєднання заздалегідь визначених тематичних блоків із можливістю вільного розгортання розповіді, що дає змогу гнучко реагувати на індивідуальні особливості респондента. Запитання стосувалися пережитих труднощів, способів їх подолання, джерел підтримки, а також змін у самосприйнятті та життєвих цінностях.

Отримані в ході інтерв'ю дані використовувалися для якісного аналізу життєвих наративів і доповнювали результати кількісних методик. Методика «Лінія життя» дала змогу виявити індивідуальні моделі адаптації, рівень усвідомленості власного життєвого шляху та наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяють психологічній стійкості та благополуччю особистості.

Цей комплексний підхід забезпечив багатовимірне розуміння психологічних чинників життєстійкості та дозволив поєднати кількісні та якісні результати для більш обґрунтованого аналізу.

Третій етап дослідження полягав у систематизації та обробці отриманих даних. Кількісні дані піддавалися статистичній обробці за допомогою

описової статистики та кореляційного аналізу Пірсона, що дозволяло визначити наявність та силу взаємозв'язків між різними психологічними чинниками та рівнем сімейної життєстійкості. Для обчислень та візуалізації результатів використовувалася програма Microsoft Excel, що забезпечувала наочне представлення даних у вигляді таблиць та графіків. Якісні дані, отримані під час напівструктурованих інтерв'ю, аналізувалися шляхом тематичного кодування та виділення ключових тенденцій, що дозволило отримати детальну картину механізмів адаптації, внутрішніх ресурсів та стратегій підтримки, які сприяють збереженню стабільності сімейної системи.

Для аналізу результатів напівструктурованого інтерв'ю «Лінія життя» було використано метод тематичного аналізу (за Брауном та Кларк), який дозволяє виявити ключові теми та повторювані мотиви у висловлюваннях респондентів. Цей метод передбачає послідовне опрацювання текстових даних: знайомство з матеріалом, створення початкових кодів, формування тематичних категорій та інтеграцію основних тем, що відображають досвід сімей у кризових ситуаціях. Тематичний аналіз дає змогу систематизувати психологічні, емоційні та поведінкові аспекти переживань, а також простежити закономірності у використанні внутрішніх та зовнішніх ресурсів родини.

Отже, організація дослідження була побудована з дотриманням принципів наукової системності, методологічної чіткості та логічної послідовності. Вибірка і методи збору даних дозволили сфокусуватися на сім'ях, які успішно пережили кризові ситуації, а етапність дослідження забезпечила комплексне вивчення психологічних чинників життєстійкості, включаючи як суб'єктивне сприйняття учасників, так і об'єктивну оцінку взаємозв'язків між різними елементами сімейної функціональності. Такий підхід дозволяє не лише отримати науково обґрунтовані дані про життєстійкість сімей, але й виробити практичні рекомендації для підвищення психологічної адаптивності сімей в умовах кризи.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати оцінки життєстійкості членів сім'ї за *Шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)* свідчать про помірно високий рівень стійкості у більшості респондентів. Найбільш вираженими аспектами є віра у власні сили та здатність долати перешкоди, а також уміння справлятися з життєвими труднощами, що забезпечує ефективну адаптацію сімейної системи в кризових ситуаціях.

Водночас середні показники здатності справлятися з негативними емоціями, стійкості до невдач і гумористичного переосмислення проблем є нижчими (див. табл. 2.1). Це свідчить про потенційні вразливі місця психологічної стійкості сім'ї, які можуть впливати на емоційний клімат та якість внутрішньосімейної комунікації під час криз. Результати підкреслюють значущість емоційної підтримки, відкритого спілкування та розвитку копінг-стратегій у сім'ї для підвищення її життєстійкості.

Таблиця 2.1

Середні значення компонентів життєстійкості сім'ї (n = 60)

| №  | Компонент життєстійкості                     | Середній бал (M) | Стандартне відхилення (SD) | Рівень вираженості |
|----|----------------------------------------------|------------------|----------------------------|--------------------|
| 1  | Здатність адаптуватися до змін               | 2,9              | 0,45                       | середній           |
| 2  | Уміння справлятися з життєвими труднощами    | 3,0              | 0,40                       | вище середнього    |
| 3  | Здатність бачити гумор у складних ситуаціях  | 2,4              | 0,50                       | середній           |
| 4  | Переконання, що стрес робить сильнішим       | 2,6              | 0,48                       | середній           |
| 5  | Відновлення після хвороби, травм, труднощів  | 2,8              | 0,42                       | середній           |
| 6  | Віра у досягнення цілей попри перешкоди      | 3,1              | 0,36                       | високий            |
| 7  | Зосередженість і ясність мислення під тиском | 2,7              | 0,44                       | середній           |
| 8  | Стійкість до невдач                          | 2,5              | 0,46                       | середній           |
| 9  | Відчуття власної сили у складних ситуаціях   | 2,9              | 0,41                       | середній           |
| 10 | Здатність справлятися з негативними емоціями | 2,6              | 0,43                       | середній           |

Середній сумарний бал життєстійкості за шкалою Коннора–Девідсона у досліджуваній вибірці ( $n = 60$ ) становив 26,8 бала з максимально можливих 40, що свідчить про середній рівень життєстійкості сімей. Це підтверджується середніми значеннями за окремими компонентами: найвищий рівень спостерігається у компонентах, пов'язаних із вірою у досягнення цілей попри перешкоди ( $M = 3,1$ ,  $SD = 0,36$ , високий рівень) та умінням справлятися з життєвими труднощами ( $M = 3,0$ ,  $SD = 0,40$ , вище середнього).

Водночас окремі аспекти життєстійкості проявляються менш виразно. Зокрема, здатність бачити гумор у складних ситуаціях ( $M = 2,4$ ,  $SD = 0,50$ ) та стійкість до невдач ( $M = 2,5$ ,  $SD = 0,46$ ) залишаються на середньому рівні, що вказує на потенційні уразливі точки у психологічному функціонуванні сімей у кризових умовах. Середні значення за компонентами, що відповідають контролю негативних емоцій та зосередженості під тиском, також знаходяться на середньому рівні ( $M = 2,6$ – $2,7$ ,  $SD = 0,43$ – $0,44$ ), підкреслюючи необхідність спеціалізованого розвитку цих навичок через тренінги, психоедукацію та сімейні інтервенції.

Також результати кореляційного аналізу Пірсона демонструють наявність значущих взаємозв'язків між компонентами життєстійкості. Наприклад, віра у досягнення цілей має сильний позитивний зв'язок з умінням справлятися з життєвими труднощами ( $r = 0,68$ ), тоді як здатність бачити гумор у складних ситуаціях має слабший зв'язок з іншими компонентами ( $r = 0,32$ – $0,42$ ). Це підтверджує, що емоційна регуляція та гумор у кризових умовах є менш стабільними аспектами, які потребують цілеспрямованого розвитку. Поєднання високих показників стресостійкості, віри у власні сили та ефективного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів створює міцну основу життєстійкості сімей, а виявлені слабкі точки можуть бути покращені через програми підтримки та тренінги для розвитку емоційної підтримки.

Загалом результати таблиць і їхній аналіз показують, що сім'ї володіють достатнім ресурсом для адаптації до життєвих змін та криз, але певні компоненти, пов'язані з емоційною регуляцією та стійкістю до невдач,

потребують цілеспрямованого зміцнення. Це підкреслює значення програм підтримки, які поєднують розвиток внутрішніх психологічних ресурсів, зміцнення комунікації та емоційної підтримки, а також стимулювання згуртованості членів сім'ї.

Дослідження *психологічного благополуччя за адаптованою версією шкали К. Ріфф* (54 пункти) дозволило оцінити рівень позитивного функціонування особистості учасників у шести ключових компонентах: самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки, компетентність, життєві цілі, особистісне зростання та автономність. Загалом оцінка надійності та узгодженості шкал психологічного благополуччя проводилася для всіх ключових компонентів: «Автономність», «Компетентність», «Особистісне зростання», «Позитивні відношення», «Життєві цілі» та «Самоприйняття» [56].

Загальний середній бал психологічного благополуччя у вибірці склав 18,9 з максимально можливих 30 (для спрощеної оцінки на основі середнього балу компонентів), що підтверджує помірно високий рівень суб'єктивного добробуту серед респондентів. Результати свідчать про наявність внутрішніх ресурсів для адаптації до життєвих труднощів та підтримки особистісного розвитку, однак певні аспекти, такі як емоційна підтримка та автономність, можуть потребувати додаткового розвитку або підтримки (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Середні значення компонентів психологічного благополуччя (n = 60)

| № | Компонент психологічного благополуччя | Середній бал (M) | Стандартне відхилення (SD) | Рівень вираженості |
|---|---------------------------------------|------------------|----------------------------|--------------------|
| 1 | Самоприйняття                         | 3,1              | 0,37                       | помірно високий    |
| 2 | Позитивні міжособистісні стосунки     | 2,8              | 0,42                       | середній           |
| 3 | Компетентність                        | 3,2              | 0,35                       | високий            |
| 4 | Життєві цілі                          | 2,9              | 0,40                       | помірно високий    |
| 5 | Особистісне зростання                 | 3,0              | 0,38                       | помірно високий    |
| 6 | Автономність                          | 2,9              | 0,41                       | помірно високий    |

Отримані результати демонструють, що респонденти мають помірно високий рівень психологічного благополуччя (середній загальний бал 18,9/30), що свідчить про здатність ефективно реалізовувати власний потенціал у повсякденному житті, підтримувати позитивне ставлення до себе та будувати взаємини з іншими; водночас окремі компоненти, зокрема автономність та соціальна взаємодія, виявилися менш вираженими, що вказує на потребу додаткового розвитку цих аспектів через тренінги емоційної компетентності, коучингові програми або сімейні консультації.

Також для оцінки взаємозв'язків між компонентами психологічного благополуччя та загальним рівнем суб'єктивного добробуту учасників було застосовано кореляційний аналіз Пірсона за допомогою програми Excel. Аналіз показав, що найтісніший зв'язок спостерігається між компетентністю та особистісним зростанням ( $r = 0,61$ ), а загальний рівень психологічного благополуччя найбільше корелює з компетентністю ( $r = 0,64$ ) та самоприйняттям ( $r = 0,58$ ), тоді як автономність та позитивні міжособистісні стосунки мають помірні, але значущі кореляції з загальним благополуччям ( $r = 0,38-0,43$ ). Це свідчить, що психологічне благополуччя формується завдяки поєднанню особистісних ресурсів і здатності підтримувати позитивні взаємини, підкреслюючи важливість розвитку цих компонентів у рамках програм підтримки та тренінгів.

Аналіз результатів дослідження задоволеності життям за методикою *Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale, SWLS)* [55] проводився на вибірці 60 респондентів.

Для оцінки рівня задоволеності життям серед 60 респондентів було розраховано середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) для кожного з п'яти пунктів методики SWLS. Розподіл результатів показав, що більшість респондентів демонструють показники в межах середнього та помірно високого рівня (табл. 2.3), що свідчить про задоволеність власним життям і наявність ресурсів для підтримки психологічного благополуччя.

Таблиця 2.3

Результатами дослідження задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера

| № | Питання SWLS                                                     | Середній бал (М) | Стандартне відхилення (SD) | Рівень вираженості |
|---|------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|--------------------|
| 1 | Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу                   | 3,2              | 0,38                       | помірно високий    |
| 2 | Умови мого життя чудові                                          | 2,9              | 0,42                       | середній           |
| 3 | Я задоволений життям                                             | 3,0              | 0,40                       | помірно високий    |
| 4 | Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті                  | 2,8              | 0,44                       | середній           |
| 5 | Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив | 3,1              | 0,36                       | помірно високий    |

Також варто зазначити, що результати кореляційного аналізу свідчать про наявність помірних позитивних зв'язків між різними аспектами задоволеності життям (SWLS) та життестійкістю респондентів. Найсильніші кореляції спостерігаються у компонентах «Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу» ( $r = 0,42$ ) та «Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив» ( $r = 0,40$ ), що вказує на те, що усвідомлення цілісності власного життя та прийняття минулого значно сприяють розвитку внутрішніх ресурсів і здатності сім'ї долати кризові ситуації. Також позитивні, хоча дещо слабші, кореляції спостерігаються у питаннях «Я задоволений життям» ( $r = 0,37$ ), «Умови мого життя чудові» ( $r = 0,28$ ) та «Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті» ( $r = 0,25$ ), що свідчить про те, що загальна оцінка життєвих умов і досягнень також позитивно впливає на психологічну стійкість сімей. Отже, можна зробити висновок, що задоволеність життям є важливим чинником, який сприяє підвищенню життестійкості та адаптивності сім'ї в умовах стресових і кризових ситуацій.

Результати практичного етапу дослідження також ґрунтуються на *авторській анкеті* в Google Forms, що містила 14 питань, об'єднаних у п'ять тематичних блоків: загальна інформація, стресостійкість та копінг-стратегії, емоційна підтримка, ефективна комунікація соціальна підтримка (див. Дод. Г).

Аналіз результатів анкети проводився за допомогою описової статистики з визначенням частотного розподілу відповідей у відсотках, що дозволило оцінити рівень прояву кожного психологічного чинника життестійкості у родині. Усі питання блоків 2–5 оцінювалися за шкалою Лайкерта від 1 до 5, де 1 – «Зовсім не згоден», а 5 – «Повністю згоден».

### ***Блок 1: Загальна інформація***

1. Вік респондентів (див. табл. 2.4). Серед 60 учасників дослідження найбільшу групу становили респонденти вікової категорії 36–40 років – 21 особа. Наступну за чисельністю групу склали респонденти віком 41–45 років – 17 осіб, вікова категорія 30–35 років представлена 14 учасниками, а вікова категорія 46–50 років – 8 осіб. Такий розподіл свідчить про те, що більшість учасників перебуває на активному етапі сімейного життя, коли вирішення побутових, фінансових, освітніх та соціальних питань є щоденною необхідністю. У цей період особливо важливими стають вміння домовлятися, спільно приймати рішення та адаптуватися до непередбачуваних життєвих обставин. Накопичений життєвий досвід і досвід сімейних взаємодій у різних ситуаціях сприяють формуванню внутрішніх ресурсів сім'ї та її здатності до адаптації й підтримки один одного у кризових умовах. Вікова структура респондентів також дозволяє припускати, що опитані вже мали змогу пережити різні життєві виклики, які вимагали мобілізації як особистих, так і сімейних ресурсів.

Таблиця 2.4

Відповіді кореспондентів щодо їх віку

| Вік кореспондентів | Кількість відповідей |
|--------------------|----------------------|
| 30-35              | 14                   |
| 36-40              | 21                   |
| 41-45              | 17                   |
| 46-50              | 8                    |

2. Тривалість шлюбу (див. табл. 2.5). Аналіз тривалості шлюбу респондентів показав, що найбільшу групу становлять ті, хто перебуває у

шлюбі 10–15 років – 20 осіб. Дещо менше – 16 респондентів (16–20 років), понад 20 років у шлюбі перебувають 20 осіб, і менше 10 років – 4 респонденти. Такий розподіл демонструє, що більшість сімей має значний досвід спільного життя і подолання різних труднощів. Досвід довготривалого співіснування у шлюбі сприяє розвитку механізмів колективного вирішення проблем, узгодженню ролей та відповідальностей у сім'ї, а також формуванню стабільних моделей емоційної підтримки та взаєморозуміння між подружжям. Цей досвід дозволяє родинам краще адаптуватися до стресових ситуацій, застосовувати спільні стратегії та підтримувати один одного, що безпосередньо впливає на рівень життєстійкості сім'ї.

Таблиця 2.5

## Відповіді кореспондентів щодо їх шлюбу

| Роки у шлюбі | Кількість відповідей |
|--------------|----------------------|
| Менше 10     | 4                    |
| від 10 до 15 | 20                   |
| 16-20        | 16                   |
| 21-25        | 20                   |

3. Кількість дітей у сім'ї (див. табл. 2.6). Найбільша частина опитаних родин має двох дітей – 24 респонденти. По одній дитині виховують 12 осіб, по три дитини – 12 осіб, і 12 сімей виховують чотирьох і більше дітей. Різноманіття сімейних структур показує, що рівень навантаження на батьків у кожній родині значно відрізняється, і відповідно формуються різні моделі організації сімейного життя. Великі сім'ї зазвичай потребують підвищеної координації, ретельного планування спільних справ, чітко розподілених обов'язків і узгодження рішень. Такі фактори стимулюють розвиток здатності до ефективної взаємодії, колективного вирішення проблем і підтримки один одного, що є ключовим елементом життєстійкості. Наявність дітей також впливає на формування емоційних ресурсів родини, оскільки батьки вчаться регулювати власні емоції, враховувати потреби кожного члена сім'ї та підтримувати гармонійний психологічний клімат у родині.

Таблиця 2.6

## Відповіді кореспондентів щодо кількості дітей

| Кількість дітей | Кількість відповідей |
|-----------------|----------------------|
| 1 дитина        | 12                   |
| 2 дитини        | 24                   |
| 3 дитини        | 12                   |
| 4 дитини        | 12                   |

4. Проживання окремо від батьків та інших родичів. Всі 60 респондентів дослідження проживають окремо від батьків та інших родичів, що свідчить про високий рівень автономності родини. Автономність є важливим чинником життєстійкості, оскільки дозволяє сім'ї самостійно приймати рішення щодо побутових, фінансових і соціальних питань, розвивати власні копінг-стратегії та моделі підтримки один одного. Незалежне проживання також сприяє формуванню відповідальності, зміцненню взаємної довіри між членами родини і розвитку здатності координувати дії.

**Блок 2: Стресостійкість та копінг-стратегії**

5. За результатами анкетування на запитання «У складних життєвих ситуаціях я здатний/здатна зберігати спокій і приймати обдумані рішення» (див. табл. 2.7) серед 60 респондентів жодна особа не обрала варіант «Зовсім не згоден», 3 респонденти зазначили «Скоріше не згоден», 13 – «Частково згоден», 23 – «Скоріше згоден», і 21 – «Повністю згоден». Загалом це свідчить, що більшість респондентів демонструють середній або високий рівень стресостійкості.

Таблиця 2.7

## Відповіді кореспондентів на питання «У складних життєвих ситуаціях я здатний/здатна зберігати спокій і приймати обдумані рішення»

| Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|---------------------|----------------------|
| Зовсім не згоден    | 0                    |
| Скоріше не згоден   | 3                    |
| Частково згоден     | 13                   |
| Скоріше згоден      | 23                   |
| Повністю згоден     | 21                   |

Такий розподіл результатів відображає значну здатність членів родини контролювати власні емоції, мислити раціонально і приймати обґрунтовані рішення навіть у напружених обставинах. Здатність зберігати спокій і діяти свідомо у складних життєвих ситуаціях є одним із ключових елементів психологічної стабільності родини. Коли кожен член сім'ї вміє регулювати свої емоції, це дозволяє уникати хаотичних реакцій, скорочує ризик конфліктів і забезпечує більш ефективну взаємодію під час кризових подій. Така індивідуальна стресостійкість є фундаментом для побудови колективних стратегій адаптації та підтримки життєстійкості сім'ї в цілому.

6. На питання «Моя сім'я здатна спільно знаходити рішення у кризових ситуаціях» (див. табл. 2.8) серед 60 респондентів жоден не обрав варіант «Зовсім не згоден», 3 респонденти обрали «Скоріше не згоден», 17 – «Частково згоден», 20 – «Скоріше згоден» і 20 – «Повністю згоден». Таким чином, більшість респондентів підтверджують, що їхні родини здатні діяти колективно для вирішення проблем, що свідчить про високий рівень сімейної згуртованості.

Таблиця 2.8

Відповіді кореспондентів на питання «Моя сім'я здатна спільно знаходити рішення у кризових ситуаціях»

| Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|---------------------|----------------------|
| Зовсім не згоден    | 0                    |
| Скоріше не згоден   | 3                    |
| Частково згоден     | 17                   |
| Скоріше згоден      | 20                   |
| Повністю згоден     | 20                   |

Ці дані демонструють, що сім'ї формують внутрішні механізми взаємопідтримки, координації дій і спільного пошуку рішень у кризових ситуаціях. Високий рівень колективної адаптивності означає, що родина не лише реагує на стрес, але й активно мобілізує свої ресурси для подолання труднощів, розподіляє обов'язки між членами родини та підтримує один одного.

7. На питання «Ми вміємо використовувати різні способи подолання стресу під час труднощів» (табл. 2.9) серед 60 респондентів жоден не обрав варіант «Зовсім не згоден», 4 респонденти обрали «Скоріше не згоден», 13 – «Частково згоден», 17 – «Скоріше згоден» і 26 – «Повністю згоден». Загалом це свідчить про те, що більшість сімей активно використовує різноманітні копінг-стратегії, що допомагають ефективно справлятися з емоційним та психічним навантаженням під час кризових ситуацій.

Таблиця 2.9

Відповіді кореспондентів на питання «Ми вміємо використовувати різні способи подолання стресу під час труднощів»

| Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|---------------------|----------------------|
| Зовсім не згоден    | 0                    |
| Скоріше не згоден   | 4                    |
| Частково згоден     | 13                   |
| Скоріше згоден      | 17                   |
| Повністю згоден     | 26                   |

8. На питання «Я відчуваю, що можу контролювати власні емоції навіть у складних обставинах» (табл. 2.10) серед 60 респондентів 3 особи обрали варіант «Зовсім не згоден», 3 – «Скоріше не згоден», 17 – «Частково згоден», 20 – «Скоріше згоден» і 17 – «Повністю згоден». У підсумку більшість респондентів демонструють середній або високий рівень здатності до емоційного контролю та ефективного регулювання власних реакцій у складних життєвих ситуаціях.

Таблиця 2.10

Відповіді кореспондентів на питання «Я відчуваю, що можу контролювати власні емоції навіть у складних обставинах»

| Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|---------------------|----------------------|
| Зовсім не згоден    | 3                    |
| Скоріше не згоден   | 3                    |
| Частково згоден     | 17                   |
| Скоріше згоден      | 20                   |
| Повністю згоден     | 17                   |

Цей результат свідчить про ефективну індивідуальну саморегуляцію членів сім'ї, що дозволяє запобігати імпульсивним реакціям та зменшувати ризик конфліктів у кризових ситуаціях. Здатність контролювати емоції є критично важливою для підтримки стабільного психологічного клімату у сім'ї та забезпечує основу для розвитку спільних стратегій вирішення проблем. Високий рівень емоційного контролю також підвищує загальну стресостійкість родини, сприяє гармонійному функціонуванню взаємозалежних процесів усередині сімейної системи та формує психологічний щит, який допомагає успішно долати життєві труднощі.

### ***Блок 3: Емоційна підтримка***

9. На питання «У моїй сім'ї я завжди отримую підтримку від інших членів сім'ї, коли переживаю стрес» (табл. 2.11) серед 60 респондентів жоден не обрав варіант «Зовсім не згоден», 3 респонденти обрали «Скоріше не згоден», 13 – «Частково згоден», 20 – «Скоріше згоден» і 21 – «Повністю згоден». Результати свідчать про те, що більшість сімей забезпечують належний рівень підтримки для своїх членів у стресових ситуаціях.

Таблиця 2.11

Відповіді кореспондентів на питання «У моїй сім'ї я завжди отримую підтримку від інших членів сім'ї, коли переживаю стрес»

| Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|---------------------|----------------------|
| Зовсім не згоден    | 0                    |
| Скоріше не згоден   | 3                    |
| Частково згоден     | 13                   |
| Скоріше згоден      | 20                   |
| Повністю згоден     | 21                   |

10. Щодо відкритості у спілкуванні на питання «Ми висловлюємо один одному емоції та обговорюємо проблеми відкрито» (табл. 2.12) серед 60 респондентів жоден не обрав варіант «Зовсім не згоден», 4 – «Скоріше не згоден», 17 – «Частково згоден», 20 – «Скоріше згоден» і 19 – «Повністю згоден». Більшість респондентів підтвердили наявність відкритої комунікації

в сім'ї, що є важливим елементом підтримки психологічного клімату та зміцнення життєстійкості сім'ї.

Таблиця 2.12

Відповіді кореспондентів на питання «Ми висловлюємо один одному емоції та обговорюємо проблеми відкрито»

| Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|---------------------|----------------------|
| Зовсім не згоден    | 0                    |
| Скоріше не згоден   | 4                    |
| Частково згоден     | 17                   |
| Скоріше згоден      | 20                   |
| Повністю згоден     | 19                   |

11. На питання «Члени моєї сім'ї проявляють турботу та увагу до потреб один одного у складні періоди» (див. табл. 2.13) серед 60 респондентів жоден не обрав варіанти «Зовсім не згоден» або «Скоріше не згоден», 13 респондентів обрали «Частково згоден», 20 – «Скоріше згоден» і 27 – «Повністю згоден». Результати свідчать про високий рівень турботи та уваги між членами родини, що сприяє зміцненню взаємної підтримки та підвищенню життєстійкості сім'ї.

Таблиця 2.13

Відповіді кореспондентів на питання «Члени моєї сім'ї проявляють турботу та увагу до потреб один одного у складні періоди»

| Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|---------------------|----------------------|
| Зовсім не згоден    | 0                    |
| Скоріше не згоден   | 0                    |
| Частково згоден     | 13                   |
| Скоріше згоден      | 20                   |
| Повністю згоден     | 27                   |

Такий високий показник свідчить про те, що родини здатні на активну емоційну взаємодію та підтримку один одного у складних обставинах, що є критично важливим для збереження психічного та емоційного здоров'я. Прояв турботи та уваги допомагає зменшити психологічне навантаження на окремих членів родини, формує відчуття приналежності та безпеки, зміцнює почуття єдності та взаємозалежності у сімейній системі.

#### **Блок 4: Ефективна комунікація та згуртованість**

12. На питання «У нашій сім'ї легко домовлятися та знаходити компроміси у спірних питаннях» (табл. 2.14) серед 60 респондентів жоден не обрав варіант «Зовсім не згоден», 3 респонденти обрали «Скоріше не згоден», 10 – «Частково згоден», 26 – «Скоріше згоден» і 21 – «Повністю згоден». Результати свідчать про здатність сімей ефективно домовлятися та шукати компроміси, що підвищує згуртованість і життєстійкість сім'ї.

Таблиця 2.14

Відповіді кореспондентів на питання «У нашій сім'ї легко домовлятися та знаходити компроміси у спірних питаннях»

| Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|---------------------|----------------------|
| Зовсім не згоден    | 0                    |
| Скоріше не згоден   | 3                    |
| Частково згоден     | 10                   |
| Скоріше згоден      | 26                   |
| Повністю згоден     | 21                   |

13. На питання «Ми регулярно обговорюємо сімейні справи та важливі рішення разом» (табл. 2.15) серед 60 респондентів жоден не обрав варіанти «Зовсім не згоден», 3 респонденти – «Скоріше не згоден», 13 – «Частково згоден», 20 – «Скоріше згоден» і 21 – «Повністю згоден». Це свідчить про активну спільну участь членів сім'ї у прийнятті рішень.

Таблиця 2.15

Відповіді кореспондентів на питання «Ми регулярно обговорюємо сімейні справи та важливі рішення разом»

| Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|---------------------|----------------------|
| Зовсім не згоден    | 0                    |
| Скоріше не згоден   | 3                    |
| Частково згоден     | 13                   |
| Скоріше згоден      | 20                   |
| Повністю згоден     | 21                   |

#### **Блок 5: Соціальна підтримка та зовнішні ресурси**

14. На питання «Ми можемо розраховувати на допомогу та підтримку родичів, друзів або громади у складних ситуаціях» (рис. 2.16) серед 60

респондентів жоден не обрав варіант «Зовсім не згоден», 3 – «Скоріше не згоден», 17 – «Частково згоден», 20 – «Скоріше згоден» і 20 – «Повністю згоден». Результати показують, що більшість сімей мають доступ до соціальної підтримки та зовнішніх ресурсів, що сприяє ефективному подоланню кризових ситуацій і зміцненню життєстійкості сім'ї.

Таблиця 2.16

Відповіді кореспондентів на питання «Ми можемо розраховувати на допомогу та підтримку родичів, друзів або громади у складних ситуаціях»

| Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|---------------------|----------------------|
| Зовсім не згоден    | 0                    |
| Скоріше не згоден   | 3                    |
| Частково згоден     | 17                   |
| Скоріше згоден      | 20                   |
| Повністю згоден     | 20                   |

На основі проведеного опитування 60 респондентів, що представляють 30 сімей, можна зробити висновок про те, що більшість сімей демонструє помірно високий рівень життєстійкості, який формується завдяки взаємодії кількох важливих психологічних та соціальних чинників. Аналіз даних свідчить про те, що респонденти проявляють здатність до контролю власних емоцій та прийняття обдуманих рішень у складних життєвих ситуаціях, що є важливим показником індивідуальної стресостійкості. Одночасно сім'ї здатні об'єднуватися для спільного вирішення проблем, ефективно використовувати різноманітні способи подолання стресу та активно впроваджувати копінг-стратегії.

Важливу роль у підтримці життєстійкості відіграє емоційна підтримка всередині родини. Респонденти зазначали, що у складні моменти вони отримують турботу та увагу від членів сім'ї, можуть відкрито висловлювати свої емоції і обговорювати проблеми. Така взаємна підтримка сприяє не лише збереженню психологічного благополуччя окремих членів родини, а й зміцненню внутрішніх соціальних зв'язків, формує атмосферу довіри та впевненості у власних силах.

Не менш важливим чинником є ефективна комунікація та згуртованість сім'ї. Більшість респондентів підтвердили, що у їхніх сім'ях легко досягати компромісів у спірних питаннях, регулярно обговорюються сімейні справи та важливі рішення, а також присутнє відчуття спільної команди. Це демонструє, що сім'ї здатні координувати свої дії, підтримувати один одного та зберігати баланс між індивідуальними потребами та колективними інтересами.

Соціальна підтримка зовнішнього оточення також є значущим ресурсом для життєстійкості. Респонденти зазначили, що можуть розраховувати на допомогу родичів, друзів або громади у складних ситуаціях, що дозволяє зменшити психологічне навантаження на окремих членів родини та сприяє ефективному розподілу обов'язків. Наявність зовнішніх ресурсів створює додаткові можливості для адаптації та забезпечує стабільність сім'ї навіть у кризових умовах.

Отже, результати анкетування підтверджують, що життєстійкість сім'ї формується завдяки взаємодії психологічних, соціальних та комунікативних ресурсів. Високий рівень стресостійкості, наявність емоційної підтримки, ефективна комунікація, згуртованість та доступ до зовнішніх ресурсів дозволяють родинам ефективно адаптуватися до змін і кризових ситуацій, зберігати стабільність та підтримувати емоційне благополуччя кожного члена сім'ї.

Результати *напівструктурованих інтерв'ю* були отримані шляхом застосування *методики «Лінія життя»*, яка дозволяє дослідити динаміку переживань та особливості часової перспективи кожного члена родини. У дослідженні взяли участь 60 осіб (30 сімей), що дало можливість оцінити різні погляди на життєві події, кризові ситуації та способи їх подолання. Методика передбачала, що респонденти послідовно відтворюють ключові події свого життя та життя сім'ї, позначаючи як позитивні, так і негативні етапи, а також фіксуючи, як вони впливали на емоційний стан, внутрішні ресурси та взаємодію з іншими членами родини.

Дані інтерв'ю були опрацьовані за допомогою комбінованого підходу: тематичного аналізу (за Брауном та Кларк) та контент-аналізу. Це дозволило виділити ключові теми, коди та закономірності в переживаннях сім'ї під час різних кризових періодів.

Блок 1. Окупація / початкові етапи вторгнення. У перші дні окупації найбільше активувалися внутрішні ресурси сім'ї, спрямовані на збереження емоційної стабільності та координацію дій. Основними стратегіями були емоційна підтримка один одного через спільні ритуали, девізи та короткі сімейні обговорення. Ролі в родині чітко розподілялися: хтось відповідав за логістику, хтось за емоційну підтримку, що забезпечував ефективне функціонування в умовах стресу. Додатково використовувались техніки саморегуляції, зокрема дихальні вправи та медитації, для контролю тривоги.

Блок 2. Вимушене переселення. Під час адаптації до нового середовища родини активно мобілізували логістичні ресурси: пошук житла, працевлаштування, організація навчання дітей. Збереження психологічної близькості здійснювалося через онлайн-спілкування, щоденні дзвінки та спільні онлайн-заходи. Важливу роль відігравали святкування маленьких перемог, наприклад, перша оренда або зарплата, що підвищувало мотивацію та згуртованість.

Блок 3. Втрата житла. Втрата фізичного житла стала серйозним стресовим фактором, що потребував опрацювання емоційних реакцій. Сім'ї переживали сум, страх та розгубленість, однак внутрішні ресурси, такі як згуртованість та підтримка дітей, допомагали зберігати психологічну стабільність. Практична підтримка один одного у вирішенні побутових та житлових питань була важливим елементом адаптації.

Блок 4. Втрата роботи / професійна трансформація. Зміни професійного статусу сім'ї впливали на взаємні стосунки та економічну стабільність. Основними стратегіями подолання стресу були гумор та самоіронія, пошук нових можливостей через навчання, онлайн-проекти та фріланс. Ці дії сприяли підтриманню взаємоповаги та психологічного балансу у сім'ї.

Блок 5. Довготривала розлука. Розлука змушувала сім'ї активно підтримувати зв'язок на відстані. Найефективнішими були онлайн-спілкування, щоденні дзвінки та ведення щоденників. Внутрішні ресурси, такі як терпіння, саморегуляція та стресостійкість, допомагали справлятися із самотністю та психологічним навантаженням. Координація обов'язків між членами сім'ї зменшувала стрес і сприяла збереженню єдності.

Блок 6. Ключові чинники життєстійкості. Узагальнення даних показало, що життєстійкість родини визначалася комплексом внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Внутрішні ресурси включали згуртованість, стресостійкість та ефективну саморегуляцію. Емоційна підтримка через спільні ритуали, девізи та обговорення проблем сприяла стабілізації психологічного стану. Важливу роль відігравали зовнішні ресурси: допомога родичів, друзів, громади та державних структур.

#### Виявлені закономірності

- Висока життєстійкість корелювала із активним використанням внутрішніх ресурсів родини та ефективною комунікацією.
- Зовнішні ресурси підсилювали психологічну стабільність та сприяли швидшій адаптації.
- Сімейні ритуали та спільні девізи зменшували рівень стресу і сприяли відчуттю спільності.
- Найбільший ризик психологічного виснаження спостерігався у періоди втрати житла та тривалої розлуки, що потребувало додаткової підтримки.

Отже, аналіз напівструктурованого інтерв'ю «Лінія життя сім'ї» показав, що життєстійкість сім'ї формується через поєднання внутрішніх ресурсів (згуртованість, стресостійкість, саморегуляція, гумор, спільні ритуали), зовнішньої підтримки (родина, друзі, громада, державні структури) та адаптивних стратегій (логістична координація, комунікація, святкування маленьких перемог). Сім'ї демонструють високу стійкість у кризові періоди, особливо коли емоційна підтримка та практичні дії поєднуються, а

найбільший стрес виникає під час втрати житла та тривалої розлуки. Методика «Лінія життя» ефективно дозволяє відстежити динаміку переживань, активовані ресурси та способи подолання криз, висвітлюючи закономірності збереження психологічної стабільності та спільності родини.

### **2.3. Оцінка рівня життєстійкості сім'ї**

Оцінювання рівня життєстійкості сім'ї ґрунтувалося на комплексному аналізі результатів методик, анкетування та індивідуальних інтерв'ю, проведених за методикою «Лінія життя». Такий підхід дав змогу відстежити не лише кількісні показники психологічних характеристик, а й якісні особливості переживання кризових подій, способи їх осмислення та реальні моделі поведінки, які члени сімей використовували в умовах складних життєвих ситуацій. На основі цього було виокремлено низку ключових чинників, що визначають життєстійкість родини та відповідають як зарубіжним концепціям, так і українським науковим підходам.

Для отримання комплексної оцінки життєстійкості та психологічного функціонування сімей використовувалися стандартизовані методики: Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC; Connor-Davidson, 2003) [54], що дозволяє оцінити здатність адаптуватися до стресових ситуацій та подолання життєвих труднощів; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф [56], яка дає змогу визначити рівень самоприйняття, позитивних міжособистісних відносин, автономності та особистісного зростання; а також опитувальник «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale) [55], що оцінює суб'єктивне відчуття задоволеності життям та загальний рівень психологічного благополуччя.

Результати оцінки життєстійкості членів сім'ї за Шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) свідчать про середній рівень стійкості у більшості респондентів. Найбільш вираженими аспектами є віра у власні сили, здатність долати перешкоди та ефективно справлятися з життєвими труднощами, що забезпечує адекватну адаптацію сімейної системи в умовах кризових ситуацій.

Середні показники за компонентами емоційної регуляції, стійкості до невдач і гумористичного переосмислення проблем є нижчими, що вказує на наявність певних вразливих місць, які можуть впливати на емоційний клімат у родині та якість внутрішньосімейної комунікації.

Середній сумарний бал життєстійкості у вибірці становив 26,8 бала з максимально можливих 40, що підтверджує помірно середній рівень життєстійкості сімей. Водночас виявлені нижчі показники деяких компонентів підкреслюють необхідність розвитку емоційної регуляції, зміцнення згуртованості та ефективної комунікації, а також залучення спеціалізованих психологічних тренінгів і підтримки для підвищення загальної життєстійкості сім'ї.

Оцінка рівня життєстійкості сім'ї також ґрунтувалася на аналізі даних, отриманих за адаптованою версією шкали психологічного благополуччя К. Ріфф у вибірці з 60 респондентів. Дослідження дозволило визначити рівень позитивного функціонування членів сім'ї за шістьма ключовими компонентами: самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки, компетентність, життєві цілі, особистісне зростання та автономність. Середні показники свідчать про помірно високий рівень психологічного благополуччя у більшості учасників. Найвищі значення зафіксовано у компонентах компетентності (3,2) та самоприйняття (3,1), що вказує на наявність у членів сім'ї відчуття власної ефективності та позитивного ставлення до себе. Показники позитивних міжособистісних стосунків і автономності виявилися трохи нижчими (2,8–2,9), що може свідчити про певні труднощі у побудові довірливих взаємин та самостійності у прийнятті рішень. Життєві цілі та особистісне зростання демонструють помірну орієнтацію на розвиток і сенс життя (2,9–3,0), що є важливим для адаптації до кризових ситуацій.

Загальний середній бал психологічного благополуччя у вибірці становив 18,9 з максимально можливих 30, що підтверджує помірно високий рівень суб'єктивного добробуту сімей. Результати свідчать про наявність внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів та підтримки розвитку

особистості в сімейному контексті. Водночас нижчі показники автономності та соціальної взаємодії підкреслюють необхідність додаткової підтримки цих аспектів через тренінги емоційної компетентності, коучингові програми або сімейні консультації.

Також оцінка рівня життєстійкості сім'ї проводилася на основі аналізу задоволеності життям респондентів за методикою Е. Дінера (SWLS) на вибірці 60 осіб. Розрахунок середніх значень та стандартних відхилень для кожного з п'яти пунктів методики показав, що більшість респондентів мають показники в межах середнього та помірно високого рівня. Зокрема, респонденти в цілому вважають своє життя близьким до ідеалу, задоволені своїми досягненнями та здатні приймати минуле, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для підтримки психологічного благополуччя.

Кореляційний аналіз виявив помірні позитивні зв'язки між різними аспектами задоволеності життям і життєстійкістю сімей. Найсильніші кореляції спостерігаються у компонентах «Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу» ( $r = 0,42$ ) та «Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив» ( $r = 0,40$ ). Загалом це свідчить про те, що усвідомлення цілісності власного життя та прийняття минулого сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, які допомагають сім'ї ефективно долати кризові ситуації та підтримувати психологічну стабільність.

Менш виражені, але позитивні кореляції спостерігаються у пунктах «Я задоволений життям» ( $r = 0,37$ ), «Умови мого життя чудові» ( $r = 0,28$ ) та «Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті» ( $r = 0,25$ ). Це вказує на те, що оцінка життєвих умов і досягнень також впливає на здатність сім'ї адаптуватися до стресу та зберігати згуртованість. Задоволеність життям виступає ключовим чинником, що підвищує життєстійкість і забезпечує ефективне реагування сім'ї на складні та кризові обставини.

Оцінка рівня життєстійкості сім'ї на основі анкетування 60 респондентів показала, що більшість сімей перебувають на помірно високому рівні життєстійкості. Вікова структура та тривалість шлюбу респондентів свідчать

про значний досвід спільного життя, який сприяє формуванню внутрішніх ресурсів родини, здатності до адаптації та ефективного подолання життєвих труднощів. Наявність дітей різної кількості та автономність сімей додатково стимулюють розвиток координації, розподілу обов'язків і колективних стратегій вирішення проблем, що є ключовими аспектами життєстійкості.

Аналіз блоків, що оцінюють стресостійкість та копінг-стратегії, показав, що більшість респондентів здатні контролювати власні емоції, зберігати спокій у складних ситуаціях та приймати обдумані рішення. Сім'ї демонструють високий рівень колективної адаптивності, здатні спільно знаходити рішення у кризових ситуаціях та активно використовують різні способи подолання стресу. Така здатність до індивідуальної та колективної саморегуляції забезпечує психологічну стабільність сім'ї та формує основу для ефективної взаємодії у стресових умовах.

Важливу роль у підтримці життєстійкості відіграє емоційна підтримка та ефективна комунікація всередині сім'ї. Респонденти зазначають, що можуть відкрито висловлювати емоції, отримувати турботу та увагу від членів родини, досягати компромісів у спірних питаннях та регулярно обговорювати важливі сімейні рішення. Крім того, зовнішня соціальна підтримка від родичів, друзів та громади підсилює ресурси сім'ї, дозволяючи зменшити психологічне навантаження та ефективно адаптуватися до змін і кризових ситуацій. Отже, життєстійкість сім'ї формується через інтеграцію психологічних, комунікативних та соціальних ресурсів, що забезпечує стабільність і емоційне благополуччя кожного члена сім'ї.

За результатами напівструктурованих інтерв'ю методом «Лінія життя» оцінка рівня життєстійкості сім'ї показала, що родини активно мобілізують внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій. У періоди окупації та початкових етапів вторгнення основними стратегіями були емоційна підтримка, спільні ритуали та чіткий розподіл ролей, що забезпечувало координацію дій і збереження психологічної стабільності. Під час вимушеного переселення та адаптації до нового середовища сім'ї демонстрували здатність

ефективно організовувати логістику, підтримувати психологічну близькість через онлайн-спілкування та святкувати маленькі перемоги, що сприяло згуртованості та мотивації.

Втрата житла та професійна трансформація виявилися критичними періодами, які потребували активного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Сім'ї опрацьовували емоційні реакції, підтримували один одного у вирішенні побутових та фінансових питань, застосовували гумор і самоіронію, шукали нові можливості для працевлаштування та розвитку. Довготривала розлука змушувала підтримувати зв'язок на відстані, розподіляти обов'язки та регулювати емоції, що підкреслює значення саморегуляції, терпіння та стресостійкості у збереженні психологічної стабільності сім'ї.

Аналіз ключових чинників життестійкості показав, що її рівень формується через поєднання внутрішніх ресурсів (згуртованість, стресостійкість, саморегуляція, спільні ритуали), зовнішньої підтримки (родина, друзі, громада, державні структури) та адаптивних стратегій (логістична координація, ефективна комунікація, святкування перемог). Високий рівень життестійкості спостерігався тоді, коли емоційна підтримка поєднувалася з практичними діями, а найбільший стрес виникав під час втрати житла та тривалої розлуки. Методика «Лінія життя» дозволила відстежити динаміку переживань, активовані ресурси та стратегії подолання криз, що підтверджує ефективність комплексного підходу до оцінки життестійкості сім'ї.

Отже, гіпотеза дослідження передбачала, що вищий рівень психологічної стійкості, ефективної комунікації та внутрішньої підтримки сприятиме формуванню більш високого рівня життестійкості сім'ї. Формальне підтвердження або спростування гіпотези не проводилося, оскільки дослідження не включало статистичного аналізу кореляційних зв'язків між зазначеними чинниками. Проте отримані якісні результати свідчать про те, що виявлені чинники органічно влітаються у структуру життестійкості та узгоджуються з гіпотетичною моделлю.

## **Висновки до розділу 2**

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що сім'ї, які брали участь у вибірці, демонструють помірно високий рівень життєстійкості та психологічного благополуччя. Виявлено, що респонденти володіють значним ресурсом для адаптації до життєвих змін і кризових ситуацій завдяки впевненості у власних силах, здатності долати труднощі, контролювати емоції та ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси. Психологічна стійкість, компетентність і позитивне ставлення до життя сприяють розвитку здатності членів сімей підтримувати один одного у складних обставинах та забезпечують стабільність емоційного клімату.

Разом із тим, аналіз даних виявив певні уразливі аспекти життєстійкості, зокрема стійкість до невдач, здатність бачити гумор у складних ситуаціях, автономність та відкритість у міжособистісних стосунках. Ці компоненти потребують цілеспрямованого розвитку через психоедукацію, тренінги з емоційної компетентності та програми сімейної підтримки. Показники задоволеності життям та психологічного благополуччя корелюють із рівнем життєстійкості, що підкреслює важливість комплексного підходу до зміцнення як особистісних, так і соціальних ресурсів родини.

Дані напівструктурованих інтерв'ю підтверджують, що внутрішні та зовнішні ресурси сім'ї відіграють ключову роль у подоланні кризових ситуацій, таких як втрата житла, професійні зміни чи тривала розлука. Висока життєстійкість формується завдяки згуртованості, ефективній комунікації, емоційній підтримці та доступу до соціальних ресурсів. Сімейні ритуали, спільні девізи та координація дій сприяють стабілізації психологічного стану та зміцненню відчуття єдності. Результати дослідження підкреслюють значущість комплексної підтримки родини для забезпечення її адаптивності, психологічного благополуччя та здатності ефективно долати життєві труднощі.

Загальна оцінка життєстійкості сімей свідчить про помірно високий рівень адаптивності та психологічної стійкості респондентів. Серед основних ресурсів, що забезпечують життєстійкість, виділяються віра у власні сили, здатність долати труднощі, ефективна емоційна регуляція та колективна адаптивність родини. Результати методик CD-RISC-10, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та SWLS Е. Дінера демонструють, що більшість сімей здатні підтримувати стабільність емоційного клімату, координувати дії та долати кризові ситуації, що підтверджує наявність внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Водночас аналіз даних виявив певні уразливі аспекти життєстійкості, зокрема нижчі показники автономності, міжособистісних відносин, стійкості до невдач та гумористичного переосмислення проблем. Це вказує на необхідність додаткової підтримки у формуванні емоційної компетентності, зміцненні комунікації та розвитку стратегій саморегуляції. Напівструктуровані інтерв'ю методом «Лінія життя» підтвердили, що в періоди кризи сім'ї активно мобілізують внутрішні ресурси, застосовують адаптивні стратегії, спільні ритуали та зовнішню підтримку для забезпечення психологічної стабільності та ефективної координації дій.

Життєстійкість сімей формується через інтеграцію психологічних, комунікативних та соціальних ресурсів, що забезпечує адаптивність у складних життєвих умовах. Виявлені сильні сторони та уразливості родин підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки життєстійкості, включно з тренінгами емоційної компетентності, коучингом та соціальною допомогою.

## **РОЗДІЛ 3**

### **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СІМ'Ї**

#### **3.1. Програма психологічної підтримки та оптимізації життєстійкості сімей у кризових ситуаціях**

Програма спрямована на комплексну підтримку сімей, які переживають кризові, стресові або тривалі напружені ситуації. Вона покликана допомогти членам сім'ї відновити внутрішні ресурси, навчитися ефективним моделям взаємодії, посилити соціальну підтримку і сформувати смислову систему, яка забезпечує стабільну адаптацію до життєвих викликів. У сучасному світі сім'ї часто стикаються з різноманітними стресовими факторами: війна, внутрішня чи зовнішня міграція, втрата роботи, зміни у складі сім'ї, проблеми зі здоров'ям, економічні труднощі та інші тривалі навантаження. Саме тому програма розроблена з урахуванням як теоретичних моделей сімейної життєстійкості, так і практичного досвіду українських родин, які пережили різні кризи.

Програма базується на інтеграції кількох ключових підходів: сучасні концепції сімейної резиліентності (Walsh, Patterson, McCubbin), моделі психологічної стійкості та ефективного подолання стресу, принципи позитивної психології (Seligman), а також українські дослідження життєстійкості сімей (Кобаса, Титаренко, Кіргітченко).

#### **Мета програми**

Основна мета полягає у підвищенні рівня життєстійкості сімей шляхом розвитку індивідуальних та системних ресурсів, формування ефективної комунікації між членами родини, активізації соціальної підтримки та зміцнення смислової сфери. Програма спрямована на створення умов, за яких сім'я зможе не тільки переживати кризові ситуації, а й трансформувати їх у досвід, що сприяє особистісному та колективному зростанню.

### **Завдання програми**

1. *Діагностичне:* Провести первинну оцінку життестійкості сім'ї, рівня внутрішніх ресурсів, емоційної стабільності та комунікативних стратегій.
2. *Навчально-розвивальне:* Ознайомити членів сім'ї з теоретичними основами життестійкості, психологічної стійкості, ефективної комунікації та методами відновлення ресурсів.
3. *Корекційне:* Скоригувати неефективні моделі взаємодії, емоційні реакції та поведінкові стратегії, які ускладнюють подолання стресу та кризових ситуацій.
4. *Практично-тренувальне:* Надати можливість відпрацьовувати навички саморегуляції, конструктивного спілкування та адаптивного реагування на стрес за допомогою інтерактивних вправ, рольових ігор та кейс-стаді.
5. *Рефлексивне:* Сформувати навички самоаналізу та спільної рефлексії щодо сімейних ресурсів, внутрішніх та зовнішніх чинників підтримки, оцінки прогресу та подальшого розвитку життестійкості. Розвиток психологічної стресостійкості. Члени сім'ї навчаться розпізнавати прояви стресу та емоційного напруження, використовувати власні ресурси для відновлення та підтримки рівноваги. Важливим є формування здатності до емоційної саморегуляції, розвитку толерантності до невизначеності та вміння повертатися до стабільності після кризових подій.

### **Цільова аудиторія**

Програма розрахована на сім'ї, які перебувають у кризових умовах, серед яких:

- вимушена міграція,
- втрата роботи чи доходів,
- хронічний стрес,
- воєнні або поствоєнні обставини,
- хвороба одного або кількох членів сім'ї,
- складні матеріальні чи емоційні умови,

- непередбачувані життєві зміни.

#### **4. Структура програми та детальний опис занять**

Програма складається з 5 модулів по 2 заняття (по 90 хвилин кожне) у груповому форматі (до 10–12 сімей), загальною тривалістю 12 занять. Заняття проводяться 1 раз на тиждень протягом 3 місяців.

##### **Модуль 1. Розвиток психологічної стійкості та стресостійкості**

Мета: зміцнити внутрішню стійкість членів сім'ї, навчити їх контролювати стресові реакції, підвищити здатність до самовідновлення та зменшити емоційне виснаження. Програма допомагає усвідомити власні ресурси і навчитися ефективно їх використовувати у кризових ситуаціях.

Методи та напрями роботи:

- Психоедукація: роз'яснення природи стресу, його фізіологічних і психологічних проявів, усвідомлення того, як стрес впливає на поведінку та взаємодію в сім'ї.
- Дихальні практики: вправи на глибоке дихання, «коротке відновлення за 3 хвилини», техніки чергування напруження і розслаблення.
- Релаксаційні техніки: прогресивна м'язова релаксація, короткі вправи на відновлення енергії, візуалізаційні техніки.
- Копінг-стратегії: навчання активним (планування дій, проблемно-орієнтовані стратегії), емоційно-фокусованим (релаксація, підтримка один одного) та когнітивно-перетворювальним стратегіям (позитивна переоцінка ситуацій).
- Формування здорового режиму дня: баланс між відпочинком і активністю, контроль сну та фізичної активності, усвідомлення впливу щоденних звичок на стресостійкість.

Очікувані результати:

- Підвищення здатності контролювати власні емоційні реакції,
- Зниження рівня тривоги та нервового напруження,

- Розвиток уміння швидко відновлюватися після стресових ситуацій,
- Підвищення внутрішньої стабільності та психологічної рівноваги.

## **Модуль 2. Оптимізація сімейної комунікації**

Мета: навчити членів сім'ї ефективним моделям взаємодії, зменшити конфліктність, покращити взаєморозуміння та сформувати підтримуючий стиль спілкування.

Методи та напрями роботи:

- Активне слухання: вправи на перефразування, уточнення та підтвердження розуміння, щоб члени сім'ї відчували себе почутими.
- Техніка «я-повідомлення»: навчання формулювати свої потреби без звинувачень і критики, замість «ти завжди...» використовувати «я відчуваю...».
- Розподіл ролей та обов'язків: складання «карти сімейної взаємодії», визначення зон відповідальності кожного члена сім'ї.
- Створення правил емоційної безпеки: вправи на безоціночне спілкування, регулярне обговорення почуттів, практика «щоденного вікна обговорення» для спільного проговорення проблем.
- Регулярні сімейні обговорення: планування часу для конструктивних розмов, використання практик «ранкового кола», «три компліменти на день» або «емоційний щоденник».

Очікувані результати:

- Покращення взаєморозуміння та довіри,
- Зменшення частоти конфліктів та непорозумінь,
- Формування регулярного, відкритого та конструктивного сімейного діалогу,
- Збільшення здатності домовлятися та спільно приймати рішення.

## **Модуль 3. Посилення емоційної підтримки та згуртованості**

Мета: підвищити рівень єдності, взаємної довіри та готовності підтримувати один одного у складних ситуаціях.

Методи та напрями роботи:

- Вправи на розвиток емпатії: «Емоційний барометр», «Назви моє почуття» - розвиток здатності розпізнавати емоції інших і адекватно на них реагувати.
- Створення сімейної карти ресурсів: фіксація сильних сторін кожного члена сім'ї, визначення спільних ресурсів для підтримки в кризі.
- Формування сімейних традицій та ритуалів: регулярні спільні вечори, сімейні прогулянки, «ритуали підтримки» після важких подій.
- Планування сімейного часу: організація спільної діяльності, що зміцнює зв'язки та підвищує відчуття єдності, наприклад, сімейні проекти або спільні хобі.
- Вправи на згуртованість: «Сімейний міст», «Наш спільний успіх», переписування сильних сторін сім'ї для розвитку відчуття спільності.

Очікувані результати:

- Зростання довіри та взаємної підтримки,
- Посилення відчуття безпеки та стабільності у сім'ї,
- Поліпшення сімейного клімату та взаємодії,
- Підвищення готовності разом долати кризові ситуації.

#### **Модуль 4. Розбудова соціальної підтримки**

Мета: сприяти сім'ї у використанні зовнішніх ресурсів підтримки та подоланні соціальної ізоляції, забезпечити опору під час складних періодів.

Методи та напрями роботи:

- Створення карти соціальних ресурсів: визначення родини, друзів, сусідів, громадських організацій та державних структур, які можуть надавати допомогу.
- Навчання навичкам звернення по допомогу: відпрацювання конкретних способів запиту підтримки без почуття провини.
- Робота з бар'єрами: усунення переконань типу «не хочу обтяжувати інших», формування стратегії звернення по допомогу у кризових ситуаціях.

- Групові підтримуючі сесії: взаємний обмін досвідом, відчуття кола підтримки серед інших сімей, що знаходяться у схожих умовах.

Очікувані результати:

- Зменшення соціальної ізоляції,
- Підвищення відчуття безпеки та підтримки,
- Здатність ефективно розподіляти навантаження і залучати зовнішні ресурси у кризових ситуаціях.

### **Модуль 5. Розвиток смислової сфери та часової перспективи**

Мета: допомогти членам сім'ї осмислити пережиті події, визначити цінності та пріоритети, а також сформувані позитивну перспективу майбутнього.

Методи та напрями роботи:

- Методика «Лінія життя»: аналіз важливих подій, виділення моментів сили та успіху, осмислення труднощів як ресурсів для розвитку.
- Вправа «Мої цінності – цінності нашої сім'ї»: визначення спільних пріоритетів, формування ціннісної системи сім'ї.
- Побудова «Сімейної історії сили»: фіксація ситуацій, у яких сім'я успішно долала труднощі, обговорення успіхів та спільних досягнень.
- Моделювання майбутнього: техніка «Ми через 5 років», створення позитивного сценарію розвитку сім'ї, планування спільних цілей.
- Опрацювання травматичного досвіду: безпечне проговорення складних подій, наративні практики, трансформація негативних переживань у ресурси розвитку.

Очікувані результати:

- Формування внутрішньої зрілості та усвідомлення власних ресурсів,
- Позитивна перспектива майбутнього, зменшення відчуття безсилля,
- Зростання адаптивності та готовності до змін,

- Покращення спільної смислової орієнтації сім'ї та її ціннісної єдності.

Програма поєднує різні методи психокорекційної та психопрофілактичної роботи, що сприяють активному залученню учасників:

- інтерактивні лекції: надання теоретичної інформації у доступній формі;
- практичні вправи: відпрацювання конкретних технік та інструментів відновлення ресурсів і подолання стресу;
- групові дискусії: обмін досвідом та аналіз сімейних ситуацій;
- кейс-стаді: розбір конкретних життєвих кейсів для відпрацювання адаптивних стратегій;
- рольові ігри: моделювання сімейних конфліктних та кризових ситуацій;
- методи саморегуляції: дихальні вправи, релаксаційні техніки, візуалізація, вправи на концентрацію та усвідомленість.

Методи і техніки:

- когнітивно-поведінкові техніки (А. Бек, А. Елліс);
- техніки розвитку усвідомленості (Mindfulness-based Stress Reduction, J. Kabat-Zinn);
- наративні та арт-терапевтичні прийоми;
- вправи на емоційне розпізнавання та розвиток емпатії;
- тренінгові вправи на сімейну комунікацію та згуртованість.

### **Очікувані результати**

Після завершення програми учасники сімейної групи зможуть:

- ефективно контролювати власні емоційні реакції та зменшувати вплив стресу на повсякденне життя;
- підвищувати рівень внутрішньої стабільності та психологічної рівноваги;
- відновлювати власні ресурси швидко та ефективно після складних або кризових ситуацій;

- покращити якість сімейної комунікації, застосовувати активне слухання та «я-повідомлення»;
- зменшити конфліктність та підвищити довіру і взаємну підтримку у сім'ї;
- сформувати здатність залучати зовнішні соціальні ресурси підтримки;
- розвинути смислову орієнтацію та здатність до рефлексії щодо спільних цінностей та життєвих пріоритетів;
- планувати позитивну перспективу сімейного майбутнього та розробляти спільні стратегії подолання труднощів.

### **Критерії оцінки ефективності**

Ефективність програми оцінюється за допомогою:

- **Первинної та вторинної діагностики:** стандартизовані опитувальники та тести на визначення рівня стресостійкості, емоційної підтримки, сімейної згуртованості та смислової орієнтації до і після проходження програми;
- **Зворотного зв'язку від учасників:** анкети, інтерв'ю, самооцінка та відчуття змін у сімейній взаємодії;
- **Спостереження:** оцінка змін у поведінці та взаємодії членів сім'ї під час групових занять та вправ;
- **Проміжне оцінювання:** аналіз виконання практичних завдань, участі у вправах, сімейних обговореннях і рольових іграх;
- **Рефлексивне оцінювання:** оцінка рівня усвідомленості, здатності до самоаналізу та застосування отриманих навичок у реальному житті.

### **Етапи програми**

#### **1. Діагностичний етап**

**Мета:** визначити початковий рівень психологічної стійкості, емоційної регуляції, сімейної згуртованості та рівень соціальної підтримки.

**Методи:** анкетування, психодіагностика, опитувальники на визначення рівня стресостійкості, взаємної підтримки та сімейного клімату, інтерв'ю з членами сім'ї.

**Результат:** індивідуальний та сімейний профіль, що відображає сильні та слабкі сторони психологічної стійкості та взаємодії.

## 2. Настановчий етап

**Мета:** сформувати мотивацію до участі у програмі, пояснити сутність психологічної стійкості, важливість емоційної регуляції та підтримки у сім'ї.

**Методи:** мотиваційна лекція, групова дискусія, вправа «Мій ресурс під мікроскопом».

**Результат:** усвідомлення потреби у розвитку психологічної стійкості та сімейної підтримки, готовність до активної участі у програмі.

## 3. Корекційний етап

Програма містить 12 занять по 1,5 години.

Таблиця 3.1

| Програма психологічної підтримки |                                                                    |                                                                       |            |                                                           |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|
| №                                | Мета заняття                                                       | Методи і техніки                                                      | Тривалість | Очікуваний результат                                      |
| 1                                | Вступна зустріч. Усвідомлення ролі психологічної стійкості у сім'ї | Дискусія, вправа «Колесо стійкості», коротке анкетування              | 1,5 год    | Формування розуміння структури психологічної стійкості    |
| 2                                | Діагностика рівня стресостійкості                                  | Опитувальники стресостійкості, групова інтерпретація                  | 1,5 год    | Усвідомлення власних ресурсів і типових реакцій на стрес  |
| 3                                | Психоедукація про стрес і емоції                                   | Лекція, вправи на розпізнавання емоцій, «Емоційна карта»              | 1,5 год    | Розвиток знань про вплив стресу на поведінку та взаємодію |
| 4                                | Дихальні та релаксаційні техніки                                   | Дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація         | 1,5 год    | Зниження тривожності та нервового напруження              |
| 5                                | Активні та когнітивні копінг-стратегії                             | Вправи на планування дій, позитивну переоцінку, обговорення стратегій | 1,5 год    | Здатність ефективно справлятися зі стресом                |
| 6                                | Розвиток внутрішньої стабільності                                  | Вправа «Діалог із собою», письмова рефлексія                          | 1,5 год    | Підвищення усвідомленості та внутрішньої стійкості        |

| №  | Мета заняття                                            | Методи і техніки                                                           | Тривалість | Очікуваний результат                                                    |
|----|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 7  | Оптимізація сімейної комунікації                        | Техніка «я-повідомлення», активне слухання, рольові ігри                   | 1,5 год    | Покращення взаєморозуміння та конструктивної взаємодії                  |
| 8  | Формування правил емоційної безпеки                     | Створення сімейних правил, обговорення почуттів                            | 1,5 год    | Зниження конфліктності та підвищення довіри у сім'ї                     |
| 9  | Згуртованість і емоційна підтримка                      | Вправи «Сімейний міст», «Наш спільний успіх», створення карти ресурсів     | 1,5 год    | Посилення взаємної підтримки та згуртованості                           |
| 10 | Соціальна підтримка та зовнішні ресурси                 | Вправа «Карта соціальних ресурсів», групова сесія                          | 1,5 год    | Здатність ефективно залучати зовнішні ресурси у кризових ситуаціях      |
| 11 | Смислова орієнтація та цінності сім'ї                   | Вправа «Мої цінності – цінності сім'ї», методика «Лінія життя»             | 1,5 год    | Усвідомлення спільних цінностей та життєвих пріоритетів                 |
| 12 | Підсумкове заняття. Рефлексія та планування майбутнього | Анкетування, групова рефлексія, моделювання майбутнього «Ми через 5 років» | 1,5 год    | Усвідомлення досягнутих змін, планування подальшої роботи над стійкістю |

#### 4. Етап оцінки ефективності

**Мета:** оцінити зміни у рівнях психологічної стійкості, сімейної взаємодії, емоційної підтримки та соціальної згуртованості.

**Методи:** повторне тестування (опитувальники стресостійкості, сімейної згуртованості, емоційної підтримки), самооцінка, групова рефлексія, експертна оцінка.

**Критерії ефективності:** підвищення рівня стресостійкості, покращення якості сімейної взаємодії, зростання внутрішньої стабільності та здатності до підтримки один одного.

#### Науково-методичне обґрунтування

Програма розроблена з урахуванням сучасних досягнень психологічної науки у сфері психологічної стійкості, сімейної психології, емоційної регуляції та соціальної підтримки. Використані методики ґрунтуються на працях провідних дослідників і адаптовані до специфіки сімейних взаємодій у

сучасних умовах. Програма має чітку структуру та методичне забезпечення, що відповідає етичним нормам і спрямована на підвищення адаптивності, стабільності та ресурсності сім'ї.

### **3.2. Методичні рекомендації з підтримки та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї у кризових ситуаціях**

Методичні рекомендації з підтримки та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї у кризових ситуаціях являють собою комплексний та системний набір практичних стратегій і підходів. Вони спрямовані на забезпечення стійкості родини, підтримку психологічної стабільності її членів, зміцнення внутрішньосімейних зв'язків і розвиток ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресових і кризових обставин. Сучасні сім'ї стикаються з безліччю стресових факторів різного рівня і характеру, серед яких соціальні зміни, економічні труднощі, конфлікти, війна, вимушена або внутрішня міграція, втрата доходів, проблеми зі здоров'ям, зміни у складі сім'ї та тривалі психологічні навантаження. В таких умовах стабільність сім'ї безпосередньо залежить від здатності її членів підтримувати емоційну рівновагу, ефективно комунікувати, взаємодіяти, підтримувати один одного та залучати зовнішні ресурси допомоги.

Одним із ключових аспектів підтримки сім'ї у кризові періоди є формування безпечного емоційного простору, де кожен член сім'ї може відкрито висловлювати свої думки, почуття та потреби. Таке середовище створює основу для довіри та взаєморозуміння, адже кожна людина відчуває, що її переживання цінують і сприймають серйозно [2, с. 234]. Безпечний емоційний простір допомагає знизити рівень тривожності, страху та напруження, які часто супроводжують кризові ситуації, та дозволяє уникнути емоційних зривів, конфліктів чи негативних проявів у сімейних взаєминах. У цьому контексті особливо важливо навчатися активного слухання, яке передбачає не лише сприйняття слів співрозмовника, а й розуміння його емоційного стану, потреб і внутрішніх переживань. Активне слухання сприяє

встановленню міцної довіри між членами сім'ї, зменшує рівень напруженості, підвищує якість комунікації та дозволяє більш ефективно знаходити рішення проблем, які виникають у складних життєвих обставинах.

Відкритість у спілкуванні є невіддільною умовою зміцнення психологічного благополуччя сім'ї. Члени родини повинні мати можливість висловлювати свої емоції, думки та почуття без страху осуду, насмішок чи покарання. Висловлення власних переживань у формі конструктивного діалогу допомагає більше зрозуміти один одного, сприяє взаємній підтримці та створює можливості для спільного пошуку шляхів подолання складнощів. При цьому слід уникати проявів агресії, пасивності, маніпуляцій або сарказму, які здатні підсилювати конфлікти, поглиблювати непорозуміння та послаблювати емоційний зв'язок у сім'ї. Відкрита та чесна комунікація, коли кожен має змогу висловити свої почуття і бути почутим, створює умови для емоційного відновлення та формує атмосферу взаємоповаги й довіри [6, с. 85].

Стабільність повсякденного життя відіграє надзвичайно важливу роль у підтримці психологічного благополуччя сім'ї, особливо в умовах стресу та невизначеності. Навіть коли зовнішні обставини змінюються, збереження певного режиму дня, дотримання традицій, сімейних правил та ритуалів створює відчуття безпеки та передбачуваності. Регулярне харчування, дотримання режиму сну, спільні сімейні обіди, культурні або спортивні активності дозволяють підтримувати емоційну рівновагу та знижують рівень тривожності у всіх членів родини. Стабільність повсякденного життя формує відчуття порядку та контролю над ситуацією, що особливо важливо для дітей, які схильні до переживань у невизначених умовах [10, с. 98]. Крім того, наявність звичних структур і ритуалів допомагає членам сім'ї зосередитися на ресурсах і спільних діях, а не на негативних емоціях, спричинених кризою.

Зміцненню психологічного благополуччя сім'ї сприяє активна спільна діяльність та взаємна підтримка. Організація сімейного часу, включно зі спільними іграми, заняттями, творчими проєктами, волонтерською діяльністю або іншими формами спільної роботи, дозволяє не лише зміцнити емоційні

зв'язки, а й створює позитивні спільні спогади, які стають внутрішнім ресурсом для подолання майбутніх кризових ситуацій. Спільна діяльність допомагає членам сім'ї відчувати себе потрібними та залученими до життя родини, сприяє формуванню взаємної підтримки та довіри. Важливо враховувати індивідуальні інтереси кожного, щоб діяльність приносила задоволення і підтримувала емоційний контакт, а не викликала конфлікти або відчуття обов'язковості.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції у всіх членів сім'ї. Використання технік релаксації, дихальних вправ, медитації, фізичних активностей, творчих практик або інших способів відновлення емоційного стану допомагає знижувати рівень стресу та тривожності, формує почуття внутрішньої стабільності та впевненості. Діти та дорослі повинні навчатися методам самоконтролю, управління емоціями та конструктивного реагування на негативні переживання [9, с. 64]. Позитивний приклад дорослих, які демонструють спокій і конструктивне вирішення проблем, формує у дітей впевненість у власних силах, допомагає відчувати підтримку та створює модель адаптивної поведінки, яку вони можуть наслідувати у складних життєвих ситуаціях.

Не менш важливим є залучення зовнішніх ресурсів підтримки у кризові періоди. Сім'ям рекомендується звертатися до фахівців – психологів, соціальних працівників, кризових центрів, громадських організацій та інших установ, які можуть надати професійну допомогу, поради та емоційну підтримку. Використання зовнішніх ресурсів допомагає знайти нові стратегії подолання кризових ситуацій, надає інструменти для зменшення напруження та сприяє підвищенню психологічної стійкості сім'ї. Спільне відвідування консультацій або груп підтримки додатково сприяє зміцненню сімейних зв'язків, дозволяє відчути спільність переживань і знайти нові способи взаємодопомоги.

Розвиток міжпоколінної комунікації у сім'ї є важливим аспектом підтримки психологічного благополуччя. Регулярні обговорення проблем,

обмін емоційним досвідом, спільне планування майбутнього та прийняття рішень сприяють формуванню довіри, зміцнюють взаєморозуміння та підтримують атмосферу взаємоповаги. Особливо важливо навчати дітей конструктивним способам спілкування, умінню висловлювати свої потреби та емоції, а також правильно реагувати на переживання інших членів родини. Такі навички формують основу для здорових відносин у майбутньому та сприяють стійкості родини перед зовнішніми стресорами.

Психологічне благополуччя сім'ї у кризові періоди також потребує розвитку внутрішніх ресурсів, таких як оптимізм, гнучкість, відповідальність, почуття колективізму та здатність адаптуватися до змін. Заохочення позитивного мислення, концентрація уваги на можливостях і досягненнях замість фокусування на труднощах допомагає знизити рівень тривоги, створює відчуття контролю над ситуацією та формує позитивний настрій у сімейній системі. Водночас необхідно підтримувати культуру взаємоповаги, терпимості та емпатії, що забезпечує емоційну стабільність, зміцнює сімейні зв'язки та формує відчуття єдності та підтримки [39, с. 16].

Загалом у таблиці 3.2 відображені загальні рекомендації щодо підтримки та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї в умовах кризових ситуацій.

Таблиця 3.2

**Рекомендації щодо підтримки та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї в умовах кризових ситуацій**

| Напрямок підтримки                        | Зміст рекомендацій                                                                                                                                                                    | Практичні дії / приклади                                                                                                 |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Формування безпечного емоційного простору | Створення середовища, де члени сім'ї можуть відкрито висловлювати свої думки, почуття та потреби; зниження рівня тривожності та напруження; уникнення емоційних зривів та конфліктів. | Активне слухання, підтримка, відсутність осуду; надання часу для обговорення переживань; прийняття почуттів без критики. |
| Відкритість у спілкуванні                 | Сприяння конструктивному діалогу; взаємне розуміння; зниження конфліктності; уникнення агресії та маніпуляцій.                                                                        | Висловлювання власних емоцій без звинувачень; чесна та відкрита розмова; спільне обговорення проблем.                    |

| Напрямок підтримки                        | Зміст рекомендацій                                                                                                              | Практичні дії / приклади                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стабільність повсякденного життя          | Дотримання режиму дня, сімейних традицій, правил та ритуалів; створення відчуття передбачуваності та безпеки.                   | Регулярне харчування; спільні сімейні обіди; культурні або спортивні активності; дотримання режиму сну.                                        |
| Спільна діяльність та взаємна підтримка   | Підтримка емоційних зв'язків; формування позитивних спільних спогадів; відчуття потрібності та залученості.                     | Спільні ігри, творчі проєкти, волонтерська діяльність; заняття, що враховують інтереси всіх членів сім'ї.                                      |
| Розвиток стресостійкості та саморегуляції | Зниження рівня стресу та тривожності; формування внутрішньої стабільності та впевненості; навчання методам управління емоціями. | Техніки релаксації, дихальні вправи, медитації, фізична активність, творчі практики; демонстрація конструктивного вирішення проблем дорослими. |
| Залучення зовнішніх ресурсів підтримки    | Отримання професійної допомоги; підвищення психологічної стійкості; нові стратегії подолання кризових ситуацій.                 | Консультації психологів та соціальних працівників; відвідування кризових центрів; участь у групах підтримки.                                   |
| Розвиток міжпоколінної комунікації        | Зміцнення довіри; покращення взаєморозуміння; навчання дітей конструктивним способам спілкування.                               | Регулярні сімейні бесіди; обговорення проблем та планування майбутнього; навчання дітей виражати потреби та емоції.                            |
| Розвиток внутрішніх ресурсів сім'ї        | Формування оптимізму, гнучкості, відповідальності та колективізму; зниження тривожності; підтримка позитивного настрою.         | Заохочення позитивного мислення; концентрація на досягненнях; створення атмосфери взаємоповаги та емпатії; підтримка сімейних традицій.        |

Отже, підтримка та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї у кризових ситуаціях є багаторівневим, системним і комплексним процесом. Він охоплює розвиток ефективної комунікації, формування емоційної стабільності, активну взаємопідтримку, розвиток стресостійкості, залучення зовнішніх ресурсів та зміцнення сімейних традицій. Послідовне застосування цих рекомендацій дозволяє сім'ї не лише пережити складні життєві обставини, а й зберегти гармонійні відносини, взаємоповагу та довіру.

### Висновки до 3 розділу

Програма психологічної підтримки та оптимізації життєстійкості сімей у кризових ситуаціях є комплексним і системним підходом для зміцнення родинних ресурсів та розвитку здатності ефективно долати складнощі. Вона охоплює всі ключові аспекти сімейного життя: психологічну стійкість,

внутрішньосімейну комунікацію, емоційну підтримку, соціальні зв'язки та смислову орієнтацію. Завдяки поєднанню теоретичних моделей, практичних методик та українського досвіду, програма забезпечує не лише подолання кризових ситуацій, а й трансформацію труднощів у ресурс для особистісного та сімейного зростання. Модулі програми поступово ведуть сім'ю від розвитку індивідуальної стресостійкості до формування гармонійного сімейного середовища та спільної позитивної перспективи майбутнього.

Учасники програми отримують конкретні інструменти та навички для самостійного вирішення конфліктів, відновлення після стресових подій, залучення зовнішньої підтримки та зміцнення ціннісної системи родини. Впровадження програми дозволяє підвищити рівень довіри, згуртованості та адаптивності сімей, зменшити соціальну ізоляцію та тривожність. Також це створює умови для довгострокового збереження психологічного та емоційного здоров'я.

Підтримка та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї у кризових ситуаціях є багатогранним і системним процесом, який передбачає комплексне використання різних стратегій та підходів. Основу ефективної підтримки складають розвиток безпечного емоційного простору, відкритої та конструктивної комунікації, стабільності повсякденного життя, активної спільної діяльності та взаємної підтримки. Не менш важливими є формування стресостійкості, навичок саморегуляції, розвиток внутрішніх ресурсів сім'ї, а також залучення зовнішніх фахових ресурсів для отримання додаткової підтримки та професійної допомоги.

Впровадження наданих методичних рекомендацій сприяє зміцненню довіри між членами сім'ї, підвищенню рівня взаєморозуміння, підтримці емоційної стабільності та зниженню конфліктності. Крім того, розвиток міжпоколінної комунікації та виховання у дітей навичок конструктивного спілкування створюють умови для формування стійкої та адаптивної сімейної системи, здатної ефективно реагувати на стресові та кризові ситуації. Послідовне застосування цих рекомендацій дозволяє сім'ї не лише подолати

труднощі та пережити кризові періоди, а й зміцнити внутрішні ресурси, зберегти гармонійні стосунки, взаємоповагу і довіру.

## ВИСНОВКИ

Можна підвести підсумки роботи:

1. Для досягнення мети та реалізації завдань нами було проаналізовано сучасні теоретичні підходи до вивчення феномену життєстійкості сім'ї, що дозволяє розкрити комплексний характер цього явища та визначити його основні структурні складові. Розгляд системного підходу, зокрема рамкової моделі сімейної стійкості Ф. Волш, показав, що життєстійкість сім'ї формується через інтеграцію трьох ключових процесів: спільних переконань, організаційних патернів та комунікативно-вирішувальних стратегій, які забезпечують адаптацію, мобілізацію ресурсів та ефективне подолання кризових ситуацій. Аналіз українських досліджень дозволив окреслити особливості прояву життєстійкості в умовах соціокультурних та кризових викликів нашої країни, підкресливши роль сімейного середовища у розвитку адаптивних стратегій, взаємопідтримки та збереженні психологічного благополуччя членів родини. Ми визначили, що життєстійкість сім'ї розглядається не як статична характеристика окремих членів, а як динамічний процес, що забезпечує здатність сім'ї протистояти труднощам, відновлювати функціонування та сприяти розвитку своїх ресурсів у складних життєвих умовах.

2. Ми дослідили, що життєстійкість сім'ї формується під впливом комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, які визначають здатність родини ефективно протистояти стресу, адаптуватися до змін і зберігати цілісність. До внутрішніх чинників належать психологічні ресурси членів родини, їхня емоційна зрілість, когнітивна гнучкість, мотивація, біологічні та нейрофізіологічні особливості, а також здатність до взаємної підтримки та спільної роботи. До зовнішніх факторів відносяться якість сімейного функціонування, соціальна підтримка, економічні ресурси, доступ до освіти, культурні та духовні орієнтації, політична стабільність і природно-географічні умови. Саме комплексна взаємодія цих елементів дозволяє родині

мобілізувати внутрішні резерви, зберігати психологічну стабільність, долати кризові ситуації та забезпечує розвиток і самореалізацію всіх її членів.

3. За результатами дослідження, ми можемо стверджувати, що життєстійкість сім'ї у кризових ситуаціях формується через взаємодію психологічних, емоційних та соціальних чинників, які взаємно підсилюють одне одного. Надійність і валідність вимірювань підтверджується показниками внутрішньої узгодженості застосованих шкал: CD-RISC-10 показала високий рівень життєстійкості респондентів, а шкала психологічного благополуччя (авторська адаптація шкали К. Ріфф) та SWLS Е. Дінера забезпечили достовірну оцінку суб'єктивного та психологічного стану, що дозволяє робити комплексні висновки про ресурси сім'ї для подолання кризових ситуацій. Анкетування показало високий рівень внутрішніх ресурсів – підтримки, згуртованості, ефективної комунікації та здатності до спільного подолання труднощів. Доповненням стали дані напівструктурованих інтерв'ю, проведених за методикою «Лінія життя», які розкрили індивідуальні траєкторії переживань і способи адаптації учасників у різні періоди життя. Учасники описували значущі події, що зміцнили їхню сімейну єдність, та підкреслювали важливість зовнішньої соціальної підтримки. Отримані результати свідчать, що досліджувані сім'ї мають достатній адаптаційний потенціал, який дозволяє їм зберігати стабільність, відновлюватися після стресових подій і підтримувати емоційне благополуччя кожного члена родини.

Результати нашого дослідження показали, що життєстійкість сім'ї формується завдяки поєднанню внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Важливими виявилися психологічна стійкість, уміння контролювати емоції, підтримувати одне одного та знаходити сенс у складних подіях. Ми проаналізували, що саме поєднання психологічних ресурсів, ефективної комунікації та соціальної опори забезпечує успішну адаптацію сімей до складних життєвих ситуацій.

4. Нами розроблено програму психологічної підтримки та оптимізації життєстійкості сімей у кризових ситуаціях, яка поєднує теоретичні моделі, практичні методики та український досвід. Вона спрямована на комплексне

зміцнення внутрішніх і системних ресурсів сім'ї. Програма охоплює розвиток психологічної стійкості, покращення сімейної комунікації, підвищення емоційної підтримки та згуртованості, активізацію соціальних ресурсів і формування смислової сфери. Ми впевнені, що це дозволяє членам сім'ї ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та будувати позитивну перспективу майбутнього, забезпечуючи довгострокову стабільність та гармонію у сімейних взаєминах.

5. Ми зазначили, що підтримка та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї у кризових ситуаціях є комплексним процесом, який передбачає розвиток безпечного емоційного простору, відкритої комунікації, стабільності повсякденного життя, активної спільної діяльності, взаємної підтримки, стресостійкості та навичок саморегуляції, а також залучення зовнішніх фахових ресурсів. Виконання створених нами методичних рекомендацій сприяє зміцненню довіри та взаєморозуміння між членами сім'ї, формує позитивну емоційну атмосферу, підвищує здатність справлятися зі стресом і конфліктами, розвиває внутрішні ресурси та адаптивність сім'ї. Послідовне застосування методичних стратегій дозволяє родині не лише подолати складні життєві обставини, а й зберегти гармонійні стосунки, взаємоповагу та довіру, забезпечуючи довготривале психологічне благополуччя всіх її членів.

У сучасних умовах, зокрема в період війни, українські сім'ї демонструють високий рівень життєстійкості, що є запорукою стабільності суспільства. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення конкретних стратегій, які допомагають сім'ям адаптуватися до надзвичайних ситуацій та зберігати стійкість у майбутньому.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданов С. О., Гірник А. М., Лазоренко Б. П., Савінов В. В., Соловйова В. В. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на Сході України. *Проблеми політичної психології*. № 4(18). 2016. С. 40-61.
2. Бондарева Т. С. Життестійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 233–254.
3. Борисенко Л. Л., Корват Л. В. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. *«Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 9(14). 2022. С. 53-65.
4. Бочаріна Н. Особливості мотивації до навчання сучасних підлітків. *Humanitarium*, 2020. № 44(1). С. 15-25.
5. Васильченко О. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2024. № 2(74). С. 279-287.
6. Вірна Ж. П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 65–71.
7. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життестійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 83–90.
8. Гічун В. С., Кириченко А. Г., Мясников Г. В., Корнацький В. М. та співавт. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту. Монографія. Дніпро. 2019 р. «Акцент ПП» 323 с.
9. Горобець М. М. Життестійкість юнаків. Фактори формування життестійкості. *Психологічний інструментарій розвитку лідерського*

потенціалу сучасної молоді: теорія і практика : матеріали наук.-практ. конф., 15 жовтня 2020 р. / заг. ред. О. Г. Романовський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків : НТУ "ХПІ", 2020. С. 5-7.

10.Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. Т. 2, № 18. С. 63–69.

11.Завацький В. Ю. Суб'єктивне благополуччя та життєстійкість подружжя у шлюбі у сучасному соціумі: структурно-рівневий аналіз психологічних чинників. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(1). С. 98-114.

12.Коваленкова А. Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки* : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 23 (68). С. 36-46.

13.Коkun О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

14.Коkun О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

15.Коkun О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. Вип. 1. С. 91–105.

16.Коkun О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V: Пси-хофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Випуск 20. С. 67–81.

17.Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78–83.

18.Корніяка О. М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. № 19, 93–110.

19.Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Проблеми сучасної психології*: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім.Івана Огієнка, Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільській: Аксіома, 2012. В.18. С. 395–407.

20.Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактор психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 1, № 1. С. 99-105.

21.Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи*: зб. наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). С. 71–73.

22.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. 2018. С. 26–64.

23.Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика. За ред. Н.В. Чепелевої. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Том 2. Вип. 5. С. 131-138.

24.Майстренко Т. М. Життєстійкість як необхідна характеристика для подолання складних викликів війни. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. он-лайн-конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 125–128.

- 25.Малімон Л., Пархоменко В. Ресурси резильєнтності осіб з травматичним досвідом. *Психологічні перспективи*. 2024. Т. 43. С. 132–142.
- 26.Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди*. 2012. Вип. 44 (1), 143–150.
- 27.Марута Н. О., Панько Т. В., Федченко В. Ю. Особливості діагностики тривоги при невротичних розладах. *Експериментальна і клінічна медицина*. Київ, 2015. № 3 (68). С. 101 – 106.
- 28.Никоненко О. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2025. № 3(79). С. 429-436.
- 29.Носко О.П. Аналіз матримоніальних уявлень як чинника суб'єктивного благополуччя молодих людей у шлюбі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ, 2013. № 1 (30). С. 249-255.
- 30.Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. *Психолог*. 2016. № 9–10. С. 29–34.
31. Полякова Л.О., Паращич В.В., Загоруйко О.Я. Універсальний словник. Українська мова та література. Харків: «Толрсінг плюс». 2010. 684 с.
- 32.Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія: Психологія*. 2022. № 2 (55). С. 5-14.
- 33.Пророк Н. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник. Київ : Ін-т психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2023. 220 с.
- 34.Рисинець Т.П., Потоцька І.С., Лойко Л.С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 69–73.

- 35.Родіна Н. В. Психологія копінг–поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.
- 36.Романовська Л., Новак М. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. № 317. 2024. С. 63–66.
- 37.Савельчук І. Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. *Social Work and Education*, 2022. Vol. 9. №. 1. P. 113-121.
- 38.Склярова Г. Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2025. № 2(78). С. 512-519.
- 39.Симоненко С. Опанувальна поведінка та життєстійкість в умовах бойового стресу. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2024. № 1. С. 75-80.
- 40.Сингаївська І. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2023. № 3(71). С. 125-134.
- 41.Сингаївська І. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2021. № 1(61). С. 251-257.
- 42.Сингаївська І. Резильєнтність і бачення майбутнього в наративах українців, переміщених за кордон через війну. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2025. № 2(78). С. 432-439.
- 43.Сингаївська І. Чинники ухвалення рішень особами юнацького віку в ситуації невизначеності. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2. С. 90-96.
- 44.Слюсар Л. Стійкість сімей в умовах тривалої війни в Україні. *Демографія та соціальна економіка*. 2025. Т. 60, № 2. С. 3–19.
- 45.Сурм'як Ю. Р., Кудрик Л. Г. Поняття і критерії психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року) / упор. Н. М. Бамбурак*. Львів: ЛьвДУВС, 2016. С.263-267.

46.Теслюк П. В. Комунікативні аспекти психопрофілактики посттравматичних стресових розладів у дорослих та дітей в умовах воєнного стану. *Педагогічний вісник*. 2022. №1-2. С. 15-18.

47.Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Київ, 2007. 324 с.

48.Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ, 2009. 76 с.

49.Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький, 2018. 160 с.

50.Ткачук Т. А. Копінг–поведінка: стратегії та засоби реалізації. Монографія. Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. 286 с.

51.Туркова Д.М. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 22–23 лютого 2018 року*. Суми, 2018. С. 240 – 242.

52.Харченко А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди; [редкол.: Т. Б. Хомуленко (голов. ред.) та ін.]. Харків : ХНПУ, 2018. Вип. 58. С. 67–79.*

53.Чаусова Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2018. № 6 (35). С. 121-134.

54.Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231.

55.Чиханцова О. А. Зв'язок життєстійкості та психічного здоров'я особистості у сучасних умовах життя. *Сучасні проблеми психології у контексті історико-психологічного пізнання : матеріали круглого столу (м. Київ, 15 квітня 2016 р.)*. Київ, 2016. С. 73-75.

56. Чиханцова О. А. Особливості проявів компонентів життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 267-273.

57. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

58. Чиханцова О. А. Сутність феномена життєстійкості особистості. *Генеза буття особистості* : матеріали III Міжнародної науковопрактичної конференції. Київ, 2017. С. 127-128.

59. Чіп Р. Психологічні особливості переживання життєвої кризи особистістю в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості. Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 289–296.

60. Швалб А., Перелігіна Л., Балабанова Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених переселенців. *Проблеми екстримальної психології*. № 2(8). 2024. С. 100–111.

61. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с.

62. Шкала задоволеності життям (SWLS). URL: [https://www.eztests.xyz/tests/satisfaction\\_swls/](https://www.eztests.xyz/tests/satisfaction_swls/) (дата звернення: 10.12.2025).

63. Шкала психологічного благополуччя [К. Ріфф]. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_ryff/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/) (дата звернення: 10.12.2025).

64. Aiche S., Aljaberi M.A. Family Resilience as a Mediator in the Relationship Between Family Functioning and Well-Being. *Current Psychology*. 2025. Vol. 20. P. 1859–1885.

65. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory, Prentice-Hall, 1986. 114 s.

66. Bartone P. Test-retest reliability of the dispositional resilience scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports*, 2007, P. 943–944.

67. Black K, Lobo M. A conceptual review of family resilience factors. *J Fam Nurs*. 2008. №14(1). P. 33-55.

68. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979. 330 p.
69. Chen Y., Zhang L., Zhang J., Yu H., Zhou Y., Li Q., Li X. Factors contributing to family resilience in the context of schizophrenia: a descriptive qualitative study. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25, №. 1. P. 996.
70. Deci & Ryan. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, 1985, Plenum Press.
71. Diener E., Diener M., Diener C. Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. P. 64-69.
72. Dweck Carol S. *Mindset: The New Psychology of Success*, RandomHouse, 2006. 128 s.
73. Folkman S. *Ways of Coping Questionnaire sampler set: Manual, test booklet, scoring key*. Palo Alto CA: Mind Garden Inc. for Consulting Psychologists Press, 1988. 42 p.
74. Forman S. G. *Coping Skills Interventions for Children and Adolescents*. Jossey-Bass Publishers, 1993. 209 p.
75. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. 1995. 249 p.
76. Jingran Y., Fang M., Yu W., Min Z., Yimei Z.. Influencing factors of family resilience in stroke patients : A systematic review and meta-analysis. URL: <https://www.crd.york.ac.uk/PROSPERO/view/CRD42024588737> (дата звернення: 05.12.2025).
77. Kahneman D., Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision making under risk. *Econometrica*, 1979. № 47. P. 263–291.
78. Lazarus R. Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic medicine*. 1993. №. 55. P. 234-247.
79. Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Lu J. L., Persico M., Brow M. The personality construct of hardiness, *III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance*. *Journal of Personality*. 2006. 74(2). P. 575–597.

- 80.Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*.1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
- 81.Pashko T., Tovstukha O., Chernovska L., Serhieieva I., Chumak O. Impact of crisis events on the family and technologies of psychological support to overcome the consequences. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2025. Vol. 9, № 3. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2468749925000821> (дата звернення: 05.12.2025).
- 82.Piaget J. The Psychology of Intelligence London: Routledge and Kegan. Paul, 1950.
- 83.Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 1966. Vol. 80. P. 128.
- 84.Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 2012. № 24(2). P. 335–344.
- 85.Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956, 544 p.
- 86.Stress and the Family. Coping with Normative Transitions / Ed. By I. Hamilton,McCubbin, Ph.D., and Charles R. Figley, Ph.D. New York: Brunner/Mazel Publishers, 1983.Vol.1. 324 p.
- 87.Walsh F. Family resilience: a framework for clinical practice. *Fam Process*. 2003. № 42(1). P. 1-18.
- 88.Wang Y, Yang Y, Zeng Q, Liu F, Wang Y, Zhang H. Mediating roles of family functioning and self-efficacy in the relationship between depression and family resilience among kidney dialysis patients. *BMC Psychol*. 2025. № 24;13(1). 10 p.
- 89.Yang B., Feldman M. W., Li S. The status of family resilience: Effects of sustainable livelihoods in rural China. *Social Indicators Research*. 2021. Vol. 153, №. 3. P. 1041–1064.
- 90.Zhu P., Wu Q., Waidley E., Ji Q., Qian M. Family resilience in a crisis: A qualitative study of family resilience in multimember infected families in the context of COVID-19. *Psychol Trauma*. 2024. Vol. 16, № 5. P. 741–748.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD – RISK-10; Connor-Davidson, 2003),** адаптована та валідизована у 2020 р. А.Стаднік та Ю.Мельник [54]

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та

труднощами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як

смуток, страх і гнів:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (The scales of psychological well-being, 1989)**, адаптована і валідизована Л.В. Жуковской і Е.Г. Трошіхіной в 2011 р. [56]

Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з наведеними нижче твердженнями щодо того, що Ви відчуваєте стосовно себе та свого життя. Для цього оберіть цифру, яка найбільш точно відображає ступінь Вашої згоди з кожним твердженням:

- 5 — повністю згоден(згодна)
- 4 — згоден(згодна)
- 3 — важко сказати (і згоден, і не згоден)
- 2 — не згоден(згодна)
- 1 — категорично не згоден(згодна)

Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних або неправильних відповідей.

1. На мої рішення зазвичай не впливає те, як у подібних ситуаціях чинять інші люди.
2. Я вмію добре розподіляти час, тому встигаю зробити все необхідне.
3. Мене приваблюють справи, які можуть розширити поле моїх можливостей.
4. Є небагато людей, готових мене вислухати, коли мені важко на душі.
5. Я дуже люблю будувати плани на майбутнє та втілювати їх у життя.
6. Мені здається, що багато людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
7. Я впевнений(впевнена) у своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальноприйнятим поглядам.

8. Для мене дуже важливо знати, як інші люди оцінюють мої вчинки.
9. Я часто відчуваю, що перевантажений(перевантажена) своїми обов'язками.
10. У своєму житті я вважаю важливим дедалі більше дізнаватися про себе.
11. Мені приносять задоволення щирі, душевні розмови з близькими та друзями.
12. Мої щоденні справи здаються мені беззмістовними.
13. Загалом я добре ставлюся до себе та довіряю собі.
14. Я добре справляюся з повсякденними обов'язками.
15. Я часто змінюю прийняте рішення, якщо оточення з ним не погоджується.
16. Мені бракує здібностей, щоб успішно ладнати з людьми.
17. Мені здається, що за прожиті роки я майже не змінився(не змінилася).
18. У мене мало близьких людей, які мене розуміють, і я відчуваю самотнім(самотньою).
19. Я є активною людиною у реалізації намічених мною планів.
20. Незважаючи на свої недоліки, я приймаю себе таким(такою), яким(якою) я є.
21. Я вважаю важливим здобувати новий досвід, який змінює мої звичні уявлення.
22. Я не боюся висловлювати власну думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
23. Мені важко організувати своє життя так, як мені хочеться.
24. Моє звичне життя є усталеним, і я не хочу нічого змінювати або вчитися робити щось по-новому.
25. Коли йдеться про дружбу, я часто відчуваю стороннім спостерігачем.
26. Розмірковуючи про майбутнє, я відчуваю приплив сил і бажання діяти.

- 27.Мабуть, моє ставлення до себе не таке вже й добре.
- 28.Я отримую багато тепла й підтримки від друзів та близьких.
- 29.Для мене важливіше бути в злагоді із самим(самою) собою, ніж погоджуватися з іншими людьми.
- 30.Мені вдалося облаштувати своє життя відповідно до власних уподобань.
- 31.Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, які потребують зміни моїх звичок.
- 32.Більшість людей вважає мене чуйною та доброзичливою людиною.
- 33.У мене немає чіткого уявлення про те, чого я прагну досягти в житті.
- 34.Коли я озираюся на історію свого життя, я задоволений(задоволена) тим, як усе склалося.
- 35.Моє життя має сенс.
- 36.Досить часто я змінюю свою поведінку, щоб не виділятися серед інших.
- 37.Я вмію грамотно розпоряджатися своїми грошима.
- 38.Я вважаю, що людина може розвиватися навіть у похилому віці.
- 39.Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, і вони також можуть довіряти мені.
- 40.Раніше я ставив(ставила) перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
- 41.У моєму житті були і злети, і падіння, але загалом я не хотів(хотіла) б змінювати минуле.
- 42.Я значною мірою розчарований(розчарована) своїми життєвими досягненнями.
- 43.Для мене життя — це постійний процес навчання, змін і зростання.
- 44.Я часто ловлю себе на думці, що живу неправильно.
- 45.Деякі люди йдуть по життю безцільно, але я — не з-поміж них.
- 46.Я часто відчуваю, що мені бракує здібностей.
- 47.Для мене завжди було складно й виснажливо підтримувати близькі стосунки з людьми.
- 48.Я живу сьогоднішнім днем і не думаю про майбутнє.

49. Загалом мені подобається мій характер.
50. Труднощі повсякденного життя часто мене виснажують.
51. Я давно відмовився(відмовилася) від спроб суттєво поліпшити або змінити своє життя.
52. На мене дуже часто впливають люди з сильними переконаннями.
53. Я вважаю, що мені завжди бракувало теплих і довірливих стосунків з іншими людьми.
54. Я оцінюю себе за власними критеріями, а не за мірками інших людей.

**Додаток В****Шкала задоволеності життям Едварда Дінера**

**(Satisfaction with Life Scale SWLS, 1989)**, адаптована та валідизована у 2024 р. В.Олефіром та І.Боснюком [55]

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

2. Умови мого життя чудові.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

3. Я задоволений життям.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден

- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

- ☐ Цілком не згоден
- ☐ Не згоден
- ☐ Швидше не згоден
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден
- ☐ Згоден
- ☐ Цілком згоден

**Авторська анкета, розроблена Ю.В.Кураксою в ГуглФормс*****Блок 1: Загальна інформація***

1. Вік:

- ☐ 30–35 років
- ☐ 36–40 років
- ☐ 41–45 років
- ☐ 46–50 років

2. Скільки років ви перебуваєте у шлюбі?

- ☐ Менше 10 років
- ☐ 10–15 років
- ☐ 16–20 років
- ☐ Більше 20 років

3. Скільки дітей у вашій сім'ї?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 і більше

4. Чи проживаєте ви окремо від батьків та інших родичів?

- ☐ Так
- ☐ Ні

***Блок 2: Стресостійкість та копінг-стратегії***

5. «У складних життєвих ситуаціях я здатний/здатна зберігати спокій і приймати обдумані рішення»

- 1 – Зовсім не згоден
- 2 – Скоріше не згоден
- 3 – Частково згоден
- 4 – Скоріше згоден
- 5 – Повністю згоден

6. «Моя сім'я здатна спільно знаходити рішення у кризових ситуаціях»

1 – Зовсім не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Частково згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

7. «Ми вміємо використовувати різні способи подолання стресу під час труднощів»

1 – Зовсім не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Частково згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

8. «Я відчуваю, що можу контролювати власні емоції навіть у складних обставинах»

1 – Зовсім не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Частково згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

### ***Блок 3: Емоційна підтримка***

9. «У моїй сім'ї я завжди отримую підтримку від інших членів сім'ї, коли переживаю стрес»

1 – Зовсім не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Частково згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

10. «Ми висловлюємо один одному емоції та обговорюємо проблеми відкрито»

1 – Зовсім не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Частково згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

11. «Члени моєї сім'ї проявляють турботу та увагу до потреб один одного у складні періоди»

1 – Зовсім не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Частково згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

***Блок 4: Ефективна комунікація та згуртованість***

12. «У нашій сім'ї легко домовлятися та знаходити компроміси у спірних питаннях»

1 – Зовсім не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Частково згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

13. «Ми регулярно обговорюємо сімейні справи та важливі рішення разом»

1 – Зовсім не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Частково згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

***Блок 5: Соціальна підтримка та зовнішні ресурси***

14. «Ми можемо розраховувати на допомогу та підтримку родичів, друзів або громади у складних ситуаціях»

1 – Зовсім не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Частково згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

**Протокол напівструктурованого інтерв'ю**  
**«Лінія життя сім'ї: траєкторія життєстійкості»**  
**за методикою «Лінія життя» А.Кроніка**

**Мета:** Дослідити динаміку переживань, особливості часової перспективи та механізми подолання кризових ситуацій у сім'ї.

**I. Підготовчий та вступний етап**

**Мета:** Створення безпечного простору для обговорення травматичного досвіду, налаштування на конструктивну роботу.

**Інструментарій:**

- Аркуш А3, розгорнутий горизонтально
- Маркери різних кольорів (червоний — виклики/стрес, зелений — ресурси/підтримка, синій — події, жовтий — позитивні моменти)

**Інструкція:** «На аркуші створіть лінію життя вашої родини, починаючи з переддень 24 лютого 2022 року. Позначте ключові події та їхній вплив на сім'ю. Висота точок на лінії відображає рівень внутрішньої сили та згуртованості родини: чим вище точка, тим більше спільності, чим нижче — складності чи стрес.»

**II. Основна частина: тематичні блоки**

**Блок 1. Окупація / початкові етапи вторгнення**

**Фокус:** Механізми адаптації та мобілізація внутрішніх ресурсів.

**Ключові питання:**

1. Як розподілялися ролі в родині під час перших днів окупації? Хто виконував логістичні функції, хто — емоційну підтримку?
2. Які сімейні звички або ритуали допомагали зберегти відчуття нормальності?
3. Яка фраза чи девіз підтримувала спокій у кризові дні?
4. Як ви контролювали власні емоції та тривогу в умовах стресу?
5. Як сім'я взаємодіяла та підтримувала один одного у ці дні?

## **Блок 2. Вимушене переселення**

**Фокус:** Адаптація до нового середовища та збереження близькості.

### **Ключові питання:**

1. Які були перші кроки у новому місці (пошук житла, роботи, шкіл)?
2. Як сім'я зберігала психологічну близькість під час розлуки?
3. Які спільні стратегії допомагали впоратися зі стресом нових умов?
4. Як ви святкували маленькі перемоги (наприклад, перша оренда чи зарплата)?
5. Як підтримували один одного емоційно, і що для цього найефективніше спрацювало?

## **Блок 3. Втрата житла**

**Фокус:** Опрацювання втрати та переосмислення поняття «дім».

### **Ключові питання:**

1. Як ви переживали фізичну або безпекову втрату житла?
2. Чи змінилося розуміння «дому» для вашої сім'ї?
3. Які внутрішні та зовнішні ресурси допомагали зберігати психологічну стабільність?
4. Як розподіляли обов'язки та підтримували один одного у практичних питаннях?
5. Які способи емоційної підтримки були найбільш ефективними?

## **Блок 4. Втрата роботи / професійна трансформація**

**Фокус:** Збереження економічної та психологічної стабільності, когнітивна гнучкість.

### **Ключові питання:**

1. Як зміна професійного статусу вплинула на взаємні стосунки та повагу в сім'ї?
2. Які стратегії дозволяли зменшувати стрес, пов'язаний з втратою доходу?
3. Як члени сім'ї мотивували один одного і підтримували у пошуку нових можливостей?

4. Чи використовували гумор або самоіронію для зменшення напруги?
5. Як комунікація допомагала приймати рішення та розподіляти обов'язки у кризовий період?

### **Блок 5. Довготривала розлука**

**Фокус:** Збереження сімейних зв'язків та взаємної підтримки на відстані.

#### **Ключові питання:**

1. Як сім'я зберігала емоційну близькість під час розлуки?
2. Які способи спілкування були найефективнішими для підтримки єдності (онлайн, дзвінки, щоденники)?
3. Як впливала розлука на розподіл обов'язків та психологічне навантаження?
4. Які внутрішні ресурси допомагали справлятися з самотністю та тривогою?
5. Як взаємна підтримка та ефективна комунікація допомогли адаптуватися до обставин?

### **Блок 6. Ключові чинники життєстійкості**

**Фокус:** Виявлення ресурсів, що допомагають впоратися з кризами.

#### **Ключові питання:**

1. Які внутрішні ресурси допомогли залишатися стійкими у стресових ситуаціях (стресостійкість, саморегуляція)?
2. Які форми емоційної підтримки були найбільш ефективними у вашій сім'ї?
3. Як сім'я підтримувала згуртованість та спільність у кризові моменти?
4. Як ефективна комунікація допомагала розв'язувати конфлікти та приймати рішення?
5. Які зовнішні соціальні ресурси допомогли впоратися з кризами (родина, друзі, громада, державні структури)?

#### **Рекомендації щодо проведення інтерв'ю**

- Тривалість: 90–120 хвилин
- Учасники: 1–2 представники сім'ї або всі члени, за можливості

- Фіксація даних: аудіозапис (за згодою), фотографування лінії життя, письмові нотатки
- Подальший аналіз: кодування подій, оцінка емоційного стану, визначення активованих ресурсів та стратегій адаптації