МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

Міхніцької Олени Василівни

УДК 159.944:316.356.2:355.4

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Чинники психологічної стійкості українських сімей, які втратили рідних на війні

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____МІХНІЦЬКА О. В.

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи:

БЕЗРУЧУК Світлана Леонідівна

кандидат економічних наук, ст. викладач

кафедри психології

Житомир – 2026

Висновок кафедри
_____ за результаттами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№_____від «___» _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

_____	_____	_____
(науковий ступінь, вчене звання)	(підпис)	(прізвище, ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти МІХНІЦЬКА Олена Василівна захистила
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____	_____	_____
(науковий ступінь, вчене звання)	(підпис)	(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТОАЦІЯ

Міхніцька О. О. Чинники психологічної стійкості українських сімей, які втратили рідних на війні. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія.- Поліський національний університет, Житомир, 2026.

У кваліфікаційній роботі представлено комплексне дослідження психологічних чинників, які сприяють формуванню та підтриманню стійкості українських сімей, що пережили втрату рідної людини внаслідок військових дій. Визначено специфіку переживання горя у сімейному контексті, окреслено ключові ресурси, механізми подолання та соціально-психологічні умови, що впливають на відновлення життєздатності родини після втрати.

Теоретична частина містить аналіз сучасних наукових підходів до розуміння психологічної стійкості, сімейної адаптації до травматичних подій, феноменів посттравматичного зростання та ролі соціальної підтримки. У межах емпіричного дослідження виявлено взаємозв'язки між особистісними й сімейними ресурсами, рівнем отримуваної підтримки, особливостями проживання горя та проявами психологічної стійкості. Результати засвідчили, що ключовими чинниками стійкості є збереження значущих соціальних зв'язків, емоційна та інструментальна підтримка, конструктивні копінг-стратегії, здатність до переосмислення травматичного досвіду та відновлення життєвого сенсу.

Практична цінність роботи полягає у розробці та апробації **тренінгової програми «Сила пам'яті – сила життя»**, спрямованої на психологічну підтримку членів сімей загиблих, розвиток їхніх внутрішніх ресурсів, підвищення рівня стресостійкості та формування нових моделей адаптивної поведінки. Програму можуть використовувати практичні психологи, соціальні працівники, фахівці центрів підтримки військових родин і громадських організацій.

Отримані результати поглиблюють наукове розуміння процесів психологічної стійкості сімей, які пережили втрату, та можуть стати основою для

подальших теоретичних і прикладних досліджень у галузі кризової психології, психології травми та психотерапії горя.

Ключові слова: адаптація, втрата, горе, подолання, посттравматичне зростання, психологічна стійкість, ресурси сім'ї, соціальна підтримка, стресостійкість, сімейна система.

ABSTRACT

Mikhnitska O. Factors of psychological resilience of ukrainian families who have lost relatives in the war. – Qualification thesis manuscript.

Qualification thesis for obtaining the Master's degree in Specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2026.

The qualification thesis presents a comprehensive study of the psychological factors that contribute to the formation and maintenance of resilience in Ukrainian families who have experienced the loss of a loved one as a result of military actions. The study identifies the specific features of grief within the family context and outlines key resources, coping mechanisms, and socio-psychological conditions that influence the restoration of family functioning and vitality after loss.

The theoretical part includes an analysis of contemporary scientific approaches to understanding psychological resilience, family adaptation to traumatic events, the phenomenon of post-traumatic growth, and the role of social support. Within the empirical study, relationships were identified between personal and family resources, the level of received support, characteristics of grief processing, and manifestations of psychological resilience. The results indicate that the key factors of resilience include the preservation of significant social ties, emotional and instrumental support, constructive coping strategies, the ability to reinterpret traumatic experience, and the restoration of life meaning.

The practical value of the study lies in the development and implementation of the training program "The Power of Memory – The Power of Life," aimed at providing psychological support to members of families of the deceased, enhancing their internal resources, increasing stress resilience, and fostering new models of adaptive behavior. The program can be used by practicing psychologists, social workers, specialists of military family support centers, and representatives of non-governmental organizations.

The obtained results deepen the scientific understanding of the processes of psychological resilience in families who have experienced loss and may serve as a basis

for further theoretical and applied research in crisis psychology, trauma psychology, and grief psychotherapy.

Keywords: adaptation, loss, grief, coping, post-traumatic growth, psychological resilience, family resources, social support, stress resilience, family system.

ЗМІСТ

ВСТУП 9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РІДНИХ НА ВІЙНІ .. 13
1.1 Психологічна стійкість як наукова категорія: сутність, структура та механізми 13
1.2. Чинники, що впливають на психологічну стійкість 15
1.3. Стресостійкість, копінг-поведінка та готовність до змін як компоненти психологічної стійкості 18
1.4. Психологічні наслідки втрати близької людини в умовах війни 20
1.5. Теоретична модель дослідження психологічної стійкості сімей, які втратили рідних на війні 23
Висновки до розділу 1 26
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РІДНИХ НА ВІЙНІ 28
2.1. Методологічні підходи та загальна логіка емпіричного дослідження 28
2.2. Характеристика вибірки, умови та етапи проведення дослідження 30
2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження психологічної стійкості 34
Висновки до розділу 2 37
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РІДНИХ НА ВІЙНІ 39
3.1. Особливості рівня стресостійкості членів сімей, які втратили рідних на війні(за методикою «Стійкість до стресу» С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки) 39
3.2. Особливості копінг-стратегій у ситуації воєнної втрати (за методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма) 41
3.3. Готовність до особистісних змін як ресурс психологічної стійкості (за методикою PCRS) 45
3.4. Якісний аналіз результатів напівструктурованих інтерв'ю (суб'єктивне переживання втрати, ресурси, смислотворення) 49
3.5. Взаємозв'язки компонентів психологічної стійкості 51
3.6. Порівняння отриманих результатів із даними українських та міжнародних досліджень 54

3.7. Програма психологічної підтримки сімей, які втратили рідних на війні «Сила пам’яті - сила життя» 57
Висновки до розділу 3 60
ВИСНОВКИ 62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У період повномасштабної війни в Україні проблема психологічних наслідків втрати набула особливої соціальної та наукової значущості. Тисячі українських родин пережили загибель близьких, зникнення безвісти або перебування рідних у полоні. Втрата члена сім'ї в умовах війни є складною травматичною подією, що впливає не лише на емоційний стан окремої особистості, а й на функціонування сімейної системи загалом.

Переживання горя в умовах воєнної невизначеності супроводжується порушенням життєвих орієнтирів, зміною сімейних ролей, зниженням психологічного благополуччя та ризиком розвитку дезадаптивних станів. Водночас практика засвідчує, що частина сімей демонструє здатність до відновлення внутрішніх ресурсів, збереження соціальних зв'язків та поступового відновлення життєздатності. Ця здатність визначається як психологічна стійкість.

Сучасна психологічна наука приділяє значну увагу дослідженню феноменів стресостійкості, резильєнтності, копінг-стратегій та посттравматичного зростання. Теоретичні засади проблеми розробляли Г. Сельє, У. Кеннон, Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Бонанно, Дж. Герман, Б. ван дер Колк, А. Маслоу, К. Роджерс та інші. В українській психології проблеми стійкості та адаптації в кризових умовах досліджували С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Титаренко, М. Корольчук, Н. Чепелєва, В. Крайнюк та ін.

Незважаючи на значний науковий доробок, питання чинників психологічної стійкості саме українських сімей, які втратили рідних унаслідок війни, потребує подальшого комплексного вивчення. Особливої актуальності набуває визначення внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що сприяють адаптації до втрати, а також розробка практично орієнтованих програм психологічної підтримки. Соціальна значущість проблеми, її недостатня емпірична розробленість та практична потреба у створенні ефективних програм підтримки зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники, що сприяють формуванню та підтримці психологічної стійкості українських сімей, які втратили рідних унаслідок війни.

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми психологічної стійкості та її чинників.
2. Проаналізувати особливості переживання втрати в умовах війни та її вплив на психологічне функціонування членів сім'ї.
3. Визначити внутрішні та зовнішні чинники, що пов'язані з рівнем психологічної стійкості (особистісні ресурси, копінг-стратегії, соціальна підтримка, готовність до змін).
4. Емпірично дослідити рівень стресостійкості, копінг-стратегій та готовності до особистісних змін у членів сімей, які втратили рідних унаслідок війни.
5. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки членів сімей загиблих і зниклих безвісти військовослужбовців.

Об'єкт дослідження. Психологічна стійкість членів українських сімей, які втратили рідних унаслідок війни.

Предмет дослідження. Чинники формування та підтримки психологічної стійкості українських сімей, які пережили втрату рідних унаслідок війни.

Гіпотеза дослідження. Психологічна стійкість членів українських сімей, які втратили рідних унаслідок війни, зумовлюється поєднанням внутрішніх особистісних ресурсів (стресостійкість, конструктивні копінг-стратегії, готовність до особистісних змін) та зовнішніх чинників соціальної підтримки; між зазначеними показниками існують статистично значущі взаємозв'язки.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретичною основою дослідження є положення сучасної психології про механізми стресу і копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман), концепції резильєнтності та посттравматичного зростання (Г. Бонанно), підходи до психологічного відновлення після травматичних подій (Дж. Герман, Т. Титаренко), а також системний підхід до аналізу сім'ї як цілісної психологічної структури.

Методи дослідження. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел.

Емпіричні методи: онлайн-опитування, напівструктуровані інтерв'ю, неструктуроване спостереження, психодіагностичні методики: «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка), Методика діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм, адаптація Л.І. Вассермана), «Готовність до особистісних змін» (PCRS). Статистичні методи: кількісна та якісна обробка даних.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося у травні–червні 2025 року на базі Державної установи «Територіальне медичне об'єднання МВС України по Житомирській області». У дослідженні взяли участь 80 осіб – членів сімей загиблих, зниклих безвісти та полонених військовослужбовців (батьки, дружини, брати та сестри).

Наукова новизна дослідження. У роботі виявлено особливості копінг-стратегій і рівнів стресостійкості у членів сімей, які втратили рідних на війні, обґрунтовано взаємозв'язок між особливостями переживання втрати, рівнем психологічної стійкості та готовністю до особистісних змін.

Практична значущість дослідження. Результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і фахівців центрів підтримки військових родин.

Розроблено та апробовано програму групового тренінгу «Сила пам'яті - сила життя», спрямовану на активізацію внутрішніх ресурсів, формування конструктивних стратегій подолання втрати та підтримку психологічної стійкості членів сімей.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження представлено на міжнародних науково-практичних конференціях 2025 року (Київ, Берлін, Цюрих).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 наукових публікаціях.

Міхніцька О. В. Чинники, що сприяють психологічній стійкості українських сімей, які втратили рідних на війні // Global Trends in Science and Education :

Proceedings of the XI International Scientific and Practical Conference (November 17-19, 2025, Kyiv). Kyiv, 2025. С. 694 - 699

Міхніцька О. В. Духовні та смисложиттєві ресурси як підґрунтя психологічної стійкості українських сімей // Science and Education: Synergy of Innovation : Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference (November 24–26, 2025, Berlin). Berlin, 2025. С. 360 - 366

Міхніцька О. В. Психологічна програма підтримки сімей, які втратили рідних на війні: «Сила пам’яті – сила життя» // Innovation and Development in World Science : Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference (December 1–3, 2025, Zurich). Zurich, 2025. С. 421-424

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РІДНИХ НА ВІЙНІ

1.1 Психологічна стійкість як наукова категорія: сутність, структура та механізми

Проблема психологічної стійкості особистості належить до ключових напрямів сучасної психологічної науки, особливо в умовах воєнних загроз, втрати та тривалого стресового впливу. У науковому дискурсі поняття «психологічна стійкість» пов'язується зі здатністю особистості зберігати відносну стабільність психічного функціонування, ефективність діяльності та внутрішню цілісність в умовах екстремальних і кризових ситуацій [17; 19].

У класичних дослідженнях стресу (Г. Сельє, У. Кеннон) стійкість розглядалася через фізіологічні механізми адаптації організму до стресових факторів, що згодом стало підґрунтям для психологічного осмислення адаптаційних ресурсів особистості [5; 30]. Згідно з когнітивною теорією стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, психологічна стійкість значною мірою визначається процесами когнітивної оцінки ситуації та вибором копінг-стратегій [32]. Саме суб'єктивна інтерпретація події як загрозливої чи керованої визначає інтенсивність переживання стресу та подальшу поведінкову реакцію.

У сучасній психології поняття стійкості інтегрується з категорією резильєнтності. Резильєнтність розглядається як динамічний процес позитивної адаптації попри значні труднощі або травматичний досвід [28; 29]. Дослідження G. Bonanno доводять, що навіть після надзвичайно тяжких втрат значна частина людей демонструє здатність до відновлення без розвитку тяжких психопатологічних наслідків [28]. У цьому контексті психологічна стійкість виступає не як статична риса, а як процес активного подолання.

В українській психології стійкість трактується як інтегральна характеристика особистості, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [12; 17]. В. М. Крайнюк визначає психологічну стійкість як здатність особистості протистояти негативним впливам середовища, зберігати

продуктивність діяльності та психічне здоров'я [17]. Подібної позиції дотримується В. М. Корольчук, який підкреслює системний характер цього феномену та його залежність від внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов [12; 13].

Аналіз наукових підходів дозволяє виокремити основні структурні компоненти психологічної стійкості:

Емоційний компонент - здатність регулювати емоційні реакції, підтримувати емоційну рівновагу, знижувати інтенсивність деструктивних переживань [19; 24].

Когнітивний компонент - особливості оцінки подій, рівень усвідомлення ситуації, здатність до переосмислення травматичного досвіду [32; 33].

Поведінковий компонент - вибір адаптивних копінг-стратегій, активність у подоланні труднощів, здатність до соціальної взаємодії [2; 14].

Мотиваційно-ціннісний компонент - наявність життєвих смислів, внутрішніх переконань та цінностей, що підтримують особистість у кризових обставинах [27; 36].

Важливим механізмом психологічної стійкості є копінг-поведінка. Згідно з дослідженнями, ефективність подолання стресу залежить від переважання проблемно-орієнтованих та конструктивних емоційно-орієнтованих стратегій [2; 32]. Вибір копінг-стратегій визначає характер адаптації особистості до втрати та рівень її подальшого психологічного благополуччя.

Іншим значущим механізмом є збереження та мобілізація ресурсів. Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла підкреслює, що стрес виникає внаслідок втрати значущих ресурсів або загрози їх втрати, тоді як психологічна стійкість ґрунтується на їх накопиченні та відновленні [30]. До ресурсів належать соціальна підтримка, самооцінка, відчуття контролю, віра у власні можливості.

У контексті втрати близької людини особливого значення набуває процес смислотворення. Р. Неймейєр розглядає подолання горя як процес реконструкції життєвого сенсу після руйнування звичної системи уявлень про світ [33]. Подібну ідею відображає модель подвійного процесу переживання втрати М. Стробе та Г. Шут, яка описує коливання між орієнтацією на втрату та

орієнтацією на відновлення [35]. Здатність гнучко перемикатися між цими полюсами є показником психологічної адаптації.

Окремим напрямом є концепція посттравматичного зростання, розроблена Р. Тедескі та Л. Келгуном. Дослідники доводять, що переживання травматичних подій може супроводжуватися позитивними особистісними змінами - поглибленням міжособистісних стосунків, переоцінкою цінностей, зростанням внутрішньої сили [36]. Таким чином, психологічна стійкість не обмежується лише збереженням функціонування, а може передбачати якісну трансформацію особистості.

Сучасні українські дослідження підтверджують, що в умовах війни психологічна стійкість пов'язана з рівнем соціальної підтримки, активністю особистості та здатністю до конструктивного осмислення досвіду [21; 24]. Особливої уваги потребує вивчення стійкості не лише окремої особистості, а й сімейної системи як цілісного утворення, що функціонує в умовах спільного переживання втрати.

Отже, психологічна стійкість як наукова категорія є складним багатовимірним феноменом, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісно-смислові аспекти функціонування особистості. Вона формується у взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх соціальних чинників і реалізується через механізми адаптації, копінгу, мобілізації ресурсів та смислотворення.

У контексті дослідження українських сімей, які втратили рідних на війні, психологічна стійкість виступає ключовою категорією для розуміння процесів подолання втрати, збереження сімейної цілісності та відновлення життєздатності в умовах тривалого воєнного стресу.

1.2. Чинники, що впливають на психологічну стійкість

Психологічна стійкість не є вродженою та незмінною властивістю особистості. Вона формується в процесі життєвого досвіду та визначається сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою в

умовах конкретної життєвої ситуації. У сучасній психології стійкість розглядається як результат складної динамічної взаємодії особистісних ресурсів, соціального середовища та характеру стресових впливів [17; 30].

У межах даного дослідження доцільно виокремити такі групи чинників: внутрішньоособистісні, соціально-підтримувальні та сімейно-системні.

1. Внутрішньоособистісні чинники. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні характеристики, що забезпечують здатність людини протистояти стресу та адаптуватися до змін. 1) Рівень стресостійкості. - визначає здатність особистості зберігати психоемоційну рівновагу та ефективність діяльності в умовах навантаження [17; 19]. Вона пов’язана з особливостями саморегуляції, емоційної стабільності та когнітивного контролю [12].

2) Копінг-стратегії. - вибір способів подолання складних життєвих обставин є ключовим чинником психологічної адаптації. Згідно з когнітивною теорією стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, саме суб’єктивна оцінка події та стратегія реагування визначають характер стресової реакції [32]. Дослідження свідчать, що переважання проблемно-орієнтованих і конструктивних емоційно-орієнтованих стратегій сприяє збереженню психологічного благополуччя [2; 14].

3) Особистісні ресурси та життєстійкість.. Психологічні ресурси включають віру у власні можливості, відчуття контролю над життям, внутрішню мотивацію, здатність до самопідтримки [27; 30]. Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла підкреслює, що накопичення та відновлення ресурсів знижує інтенсивність стресу та підвищує адаптаційний потенціал [30].

4) Смислотворення та посттравматичне зростання.. Здатність переосмислювати травматичний досвід і знаходити нові життєві орієнтири є важливим чинником стійкості [33; 36]. Переживання втрати може сприяти глибшому усвідомленню цінностей та зміцненню внутрішньої сили [28].

2. Соціально-підтримувальні чинники. Психологічна стійкість формується не лише на індивідуальному рівні, а й у контексті соціальних взаємодій.

1) Соціальна підтримка. Наявність підтримки з боку родини, друзів, громади та державних інституцій знижує рівень дистресу та сприяє емоційній стабілізації [21; 24]. Соціальна підтримка може бути емоційною (співпереживання, розуміння), інформаційною (поради, рекомендації) та інструментальною (матеріальна допомога).

2) Залученість до спільнот та громадської активності. Участь у групах взаємодопомоги, волонтерських ініціативах або заходах пам'яті сприяє зниженню почуття ізоляції та відновленню соціальних зв'язків [22; 23].

3) Культурно-ціннісні орієнтири. Спільні переконання, традиції та моральні цінності можуть виконувати стабілізуючу функцію, підтримуючи відчуття сенсу та єдності у складних умовах [27; 37].

3. Сімейно-системні чинники. Сім'я як цілісна система відіграє особливу роль у формуванні психологічної стійкості її членів.

Згідно з концепцією сімейної резильєнтності F. Walsh, ключовими чинниками адаптації є згуртованість, гнучкість ролей, відкритість комунікації та спільне осмислення пережитої втрати [37]. У ситуації воєнної втрати відбувається перебудова сімейної структури, що може як посилювати напруження, так і сприяти консолідації родини.

Важливим чинником є якість внутрішньосімейної комунікації. Відкрите обговорення переживань, підтримка один одного та спільне прийняття рішень зменшують ризик ізоляції та внутрішніх конфліктів.

Окрім того, на рівні сімейної системи значення мають розподіл ролей після втрати, здатність до взаємопідтримки, наявність спільних життєвих цілей, збереження ритуалів пам'яті.

Психологічна стійкість формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників - внутрішньоособистісних (стресостійкість, копінг-стратегії, ресурси, смислотворення); соціально-підтримувальних (емоційна та інструментальна підтримка, залученість до спільнот); сімейно-системних (згуртованість, комунікація, гнучкість ролей).

У контексті воєнної втрати ці чинники набувають особливої ваги, оскільки саме їх взаємодія визначає здатність родини адаптуватися до нових умов життя, зберігати внутрішню цілісність і поступово відновлювати життєздатність.

Таким чином, виявлення та аналіз зазначених чинників становлять теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження психологічної стійкості українських сімей, які втратили рідних на війні.

1.3. Стресостійкість, копінг-поведінка та готовність до змін як компоненти психологічної стійкості

Психологічна стійкість як інтегральна характеристика особистості виявляється через конкретні функціональні компоненти, серед яких провідне місце посідають стресостійкість, копінг-поведінка та готовність до особистісних змін. Саме ці складові забезпечують здатність людини адаптуватися до кризових умов, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно реагувати на травматичні події.

Стресостійкість у психологічній літературі визначається як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресових впливів, зберігаючи продуктивність діяльності та психічне здоров’я [17; 19]. Вона передбачає наявність адаптаційних механізмів, що дозволяють мінімізувати негативні наслідки стресу та підтримувати внутрішню стабільність.

У межах класичної теорії стресу Г. Сельє стрес розглядався як неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу середовища [5]. Подальші дослідження показали, що індивідуальні відмінності у переживанні стресу пов’язані не лише з інтенсивністю впливу стресора, а й з особистісними характеристиками, рівнем саморегуляції та попереднім досвідом [19].

В. М. Корольчук підкреслює, що стресостійкість має системний характер і формується під впливом когнітивних, емоційних і мотиваційних чинників [12]. Згідно з В. М. Крайнюком, вона включає здатність до емоційної стабілізації, самоконтролю та адекватного прийняття рішень у складних ситуаціях [17].

Таким чином, стресостійкість є основою психологічної стійкості, оскільки забезпечує підтримання функціонування особистості в умовах загрози або втрати.

В умовах війни стрес набуває пролонгованого характеру, що зумовлює підвищене навантаження на психіку. Дослідження українських науковців свідчать, що в таких обставинах важливу роль відіграють соціальні ресурси та внутрішні установки особистості [21; 24]. Збереження соціальних зв'язків і відчуття підтримки знижують рівень дистресу та підвищують здатність до адаптації.

Копінг-поведінка є одним із центральних механізмів реалізації психологічної стійкості. У теорії Р. Лазаруса та С. Фолкман копінг визначається як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання специфічних зовнішніх або внутрішніх вимог, що перевищують ресурси людини [32].

Виділяють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Перші спрямовані на зміну самої ситуації або пошук практичного вирішення проблеми, другі - на регуляцію емоційного стану. Ефективність подолання залежить від гнучкості використання різних стратегій залежно від характеру стресора [2; 14].

У контексті переживання втрати особливого значення набувають процеси осмислення події та реконструкції життєвих смислів. Р. Неймейєр розглядає горювання як процес переосмислення та відновлення внутрішньої цілісності [33]. Модель подвійного процесу М. Стробе та Г. Шут описує адаптацію до втрати як динамічне чергування між орієнтацією на переживання втрати та орієнтацією на відновлення повсякденного життя [35]. Така гнучкість є проявом адаптивного копінгу.

Значну роль у подоланні стресу відіграє також наявність внутрішніх ресурсів. Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла підкреслює, що люди прагнуть зберігати, накопичувати та відновлювати ресурси, а їх втрата є основним джерелом стресу [30]. У ситуації воєнної втрати відновлення ресурсів

- соціальних, емоційних, духовних - стає ключовим чинником психологічної стабілізації.

Готовність до змін є важливим показником психологічної гнучкості та відкритості до трансформації досвіду. Вона передбачає здатність особистості приймати нові умови життя, адаптувати поведінкові стратегії та переосмислювати власні життєві орієнтири.

У дослідженнях посттравматичного зростання доведено, що переживання складних життєвих подій може сприяти позитивним особистісним змінам, таким як зміцнення міжособистісних зв'язків, підвищення внутрішньої сили та поглиблення духовних цінностей [36]. G. Bonanno наголошує, що здатність до адаптивної гнучкості є однією з ключових характеристик резильєнтності [28].

У сімейному контексті готовність до змін означає перебудову ролей, новий розподіл відповідальності, трансформацію життєвих планів і відновлення смислової цілісності після втрати. Згідно з концепцією сімейної резильєнтності F. Walsh, сім'я як система може мобілізувати спільні ресурси, підтримувати один одного та формувати нові моделі взаємодії в умовах кризи [37].

Таким чином, готовність до змін виступає не лише особистісною характеристикою, а й системною властивістю сім'ї, що визначає її здатність адаптуватися до нових умов життя після травматичної події.

Отже, стресостійкість, копінг-поведінка та готовність до особистісних змін становлять взаємопов'язані компоненти психологічної стійкості. Стресостійкість забезпечує підтримання психічної рівноваги, копінг-поведінка реалізує механізми подолання, а готовність до змін відкриває можливість для трансформації досвіду та особистісного зростання.

У контексті дослідження українських сімей, які втратили рідних на війні, аналіз цих компонентів дозволяє глибше зрозуміти механізми збереження життєздатності родини та окреслити напрями психологічної підтримки.

1.4. Психологічні наслідки втрати близької людини в умовах війни

Втрата близької людини є однією з найбільш травматичних подій у житті особистості. У контексті війни цей досвід набуває особливої складності через поєднання раптовості, насильницького характеру смерті, соціальної нестабільності та тривалого впливу стресових факторів. Воєнна втрата часто супроводжується відсутністю завершеності прощання, невизначеністю (у випадках безвісти зниклих або полонених), що ускладнює процес переживання горя та адаптації до нових умов життя.

У психологічній науці горе розглядається як природна реакція на втрату значущого об’єкта, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви. Класичні підходи до розуміння травматичного досвіду підкреслюють, що насильницька або раптова смерть підвищує ризик розвитку ускладненого горювання та посттравматичних розладів [34]. Дж. Герман визначає травму як подію, що порушує базове відчуття безпеки та контроль над власним життям, а процес відновлення пов’язує з реконструкцією безпеки, відновленням зв’язків і формуванням нового життєвого сенсу.

Модель подвійного процесу переживання втрати М. Стробе та Г. Шут описує адаптацію до горя як динамічний процес, що передбачає коливання між орієнтацією на втрату (переживання болю, суму, спогадів) та орієнтацією на відновлення (пристосування до нових ролей, вирішення практичних завдань) [35]. В умовах війни ця динаміка ускладнюється постійним інформаційним тиском, повторною травматизацією та загальною соціальною напруженістю.

Р. Неймейєр наголошує, що втрата руйнує цілісну систему життєвих смислів, тому центральним завданням адаптації стає процес їх реконструкції [33]. Якщо особистість не знаходить нових смислових опор, горе може набувати затяжного характеру. Дослідження у сфері ускладненого горювання свідчать, що тривала фіксація на переживанні втрати без поступового переходу до відновлювальної активності може спричиняти депресивні та тривожні розлади [34].

В умовах воєнної втрати часто спостерігаються такі психологічні наслідки, такі як підвищена тривожність і відчуття небезпеки, симптоми

посттравматичного стресу, емоційна лабільність або емоційне оніміння, порушення сну, концентрації уваги, зміни у системі цінностей і життєвих пріоритетів.

Тривалий стрес, пов'язаний із війною, може сприяти виснаженню адаптаційних ресурсів особистості [19; 21]. Згідно з теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, втрата значущої людини є одночасною втратою емоційних, соціальних і часто матеріальних ресурсів, що посилює інтенсивність стресової реакції [30]. Водночас наявність підтримуючого соціального середовища здатна частково компенсувати ці втрати.

Особливу специфіку має ситуація «невизначеної втрати», коли відсутня достовірна інформація про долю близької людини. Такий стан підтримує хронічну напругу, перешкоджає завершенню процесу горювання та може призводити до амбівалентних емоційних реакцій - одночасного збереження надії та переживання відчаю.

Важливо враховувати, що переживання втрати відбувається не лише на індивідуальному, а й на сімейному рівні. Сім'я як система зазнає структурних змін: змінюється розподіл ролей, відповідальності, функцій. За концепцією сімейної резильєнтності F. Walsh, здатність сім'ї адаптуватися залежить від якості комунікації, гнучкості ролей та спільних переконань, що підтримують надію та згуртованість [37]. Втрата може як дестабілізувати сімейну систему, так і стимулювати її консолідацію.

Попри тяжкість переживань, наукові дослідження доводять, що в умовах травми можливе посттравматичне зростання. Р. Тедескі та Л. Келгун зазначають, що травматичний досвід може сприяти глибшому усвідомленню цінності життя, зміцненню міжособистісних зв'язків та формуванню нової життєвої перспективи [36]. G. Bonanno підкреслює, що більшість людей демонструють природну здатність до поступового відновлення після втрати [28].

В українських дослідженнях підкреслюється, що соціальна підтримка, участь у спільнотах пам'яті, волонтерських або громадських ініціативах сприяють зменшенню ізоляції та підтримують психологічну стабільність [21;

24]. Практика груп взаємодопомоги та психосоціальних програм підтверджує, що спільне обговорення переживань знижує інтенсивність травматичних реакцій і сприяє відновленню ресурсів [22; 23].

Таким чином, психологічні наслідки втрати близької людини в умовах війни є багатовимірними та охоплюють емоційні, когнітивні, поведінкові й системні аспекти функціонування особистості та сім'ї. Вони можуть проявлятися як у формі дезадаптивних реакцій, так і у вигляді поступового відновлення та посттравматичного зростання.

Розуміння цих наслідків є необхідною теоретичною основою для дослідження чинників психологічної стійкості українських сімей, які втратили рідних на війні, та розробки ефективних програм психологічної підтримки.

1.5. Теоретична модель дослідження психологічної стійкості сімей, які втратили рідних на війні

Теоретичне узагальнення наукових підходів до проблеми психологічної стійкості, а також аналіз специфіки переживання воєнної втрати дозволяють вибудувати концептуальну модель дослідження психологічної стійкості українських сімей, які втратили рідних на війні.

Вихідним положенням моделі є розуміння психологічної стійкості як інтегральної характеристики особистісного та сімейного функціонування, що забезпечує здатність зберігати відносну психічну рівновагу, адаптуватися до кризових умов і відновлювати життєздатність після травматичної події [17; 12]. Такий підхід поєднує індивідуально-психологічний та системний рівні аналізу.

1. Базові теоретичні положення моделі

Модель ґрунтується на кількох взаємодоповнюючих теоретичних підходах:

Когнітивна теорія стресу та копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман), згідно з якою ключову роль у подоланні стресу відіграє суб'єктивна оцінка події та вибір стратегій подолання [32].

Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, що пояснює виникнення стресу як наслідок втрати або загрози втрати значущих ресурсів [30].

Концепція резильєнтності та посттравматичного зростання, яка розглядає адаптацію до травматичного досвіду як динамічний процес, що може супроводжуватися позитивними особистісними змінами [28; 36].

Модель подвійного процесу переживання втрати (М. Стробе, Г. Шут), що описує адаптацію як чергування між орієнтацією на втрату та орієнтацією на відновлення [35].

Системний підхід до сім'ї та концепція сімейної резильєнтності F. Walsh, які підкреслюють роль сімейної згуртованості, комунікації та спільних цінностей у подоланні кризи [37].

Синтез зазначених підходів дозволяє розглядати психологічну стійкість сім'ї як багаторівневу систему, що формується у взаємодії індивідуальних ресурсів членів родини та соціального контексту.



Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження психологічної стійкості сімей, які втратили рідних на війні

2. Структурні компоненти моделі

У межах даного дослідження психологічна стійкість сімей, які втратили рідних на війні, розглядається через такі взаємопов'язані компоненти:

1) Стресостійкість - здатність зберігати психоемоційну рівновагу в умовах пролонгованого воєнного стресу [17; 19].

2) Копінг-поведінка - система когнітивних і поведінкових стратегій подолання втрати [2; 32].

3) Готовність до особистісних змін - показник психологічної гнучкості, що відображає здатність адаптуватися до нових життєвих умов і трансформувати травматичний досвід [36].

4) Соціально-підтримувальні чинники - наявність підтримки з боку родини, громади, державних і громадських інституцій [21; 24].

У структурі моделі психологічна стійкість виступає як узагальнений результат взаємодії зазначених компонентів.

Теоретична модель передбачає, що: інтенсивність переживання втрати впливає на рівень стресового навантаження, рівень стресостійкості зумовлює здатність до збереження емоційної стабільності, типи копінг-стратегій визначають характер адаптації до втрати, готовність до змін сприяє формуванню нових життєвих смислів і ролей, соціальна підтримка модерує вплив стресу та підсилює внутрішні ресурси [30; 37].

Таким чином, модель має ресурсно-адаптаційний характер: психологічна стійкість розглядається як результат ефективної мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів у процесі подолання травматичного досвіду.

4. Операціоналізація моделі в емпіричному дослідженні. Для перевірки положень теоретичної моделі в роботі обрано такі психодіагностичні показники рівень стресостійкості (методика С. Максименка, Л. Карамушки) [17], особливості копінг-стратегій (методика Е. Хейма, адаптація Л. І. Вассермана) [2; 32], рівень готовності до особистісних змін (PCRS), якісний аналіз переживання втрати через інтерв’ю та спостереження.

Передбачається виявлення взаємозв’язків між зазначеними показниками з метою підтвердження гіпотези про системний характер психологічної стійкості.

Отже, теоретична модель дослідження психологічної стійкості сімей, які втратили рідних на війні, ґрунтується на інтеграції когнітивно-стресової теорії,

ресурсного підходу, концепції резильєнтності та системного бачення сім'ї. Психологічна стійкість у межах моделі розглядається як результат взаємодії індивідуальних ресурсів (стресостійкість, копінг, готовність до змін), сімейних характеристик (згуртованість, комунікація), соціальної підтримки, процесу осмислення травматичного досвіду.

Запропонована модель створює теоретичне підґрунтя для емпіричного аналізу чинників психологічної стійкості українських сімей у контексті воєнної втрати та визначає логіку подальшого дослідження.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної стійкості українських сімей, які втратили рідних унаслідок війни, що дозволило сформувати концептуальне підґрунтя подальшого емпіричного дослідження.

Встановлено, що психологічна стійкість є багатовимірною інтегральною характеристикою особистості, яка поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісно-смислові компоненти та забезпечує здатність до адаптації в умовах кризових та травматичних подій. У сучасній науці вона розглядається як динамічний процес мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

З'ясовано, що структурними компонентами психологічної стійкості виступають стресостійкість, копінг-поведінка та готовність до особистісних змін. Стресостійкість забезпечує підтримання психоемоційної рівноваги в умовах тривалого стресу, копінг-поведінка реалізує механізми подолання складних життєвих ситуацій через когнітивні та поведінкові стратегії, готовність до змін сприяє трансформації травматичного досвіду та формуванню нових життєвих смислів.

Проаналізовано специфіку психологічних наслідків втрати близької людини в умовах війни. Встановлено, що воєнна втрата характеризується підвищеним рівнем стресового навантаження, ризиком ускладненого горювання та

посттравматичних реакцій. Водночас процес смислотворення та реконструкції життєвої перспективи є ключовим механізмом адаптації.

Обґрунтовано важливість системного підходу до аналізу стійкості, відповідно до якого сім'я розглядається як цілісна психологічна система, здатна мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати членів родини та перебудовувати рольову структуру після втрати. Соціальна підтримка виступає значущим чинником зниження дистресу та підвищення адаптаційного потенціалу.

На основі узагальнення теоретичних підходів розроблено теоретичну модель дослідження психологічної стійкості сімей, які втратили рідних на війні. Модель має ресурсно-адаптаційний характер і передбачає взаємозв'язок між рівнем стресового навантаження, особливостями копінг-поведінки, готовністю до змін, соціальною підтримкою та узагальненим показником психологічної стійкості.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив визначити ключові поняття, механізми та чинники психологічної стійкості, що створює наукове підґрунтя для організації емпіричного дослідження, представленого у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РІДНИХ НА ВІЙНІ

2.1. Методологічні підходи та загальна логіка емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічної стійкості українських сімей, які втратили рідних на війні, ґрунтується на комплексному міждисциплінарному підході, що поєднує положення сучасної психології стресу, теорії копінгу, ресурсного підходу та системного аналізу сім'ї. Методологічна база дослідження визначається метою роботи - виявити чинники, що сприяють формуванню та підтримці психологічної стійкості в умовах воєнної втрати.

Методологічні підходи дослідження. 1. Системний підхід. Сім'я розглядається як цілісна психологічна система, у межах якої переживання втрати та процес адаптації відбуваються на взаємопов'язаних рівнях - індивідуальному та міжособистісному. Зміни в одному елементі системи впливають на функціонування всієї родини [37]. Такий підхід дозволяє аналізувати психологічну стійкість не лише як особистісну характеристику, а й як системну властивість сімейної взаємодії.

2. Ресурсний підхід. Відповідно до теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, стрес пов'язаний із втратою значущих ресурсів або загрозою їх втрати, тоді як психологічна стійкість формується через їх мобілізацію та відновлення [30]. У межах дослідження увага зосереджується на внутрішніх (стресостійкість, копінг, готовність до змін) та зовнішніх (соціальна підтримка) ресурсах.

3. Когнітивно-стресовий підхід. Згідно з теорією Р. Лазаруса та С. Фолкман, вирішальним чинником адаптації є суб'єктивна оцінка ситуації та обрані стратегії подолання [32]. Це обґрунтовує необхідність дослідження копінг-поведінки як механізму реалізації психологічної стійкості.

4. Концепція резильєнтності та посттравматичного зростання. Психологічна стійкість розглядається як динамічний процес, що може супроводжуватися не лише збереженням функціонування, а й особистісним зростанням після

травматичного досвіду [28; 36]. У дослідженні враховується можливість позитивної трансформації досвіду втрати.

Логіка емпіричного дослідження побудована відповідно до висунутої гіпотези про те, що психологічна стійкість членів сімей, які втратили рідних на війні, зумовлюється поєднанням внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх соціально-підтримувальних чинників.

Дослідження передбачало кілька взаємопов'язаних етапів:

Теоретико-аналітичний етап. Аналіз наукових джерел з проблеми психологічної стійкості, стресостійкості, копінг-поведінки та переживання втрати [17; 32; 35].

Проєктувальний етап. Розробка теоретичної моделі дослідження, визначення змінних, підбір валідного психодіагностичного інструментарію.

Констатувальний етап. Проведення психодіагностичного обстеження членів сімей, які втратили рідних унаслідок війни, з метою визначення: рівня стресостійкості; домінуючих копінг-стратегій; рівня готовності до особистісних змін; суб'єктивних особливостей переживання втрати.

Аналітичний етап. Кількісна та якісна обробка отриманих даних, встановлення взаємозв'язків між показниками, інтерпретація результатів у межах теоретичної моделі.

Практико-орієнтований етап. Розробка та апробація програми психологічної підтримки «Сила пам'яті - сила життя» на основі отриманих емпіричних результатів.

Дослідження має кореляційно-описовий характер. Воно спрямоване на виявлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем психологічної стійкості та її компонентами, без експериментального втручання в змінні.

Застосовано поєднання кількісних і якісних методів, що забезпечує комплексність аналізу: кількісний підхід дозволяє визначити рівень вираженості досліджуваних показників; якісний підхід дає змогу глибше зрозуміти суб'єктивний досвід переживання втрати.

Таке поєднання відповідає сучасним вимогам до досліджень у сфері кризової та травматичної психології [22; 23].

Усі учасники були поінформовані про мету та умови проведення дослідження, добровільність участі та можливість припинення участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Забезпечено конфіденційність отриманих даних та використання результатів виключно в узагальненому вигляді.

Особлива увага приділялася дотриманню принципів психологічної безпеки під час взаємодії з респондентами, з огляду на чутливість теми втрати.

Отже, методологія дослідження базується на інтеграції системного, ресурсного та когнітивно-стресового підходів, що забезпечує комплексне вивчення психологічної стійкості сімей у контексті воєнної втрати. Обрана логіка емпіричного дослідження дозволяє перевірити висунуту гіпотезу та обґрунтувати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки зазначеної категорії родин.

2.2. Характеристика вибірки, умови та етапи проведення дослідження

У дослідженні взяли участь члени сімей, які втратили близьких унаслідок воєнних дій. До вибірки увійшли відвідувачі сектору соціального захисту і супроводу постраждалих та членів їхніх сімей Державної установи «Територіальне медичне об’єднання МВС України по Житомирській області».

Працівники сектору соціального захисту і супроводу відповідно до своїх функціональних обов’язків надають допомогу військовослужбовцям НГУ та ДПСУ, особам рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, поліцейським, які отримали поранення та перебувають на лікуванні у ДУ «ТМО МВС України по Житомирській області», а також членам сімей загиблих, зниклих безвісти та захоплених у полон. Окрім цього, сектор забезпечує інформаційну підтримку щодо реалізації належних пільг і гарантій (медичне та матеріальне забезпечення, психологічна допомога, оздоровлення, освіта, поліпшення житлових умов, отримання соціальних послуг тощо).

Дослідження було спрямоване на аналіз чинників, що сприяють або ускладнюють формування психологічної стійкості серед батьків (матерів і батьків), дружин (у тому числі цивільних партнерок), сестер та братів загиблих, безвісти зниклих і полонених військовослужбовців.

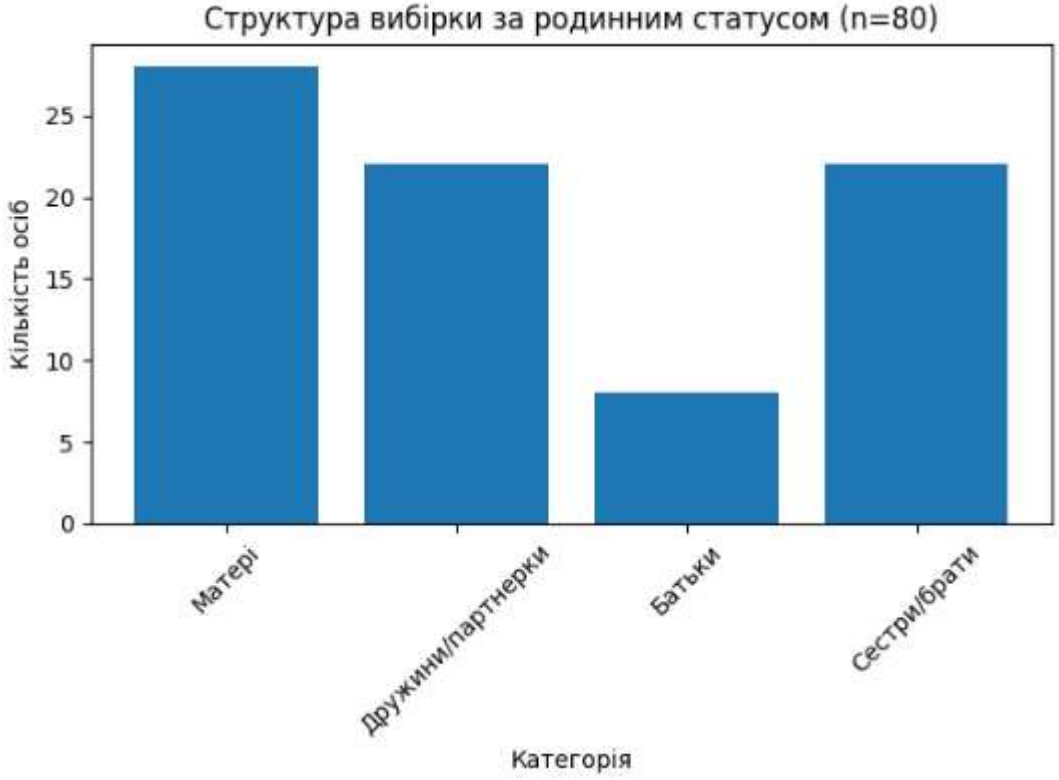

Рис 2.1. Структура вибірки за родинним статусом (n=80)

Загальна чисельність вибірки становила 80 осіб. Структура вибірки за родинним статусом:

матері – 28 осіб (35 %);

дружини та цивільні партнерки – 22 особи (27,5 %);

батьки – 8 осіб (10 %);

сестри та брати – 22 особи (27,5 %). (рис. 2.1.)

Вікова характеристика вибірки:

18–30 років – 12 осіб (15 % вибірки), переважно сестри, брати та молоді дружини;

31–50 років – 39 осіб (48,7 % вибірки), найбільша група, представлена дружинами, матерями та частково батьками;

51–70 років – 29 осіб (36,3 % вибірки), здебільшого матері та батьки загиблих. (рис. 2.2.).

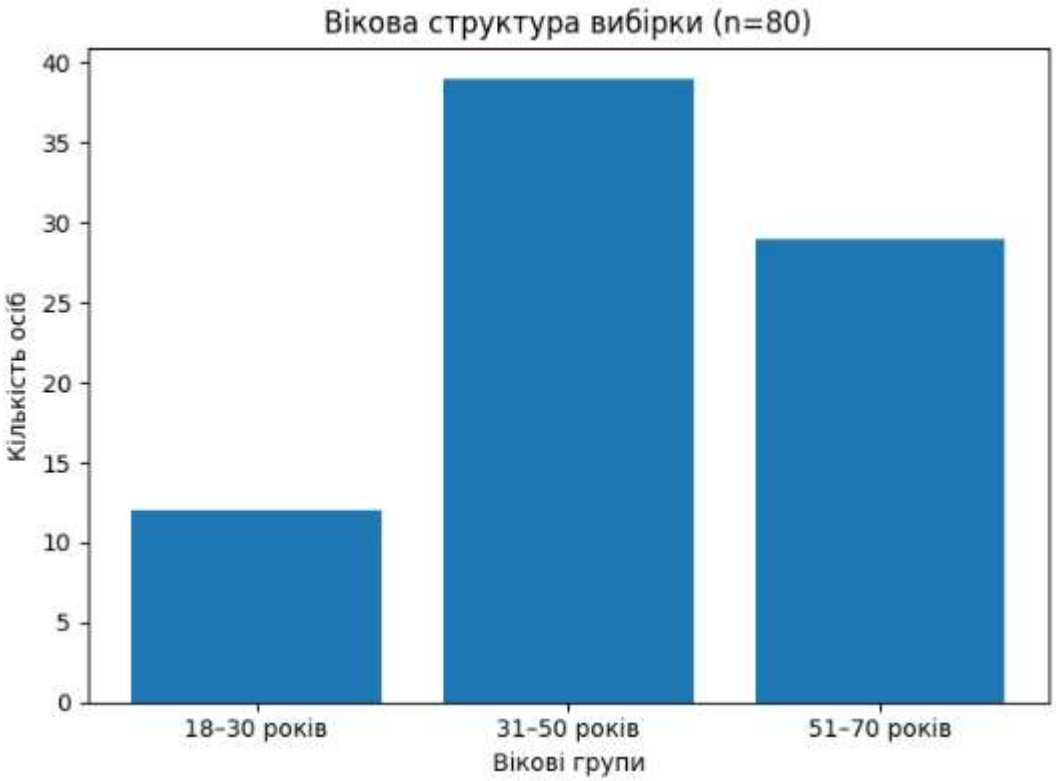

Рис. 2.2. Вікова структура вибірки (n=80)

Гендерна характеристика - жінки – 64 особи (80 % вибірки); чоловіки – 16 осіб (20 % вибірки).

Такий дисбаланс пояснюється тим, що жінки – матері, дружини, сестри – більш активно залучаються до громадських ініціатив, волонтерських організацій та програм психологічної підтримки, а також частіше погоджуються на участь у психологічних дослідженнях.

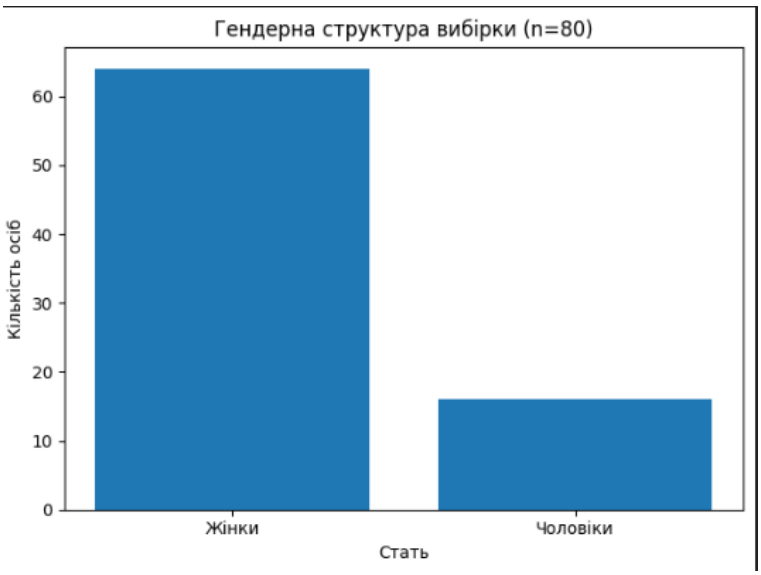

Рис. 3.3. Гендерна характеристика вибірки.

Опитування проводилося як в очно-індивідуальному форматі (у співпраці з Житомирським міським центром соціальних служб Житомирської міської ради та ветеранськими організаціями), так і у дистанційному форматі через Google-форму. Це дозволило охопити більшу кількість учасників із різних регіонів України. Використання онлайн-опитування було особливо важливим з огляду на безпекові умови та обмеження переміщення в період воєнного стану.

Дослідження проводилося у період травня–червня 2025 року.

Емпіричне дослідження було організоване як багатоступеневий процес, що складався з чотирьох послідовних етапів.

1. Аналітико-підготовчий етап. На цьому етапі здійснено аналіз сучасних наукових досліджень з проблеми стресостійкості, копінг-механізмів та психологічної адаптації в умовах кризових подій, відбір діагностичних методик (критерії: валідність, надійність, адаптація до української вибірки, можливість застосування в груповому та дистанційному форматі), розробку дизайну дослідження (визначення вибірки, способів збору даних, методів обробки), узгодження організаційних питань із соціальними службами та ветеранськими організаціями. Підготовчий етап забезпечив створення науково-методичної бази дослідження.

2. Діагностичний етап. Центральний етап, що передбачав безпосередній збір емпіричних даних. Дослідження здійснювалося у двох формах: Очна форма. Індивідуальні та групові обстеження проводилися у спеціально відведених приміщеннях із забезпеченням конфіденційності. Учасники були поінформовані про мету дослідження та гарантії анонімності.

Дистанційна форма. Було створено Google-форму з інструкціями та опитувальниками. Посилання поширювалося через соціальні служби, групи підтримки та електронну пошту. Онлайн-формат дозволив розширити географію дослідження.

Тривалість обстеження одного учасника становила в середньому 40–50 хвилин.

Використані методи. Кількісний компонент: методика «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова); опитувальник копінг-механізмів (Е. Хейм, адаптація Л. І. Вассермана); опитувальник готовності до особистісних змін (PCRS).

Якісний компонент: глибинні напівструктуровані інтерв'ю; неструктуроване спостереження.

Поєднання кількісних і якісних методів (mixed methods) забезпечило статистичну обґрунтованість результатів та глибоке розуміння індивідуального досвіду переживання втрати.

3. Аналітико-обчислювальний етап. Після збору даних здійснено: перевірку повноти анкет; підрахунок балів відповідно до ключів методик; формування єдиної бази даних (Excel); розрахунок середніх значень, частотних показників, проведення кореляційного аналізу; контент-аналіз інтерв'ю та спостережень.

4. Інтерпретаційно-практичний етап. На завершальному етапі здійснено інтеграцію кількісних і якісних результатів; сформульовано висновки щодо особливостей психологічної стійкості досліджуваної категорії осіб; розроблено практичні рекомендації; обґрунтовано створення та впровадження програми психологічної підтримки «Сила пам'яті - сила життя».

2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження психологічної стійкості

Психодіагностичний інструментарій дослідження було сформовано відповідно до теоретичної моделі психологічної стійкості, обґрунтованої в першому розділі роботи. Виходячи з положення про те, що психологічна стійкість є інтегративною характеристикою особистості, яка поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, доцільним стало використання комплексу методик, спрямованих на вимірювання її структурних складників - стресостійкості, копінг-поведінки та готовності до особистісних змін.

Добір методик здійснювався з урахуванням їх наукової обґрунтованості, психометричної надійності, валідності, адаптованості до української вибірки, а

також можливості застосування як в очному, так і в дистанційному форматі. Оскільки дослідження проводилося серед осіб, які пережили травматичну втрату, особлива увага приділялася етичності інструментарію - формулювання питань не мали бути травматизуючими або провокувати повторне переживання гострих емоцій.

Однією з ключових у дослідженні стала методика «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова). Її використання було обумовлене необхідністю оцінки базового особистісного ресурсу - здатності людини зберігати внутрішню рівновагу, самоконтроль і ефективність діяльності в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Методика дозволяє визначити загальний рівень стресостійкості, а також проаналізувати окремі аспекти функціонування особистості в ситуаціях напруження: емоційну стабільність, саморегуляцію, витримку, здатність приймати рішення в умовах невизначеності. У контексті воєнної втрати ці показники мають особливе значення, оскільки саме стресостійкість забезпечує здатність людини підтримувати функціонування сімейної системи, виконувати соціальні ролі та не втрачати життєві орієнтири попри складні обставини.

Таким чином, ця методика дала змогу оцінити рівень внутрішньої психологічної опори респондентів і виявити, наскільки вони здатні протистояти хронічному стресу, пов’язаному з переживанням втрати.

Другим важливим інструментом став опитувальник копінг-механізмів Е. Хейма (в адаптації Л. І. Вассермана). Якщо методика стресостійкості дозволяє оцінити потенціал особистості, то дослідження копінг-поведінки дає можливість зрозуміти, яким чином цей потенціал реалізується у конкретних життєвих ситуаціях.

Копінг-стратегії відображають спосіб реагування людини на труднощі та кризові події. У контексті втрати близької людини це можуть бути як конструктивні способи подолання (пошук підтримки, активне вирішення проблем, переосмислення ситуації), так і неадаптивні (уникання, ізоляція, емоційне пригнічення).

Методика дозволила визначити, які стратегії домінують у досліджуваній вибірці та як вони пов’язані з рівнем психологічної стійкості. Це особливо важливо, оскільки навіть за наявності достатнього внутрішнього ресурсу неефективні копінг-стратегії можуть гальмувати процес адаптації. Натомість конструктивні стратегії сприяють поступовій інтеграції травматичного досвіду та формуванню нових життєвих смислів.

Третім компонентом психодіагностичного комплексу став опитувальник готовності до особистісних змін (Personal Change Readiness Survey - PCRS). Його включення до інструментарію було зумовлене тим, що втрата близької людини в умовах війни докорінно змінює життєву ситуацію, структуру ролей у сім’ї та систему цінностей.

Готовність до змін розглядається як показник психологічної гнучкості - здатності адаптуватися до нових умов, переглядати життєві плани, формувати нові цілі та відновлювати життєву перспективу. Методика дозволяє оцінити рівень відкритості до нового досвіду, толерантність до невизначеності, здатність приймати зміни як невід’ємну частину життя.

У межах дослідження цей показник є особливо значущим, оскільки психологічна стійкість не зводиться лише до витримки або «терпіння» болю. Вона передбачає здатність інтегрувати травматичний досвід у життєву історію та продовжувати рух уперед, трансформуючи життєві смисли.

З метою поглиблення розуміння внутрішнього світу респондентів та контексту їхніх переживань у дослідженні застосовано якісні методи - напівструктуроване інтерв’ю та неструктуроване спостереження.

Напівструктуроване інтерв’ю дозволило отримати індивідуальні історії переживання втрати, з’ясувати, які події стали переломними, які ресурси виявилися найбільш значущими, як змінилася система цінностей та міжособистісні стосунки в родині. Інтерв’ю не лише доповнило кількісні показники, а й дозволило співвіднести статистичні результати з реальним життєвим досвідом.

Неструктуроване спостереження здійснювалося під час очних зустрічей і групових заходів. Воно дало змогу фіксувати особливості емоційних реакцій, рівень напруження, способи взаємодії між членами сім'ї, що не завжди відображаються в анкетних відповідях.

Таким чином, психодіагностичний інструментарій дослідження має комплексний характер і дозволяє розглядати психологічну стійкість як багатовимірне явище. Використання стандартизованих опитувальників забезпечило кількісну вимірюваність показників, а застосування якісних методів - глибину та контекстуальність аналізу.

Поєднання різних методів (методологія mixed methods) підвищило надійність інтерпретації результатів завдяки можливості співставлення статистичних тенденцій із суб'єктивними переживаннями респондентів. Це дало змогу не лише визначити рівень психологічної стійкості досліджуваної категорії осіб, а й зрозуміти механізми її формування в умовах воєнної втрати.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було обґрунтовано методологічні засади та представлено організацію емпіричного дослідження психологічної стійкості українських сімей, які втратили рідних унаслідок війни.

Визначено, що дослідження ґрунтується на системному, ресурсному та когнітивно-стресовому підходах, які дозволяють розглядати психологічну стійкість як інтегративну характеристику особистості й сімейної системи. Загальна логіка дослідження передбачала поєднання кількісного та якісного аналізу, що забезпечило комплексність вивчення феномену та відповідність обраного дизайну поставленій меті й завданням.

Охарактеризовано вибірку дослідження, до якої увійшли 80 членів сімей загиблих, безвісти зниклих і полонених військовослужбовців. Встановлено, що найбільшу частку становили матері (35 %) та дружини/цивільні партнерки (27,5 %), що відображає специфіку соціальної активності жінок у сфері отримання

психологічної допомоги та участі у дослідженнях. За віковими показниками переважала група осіб середнього віку (31–50 років), які виконують провідні сімейні ролі та часто виступають психологічною опорою для інших членів родини. Гендерна структура вибірки характеризувалася переважанням жінок (80 %), що зумовлено як соціокультурними чинниками, так і особливостями залучення до програм підтримки.

Емпіричне дослідження було організовано як багатоступеневий процес, що включав аналітико-підготовчий, діагностичний, аналітико-обчислювальний та інтерпретаційно-практичний етапи. Така послідовність забезпечила наукову обґрунтованість збору даних, їх системну обробку та інтеграцію отриманих результатів із теоретичною моделлю дослідження.

У межах дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання основних компонентів психологічної стійкості: рівня стресостійкості, особливостей копінг-поведінки та готовності до особистісних змін. Застосування стандартизованих опитувальників у поєднанні з напівструктурованими інтерв'ю та спостереженням забезпечило як кількісну вимірюваність показників, так і глибоке розуміння суб'єктивного досвіду переживання втрати.

Таким чином, організація дослідження, характеристика вибірки та обраний психодіагностичний інструментарій відповідають меті роботи й дозволяють здійснити комплексний аналіз чинників психологічної стійкості членів українських сімей, які пережили втрату близької людини в умовах війни. Отримані на цьому етапі дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження, представленого у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РІДНИХ НА ВІЙНІ

3.1. Особливості рівня стресостійкості членів сімей, які втратили рідних на війні(за методикою «Стійкість до стресу» С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки)

Дослідження рівня стресостійкості здійснювалося за допомогою методики «Стійкість до стресу» (С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова). Обробка результатів проводилася на вибірці з 56 членів родин загиблих, зниклих безвісти та полонених військовослужбовців.

Середній інтегральний показник стресостійкості у досліджуваній групі становив: M = 32,7 бала, SD = 4,8, при можливому діапазоні шкали 10–40 балів.

Мінімальне значення у вибірці склало 24 бали, максимальне - 40 балів.

З огляду на те, що верхня межа шкали становить 40 балів, середнє значення 32,7 можна інтерпретувати як відносно високий рівень стресостійкості. Показник стандартного відхилення (SD = 4,8) свідчить про помірну варіативність результатів, тобто більшість учасників демонструють близькі за рівнем значення без різко виражених крайніх відхилень.

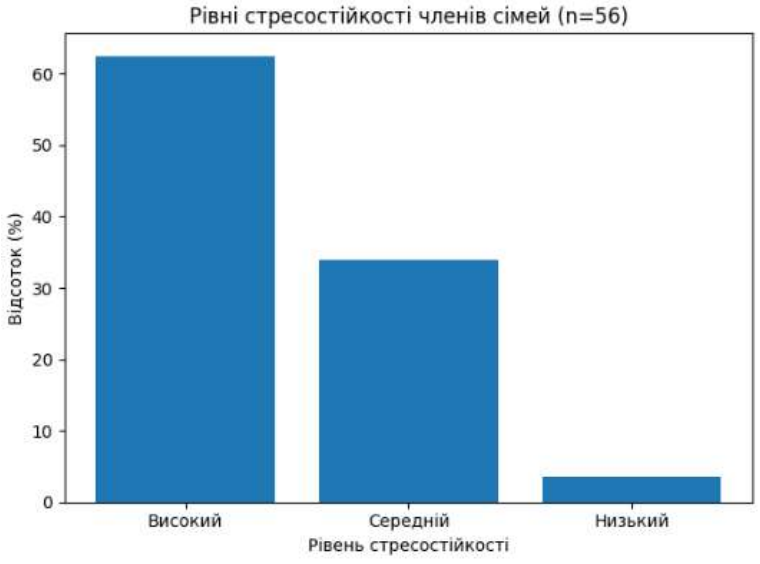

Рис 3.1. Аналіз рівнів стресостійкості членів сімей.

Аналіз рівнів показав наступну картину: 62,5 % респондентів продемонстрували високий рівень стресостійкості; 33,9 % - середній рівень; лише 3,6 % - низький рівень.

Таким чином, майже дві третини досліджуваних зберігають високий рівень здатності до саморегуляції та адаптації навіть за умов травматичного досвіду втрати. Частка осіб із низьким рівнем є мінімальною, що вказує на відносно невелику групу підвищеного ризику психологічної дезадаптації.

Отримані показники дозволяють зробити кілька важливих висновків.

По-перше, високий рівень стресостійкості в даній вибірці не означає відсутності емоційного болю чи переживань горя. Йдеться про здатність особистості зберігати функціональність, відповідальність та соціальну активність попри наявність травматичного досвіду.

Під час якісного аналізу відповідей респондентів було зафіксовано висловлювання, що відображають установку на мобілізацію ресурсів:

«Я маю триматися заради дітей»;

«Не можна дозволити собі зламатися»;

«Його пам’ять дає мені силу».

Подібні формулювання свідчать про поєднання переживання втрати з внутрішньою відповідальністю та активною життєвою позицією.

По-друге, високий показник може бути пов’язаний із віковою структурою вибірки. Значна частина учасників належить до середнього віку (31–50 років) - періоду, що характеризується сформованими механізмами саморегуляції, досвідом подолання труднощів та відповідальністю за інших членів родини. Саме ця категорія часто виступає психологічною опорою для сімейної системи.

По-третє, результати узгоджуються з подальшими даними щодо домінування адаптивних копінг-стратегій (пошук соціальної підтримки, планування, когнітивне переосмислення) та середнього/високого рівня готовності до особистісних змін (83 %). Це дозволяє розглядати стресостійкість не як ізольований показник, а як частину інтегративної ресурсної системи.

Наявність 3,6 % респондентів із низьким рівнем стресостійкості потребує окремої уваги. Саме ця група може бути більш вразливою до розвитку: хронічного стресу, депресивних станів, соціальної ізоляції, дезадаптивних форм поведінки.

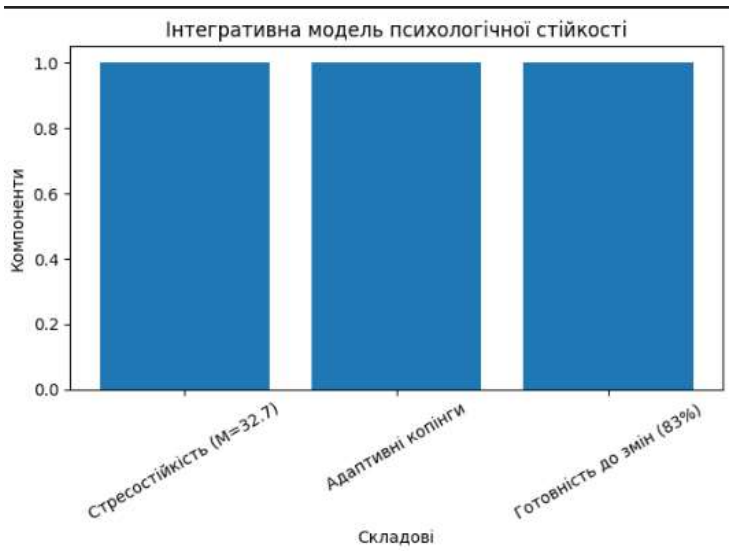

Рис. 3.2. Інтегративна модель психологічної стійкості.

Це підкреслює необхідність адресної психологічної підтримки та раннього виявлення ознак виснаження ресурсів.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що більшість членів українських сімей, які втратили рідних унаслідок війни, демонструють відносно високий рівень стресостійкості. Це вказує на наявність значного внутрішнього ресурсного потенціалу, здатність до мобілізації у кризових умовах та збереження функціонування сімейної системи.

Водночас виявлена тенденція не заперечує складності переживання втрати, а радше свідчить про активну форму адаптації, у межах якої більшість респондентів поєднують емоційне проживання горя з відповідальністю, соціальною активністю та орієнтацією на подальше життя.

3.2. Особливості копінг-стратегій у ситуації воєнної втрати (за методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма)

Дослідження копінг-поведінки членів українських сімей, які втратили рідних унаслідок війни, здійснювалося за методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма (в адаптації Л. І. Вассермана). Вибірка становила **70 осіб**.

Копінг у межах даного дослідження розглядається як система свідомих і частково автоматизованих стратегій подолання стресової ситуації, що визначають характер адаптації особистості до травматичного досвіду втрати. На відміну від механізмів психологічного захисту, копінг є більш усвідомленим, гнучким та ситуативно обумовленим способом реагування.

Середній інтегральний показник використання адаптивних копінг-стратегій становив: M = 3,14; SD = 0,62 (за п’ятибальною шкалою). Це свідчить про те, що більшість респондентів схильні до конструктивного подолання стресових обставин. Показник стандартного відхилення демонструє помірну варіативність, тобто в групі немає різкого розшарування на виключно адаптивні та виключно дезадаптивні типи реагування - переважає відносно стабільний рівень.

Отримані дані особливо важливі в контексті воєнної втрати, адже така подія належить до категорії екстремальних психотравмуючих ситуацій, що потенційно можуть провокувати дезорганізацію поведінки, уникання, ізоляцію або агресивні реакції. Проте у досліджуваній вибірці цього не зафіксовано як домінуючої тенденції.

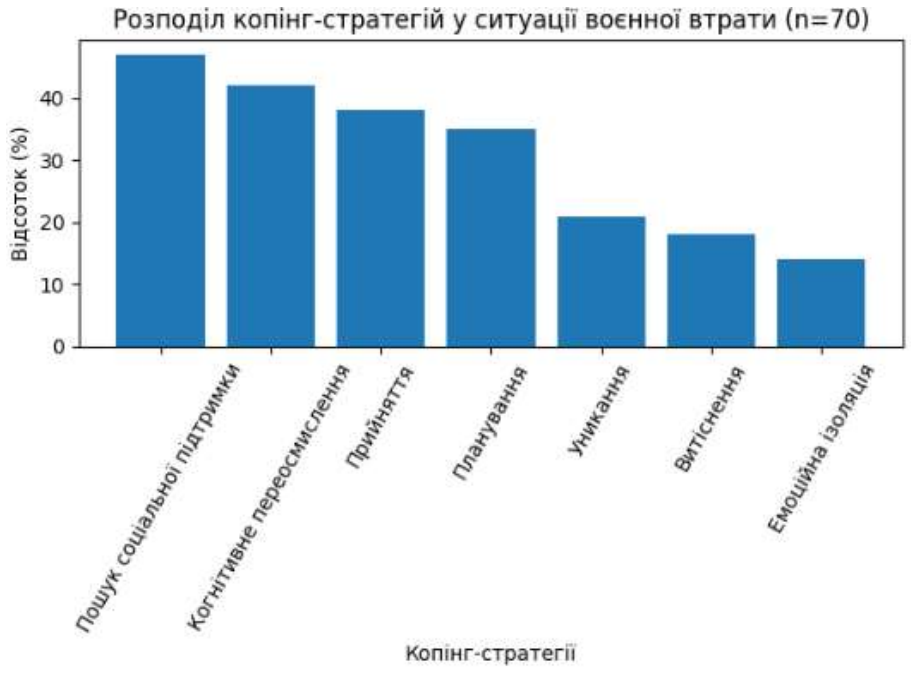

Рис. 3.3. Розподіл копінг-стратегій у ситуації воєнної втрати (n=70)

Домінуючі копінг-стратегії та їх психологічний зміст. 1. Пошук соціальної підтримки (47 %). Найбільш вираженою стратегією став пошук соціальної підтримки. Психологічно це означає орієнтацію не на ізоляцію, а на включення в систему міжособистісних зв'язків. У ситуації воєнної втрати це має особливе значення, оскільки горе стає колективно пережитим, підтримка громади зменшує відчуття самотності, з'являється можливість поділитися досвідом із тими, хто пережив подібне.

Соціальна підтримка виконує кілька функцій - емоційну (розділення болю), інформаційну (розуміння прав, можливостей допомоги), нормативну (підтвердження соціальної значущості втрати).

Фактично ця стратегія виступає стабілізуючим фактором і може пояснювати високі показники стресостійкості, виявлені у попередньому підрозділі.

2. Когнітивне переосмислення (42 %). Когнітивне переосмислення (рефреймінг) - одна з ключових стратегій у травматичних ситуаціях.

У випадку воєнної втрати вона часто пов'язана з: наданням втраті сенсу; включенням події в ширший історичний або моральний контекст; переоцінкою життєвих пріоритетів.

Ця стратегія дозволяє трансформувати хаотичний травматичний досвід у структурований наратив. Психологічно це знижує рівень безпорадності, повертає відчуття контролю та зменшує когнітивний дисонанс між «очікуваним життям» і «реальною подією». У межах воєнного контексту когнітивне переосмислення часто пов'язане з категоріями честі, жертви, боротьби, пам'яті. Це дозволяє зберігати внутрішню цілісність особистості.

3. Прийняття ситуації (38 %). Прийняття не означає емоційної байдужості або зменшення значущості втрати. Це означає визнання її незворотності. Психологічно прийняття знижує рівень внутрішнього опору, зменшує фіксацію на «якби», дозволяє перенаправити енергію на адаптацію.

У ситуації воєнної втрати ця стратегія свідчить про перехід від гострої шокової реакції до етапу більш структурованого переживання горя.

4. Планування (35 %). Планування є показником збереження майбутньої орієнтації. Навіть у ситуації глибокої втрати частина респондентів продовжує будувати життєві плани, бере на себе відповідальність за родину, організовує побутові та соціальні процеси.

Це важливий індикатор психологічної життєздатності. Орієнтація на майбутнє знижує ризик застрягання у травматичному минулому.

Дезадаптивні стратегії. Низькі показники уникання (21 %), витіснення (18 %) та емоційної ізоляції (14 %) свідчать про те, що більшість учасників не обирають стратегію психологічного відступу як провідну.

Проте наявність таких форм реагування у частини респондентів може свідчити про гостру фазу горювання, виснаження ресурсів, відсутність достатньої підтримки.

Саме ця група потребує більш індивідуалізованого супроводу.

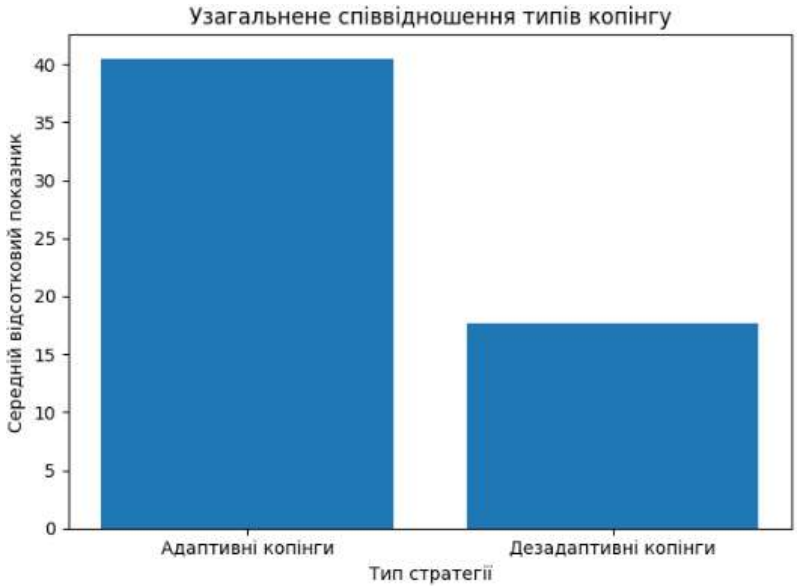

Рис. 3.4. Узагальнене співвідношення типів копінгу

Поєднання отриманих результатів із даними про: високий рівень стресостійкості, середній та високий рівень готовності до особистісних змін (83 %), дозволяє зробити висновок, що копінг-поведінка у даній вибірці має ресурсний характер.

Можна говорити про таку закономірність: стресостійкість забезпечує базову емоційну стабільність, копінг-стратегії забезпечують процесуальний механізм подолання, готовність до змін забезпечує трансформаційний потенціал

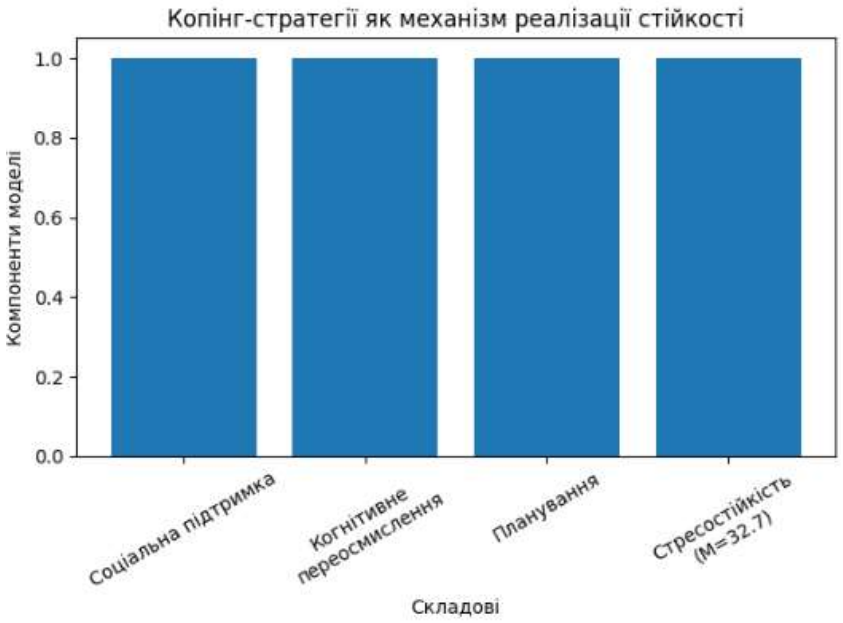

Рис. 3.5. Копінг-стратегії як механізм реалізації стійкості

Таким чином, копінг у досліджуваній групі не є реактивним униканням болю, а виступає активним механізмом інтеграції травматичного досвіду.

Результати свідчать, що більшість членів українських сімей, які втратили рідних на війні, демонструють переважання конструктивних стратегій подолання.

Домінування соціально-орієнтованих, когнітивних та проблемно-орієнтованих копінгів дозволяє розглядати психологічну стійкість цієї категорії осіб як активний процес, а не як пасивну витривалість.

Водночас наявність частини респондентів із підвищеним рівнем дезадаптивних стратегій підкреслює необхідність диференційованого підходу у психологічному супроводі.

3.3. Готовність до особистісних змін як ресурс психологічної стійкості (за методикою PCRS)

Дослідження готовності до особистісних змін здійснювалося за допомогою опитувальника PCRS (Personal Change Readiness Survey), який дозволяє оцінити рівень психологічної гнучкості, здатність до адаптації, відкритість до нового досвіду та внутрішню готовність до трансформації в умовах життєвих змін. У

контексті воєнної втрати ця характеристика набуває особливої значущості, оскільки смерть близької людини не лише спричиняє глибоку емоційну травму, а й радикально змінює структуру життя, ролі, відповідальність та систему цінностей.

На відміну від стресостійкості, яка переважно пов'язана зі здатністю зберігати емоційну рівновагу в кризовій ситуації, готовність до особистісних змін відображає здатність перебудовувати власну ідентичність і життєву стратегію після травматичної події. У ситуації воєнної втрати мова йде не про повернення до попереднього стану, а про формування нової життєвої моделі, що інтегрує досвід втрати.

За результатами дослідження (n = 70) було встановлено, що 29 % респондентів мають високий рівень готовності до особистісних змін, 54 % - середній, і лише 17 % - низький. Середній інтегральний показник становив M = 21,4 при SD = 4,1, що свідчить про достатній рівень психологічної пластичності в більшості досліджуваної групи.

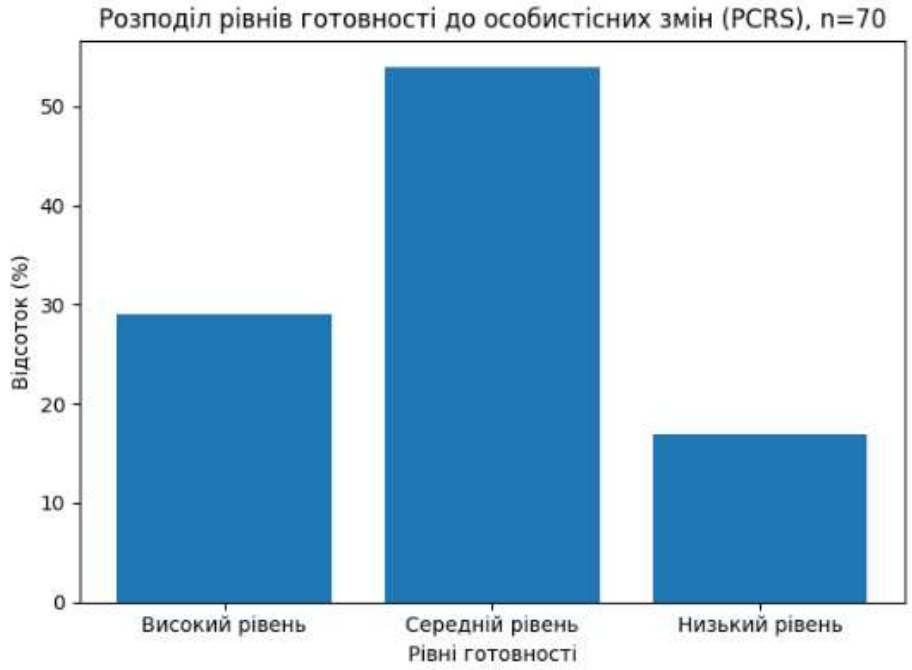

Рис. 3.6. Розподіл рівнів готовності до особистісних змін (PCRS)

Отримані результати є показовими з огляду на характер пережитої події. Втрата близької людини в умовах війни має комплексний травматичний вплив: вона поєднує емоційний біль, соціальну дезорганізацію, невизначеність

майбутнього, зміну сімейної структури та ролей. У таких умовах психологічна стійкість не може обмежуватися лише емоційною витривалістю - вона потребує внутрішньої перебудови.

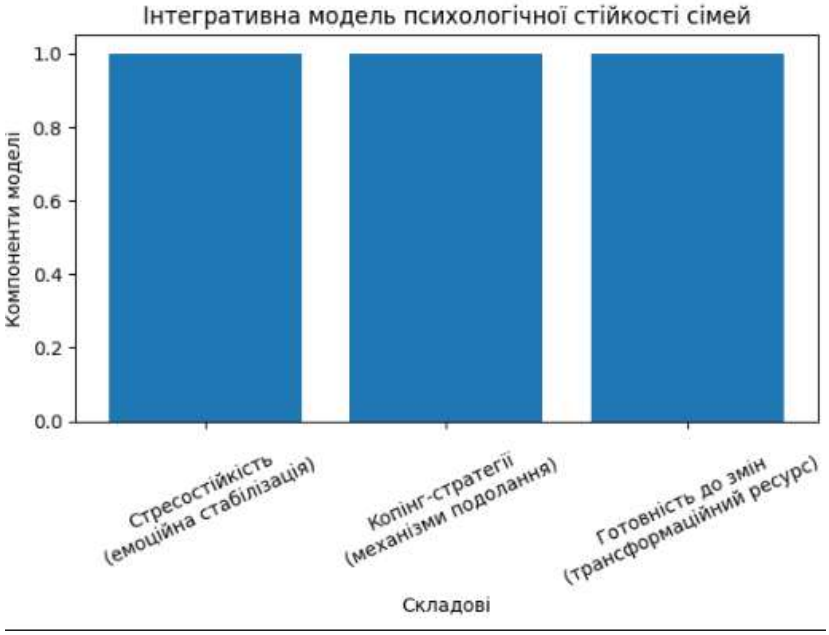

Рис. 3.7. Інтегративна модель психологічної стійкості сімей

Респонденти з високим рівнем готовності до змін демонструють здатність переосмислювати власний життєвий шлях, приймати нові ролі та брати відповідальність за подальший розвиток сімейної системи. У багатьох випадках це проявляється в активній громадянській позиції, участі у волонтерських ініціативах, підтримці інших родин загиблих або в прагненні реалізувати пам’ять про загиблого через соціально значущу діяльність. Психологічно це свідчить про перехід від реактивного стану до проактивної позиції, що є ознакою трансформаційного типу переживання травми.

Середній рівень готовності до змін, який виявлено у більшості респондентів, відображає стан поступової адаптації. Для цієї групи характерна наявність внутрішнього ресурсу, проте процес прийняття нової життєвої реальності ще не завершений. Вони можуть демонструвати коливання між активною позицією та періодами емоційного виснаження, що є закономірним у ситуації тривалого стресу та невизначеності воєнного часу. Така варіативність не свідчить про дезадаптацію, а радше відображає динамічний характер процесу горювання та перебудови.

Найбільш уразливою є група респондентів із низьким рівнем готовності до змін. Для них характерна фіксація на минулому, труднощі з прийняттям нових життєвих умов, підвищена тривожність, ригідність мислення та страх майбутнього. У структурі психологічної стійкості це може проявлятися як уповільнення процесу адаптації або застрягання на окремих стадіях переживання горя. Саме ця категорія потребує більш індивідуалізованого психологічного супроводу, спрямованого на розвиток гнучкості та відновлення відчуття контролю над власним життям.

Особливо важливим є співвіднесення результатів PCRS із попередніми показниками стресостійкості та копінг-поведінки. Було встановлено, що високий рівень готовності до змін супроводжується активним використанням адаптивних копінг-стратегій, зокрема планування, когнітивного переосмислення та пошуку соціальної підтримки. Натомість низький рівень готовності частіше корелює з емоційно-орієнтованими та уникальними формами реагування.

Таким чином, готовність до особистісних змін виступає інтегративним компонентом психологічної стійкості. Якщо стресостійкість забезпечує емоційну стабілізацію в кризовій ситуації, а копінг-стратегії - процесуальний механізм подолання, то готовність до змін забезпечує довготривалу трансформацію особистості та сімейної системи. Вона визначає, чи стане пережита травма джерелом хронічної дезадаптації, чи фактором особистісного та екзистенційного зростання.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що більшість членів українських сімей, які втратили рідних на війні, демонструють потенціал до внутрішньої перебудови та адаптації. Психологічна стійкість у даному випадку має не лише стабілізуючий, а й трансформаційний характер, що відкриває перспективи для розвитку програм підтримки, спрямованих не лише на зменшення симптоматики стресу, а й на активізацію ресурсів особистісного зростання.

3.4. Якісний аналіз результатів напівструктурованих інтерв'ю (суб'єктивне переживання втрати, ресурси, смислотворення)

Якісний компонент дослідження дозволив вийти за межі кількісних показників і наблизитися до внутрішнього, суб'єктивного досвіду членів сімей, які втратили рідних унаслідок війни. Напівструктуровані інтерв'ю дали змогу зафіксувати не лише зміст висловлювань, а й емоційний тон, паузи, коливання, суперечливість почуттів, що є важливими для розуміння психологічної стійкості як живого процесу, а не статистичної характеристики.

Аналіз відповідей показав, що переживання втрати в умовах війни має складну, багаторівневу структуру. Для більшості респондентів характерним є досвід «екзистенційного розриву» - відчуття, що життя поділилося на «до» і «після». У висловлюваннях звучали мотиви нереальності події, внутрішнього оніміння, відчуття порожнечі. Ці переживання відповідають початковим фазам горювання, однак у багатьох інтерв'ю вже простежується поступовий перехід від шокового стану до рефлексивного осмислення.

Особливістю воєнної втрати є те, що вона відбувається не в умовах завершеного конфлікту, а на тлі триваючої небезпеки. Це створює стан пролонгованої напруги. Респонденти говорили не лише про біль втрати, а й про втому від постійної тривоги, інформаційного перевантаження, соціальної невизначеності. Таким чином, переживання горя поєднується з хронічним стресом, що ускладнює процес адаптації.

Разом із тим у відповідях респондентів чітко простежується наявність внутрішніх ресурсів, які дозволяють не застрягати в травматичному досвіді. Найчастіше звучала тема соціальної підтримки. Однак у контексті інтерв'ю ця підтримка постає не лише як емоційна допомога, а як відновлення відчуття належності. Втрата близького часто супроводжується відчуттям ізоляції, але участь у спільнотах родин загиблих або взаємодія з іншими сім'ями створює досвід «розділеного болю», що психологічно зменшує його інтенсивність.

Другим важливим ресурсом, який виявився у якісному аналізі, є збереження пам’яті. Проте пам’ять у відповідях респондентів не зводиться до ритуального вшанування. Вона трансформується в активний принцип життя. У висловлюваннях часто простежується ідея морального продовження: жити так, щоб відповідати цінностям загиблого, зберігати його життєву позицію, передавати дітям історію його вчинку. Таким чином, пам’ять стає механізмом інтеграції втрати в життєву структуру, а не лише джерелом болю.

Окрему увагу привертає процес смислотворення. У частини респондентів можна простежити поступову екзистенційну трансформацію. Вони говорять про зміну пріоритетів, переоцінку матеріальних цінностей, зростання значущості людських стосунків. Втрата змушує переглянути уявлення про контроль над життям, крихкість існування та особисту відповідальність. Цей процес не є одномоментним; він містить суперечності, сумніви, періоди регресу. Однак сама поява рефлексії щодо сенсу втрати свідчить про активну внутрішню роботу.

Показовим є те, що у деяких інтерв’ю з’являється мотив зростання через біль. Респонденти зазначають, що стали сильнішими, більш уважними до інших, більш чутливими до чужого страждання. Важливо підкреслити, що це не романтизація травми, а опис реального психологічного процесу, коли особистість намагається знайти опору в умовах невідворотної втрати.

Водночас якісний аналіз дозволив виявити й зони вразливості. У частини респондентів простежується фіксація на обставинах смерті, повторне програвання подій, труднощі у прийнятті незворотності. У таких випадках смислотворення ще не сформоване або перебуває в зародковому стані. Ці учасники демонструють підвищену потребу в підтримці та структурованому психологічному супроводі.

Інтегруючи якісні дані з результатами кількісного дослідження, можна зробити висновок, що високі показники соціально-орієнтованих копінгів та готовності до змін знаходять підтвердження у суб’єктивних висловлюваннях респондентів. Пошук підтримки, переосмислення, орієнтація на майбутнє - це не

лише статистичні показники, а реальні внутрішні процеси, що проявляються у мові, поведінці та життєвих рішеннях.

Отже, якісний аналіз засвідчує, що психологічна стійкість сімей, які втратили рідних на війні, є складним, динамічним і багатовимірним процесом. Вона включає одночасне переживання болю та формування нових життєвих смислів, перехід від шоку до рефлексії, від розгубленості до відповідальності. Психологічна стійкість у цьому контексті не означає відсутності страждання; вона означає здатність особистості поступово інтегрувати втрату в оновлену систему життєвих координат.

3.5. Взаємозв’язки компонентів психологічної стійкості

У межах даного дослідження психологічна стійкість членів сімей, які втратили рідних на війні, розглядалася як багатокомпонентний феномен, що включає емоційно-регулятивний рівень (стресостійкість), процесуально-поведінковий рівень (копінг-стратегії) та трансформаційно-особистісний рівень (готовність до змін). Незважаючи на те, що формальний кореляційний аналіз із розрахунком статистичних коефіцієнтів не здійснювався, зіставлення отриманих кількісних показників та даних напівструктурованих інтерв’ю дозволяє описати тенденції взаємопов’язаності компонентів психологічної стійкості та їх узгоджену дію в умовах воєнної втрати.

Передусім увагу привертає співвідношення між показниками стресостійкості та характером копінг-поведінки. Високий рівень стресостійкості, який продемонструвала більшість учасників, логічно узгоджується з домінуванням адаптивних копінг-стратегій - насамперед пошуку соціальної підтримки, когнітивного переосмислення, прийняття та планування. Така узгодженість дозволяє припустити, що для досліджуваної групи стресостійкість проявляється не як «відсутність переживань», а як збереження керованості станом та здатності обирати активні стратегії подолання. Іншими словами, стресостійкість у даному контексті виступає своєрідною психологічною

«основою», яка дає можливість не руйнуватися під впливом горя та хронічної загрози, а переходити до дій - шукати підтримку, структурувати повсякденність, приймати рішення.

Водночас копінг-стратегії можна розглядати як механізм реалізації стресостійкості в поведінці та повсякденному функціонуванні. Це добре видно в якісних даних: респонденти описували прагнення «триматися заради дітей», «не мати права зламатися», «бути сильною», що психологічно відповідає мобілізаційному способу реагування. Такі висловлювання не заперечують болю, але відображають перехід від емоційної дезорганізації до контролю та дії. Отже, виявляється тенденція, що емоційна стабілізація (стресостійкість) підтримується й посилюється через переважання адаптивних способів подолання (копінгів).

Окремої уваги заслуговує співвідношення між копінг-поведінкою та готовністю до особистісних змін. Високі та середні показники готовності до змін (більшість вибірки) поєднуються з тим, що домінують стратегії, які передбачають активну внутрішню роботу: когнітивне переосмислення, прийняття, планування. Це дозволяє говорити про тенденцію: чим більше людина здатна переосмислювати та адаптуватися, тим більш імовірно вона обирає копінги, пов’язані з конструктивним опрацюванням події, а не з її запереченням чи униканням. У межах якісного аналізу це відображалося у смислових наративах про пам’ять, цінності, моральні орієнтири та необхідність будувати життя «по-новому». Саме такі наративи є маркером того, що травматичний досвід не лише переживається емоційно, а й інтегрується у життєву історію.

У цьому контексті готовність до змін виступає ресурсом довготривалої адаптації. Якщо стресостійкість забезпечує відносну стабілізацію стану «тут і тепер», а копінг-стратегії - способи проходження крізь кризову ситуацію, то готовність до змін пов’язана з тим, що відбувається з людиною після: чи з’являється можливість перегляду пріоритетів, прийняття нових ролей, формування нового смислу життя. В умовах воєнної втрати це принципово важливо, адже повернення до «колишнього життя» часто є неможливим -

необхідна перебудова сімейної системи, ролей, відповідальності, планів. Тому саме готовність до змін можна розглядати як компонент, що забезпечує трансформаційний рівень психологічної стійкості.

Паралельно простежується і зворотна тенденція: наявність дезадаптивних стратегій (уникання, витіснення, емоційна ізоляція), хоча й не домінує, але може бути пов'язана з нижчим рівнем готовності до змін та більшою вразливістю в переживанні втрати. Це видно в якісних матеріалах через фіксацію на обставинах події, повторне «прокручування» пережитого, труднощі прийняття незворотності. Тобто можна припустити, що в окремих випадках уникальні та ізоляційні копінги функціонують як тимчасовий спосіб психологічного захисту, але при тривалому збереженні вони можуть гальмувати смислотворення й адаптаційний процес.

Важливим інтегративним висновком є те, що компоненти психологічної стійкості у досліджуваній вибірці проявляються як єдина система, де кожен елемент підсилює інший. Стресостійкість забезпечує базову здатність витримувати напруження та зберігати функціональність; копінг-стратегії визначають конкретні способи взаємодії з кризою та каналізують психічну енергію в дію; готовність до змін створює можливість побудови нової життєвої перспективи та формування сенсу. Саме синергія цих компонентів формує те, що можна визначити як психологічну стійкість сімей у ситуації воєнної втрати.

Таким чином, інтегративний аналіз показує, що у більшості учасників спостерігається узгоджена комбінація: відносно високий рівень стресостійкості + переважання адаптивних копінг-стратегій + середня/висока готовність до особистісних змін. Це дозволяє розглядати їхню стійкість як активний процес, що включає мобілізацію ресурсів, залучення підтримки, смислотворення та поступову трансформацію життєвих орієнтирів. Водночас наявність невеликої частки респондентів із більш вираженими дезадаптивними тенденціями підтверджує необхідність диференційованого підходу в психологічному супроводі та важливість програм підтримки, спрямованих на розвиток конструктивних копінгів і підвищення готовності до змін.

3.6. Порівняння отриманих результатів із даними українських та міжнародних досліджень

Проблематика психологічної стійкості в умовах кризових і травматичних подій активно досліджується як у світовій, так і в українській науці. Актуальність цих досліджень зумовлена зростанням кількості воєнних конфліктів, терористичних загроз, природних катастроф і техногенних аварій, що вимагають від особистості здатності протидіяти стресовим впливам та зберігати внутрішню рівновагу. Отримані в даному дослідженні результати доцільно розглянути у ширшому науковому контексті.

У міжнародній психології проблема стійкості розвивається у кількох напрямах. У сфері клінічної та військової психології значну увагу приділено розвитку програм підвищення резилієнтності військовослужбовців. Зокрема, у США реалізовувалася програма Comprehensive Soldier Fitness, спрямована на розвиток емоційних, когнітивних і соціальних навичок подолання стресу. Дослідження Connor та Davidson підтвердили можливість вимірювання рівня резилієнтності як індивідуальної характеристики та її зв’язок із психічним благополуччям [29]. Отримані нами дані щодо середнього та високого рівня стресостійкості у більшості респондентів узгоджуються з міжнародними уявленнями про те, що стійкість не є рідкісною властивістю, а може формуватися й підтримуватися навіть у складних умовах.

Важливий внесок у розуміння резилієнтності зробили дослідження А. Мастен, яка визначила її як «звичайну магію» — природну здатність людини до адаптації за наявності підтримуючого середовища [Masten, 2001]. У межах нашого дослідження також було встановлено, що соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів адаптації сімей після втрати, що підтверджує значущість зовнішніх чинників у структурі психологічної стійкості.

Концепція посттравматичного зростання, розроблена Тедеші та Кальгуном, доводить, що після глибоких втрат частина людей здатна переосмислювати життєві цінності та формувати нові смисли [36]. У якісних матеріалах нашого

дослідження простежуються аналогічні тенденції: респонденти говорили про зміну пріоритетів, посилення відповідальності, прагнення продовжувати цінності загиблого. Це свідчить про наявність трансформаційного потенціалу в переживанні втрати.

У країнах із тривалим досвідом воєнних загроз, зокрема в Ізраїлі, функціонують центри психологічної стійкості, які поєднують психоосвітні програми, групову терапію та кризові інтервенції. Такий системний підхід демонструє, що стійкість розглядається не лише як індивідуальна риса, а як результат взаємодії особистості й соціального середовища. Отримані нами результати також підтверджують значущість групових форм підтримки, що стало підґрунтям для розробки авторської програми психологічної допомоги.

В українському науковому контексті проблема психологічної стійкості набула особливої актуальності після 2014 року та в умовах повномасштабної війни. Дослідження С. Максименка, Л. Карамушки та О. Кокуна розглядають стійкість як інтегративну якість особистості, що забезпечує ефективність діяльності та адаптацію до екстремальних умов [10; 12; 19]. Отримані в нашому дослідженні показники стресостійкості та копінг-поведінки узгоджуються з висновками про системний характер цього феномена.

Українські дослідники активно аналізують копінг-стратегії в умовах воєнного стресу. Зокрема, наголошується на значущості соціально-орієнтованих стратегій та духовної підтримки [21; 24]. У нашій вибірці також переважали стратегії пошуку підтримки та когнітивного переосмислення, що свідчить про культурно обумовлений характер адаптації.

У сучасних українських дослідженнях особлива увага приділяється переживанню втрати в сім’ях, розділених війною. Зазначається, що підтримка зв’язків і збереження відчуття причетності до спільноти є важливими чинниками психологічного балансу. У нашому дослідженні інтерв’ю також показали, що участь у громадських заходах, волонтерській діяльності та вшануванні пам’яті сприяє зниженню ізоляції та формуванню почуття значущості втрати.

Окремі українські автори звертають увагу на високий рівень незавершеного горювання та ризик дезадаптації серед жінок, які втратили близьких на війні. Наші результати частково узгоджуються з цими висновками: у частини респондентів виявлено підвищену тривожність та емоційне виснаження, проте водночас зафіксовано наявність адаптивних копінг-стратегій та готовності до змін. Це свідчить про складність і неоднорідність процесу адаптації.

Дослідження українських науковців також підкреслюють роль релігійних і культурних традицій у переживанні втрати. Колективні ритуали пам’яті, спільні заходи вшанування та духовна підтримка створюють простір соціального визнання горя, що сприяє інтеграції втрати в суспільний контекст. У наших якісних матеріалах також відображено значущість таких форм підтримки.

Порівняння міжнародного й українського досвіду дозволяє виділити спільні тенденції: визнання стійкості як багатовимірного конструкта; акцент на розвитку адаптивних копінг-стратегій; важливість групових і соціальних інтервенцій. Водночас специфікою українського контексту є поєднання наукових підходів із потужним волонтерським рухом і колективною пам’яттю як чинником адаптації.

Отже, результати нашого дослідження загалом узгоджуються з міжнародними та українськими науковими даними. Психологічна стійкість сімей, які втратили рідних на війні, формується під впливом поєднання внутрішніх ресурсів (емоційна стабільність, здатність до переосмислення, готовність до змін) і зовнішніх чинників (соціальна підтримка, культурні та духовні традиції, суспільне визнання втрати).

Порівняльний аналіз засвідчив, що отримані емпіричні результати відповідають сучасним теоретичним підходам до розуміння психологічної стійкості як динамічної, багаторівневої системи. Спільним для українського та міжнародного досвіду є визнання ролі соціальної підтримки та активних копінг-стратегій у процесі адаптації. Водночас український контекст вирізняється значущістю колективної пам’яті та громадської солідарності як додаткових ресурсів стійкості. Це підтверджує необхідність інтеграції міжнародних

наукових підходів із урахуванням національних соціокультурних особливостей у розробці програм психологічної підтримки.

3.7. Програма психологічної підтримки сімей, які втратили рідних на війні «Сила пам’яті - сила життя»

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було визначено основні психологічні потреби сімей, які пережили втрату рідних в умовах війни, а також виявлено ключові чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню психологічної стійкості. Це дозволило розробити авторську програму психологічної підтримки «Сила пам’яті - сила життя», спрямовану на зміцнення внутрішніх ресурсів, формування конструктивних стратегій подолання та активізацію процесу адаптації до нових життєвих умов.

Назва програми «Сила пам’яті - сила життя» відображає її основну ідею: пам’ять про загиблих не повинна бути джерелом тривалої травми, страху чи ізоляції, а може стати ресурсом збереження ідентичності, підтримки життєвих цінностей та життєвої мотивації. Тобто пам’ять стає не статичним переживанням втрати, а динамічним джерелом сил і сенсу.

Мета програми. Програма має на меті сприяти психологічній реабілітації та стійкості членів сімей, які пережили втрату, через розвиток психологічних ресурсів, формування адаптивних стратегій подолання стресу, стимулювання процесу смислотворення та зміцнення соціальної підтримки.

Завдання програми

2 Зняти рівень гострих емоційних переживань та надмірної тривоги через психоедукацію та підтримуюче середовище.

3 Формувати адаптивні копінг-стратегії, що відповідають потребам переживання втрати.

4 Активізувати особистісні ресурси (усвідомлення життєвих цінностей, внутрішня мотивація до життя, самоусвідомлення).

5 Стимулювати процес смислотворення і життєвої трансформації.

6 Підвищити відчуття соціальної підтримки через групову взаємодію та взаємодопомогу.

Принципи організації програми. Програма «Сила пам’яті - сила життя» базується на таких принципах:

Гуманістичний підхід. Кожна особистість розглядається як унікальний суб’єкт досвіду, що має право на власне переживання, темп адаптації та значення пам’яті.

Ресурсно-орієнтований підхід. Акцент робиться не на патології, а на потенціалі розвитку, силі переживання та можливості трансформації.

Контекстуальність. Програма враховує соціально-культурний фон воєнної травми в Україні, включно з родинними цінностями, соціальними ролями та колективною пам’яттю.

Системний підхід. Робота здійснюється як з окремими учасниками, так і з групою загалом, що дозволяє працювати як індивідуально, так і на рівні соціального середовища.

Структура програми. Програма розрахована на 8–10 занять (групових), тривалістю 60–90 хвилин кожне. Заняття можуть проводитися раз на тиждень або двічі на місяць залежно від потреб групи. Програма складається з чотирьох функціональних блоків:

1. Психоедукація та стабілізація. Мета блоку - допомогти учасникам зрозуміти природні реакції на втрату, механізми стресу, фазу переживання горя та стійкість як адаптивний процес. Це включає інформацію про стресові реакції, техніки дихання та саморегуляції, обговорення індивідуальних переживань.

2. Розвиток адаптивних копінг-стратегій. Цей блок спрямований на формування активних способів реагування на стрес: когнітивні техніки переосмислення, планування дій, комунікація та соціальна підтримка, вправи на вирішення проблем.

Зокрема, учасники навчаються розпізнавати неадаптивні стратегії та замінювати їх конструктивними.

3. Смислотворення та розбудова життєвої перспективи. Центральна частина програми, де увага зосереджується на: усвідомленні внутрішніх цінностей, переосмисленні втрати, формуванні нових життєвих цілей, ритуалах пам'яті, що підтримують життя. Цей блок може включати творчі техніки (написання листів, створення пам'ятних артефактів, розповіді про героїчні якості загиблих тощо), які сприяють інтеграції травматичного досвіду.

4. Соціальна підтримка та взаємодопомога. Останній блок спрямований на створення спільнот підтримки, де учасники можуть обмінюватися досвідом, підтримувати один одного, ділитися успіхами. Це може бути: супервізійна група, група взаємодопомоги, онлайн-форум або чат підтримки.

Реалізація програми «Сила пам'яті - сила життя» сприятиме: зниженню проявів емоційної напруги та тривоги, підвищенню адаптивних копінг-стратегій, збільшенню готовності до особистісних змін, активізації процесу смислотворення, зміцненню міжособистісної підтримки, підвищенню загального рівня психологічної стійкості.

Початкову апробацію програми було проведено у групах підтримки за участю членів сімей загиблих і зниклих безвісти військовослужбовців. Попередні відгуки учасників продемонстрували позитивні зміни в емоційному стані, зменшення відчуття ізоляції та підвищення впевненості у власних внутрішніх ресурсах.

Програма може бути адаптована для використання: у психологічних центрах; у ветеранських організаціях; у громадських ініціативах; у онлайн-форматі; у супроводі кризових психологів.

Програма психологічної підтримки «Сила пам'яті - сила життя» є практично орієнтованою, ресурсно-орієнтованою та теоретично обґрунтованою системою заходів, що відповідає виявленим потребам сімей, які пережили воєнну втрату. Вона інтегрує кількісні та якісні результати дослідження, охоплює емоційні, когнітивні та смислові виміри адаптації та спрямована не лише на зменшення симптомів, а на відновлення внутрішньої життєвої цілісності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічної стійкості членів українських сімей, які втратили рідних унаслідок війни. Аналіз отриманих даних дозволив комплексно охарактеризувати рівень стресостійкості, особливості копінг-поведінки, готовність до особистісних змін, а також виявити суб'єктивні смислові механізми переживання втрати.

Результати дослідження засвідчили, що більшість учасників демонструють середній та високий рівні стресостійкості, що свідчить про здатність зберігати відносну емоційну стабільність і функціональність навіть в умовах тривалого воєнного стресу та глибокої особистісної втрати. Психологічна стійкість у даному випадку не означає відсутності болю чи переживань, а проявляється як здатність витримувати напруження, виконувати соціальні ролі та підтримувати життєву активність.

Аналіз копінг-стратегій показав переважання адаптивних способів подолання, зокрема пошуку соціальної підтримки, когнітивного переосмислення, прийняття та планування. Це дозволяє розглядати психологічну стійкість досліджуваної групи як активний процес, що включає залучення зовнішніх і внутрішніх ресурсів. Наявність дезадаптивних стратегій у частини респондентів свідчить про індивідуальні відмінності у способах реагування на травматичну подію та підкреслює необхідність диференційованого підходу в психологічному супроводі.

Дослідження готовності до особистісних змін показало, що більшість респондентів мають потенціал до адаптації та внутрішньої перебудови життєвої перспективи. Готовність до змін виступає важливим трансформаційним компонентом психологічної стійкості, оскільки саме вона забезпечує можливість інтеграції втрати в оновлену систему цінностей, ролей і життєвих орієнтирів.

Якісний аналіз напівструктурованих інтерв'ю доповнив кількісні результати та дозволив виявити глибинні механізми смислотворення. Було встановлено, що пам'ять про загиблого, соціальна підтримка, духовні

переконання та переосмислення життєвих пріоритетів виступають ключовими ресурсами адаптації. У висловлюваннях респондентів простежується тенденція до формування нової ідентичності та відповідальності, що свідчить про трансформаційний характер переживання втрати.

Інтегративний аналіз результатів показав узгодженість між рівнем стресостійкості, характером копінг-стратегій та готовністю до особистісних змін. Ці компоненти функціонують як взаємопов’язана система, де кожен елемент підсилює інший, формуючи комплексний механізм психологічної стійкості. Водночас виявлені індивідуальні відмінності вказують на потребу в адресних програмах підтримки для осіб із нижчим рівнем адаптаційних ресурсів.

На основі отриманих результатів було розроблено програму психологічної підтримки «Сила пам’яті - сила життя», спрямовану на зміцнення внутрішніх ресурсів, розвиток адаптивних стратегій подолання та активізацію процесу смислотворення. Програма має практичне значення та може бути використана фахівцями у сфері кризової психології, соціальної роботи та психотерапії.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило, що психологічна стійкість сімей, які пережили воєнну втрату, є складним, динамічним та багатовимірним процесом, який поєднує емоційну витривалість, активні способи подолання та здатність до внутрішньої трансформації. Отримані результати розширюють наукове розуміння чинників стійкості в умовах війни та створюють підґрунтя для подальших теоретичних і прикладних досліджень у галузі психології травми та кризової допомоги.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження чинників психологічної стійкості українських сімей, які втратили рідних унаслідок воєнних дій. Актуальність теми зумовлена масштабністю воєнних втрат в Україні та необхідністю науково обґрунтованих підходів до психологічної підтримки родин загиблих, зниклих безвісти та полонених військовослужбовців.

У першому розділі роботи було проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння психологічної стійкості як багатовимірного феномена, що включає емоційно-регулятивні, когнітивно-поведінкові та особистісно-трансформаційні компоненти. Визначено, що психологічна стійкість у ситуації воєнної втрати не зводиться до емоційної витривалості, а постає як динамічний процес адаптації, який поєднує здатність витримувати стрес, використовувати конструктивні копінг-стратегії та переосмислювати життєвий досвід. Теоретичний аналіз дозволив сформувати модель дослідження, у межах якої психологічна стійкість розглядається як інтегративна система, що об’єднує стресостійкість, копінг-поведінку та готовність до особистісних змін.

У другому розділі обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження, охарактеризовано вибірку, процедуру та інструментарій. Дослідження здійснювалося із застосуванням змішаного дизайну, що поєднав кількісні методи (стандартизовані психодіагностичні методики) та якісні (напівструктуровані інтерв’ю та спостереження). Такий підхід забезпечив комплексність аналізу та дозволив поєднати статистичні дані з глибинним розумінням суб’єктивного досвіду респондентів.

Результати емпіричного дослідження, представлені в третьому розділі, засвідчили, що більшість членів сімей, які пережили втрату, демонструють середній і високий рівні стресостійкості, що свідчить про збереження здатності функціонувати в умовах тривалого стресу. У структурі копінг-поведінки домінують адаптивні стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки, когнітивне переосмислення та прийняття, що підтверджує активний характер подолання

кризової ситуації. Показники готовності до особистісних змін свідчать про наявність потенціалу до внутрішньої перебудови та формування нової життєвої перспективи.

Якісний аналіз інтерв'ю дозволив виявити, що ключовими ресурсами адаптації виступають соціальна підтримка, збереження пам'яті, духовні переконання та процес смислотворення. Психологічна стійкість у даному контексті проявляється не як відсутність страждання, а як здатність інтегрувати втрату у власну життєву історію та продовжувати життя з опорою на цінності та внутрішні ресурси.

Інтегративний аналіз компонентів психологічної стійкості показав їх узгоджену взаємодію: стресостійкість забезпечує емоційну стабілізацію, копінг-стратегії - процесуальний механізм подолання, а готовність до змін - трансформаційний вимір адаптації. Така синергія формує цілісну систему психологічної стійкості сімей в умовах воєнної втрати.

На основі отриманих результатів розроблено та теоретично обґрунтовано програму психологічної підтримки «Сила пам'яті - сила життя», спрямовану на зміцнення внутрішніх ресурсів, розвиток адаптивних стратегій подолання та підтримку процесу смислотворення. Практична значущість роботи полягає в можливості використання результатів дослідження та розробленої програми в діяльності психологів, соціальних працівників і центрів підтримки родин військовослужбовців.

Таким чином, поставлена мета дослідження досягнута, завдання виконано, а гіпотеза про те, що психологічна стійкість сімей, які пережили воєнну втрату, зумовлюється поєднанням особистісних ресурсів, адаптивних копінг-стратегій і готовності до змін, знайшла своє підтвердження. Отримані результати розширюють наукові уявлення про механізми адаптації в умовах воєнної травми та створюють підґрунтя для подальших досліджень у галузі кризової психології та психології втрати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. ISBN 978-617-511-344-8.
2. Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. Серія 12: Психологічні науки. 2016. Вип. 4(49). С. 162–170.
3. Варій М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
4. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. Наука і освіта. 2016. № 2–3. С. 115–120.
5. Даниляк О., Маринець С. А., Заячівська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці НТШ. Медичні науки. Лікарський збірник. 2016. Т. 28. № 45. С. 27–40.
6. Демчук А. А. Копінг-поведінка як засіб подолання невизначеності. У: Актуальні задачі сучасних технологій: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів. 2018. Т. 3. С. 167–168.
7. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. / за ред. В. Ф. Моргуна. Полтава, 2013. 172 с.
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
9. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лєпіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.
10. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
11. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. № 1(89). С. 28–32.

12. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
13. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. … д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2009. 511 с.
14. Корнієнко І. О., Білас Г. І. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2015. № 18(13). С. 115–123.
15. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Габітус. 2020. № 18. Т. 1. С. 112–116.
16. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7(36). С. 98–117.
17. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
18. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(67). С. 137–143.
19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
20. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць / за ред. С. Б. Кузікової, І. М. Щербакової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 408 с.
21. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 89–98.
22. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: методичний посібник / упоряд. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

23. Рибик Л. А. Психологічна допомога під час переживання горя вдовами працівників правоохоронних органів. Юридична психологія. 2016. № 1(18). С. 108–113.
24. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2022. № 14. С. 9–15.
25. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
26. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с.
27. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: монографія. Київ, 2009.
28. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. 59(1). 20–28.
29. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003. 18(2). 76–82.
30. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. 44(3). 513–524.
31. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. London: Jessica Kingsley Publishers, 2013.
32. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
33. Neimeyer, R. A. Meaning Reconstruction & the Experience of Loss. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.
34. Shear, K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F. Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. JAMA. 2005. 293(21). 2601–2608.

35. Stroebe, M., & Schut, H. The Dual Process Model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies. 1999. 23(3). 197–224.
36. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress. 1996. 9(3). 455–471.
37. Walsh, F. Strengthening Family Resilience (3rd ed.). New York: The Guilford Press, 2016.
38. Worden, J. W. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). New York: Springer Publishing Company, 2018.
39. Masten A. S. Ordinary magic. Resilience processes in development // American Psychologist. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. doi:10.1037//0003-066x.56.3.227.
40. American Psychological Association. Building Your Resilience. Washington, DC: American Psychological Association, 2014.
41. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
42. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
43. Bonanno G. A., Westphal M., Mancini A. D. Resilience to loss and potential trauma. Annual Review of Clinical Psychology. 2011. Vol. 7. P. 511–535.
44. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.
45. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56(2). P. 267–283.
46. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006.
47. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 1997.
48. Hobfoll S. E., Hall B. J., Canetti D. Political violence, psychological distress, and perceived health: A longitudinal investigation in the Palestinian Authority. Psychological Trauma. 2012. Vol. 4(1). P. 9–21.

49. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238.
50. Masten A. S. Resilience in Development: Implications of the Study of Successful Adaptation for Developmental Psychopathology. In: Cicchetti D., Cohen D. (Eds.). Developmental Psychopathology. New York: Wiley, 2006.
51. Park C. L. Meaning making in the context of disasters. Journal of Clinical Psychology. 2016. Vol. 72(12). P. 1234–1246.
52. Rutter M. Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. British Journal of Psychiatry. 1985. Vol. 147. P. 598–611.
53. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.
54. Ungar M. The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice. New York: Springer, 2012.
55. Walsh F. Family resilience: A framework for clinical practice. Family Process. 2003. Vol. 42(1). P. 1–18.'