

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління

та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на правах рукопису

Комісаренко Світлана Леонідівна

УДК 159.9

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

СІМЕЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ
АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

053 «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

_____ С.Л. Комісаренко

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи

Матеюк Олег Анатолійович

професор

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

захистив (ла) 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)

АНОТАЦІЯ

Комісаренко С. Л. Сімейне благополуччя як ресурс психологічної адаптації в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У магістерській роботі досліджено сімейне благополуччя як ресурс психологічної адаптації особистості в умовах війни. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічних навантажень на українські сім'ї у період воєнних дій, що потребує глибшого розуміння внутрішніх ресурсів, здатних підтримувати стійкість і адаптивність особистості. Метою роботи є аналіз впливу сімейного благополуччя на психологічну адаптацію та визначення його ключових компонентів, що сприяють ефективному подоланню стресу.

У дослідженні розглянуто теоретичні підходи до поняття сімейного благополуччя та психологічної адаптації, окреслено їх структурні й функціональні особливості. Проведено емпіричне дослідження, спрямоване на встановлення рівня взаємозв'язку між показниками сімейного благополуччя та адаптивними характеристиками особистості в умовах війни. Використано комплекс методів: аналіз і узагальнення наукових джерел, психодіагностичні методики, анкетування та статистичні методи обробки даних.

Результати роботи підтвердили, що високий рівень сімейного благополуччя сприяє успішній психологічній адаптації, підвищує стійкість до стресу й підтримує емоційну стабільність особистості. Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих даних у роботі психологів, соціальних працівників та фахівців з кризового консультування для розробки програм підтримки сімей, що перебувають у стані воєнного стресу, а також створення рекомендацій щодо зміцнення сімейних ресурсів.

Ключові слова: сімейне благополуччя, сім'я, соціально-психологічні чинники, емоційна стабільність, психологічне благополуччя, ресурси, адаптивний потенціал, соціальна підтримка, стійкість.

ANNOTATION

Komisarenko S. Family well-being as a resource for psychological adaptation in wartime conditions. – Qualification Thesis (Manuscript). Qualification thesis for obtaining the Master's degree in specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification paper examines family well-being as a key resource for an individual's psychological adaptation in wartime conditions. The relevance of the study is determined by the increasing psychological burdens faced by Ukrainian families during military conflict, which necessitates a deeper understanding of internal resources that can support resilience and adaptive functioning. The aim of the research is to analyze the influence of family well-being on psychological adaptation and to identify its key components that contribute to effective stress coping.

The study examines theoretical approaches to the concepts of family well-being and psychological adaptation, outlining their structural and functional characteristics. An empirical investigation was conducted to determine the relationship between indicators of family well-being and the adaptive characteristics of individuals living under wartime conditions. A set of methods was employed, including analysis and synthesis of scientific literature, psychodiagnostic tools, questionnaires, and statistical data processing.

The findings confirm that a high level of family well-being promotes successful psychological adaptation, enhances stress resilience, and supports the emotional stability of the individual. The practical significance of the research lies in the potential application of its results by psychologists, social workers, and crisis counseling specialists in designing support programs for families experiencing wartime stress, as well as in developing recommendations aimed at strengthening family resources.

Keywords: family well-being, family, socio-psychological factors, emotional stability, psychological well-being, resources, adaptive potential, social support, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ВПЛИВУ АДАПТАЦІЇ НА РОЗВИТОК СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН	14
1.1. Поняття та сутність сімейного благополуччя.....	14
1.2. Психологічні підходи до вивчення сімейного благополуччя..	17
1.3. Функціонально-рольова структура сім'ї та її трансформація в сучасному суспільстві	19
1.4. Психологічна структура сімейного благополуччя.....	22
1.5. Роль адаптивності у сімейних стосунках.....	26
1.6. Ресурси сімейної адаптації та їх вплив на сімейне благополуччя в умовах війни.....	29
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	35
2.1. Організація, вибірка та етапи дослідження	35
2.2. Методи та методики дослідження	37
2.3. Інтерпретація та узагальнення результатів	41
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО КЛІМАТУ В СІМ'Ї.....	54
3.1. Системний підхід до сімейної адаптації: ресурси та механізми	54
3.2. Практична дорожня карта: від виживання до гармонійної взаємодії	56
Висновки до розділу 3	58
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Сучасні події, пов'язані з повномасштабною військовою агресією проти України, спричинили глибокі трансформації в житті українських родин та вимагають високого рівня психологічної стійкості від кожного громадянина. Війна створює численні стресори — втрату домівки, роз'єднання сімей, зміну соціально-економічного статусу, постійне відчуття небезпеки. У таких умовах особливої ваги набуває сімейне благополуччя як багатовимірний феномен, що включає емоційний клімат, підтримку, згуртованість та ефективну взаємодію між членами родини. Сім'я стає ключовим середовищем, яке або підсилює здатність людини адаптуватися до екстремальних умов, або, навпаки, робить її вразливішою до зовнішніх впливів.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю глибокого розуміння психологічних механізмів адаптації особистості в умовах війни, а також ролі сімейного благополуччя як внутрішнього ресурсу протидії стресу. В українському суспільстві, де сімейні зв'язки традиційно мають високу цінність, саме родина часто виступає першою і найважливішою ланкою підтримки. Проте війна значно випробовує сімейні системи: частина родин вимушено розділена, частина переживає втрати чи економічну нестабільність, багато хто потребує допомоги в налагодженні ефективних моделей взаємопідтримки. Тому наукове вивчення сімейного благополуччя як ресурсу психологічної адаптації є вкрай необхідним для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості населення.

Мета дослідження: виявлення та аналіз впливу сімейного благополуччя на психологічну адаптацію особистості в умовах війни, а також визначення компонентів сімейного середовища, що сприяють підвищенню адаптивності.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття «сімейне благополуччя» та «психологічна адаптація» в умовах кризових ситуацій.
2. Визначити структурні й функціональні компоненти сімейного благополуччя, що можуть виступати ресурсом психологічної стійкості.
3. Дослідити особливості психологічної адаптації особистості в умовах війни.
4. Емпірично перевірити взаємозв'язок між рівнем сімейного благополуччя та показниками психологічної адаптації.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підтримання сімейного благополуччя в умовах воєнного стресу.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що компоненти сімейного благополуччя є значущими позитивними предикторами показників психологічної адаптації в умовах військового стресу.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація особистості в умовах війни.

Предмет дослідження: сімейне благополуччя як ресурс психологічної адаптації особистості в умовах війни та його вплив на адаптивні процеси.

Методи дослідження. Для досягнення мети роботи передбачається використання:

1) теоретичних методів: аналіз наукової літератури з психології сім'ї, кризової психології та психологічної адаптації, систематизація та узагальнення теоретичних підходів, порівняльний аналіз моделей сімейного благополуччя в умовах стресу;

2) емпіричних методів:

- «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).

- Опитування «Емоційна взаємодія подружжя» (Потапчук Є. М., Посвістак О. А,

- методики оцінки психологічної адаптації та стресостійкості (тест вигорання К. Маслача (Maslach Burnout Inventory, MBI), адаптація для шлюбно-сімейних відносин, в розробці О.Я. Кляпець);

- анкетування та опитування респондентів,

- статистичні методи обробки даних (кореляційний аналіз, порівняльна статистика);

3) організаційні методи: формування вибірки, проведення емпіричного дослідження, інтерпретація результатів.

Теоретико-методологічною основою дослідження «Сімейне благополуччя як ресурс психологічної адаптації в умовах війни» є сукупність наукових підходів, концепцій та емпірично підтверджених теоретичних моделей, що дозволяють комплексно розглянути вплив сімейної системи на здатність її членів успішно адаптуватися до умов воєнної реальності.

Передусім дослідження спирається на системний підхід до розуміння сім'ї, представлений у працях М. Боуена (Bowen, 1978) та С. Мінухіна (Minuchin, 1974). У межах цього підходу сім'я тлумачиться як цілісна система з власною структурою, межами та механізмами саморегуляції, що визначають її стійкість перед зовнішніми загрозами. Системний аналіз дозволяє осмислити, як війна змінює рольові функції, комунікативні патерни та баланс взаємозалежності всередині сім'ї.

Важливою теоретичною опорою є екологічна теорія розвитку У. Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979), яка дозволяє врахувати вплив багаторівневого середовища – від мікросистеми (сім'я) до макросоціальних чинників (культура, політика, соціальні інституції) – на перебіг адаптації в умовах війни. Такий підхід дає змогу розглядати сімейне благополуччя як результат взаємодії внутрішніх ресурсів сім'ї та зовнішніх соціальних умов.

Ключове значення має також теорія стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), у якій стрес визначається як результат когнітивної оцінки ситуації та доступних індивіду чи сім'ї ресурсів. У цьому

контексті сімейне благополуччя розглядається як важливий ресурс копіngu, що забезпечує емоційну підтримку, стабільність і відчуття контролю в екстремальних умовах.

Суттєвий внесок у теоретичне підґрунтя дослідження робить концепція сімейної резильєнтності, розроблена Ф. Волш (Walsh, 2003). Згідно з цією концепцією, здатність сім'ї до відновлення ґрунтується на її згуртованості, відкритій комунікації, спільних цінностях та здатності до гнучкого перебудовування у відповідь на травматичні події. У контексті війни саме резильєнтність визначає, наскільки сім'я може залишатися функціональною та підтримувальною для своїх членів.

Не менш важливою теоретичною складовою є теорія прив'язаності Дж. Боулбі (Bowlby, 1969), яка підкреслює значення стабільних, надійних емоційних зв'язків як фундаменту психологічної стійкості особистості. У воєнних умовах наявність безпечної прив'язаності виступає захисним механізмом, що знижує ризик травматизації та сприяє ефективній адаптації. Концептуальну рамку дослідження доповнюють положення позитивної психології (Seligman, 1998; Ryff, 1989), яка акцентує увагу на сильних сторонах особистості та сім'ї, їхніх здатностях до збереження благополуччя, відчуття сенсу та оптимізму у кризових ситуаціях. Ідеї позитивного функціонування дозволяють розглядати сімейне благополуччя не лише як відсутність дисфункції, а як комплексний стан задоволеності, емоційної стабільності й здатності до розвитку навіть у складних обставинах.

Таким чином, теоретико-методологічна основа дослідження інтегрує системний, екологічний, стресово-копінговий, позитивно-психологічний підходи, а також концепцію сімейної резильєнтності та теорію прив'язаності, що забезпечує комплексне та всебічне розуміння сімейного благополуччя як ключового ресурсу психологічної адаптації в умовах війни.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж травня-червня 2025 року на базі Ліцею №31 міста Житомира. До вибірки

ввійшли 30 осіб: респонденти, які перебувають в офіційному шлюбі терміном від 5 до 40 років.

Наукова новизна одержаних результатів роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про роль сімейного благополуччя у психологічній адаптації особистості в умовах війни, а також у розширенні існуючих концепцій кризової та сімейної психології. Результати дослідження можуть сприяти уточненню моделі впливу сімейної підтримки на адаптивні механізми особистості, зокрема в умовах тривалого екстремального стресу.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих результатів психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками та фахівцями служб підтримки для розробки програм допомоги сім'ям, що переживають наслідки війни. Отримані дані можуть стати основою для:

- 4) розроблення рекомендацій щодо зміцнення сімейних ресурсів;
- 5) створення тренінгових програм для підвищення психологічної стійкості;
- 6) удосконалення підходів до надання психосоціальної підтримки постраждалим сім'ям;
- 7) впровадження профілактичних заходів щодо емоційного вигорання та психічної дестабілізації у кризових ситуаціях.

Апробація та впровадження результатів роботи. Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на 3 міжнародних науково-практичних конференціях: 1 Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Reimagining the Future: Collaborative Solutions for Global Problems» 9-10 жовтня 2025 року; VII Міжнародна науково-практична конференція «Current problems of modern inventions and theories», 13-15 жовтня 2025 р., Софія, Болгарія; XV Міжнародна науково-практична конференція «The impact of modern digital

technologies on the future of professions», 08-10 грудня 2025 р., Софія, Болгарія.

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 тезах: «Ресурси сімейної адаптації та їх вплив на емоційне благополуччя членів родини», «Сімейна адаптація як умова сімейного благополуччя в кризовому суспільстві», «Детермінанти сімейного благополуччя в умовах трансформації українського суспільства».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 92 найменування (з них 16 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг складає 75 сторінок, основний зміст роботи викладено на 69 сторінках. Робота містить 12 таблиць та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття та сутність сімейного благополуччя

Сім'я — це первинна соціальна група, яка складається з людей, пов'язаних спільним побутом, шлюбом, кровними зв'язками або спільними зобов'язаннями, які спільно проживають, підтримують одне одного та мають взаємні права й обов'язки, є основним осередком суспільства та місцем формування особистості, де панує любов, взаємоповага й підтримка.

Благополуччя сім'ї розглядається як задоволення індивідуальних і сімейних потреб та адаптивність сімейної системи [56; 63; 71]. Дослідження цього феномена здійснюється в межах різних наукових підходів, що дозволяють глибше зрозуміти його сутність та чинники, що на нього впливають.

З позиції системного підходу (М. Боуен, 1978; С. Мінухін, 1974) [76; 84] сім'я розглядається як цілісна система, у якій благополуччя залежить від збалансованості внутрішніх відносин, розподілу ролей, рівня відкритості комунікації та здатності до адаптації. Коли в сімейній системі порушується рівновага (через зовнішні кризи, втрати, війни), це призводить до емоційної напруги, конфліктів і зниження суб'єктивного відчуття благополуччя.

Відповідно до гуманістичного підходу (К. Роджерс, А. Маслоу), благополуччя родини розглядається як середовище, що забезпечує самореалізацію кожного її члена, взаємну підтримку й прийняття. У такій сім'ї переважають відкритість у спілкуванні, довіра, гнучкість ролей та позитивна емоційна атмосфера, що формує почуття безпеки й психологічного комфорту.

Соціально-екологічна модель У. Бронфенбреннера [78] розглядає сім'ю в контексті її взаємодії з різними соціальними системами (мікросистема, мезосистема, екзосистема, макросистема, хроносистема). Сімейне благополуччя залежить не лише від внутрішніх факторів, але й від зовнішніх впливів, таких як соціальна підтримка, економічні умови та культурні норми.

На думку В. Сатир (2000), сімейне благополуччя забезпечується тоді, коли міжособистісна взаємодія в родині ґрунтується на повазі, автентичності та підтримці емоційного контакту. У таких сім'ях формується здатність до спільного вирішення проблем, гнучке реагування на зміни та збереження єдності попри зовнішні труднощі.

Українські дослідники (О. Кікінежді, 2019; Н. Паніна, 2020) підкреслюють, що для українських родин характерним є високий рівень емоційної взаємозалежності, сімейного колективізму та взаємної підтримки. Емоційна складова сімейного благополуччя виявляється у відчутті тепла, любові, довіри та співпереживання між членами родини. Емоційно згуртована сім'я створює умови для зниження рівня стресу, сприяє розвитку впевненості в собі, що особливо актуально у кризових ситуаціях, зокрема під час війни. У період воєнних дій ці особливості набувають нового значення: сім'я стає опорою для психологічного виживання, джерелом смислу та внутрішньої сили.

Виходячи з аналізу актуальних наукових праць, встановлено, що особи, які перебувають у шлюбі та відчувають глибоке задоволення від цього союзу, демонструють вищий рівень особистісного добробуту [1; 9; 19; 39]. Ключовою умовою людського благополуччя науковці визначають не саме формальне оформлення стосунків, а ступінь задоволеності партнерів їхньою взаємодією та якістю спільного життя [1; 30; 35; 62].

Аналіз результатів досліджень дозволяє систематизувати чинники, що впливають на задоволеність шлюбом, виділяючи чотири ключові групи:

1. Економічні та соціально-демографічні характеристики: включають розмір сукупного сімейного доходу, кількість дітей у сім'ї та вік подружжя.
2. Характеристики позасімейної сфери життя: охоплюють професійну діяльність партнерів та їхню взаємодію з найближчим соціальним оточенням.
3. Установки та поведінка у сферах сімейної життєдіяльності: стосуються розподілу господарсько-побутових обов'язків (та узгодженості установок у цій сфері) й організації спільного дозвілля.
4. Характеристики подружніх стосунків: визначаються емоційно-моральними цінностями, наявністю почуття кохання та поваги до партнера, спільністю поглядів та інтересів, а також вірністю [12].

Таким чином, поняття «сімейне благополуччя» включає як об'єктивні (матеріальні, соціальні), так і суб'єктивні (емоційно-психологічні) складові. Його можна визначити як інтегральний стан сімейної системи, що характеризується:

- емоційною згуртованістю й підтримкою;
- ефективною комунікацією та взаєморозумінням;
- стабільністю сімейних ролей і меж;
- відчуттям безпеки та довіри;
- здатністю сім'ї до спільного подолання життєвих труднощів.

Отже, суб'єктивне благополуччя залежить від культурних, соціальних, особистісних та емоційних чинників і пов'язане з позитивним функціонуванням особистості, її здатністю до самореалізації, автономії, емоційного комфорту та успішної взаємодії з партнером [88; 89]. Сімейне благополуччя - це багатовимірне поняття, яке охоплює емоційну стабільність, психологічний комфорт, матеріальний та соціальний аспект (табл. 1.1), гармонійні відносини між членами сім'ї, а також здатність родини адаптуватися до життєвих труднощів.

Таблиця 1.1

Основні аспекти сімейного благополуччя

Аспект	Характеристики
Психологічний аспект	Взаєморозуміння та довіра між членами сім'ї. Відсутність постійних конфліктів і напруженості. Підтримка у важких ситуаціях. Вміння спілкуватися та розв'язувати проблеми конструктивно.
Емоційний аспект	Наявність теплих, довірливих відносин між членами сім'ї. Прояв любові, турботи та підтримки. Високий рівень емоційної стабільності.
Матеріальний аспект	Задоволення базових потреб сім'ї (житло, фінанси, освіта, медицина тощо). Відсутність серйозних економічних труднощів, що можуть спричиняти стрес.
Соціальний аспект	Соціальна активність сім'ї, участь у житті суспільства. Збереження традицій і моральних цінностей. Взаємодія з родичами та друзями.

1.2. Психологічні підходи до вивчення сімейного благополуччя

Психологічна наука надає широкий спектр підходів до вивчення благополуччя родини. Визначення та вивчення чинників, що забезпечують її гармонійне функціонування, є важливою науковою та практичною проблемою.

Ед Дінер, провідний дослідник суб'єктивного благополуччя, підкреслював значну схожість, а іноді й тотожність, між термінами «психологічне благополуччя» та «задоволеність життям». Він розглядав перше як інтегральне (головне) поняття, що створює зміст, а друге — як його ключовий когнітивний компонент (якісний показник).

Згідно із системним підходом (Л. фон Берталанфі, С. Мінухін [84]), сім'я розглядається як цілісна система. Члени сім'ї є взаємозалежними: зміни в поведінці одного члена впливають на всю родину, здатність пристосовуватися до змін впливає на стабільність сім'ї.

Згідно з психоаналітичними теоріями (З. Фрейд, М. Кляйн, Д. Боулбі [77]), сімейне благополуччя залежить від глибоких внутрішніх переживань, сформованих у дитинстві. Важливими аспектами є досвід відносин з батьками у ранньому віці, який впливає на майбутні партнерські стосунки, наявність чи відсутність психологічних травм, рівень довіри та прихильності у стосунках.

Гуманісти (А. Маслоу, К. Роджерс) акцентують увагу на емоційній підтримці, самореалізації та повазі між членами сім'ї. Сім'я сприяє задоволенню базових потреб у безпеці, любові, самореалізації, благополуччя досягається через повагу до особистих кордонів і взаємну підтримку, успіх кожного члена сім'ї сприяє зміцненню стосунків.

За теоріями А. Бандури та А. Елліса, сімейне благополуччя залежить від сформованих моделей поведінки та навчених реакцій. Конфліктам запобігає комунікація між членами сім'ї, усвідомлення емоцій і контроль реакцій.

Українські психологи активно досліджують вплив сучасних соціальних умов, зокрема військових дій, на емоційну взаємодію в сім'ях. Вивчаються питання психологічної травми, адаптації до змін та підтримки сімейних стосунків у кризових ситуаціях [58; 60; 63; 75].

Г. С. Костюк у своїх роботах підкреслює важливість емоційного розвитку в контексті сімейного виховання. С. Д. Максименко [40] вивчає

вплив сімейного середовища на формування емоційних реакцій та комунікативних навичок. В. В. Рибалка досліджує психологію спілкування, та розробляє психологічні основи гуманізації спілкування. Т. М. Титаренко [57; 58; 59] досліджує життєві кризи особистості.

За Е. Ейдемільером, психологічно благополучна родина характеризується відкритою комунікацією, адаптивністю, емоційною підтримкою та здатністю до конструктивного вирішення конфліктів.

Поняття сімейного благополуччя у психології трактується як суб'єктивно переживаний стан задоволеності взаєминами в родині, емоційною атмосферою, відчуттям безпеки та прийняття. Психологічна сутність сімейного благополуччя полягає у гармонійному поєднанні внутрішньої єдності, емоційної підтримки та здатності до гнучкої адаптації до зовнішніх умов. Саме ці складові створюють основу для розуміння його ролі у забезпеченні психологічної адаптації особистості під час війни.

1.3. Функціонально-рольова структура сім'ї та її трансформація в сучасному суспільстві.

Благополуччя сім'ї великою мірою пов'язане з її структурою та функціями, які виконує кожен в родині. Функціонально-рольова структура сім'ї – це сукупність функцій, які виконують члени сім'ї, а також ролей, які вони відіграють у межах сімейної системи. «Структура нормативної моделі включає в себе елементи нормативних моделей членів сім'ї, кожен із яких характеризується певним статусом, тобто позицією з певними правами й обов'язками, із якими пов'язана очікувана поведінка» [14, с. 45].

Це динамічна система, що визначає розподіл обов'язків, влади та відповідальності між її членами. Вона відображає не лише внутрішні взаємодії, але й вплив зовнішніх соціально-економічних та культурних

факторів [17]. Е. Г. Ейдеміллер і В. В. Юстицкис, аналізуючи будову сім'ї, виокремлюють конфігурацію сімейних обов'язків, внутрішньосімейні компоненти та розмежування між ними. Ці елементи слугують специфічними інструментами, які дають змогу сімейним одиницям реалізовувати їхні призначення.

Типи сімейних ролей різноманітні й залежать від розподілу обов'язків, влади та взаємин; можна виділити ролі партнерські (рівноправні) та авторитарні (патріархальні/матріархальні), а також функціональні ролі (господар, вихователь, добувач) та ролі за віком і статтю (батьки, діти, бабусі/дідусі) (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Основні типи сімейних ролей

Класифікація	Типи ролей	Приклади
За рівнем влади	Партнерські (рівноправні)	Демократичний розподіл повноважень
	Авторитарні	Патріархальні (глава — батько) або матріархальні (глава — мати)
За функцією	Функціональні	Господар/Господиня, Вихователь, Годувальник/Добувач
За віком і статтю	Статусні	Батьки, Діти, Бабусі/Дідусі

Традиційні сімейні ролі можуть бути єдиновладними, де глава сім'ї (традиційно батько) – відповідальний за прийняття рішень та забезпечення сім'ї, годувальник (часто батько) – забезпечує матеріальні потреби, домогосподар(ка) (часто мати) – відповідає за домашнє господарство та догляд за дітьми.

Сучасні сім'ї часто мають демократичні ролі з гнучким розподілом. Суспільство сприяє егалітарним (рівноправним) моделям, що призводить до значної трансформації ролей:

- рівний розподіл обов'язків та влади між партнерами;
- зміна ролей залежно від ситуації та потреб сім'ї (гнучкість ролей);
- активна участь чоловіків у вихованні дітей та домашніх справах.
- поєднання кар'єри та сім'ї: жінки активно розвиваються професійно, зберігаючи важливу роль у сім'ї.

Психологічні аспекти сімейних ролей досліджували багато психологів, соціологів та сімейних терапевтів.

Ерік Берн [17] – канадсько-американський психіатр і психолог, засновник транзакційного аналізу вважав, що особистість людини складається з трьох еґо-станів (батько, дорослий, дитина), які визначають стиль комунікації та взаємодії. Транзакції (комплементарні, перехресні, приховані) – відображають якість спілкування. Комплементарні (гармонійні) – коли людина відповідає з того ж рівня. Перехресні (конфліктні) – коли відповідь неочікувана і приховані (маніпулятивні) – коли справжнє послання відрізняється від зовнішнього змісту. Берн описав, як люди розігрують «життєві сценарії» – несвідомі програми поведінки, які формуються в дитинстві. Він також розробив концепцію «ігор» – повторюваних маніпулятивних моделей спілкування, де люди займають певні ролі (наприклад, «Рятівник», «Жертва», «Переслідувач») [17].

Дж. Бредшоу описав ролі в дисфункційних сім'ях. «Герой», «бунтівник», «жертва», «загублена дитина», «комік» – адаптивні ролі, що формуються в умовах токсичного сімейного середовища. Вчений робить висновок, що ролі, сформовані в дитинстві, можуть залишитися з людиною в дорослому житті, впливаючи на її самооцінку, поведінку та відносини. Важливо знати, що усвідомлення своєї ролі допомагає працювати над собою та будувати здоровіші стосунки.

Значних трансформацій зазнають сімейні ролі в родинах України. На це значний вплив мають:

- зростання рівня освіти та економічної незалежності жінок;
- міграція та робота за кордоном, що змінюють структуру сім'ї;

- фінансові труднощі, що впливають на розподіл обов'язків.
- розлука сімей через службу в ЗСУ, втрата близьких, що змінює склад сім'ї; вимушене переселення, що порушує звичний уклад.
- зміна ставлення до гендерних ролей,
- зростання кількості неповних сімей,
- збільшення кількості змішаних шлюбів.
- соціальні мережі та цифрові технології, що змінюють комунікацію в сім'ї, але водночас і можливість підтримки зв'язку на відстані [9; 70].

Науковці засвідчують, що на благополуччя сім'ї впливають зовнішні і внутрішні фактори. «До зовнішніх факторів належить сукупність матеріальних і духовних умов, які існують у цьому суспільстві». Внутрішніми факторами є «індивідуальні психологічні особливості сімейних партнерів: це інтелектуальні, характерологічні й соціально-психологічні особливості подружжя» [14, с. 45]. Важливо підтримувати гнучкість ролей, егалітарність та ефективну комунікацію для забезпечення сімейного благополуччя [14].

1.4. Психологічна структура сімейного благополуччя

Психологічне благополуччя формується через наявність цілей, успішність їх реалізації, якість міжособистісних стосунків і відсутність соціальної ізоляції. У контексті подружніх стосунків особливо корисною є модель К. Ріфф [88], за якою поєднуються суб'єктивну оцінку життя зі структурою позитивного функціонування особистості. Ключовими індикаторами психологічного благополуччя за К. Ріфф є позитивні взаємини з іншими, автономність, життєва мета, особистісне зростання, самоприйняття, пристосованість до оточення, яке підтримує [88] (табл. 1.3.).

Таблиця 1.3.

Структура психологічного благополуччя за К. Ріфф

№	Вимір (компонент)	Коротка характеристика
1	Самоприйняття	Позитивне ставлення до себе та свого минулого, усвідомлення і прийняття як сильних, так і слабких сторін.
2	Позитивні стосунки з іншими	Здатність формувати теплі, довірливі та задовольняючі міжособистісні зв'язки; турбота про благополуччя інших.
3	Автономія	Незалежність та самостійність, опір соціальному тиску, регуляція поведінки на основі власних стандартів та цінностей.
4	Управління середовищем	Здатність ефективно керувати складним середовищем, вибирати або створювати контексти, що відповідають особистим потребам та цінностям.
5	Мета в житті	Наявність цілей, сенсу та спрямованості у житті; віра у те, що життя є значущим.
6	Особистісний ріст	Відчуття постійного розвитку, розширення свого потенціалу та відкритості до нового досвіду.

Ця таблиця деталізує шість ключових вимірів, що становлять основу моделі.

В. Є. Ткаченко [62; 63; 64] пропонує визначати психологічні детермінанти благополуччя шлюбу через об'єктивні та суб'єктивні аспекти (табл. 1.4.)

Таблиця 1.4.

Психологічні детермінанти благополуччя шлюбу

Аспект	Характеристики
Об'єктивний аспект: подружня інтеграція	єдність двох особистостей, що розвиваються у взаємодії, яка ґрунтується на узгодженості спільної життєдіяльності, подружній сумісності та відчутті цілісності й задоволеності шлюбними відносинами.

	Продовження таблиці 1.4.
Суб'єктивний аспект: задоволеність	відображає ставлення партнерів до себе та якості життя і характеризується рівнем задоволеності шлюбом, за якого партнер виступає ресурсом особистісного розвитку.

Показниками благополуччя шлюбу за висновками науковців також є рольова адекватність подружньої пари, рівень конфліктності та психологічне благополуччя партнерів. Система факторів, що забезпечують високий ступінь вираженості чинників благополуччя, традиційно поділяється на два взаємопов'язані блоки: особистісні якості партнерів та особливості міжподружньої взаємодії.

Особистісні якості партнерів включають:

- зрілість та самооцінку: високий рівень особистісної зрілості, адекватність самооцінок кожного, узгодженість оцінок партнерів одне щодо одного.

- соціально-психологічні характеристики: інтернальність, самоповага, самоприйняття, особистісна диференційованість, активність як здатність до змін.

- ціннісно-сміслову сферу: узгодженість домінуючих потреб, життєвих і сімейних цінностей.

- толерантність: здатність делікатно ставитися до індивідуальних розбіжностей із партнером.

- соціально-психологічна компетентність (комунікативний потенціал): соціальний інтелект, адаптивність, вміння долати стреси, здатність до децентрації, вміння дотримуватися оптимальної дистанції, співпереживання, рефлексивні здібності, наявність навичок міжособистісного спілкування, схильність до кооперації та співпраці, а також готовність пробачати і бути пробаченим.

Особливості міжподружньої взаємодії (фактори, що формуються безпосередньо у спілкуванні):

- взаємний розвиток та підтримка: взаємна допомога в особистісному зростанні та взаємна спрямованість на особистісну ідентифікацію з партнером.

- моцїйний аспект: взаємне емоцїйне прийняття (як вираження любові, поваги, турботи, відповідальності та розуміння), емоцїйна теплота.

- истанція та автономія: дотримання оптимальної дистанції у спілкуванні, забезпечення особистісної волі та взаємної автономії, узгодженість психологічної близькості та віддаленості.

- спілкування та ідентичність: можливість саморозкриття, взаємне підтвердження й підтримка особистісної ідентичності, легкість спілкування, узгодженість особливостей взаємодії.

- задоволення потреб та субкультура: ступінь задоволеності значущих потреб одне одного та створення сімейної субкультури.

Рівень задоволення партнерів їхнім спільним життям корелює з демонстрацією таких рис, як ласка, турботливість, піклування та визнання індивідуальних чеснот. Зокрема, у союзі, укладеному через глибоку симпатію, партнери сподіваються на саме таку манеру поведження. Невтілені надії у цій сфері спричиняють найгостріший біль. Шлюб, що ґрунтується на закоханості, нібито передбачає глибоку емоцїйну прив'язаність і високе обопільне цїнування. Проте насправді емоцїйне захоплення може проявлятися багатогранно. Наприклад, бурхливе почуття здатне породити і неконтрольовані заздрощі, які виснажують супутника. Якщо жінка очевидно домінує як зовнішньо, так і інтелектуально, у чоловіка зростає відчуття власної неповноцїнності, і, як наслідок, — незадоволення спільним життям. Позиція "менш значущого" учасника, яка припустима на початковому етапі шлюбу, згодом перетворюється на нестерпну. Задоволеність у стосунках безпосередньо залежить від вираження позитивних емоцїйних якостей (ніжність, увага, турбота, повага, оцїнка особистості). У шлюбі "за коханням" ці очікування є максимальними. Коли

вони не виправдовуються, виникає найбільш розчарування (фрустрація базових емоційних потреб).

Таким чином, ідеалізація шлюбу за коханням розбивається об реальність психологічної нерівності та деструктивні емоційні патерни. Ці явища часто пояснюються через такі теорії:

Теорія соціального обміну [88]: партнер, який "менш цінний" або має менше "ресурсів" (інтелект, зовнішність), може відчувати, що його внесок у стосунки недостатній, що підриває його самооцінку і загальну вигоду від стосунків.

Теорія прив'язаності [77]: небезпечні ревності можуть бути пов'язані з тривожним типом прив'язаності, коли людина постійно потребує підтвердження своєї цінності та боїться бути покинутою.

Аналіз досліджень вітчизняних науковців показує, що серед основних зовнішніх загроз сімейному благополуччю українських сімей є війна та наслідки травматизації [25; 42; 57; 74], міграційні процеси, втрата економічної стабільності, розлука з родичами, соціальна ізоляція та втрата соціальних зв'язків.

1.5. Роль адаптивності у сімейних стосунках

У ході опрацювання теоретичних джерел та аналізу особливостей подружньої адаптації встановлено, що шлюбна взаємодія є складним і багатовимірним соціально-психологічним процесом, який охоплює духовну, психологічну, сексуальну, інформаційну, родинну, культурну та побутову сфери. Гармонійне функціонування сім'ї залежить від збалансованості цих компонентів та їх узгодженості між партнерами.

Сімейна адаптація постає як багатовимірний процес взаємного пристосування подружжя та інших членів родини до змін внутрішнього та

зовнішнього середовища, що забезпечує стабільність і функціональну цілісність сімейної системи [5; 6; 20; 33].

В українських дослідженнях (І. Зверєва [24; 25], Н. Фурман [79], Т. Титаренко [57; 60]) підкреслюється, що адаптаційний потенціал родини детермінується не лише соціальними умовами, а й внутрішніми ресурсами – рівнем згуртованості, емоційної підтримки та ефективної комунікації.

У контексті соціальних та воєнних криз сім'я зазнає підвищеного навантаження, зумовленого втратою безпеки, трансформацією ролей, перебудовою комунікативних моделей і зміною соціального оточення, що потребує підвищеної психологічної гнучкості та узгодженості дій. Позитивними чинниками успішної адаптації в складних життєвих ситуаціях вважаються емоційна згуртованість, довіра, конструктивні стратегії спілкування, соціальна підтримка та спільні духовно-ціннісні орієнтири, які сприяють зниженню тривожності, профілактиці психосоматичних порушень і формуванню резильєнтності [75; 79; 82]. Натомість дефіцит відкритого діалогу, психологічна травмованість окремих членів родини, підвищення конфліктності, неприйняті зміни сімейних ролей та брак ресурсів для відновлення виступають деструктивними факторами, що ускладнюють адаптаційні процеси та можуть призводити до дисфункційності сімейної системи.

Аналіз проблем побутової та родинної адаптації показав, що значна частина сімейних конфліктів зумовлена різницею в повсякденних звичках, стилях поведінки та взаємодією з членами розширеної родини. У молодих сім'ях, які проживають із батьками, саме родинна адаптація стає критичним фактором стабільності шлюбу.

Особливе значення дослідники надають культурі подружнього спілкування, яка визначає якість взаємодії та рівень задоволеності шлюбом. Недотримання норм комунікативної етики, прояви неповаги, приниження гідності та вербальна агресія призводять до емоційного виснаження, зниження самооцінки партнера та загострення конфліктів. Натомість

конструктивні комунікативні стратегії – такі як стриманість, доброзичливість, гумор, відмова від дорікань минулим та адекватне оцінювання позитивних якостей партнера – сприяють зміцненню сімейної згуртованості.

Подружня адаптація також ґрунтується на інтимності як стабілізуючій цінності шлюбних взаємин, що забезпечує довіру, взаємну підтримку та глибоку емоційну єдність. Результативність адаптаційних процесів значною мірою залежить від уміння подружжя поєднувати близькість із необхідною автономією, дотримуватися культури спілкування та підтримувати гідність і самооцінку один одного.

Для духовної адаптації у шлюбі важливим є прийняття подружжям ключових життєвих цінностей та інтересів одне одного. Психологічна ж адаптація має окреме значення і не завжди супроводжується духовною. Подружжю необхідно вміти підлаштовуватися під характер і темперамент партнера. Існує поширене припущення, що подружжя з різними, інколи навіть полярними рисами, демонструє вищий рівень сумісності. Так, активність і комунікативність сангвініка можуть позитивно впливати на взаємини з партнером флегматичного типу. Подібна взаємодоповнюваність стає особливо важливою у конфліктних ситуаціях, коли врівноваженість одного здатна пом'якшити або нівелювати імпульсивність та різкість іншого. Натомість взаємна емоційна нестабільність, агресивність чи підвищена вразливість ускладнюють процес спільного існування. За таких умов необхідними є не лише глибокі емоційні зв'язки, а й дотримання норм сімейного етикету [7; 66].

Отже, родина як система може бути як вразливою до зовнішніх стресорів, так і мати потужні внутрішні ресурси для адаптації. Серед ключових:

- психологічна гнучкість – здатність змінювати поведінкові сценарії відповідно до ситуації;
- кооперація – здатність до взаємопідтримки, розподілу ролей;

- релігійно-культурна ідентичність – духовні ресурси як фактор стійкості;

- залучення до спільнот – участь у громадських або підтримувальних ініціативах.

Адаптивність сім'ї – це спільна здатність усіх її членів гнучко та ефективно пристосовуватися до змін, викликів та стресових ситуацій, зберігаючи свою цілісність, функціональність та гармонію, переглядаючи правила, ролі та ресурси, аби успішно долати труднощі, як-от фінансові проблеми, зміна місця проживання, народження дітей чи кризові періоди (війни, хвороби). Це вміння сім'ї бути гнучкою, а не жорсткою, змінюватись, аби вижити та процвітати, замість того, щоб розпадатися.

У контексті воєнних подій сімейне благополуччя виступає ключовим адаптаційним ресурсом, який знижує негативний вплив стресу, сприяє емоційному відновленню та формує психологічну стійкість особистості. Порушення ж сімейних зв'язків або втрата відчуття підтримки може призводити до дезадаптації, посилення тривоги й відчуженості [79; 82].

1.6. Ресурси сімейної адаптації та їх вплив на сімейне благополуччя в умовах війни

У сучасній психологічній науці проблема сімейної адаптації тісно пов'язана з дослідженням феномену сімейної резильєнтності, яка розглядається як здатність сім'ї зберігати функціональність, психологічну стійкість і внутрішню цілісність в умовах кризових та травматичних впливів. Аналіз вітчизняних наукових джерел дозволяє виокремити основні напрямки досліджень сімейної резильєнтності, що безпосередньо розкривають адаптаційні ресурси сім'ї.

У межах системно-структурного напрямку (С. Д. Максименко, О. В. Бондарчук, Т. М. Яблонська) сім'я розглядається як цілісна соціально-

психологічна система, в якій рівень адаптації та благополуччя визначається якістю внутрішніх взаємозв'язків, емоційною згуртованістю, узгодженістю ролей і ефективністю комунікації. Зазначені характеристики виступають важливими внутрішніми ресурсами сімейної адаптації.

Адаптаційно-ресурсний напрямок (О. Ю. Караванська, І. В. Зливков, Н. В. Чепелева) зосереджується на аналізі внутрішніх і зовнішніх ресурсів сім'ї, зокрема емоційної підтримки, довіри, соціальної допомоги та здатності до мобілізації ресурсів у кризових умовах. Автори наголошують, що рівень сімейного благополуччя прямо залежить від ефективності використання цих ресурсів.

У межах процесуально-динамічного напрямку (О. М. Кокун, Т. М. Титаренко) сімейна резильєнтність розглядається як динамічний процес, що формується в ході подолання життєвих труднощів. Досвід спільного подолання криз сприяє зміцненню адаптаційного потенціалу сім'ї та підвищенню її психологічної стійкості.

З позицій ціннісно-сміслового напрямку (С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко) спільні цінності, сімейні традиції та смисложиттєві орієнтації виступають важливими ресурсами адаптації, особливо в умовах війни, коли вони забезпечують внутрішню опору та збереження сімейної цілісності.

У рамках травма-орієнтованого напрямку (О. М. Кокун, Н. Є. Максименко) доведено, що підтримувальні сімейні взаємини знижують ризик психологічної дезадаптації та сприяють збереженню сімейного благополуччя після пережитих травматичних подій.

Війна як масштабна соціальна криза суттєво змінює умови життєдіяльності сім'ї, порушує звичні форми взаємодії, стабільність ролей і відчуття безпеки. У таких умовах сімейна адаптація набуває особливої значущості, а ресурси сім'ї виступають ключовим чинником збереження її психологічного благополуччя та функціональної цілісності.

Ресурси сімейної адаптації в умовах війни доцільно розглядати як сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей сімейної системи, що

забезпечують подолання хронічного стресу, травматичних подій, втрат і невизначеності.

До внутрішніх ресурсів належать емоційна підтримка між членами сім'ї, згуртованість, довіра, гнучкість сімейних ролей, здатність до відкритої комунікації та спільного вирішення проблем. За умов постійної загрози та нестабільності саме внутрішня згуртованість сім'ї створює відчуття психологічної безпеки та знижує рівень тривожності її членів.

Особливого значення в умовах війни набуває емоційна підтримка як базовий ресурс адаптації. Можливість відкрито виражати страх, тривогу, гнів або почуття втрати в безпечному сімейному просторі сприяє емоційній регуляції та запобігає накопиченню психологічного напруження. Підтримувальні сімейні стосунки зменшують ризик розвитку дезадаптивних реакцій, таких як емоційне відчуження, конфліктність або психосоматичні прояви.

В умовах війни відбувається трансформація рольової структури сім'ї, що також потребує адаптаційних ресурсів. Вимушене розділення членів сім'ї, зміна економічних ролей, підвищена відповідальність одного з партнерів або старших дітей потребують гнучкості та взаємного прийняття нових обов'язків. Сім'ї, які здатні адаптивно перерозподіляти ролі та підтримувати взаємну повагу, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

До зовнішніх ресурсів сімейної адаптації в умовах війни належать соціальна підтримка з боку розширеної родини, друзів, волонтерських організацій, державних і недержавних соціальних служб, а також доступ до психологічної допомоги. Ці ресурси виконують компенсаторну функцію, зменшуючи емоційне та матеріальне навантаження на сім'ю і сприяючи відновленню відчуття контролю над життєвою ситуацією.

Важливу роль у збереженні сімейного благополуччя відіграють ціннісно-сміслові ресурси, зокрема спільні життєві цінності, сімейні традиції, віра, національна ідентичність та відчуття причетності до спільної

мети. В умовах війни вони допомагають сім'ї надавати сенс переживаним труднощам, підтримувати надію та внутрішню стійкість, що є необхідним для довготривалої адаптації.

Ефективність сімейної адаптації в умовах війни визначається не лише наявністю ресурсів, а й здатністю сім'ї своєчасно їх активізувати та гнучко використовувати. Дефіцит адаптаційних ресурсів може призводити до зниження рівня сімейного благополуччя, зростання конфліктності, емоційного вигорання та порушення психологічної адаптації окремих членів сім'ї. Водночас активне використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів сприяє збереженню емоційної стабільності, підтримці позитивного сімейного клімату та підвищенню здатності сім'ї протистояти травматичним впливам війни.

Таким чином, ресурси сімейної адаптації в умовах війни виступають визначальним чинником підтримання сімейного благополуччя та психологічної стійкості. Їх аналіз створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження впливу сімейного благополуччя на психологічну адаптацію особистості в умовах воєнного часу.

Волонтерський рух, допомога громади, активність громадських організацій – приклади того, як соціальні ресурси підтримують родини. Водночас важливим є звернення до культурної спадщини й духовних цінностей, що допомагають зберігати національну ідентичність та внутрішню силу. [33].

Висновки до розділу 1

Дослідження чинників сімейного благополуччя здійснюється в межах різних наукових підходів, що дає можливість глибше зрозуміти його сутність та чинники, що на нього впливають. Сімейне благополуччя є результатом взаємодії багатьох психологічних, соціальних та економічних

чинників. Його досягнення можливе за умови ефективного спілкування, довіри, підтримки та здатності адаптуватися до життєвих викликів.

Сімейні ролі – це очікувані функції та обов'язки, які виконують члени сім'ї. Вони можуть відрізнятися залежно від культури, традицій і особливостей конкретної родини. Функціонально-рольова структура сучасної сім'ї є гнучкою та динамічною. Вона адаптується до соціально-економічних змін, впливу глобалізації та нових цінностей суспільства [17].

Сучасна українська сім'я змінюється під впливом глобалізації, економічних реалій та військових подій, що суттєво впливає на її структуру, цінності та функціонування [9; 70].

В умовах тривалої соціальної нестабільності, викликаній війною, економічними труднощами, вимушеною міграцією та трансформацією соціальних інститутів сім'я виступає як основна ланка психоемоційної підтримки особистості, а здатність родини до адаптації є ключовою передумовою збереження психологічного благополуччя її членів [67; 68; 73].

Психологічне благополуччя сім'ї є системним явищем, що формується на основі внутрішніх ресурсів родини та зовнішніх впливів. Емоційна стабільність, ефективна комунікація, психологічна сумісність, здатність до адаптації та підтримка з боку суспільства є ключовими умовами гармонійного функціонування родини [40; 44; 55; 88].

До основних психологічних компонентів сімейного благополуччя відносимо емоційний клімат сім'ї, комунікативні навички, психоемоційна зрілість членів родини, мотиваційно-ціннісну єдність.

Емоційний клімат – найважливіший показник якості сімейних стосунків. Позитивний емоційний клімат ґрунтується на безумовному прийнятті, емпатії, взаємній підтримці, стабільному емоційному фоні.

Комунікативні навички – відкритість, конструктивність, вміння слухати і бути почутим – базові навички, які формують здорову взаємодію.

Деструктивні стратегії спілкування (агресія, маніпуляція, уникання) руйнують довіру та провокують конфлікти.

Психоемоційна зрілість членів родини, яка проявляється в здатності контролювати емоції, відповідальності за свої дії, розумінні власних потреб та потреб інших є запорукою психологічної стабільності родини.

Згуртованості родини сприяє мотиваційно-ціннісна єдність, яка виявляється у наявності спільних цілей, узгоджених цінностях.

Сімейна адаптація є складним багатовимірним процесом, у якому поєднуються психологічні, соціальні, матеріальні та духовно-культурні ресурси. Від їх наявності та ефективного використання залежить емоційне благополуччя кожного члена родини. Родини, які здатні мобілізувати свої ресурси, швидше й ефективніше долають труднощі, створюють атмосферу довіри та взаємопідтримки. Для українського суспільства сьогодні надзвичайно важливо розвивати й підтримувати ці ресурси – як на індивідуальному, так і на державному рівні, адже сильна сім'я є основою сильної нації [33].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація, вибірка та завдання дослідження

Психодіагностика подружніх стосунків на основі адаптивного підходу припускає вивчення характеристик міжособистісних стосунків, внутрішньосімейного спілкування і взаємодії, виявлення тих їх аспектів, що призводять до непорозумінь і конфліктів, з метою пошуку резервів адаптації подружжя один до одного.

Системний підхід у психології сім'ї розглядає сім'ю як динамічну, взаємозалежну систему, де зміни в одній частині (наприклад, стрес) впливають на всю систему. Теорія сімейної резильєнтності (Family Resilience Theory, F. Walsh) фокусується на процесах і ресурсах, які допомагають сім'ям протистояти лиху, відновлюватися та ставати сильнішими. Теорія стресу та копіngu (Т. Лазарус, С. Фолкман) вивчає, як індивіди та сім'ї оцінюють (апрайзал) і долають (копінг) загрози військового часу.

Заплановані дослідження мають перевірити, чи дійсно високий рівень сімейного благополуччя (взаємна підтримка, емоційна згуртованість) сприяє ефективнішій психологічній адаптації.

Оскільки дослідження стосується зв'язку між сімейним благополуччям та психологічною адаптацією, опитування включало блоки запитань, які вимірюють обидві ці змінні: блок вимірювання сімейного благополуччя та блок вимірювання психологічної адаптації.

Сімейне благополуччя – інтегральний показник, що включає згуртованість, гнучкість, відкриту комунікацію, спільні цінності та задоволеність сімейним життям.

Психологічна адаптація – здатність індивіда підтримувати або відновлювати психологічну рівновагу та ефективне функціонування в умовах тривалого стресу (вимірюється через відсутність патології та наявність ресурсів).

Екстремальний стрес (умови війни) – незалежна змінна, що є каталізатором, який перевіряє зв'язок між СБ та ПА.

Мета дослідження: встановити, як якісні та структурні характеристики сімейного благополуччя слугують ресурсом для психологічної адаптації членів сім'ї, які пережили війну.

Гіпотеза: компоненти сімейного благополуччя (особливо згуртованість та сімейна резильєнтність) є значущими позитивними предикторами показників психологічної адаптації в умовах військового стресу.

Завдання: визначити найбільш ефективні сімейні ресурси, які підлягають психологічному втручанню.

Експериментальне дослідження сімейного благополуччя як ресурсу психологічної адаптації в умовах війни проводилось у період травня – червня 2025 року із сім'ями учнів ліцею №31 міста Житомира. До вибірки увійшли респонденти, які перебувають в офіційному шлюбі. Опитування проводилось онлайн на платформі Google Forms.

Загальний огляд респондентів розглянемо в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Аналіз демографічних даних респондентів

Показник	Розподіл у групі (N=30)
Стать	Жінки (70%) - 21 особа; Чоловіки (30%) - 9 осіб
Вік (Середній)	Переважає більшість респондентів знаходяться у віці 32-41 рік (9 осіб). Загальний діапазон – від 28 до 60 років.
Тривалість шлюбу	Найчастіше зустрічається тривалість шлюбу 11 років (7 осіб). Інші значні групи: 25 років (3 особи); 9, 30, 31, 34 роки (по 2 особи).

2.2. Методи та методики дослідження

Для з'ясування сукупності психологічних ознак, що відображають характер емоційної взаємодії подружжя, а також для оцінки рівня дезадаптації, були застосовані наступні інструменти:

- 1) анкетування та опитування респондентів;
- 2) опитування «Емоційна взаємодія подружжя» (Потапчук Є. М., Посвістак О. А) — для оцінки емоційної згуртованості та взаємодії як адаптивного чинника.

- 3) «Тест вигорання» К. Маслача (Maslach Burnout Inventory, МВІ), адаптація для шлюбно-сімейних відносин, яку розробив О.Я. Кляпець, дозволяє виявити вигорання в контексті шлюбно-сімейних стосунків, а також допомагає зрозуміти, чи не відчуває людина емоційне виснаження від сімейних обов'язків, чи не розвивається цинізм щодо партнерів та членів родини, а також чи не з'являється відчуття неефективності у сімейному житті.

Виходячи з аналізу актуальних наукових праць, встановлено, що особи, які перебувають у шлюбі та відчувають глибоке задоволення від цього союзу, демонструють вищий рівень особистісного добробуту. Важливо підкреслити, що науковці визначають ключовою умовою людського благополуччя не саме формальне оформлення стосунків, а ступінь задоволеності партнерів їхньою взаємодією та якістю спільного життя. Для оцінки якості подружніх стосунків та сприйняття сім'ї як ресурсу (сімейна згуртованість, гнучкість, підтримка, задоволеність шлюбом) було використано «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).

2.2.1. *Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).*

Мета: експрес-діагностика ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом соціальної групи.

Шкала: *одновимірна*, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді:

а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї: 0-16 – абсолютно неблагополучні; 17-22 – неблагополучні; 23-26 – скоріше неблагополучні; 27-28 – перехідні; 29-32 скоріше благополучні; 33-38 – благополучні; 39-48 – абсолютно благополучні.

2.2.2. Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (автор Потапчук Є. М., Посвістак О. А.)

Мета: з'ясування сукупності наявних психологічних ознак, що відображають характер емоційної взаємодії подружжя.

Опитувальник включає 66 тверджень, які відображають здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, уміння впливати на стан партнера.

Респонденти оцінювали достовірність таких тверджень за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – абсолютно вірно; «4» – у більшості випадків вірно; «3» – у деяких випадках вірно; «2» – у більшості випадків не вірно; «1» – повністю не вірно.

Ключ:

1. Блок чуттєвості:

- здатність сприймати стан партнера (1, 23, 45, 12, 34, 56).
- розуміння причин виникнення стану (13, 35, 57, 2, 24, 46).
- здатність до співпереживання (3, 25, 47, 14, 36, 58).

2. Блок емоційного прийняття:

- виникнення почуттів у взаємодії з партнером (15, 37, 59, 4, 26, 48).
- безумовне прийняття (5, 27, 49, 16, 38, 60).
- ставлення до себе як до шлюбного партнера (17, 39. 61, 6, 28, 50).
- емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).

3. Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:

- намагання до узгодження дій (19, 41, 63, 30, 52)
- надання емоційної підтримки (9, 31, 53, 20, 42, 64)
- орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним (21, 43, 65. 10, 32, 54)
- вміння впливати на стан партнера (11, 33, 55, 22, 44, 66)

Кожна характеристика діагностувалась за допомогою шести тверджень, три з яких мали позитивний характер (перші три, що вказані у дужках) – згода з даними твердженнями свідчить про високий ступінь вияву якості, і три – негативний (друга трійка тверджень в дужках) згода з даними ствердженнями означає низьку ступінь вияву якості.

Ступінь своєї згоди з запропонованими ствердженнями можна було виразити за допомогою п'ятибальної шкали (від абсолютно вірно до абсолютно невірно). Таким чином, члени подружніх пар шість раз виражали ступінь своєї згоди зі ствердженнями, що відображали характеристику взаємодії. Використання тверджень з позитивною і негативною спрямованістю, дозволило виявити суперечливі судження подружжя і підвищувало достовірність отриманої оцінки.

Для отримання стандартних балів, які достовірно характеризують виділені нами характеристики, ми застосовували формулу: $(a + b + c - d - e - f + 1) / 5$. Де: a, b, c - оцінка позитивних тверджень; d, e, f - оцінка

негативних стверджень. Знак «-» перед твердженнями d, f означає, що для них використовується інвертована шкала оцінок: якщо за відповідь «абсолютно вірно» для позитивного ствердження дається 5 балів, то за відповідь «абсолютно вірно» для негативних стверджень дається один бал. Таким чином, ступінь вияву кожної характеристики може вимірюватися в інтервалі від 1/5 до 5 балів.

Проведений розрахунок середнього балу для кожного чинника, виходячи з кількості відповідей (N=30) та їхньої ваги (5-1 бал).

2.2.3. Тест вигорання (MBI – Maslach burnout inventory) (К. Маслач, адаптація для шлюбно-сімейних взаємин О. Я. Кляпець)

Мета: діагностувати синдром емоційного вигорання, який характеризується емоційним виснаженням, цинізмом та відчуттям неефективності.

Шкали:

1. Емоційне виснаження: відчуття спустошеності та втоми через надмірний емоційний стрес.
4. Деперсоналізація/цинізм: розвиток байдужого або знеособленого ставлення до інших людей (у контексті сім'ї - до членів родини).
5. Зниження особистісних і професійних досягнень: відчуття власної некомпетентності, втрата задоволення від роботи та особистих досягнень.

Тест складається з набору 22 тверджень, які описують почуття та ставлення до сімейних взаємин. Респондент оцінює, наскільки для нього актуальні ці твердження за шкалою, наприклад, від "зовсім не згоден" до "повністю згоден". На основі відповідей визначається рівень прояву кожного з компонентів вигорання.

Ключ:

шкала емоційного виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20;

шкала деперсоналізації: 5, 10, 11, 15, 22;

шкала редукції особистих і професійних досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Рівні вияву складових емоційного вигорання :

- емоційне виснаження: низький: 0–16 балів; середній: 17–26 балів; високий: 27 і більше балів;

- деперсоналізація: низький: 0–6 балів; середній: 7–12 балів; високий: 13 і більше балів;

- редукція досягнень: низький: 0–7 балів; середній: 8–32 балів; високий: 33 та більше балів.

Кожна із трьох шкал відповідає одному з розглянутих аспектів вигорання. Максимально можливі значення і градації рівнів: емоційне виснаження – 54 бали (макс.); деперсоналізація – 30 балів (макс.).

Редукція особистих і професійних досягнень – чим більше балів, тим краще. Ключову роль при цьому відіграють емоційно напружені або проблемні відносини в системі “людина – людина”. Найбільш яскраво синдром виявляється тоді, коли відносини утруднені емоційною насиченістю або когнітивною складністю. Посилюється з розширенням і поглибленням контактів руйнівної або дразливої природи.

2.3. Інтерпретація та узагальнення результатів

Згідно експрес-діагностики за тестом-опитувальником «Задоволеність шлюбом») серед респондентів переважають позитивні оцінки шлюбу: більшість респондентів вважають свої відносини радісними 77%, успішними на думку оточення – 62%, щасливішими порівняно з іншими – 85%, пишаються своїм партнером – 85%.

Присутня емоційна прив'язаність: 92% вважають життя без сім'ї надто дорогою ціною за свободу, а 77% не задумуються про розлучення.

Позитивний баланс достоїнств і недоліків партнера: більшість визнають, що чесноти партнера компенсують його слабкості – 77%, і що перебування з ним є приємним – 69%.

Виявлені проблемні моменти:

1) Емоційна підтримка: не у всіх пар достатня – 54% відзначили проблеми.

2) Критичне ставлення до партнера: частина респондентів схильні часто помічати «дурниці» чи невдалі дії партнера – 39%.

3) Потреба у змінах: значна частина (38,5% + 23,1%) хотіла б змінити «багато чого» у характері партнера або вагається.

4) Зниження почуттів з часом: 23% відчули ослаблення почуттів після одруження.

5) Організованість і порядок: не всі відчули, що сім'я додала структурованості – 23%.

Отже, опитування показує здебільшого здоровий рівень сімейного благополуччя, де переважають любов, гордість за партнера й задоволення від стосунків.

Основні зони для розвитку – емоційна підтримка, прийняття недоліків та стимулювання особистісного зростання партнера.

Результати опитування тесту емоційного вигорання (тест вигорання (MBI – Maslach burnout inventory) наступні (рис. 3.1):

Емоційне виснаження (ЕЕ): середній показник: 30 балів (високий рівень). Переважна більшість респондентів перебувають у зоні високого виснаження. Це свідчить про значне перевантаження емоційною напругою, втому й відчуття спустошеності.

Деперсоналізація (DP): середній показник: 6 балів (ближче до нижньої межі). Більшість респондентів мають низький або середній рівень деперсоналізації. Це означає, що цинізм і байдужість до оточення не є домінантними проявами, але у частини учасників вони вже формуються.

Редукція особистісних досягнень: середній показник: 20 балів (низькі досягнення). У більшості респондентів спостерігається зниження задоволеності від власної діяльності. Це вказує на ризик втрати впевненості у власній компетентності та цінності результатів.

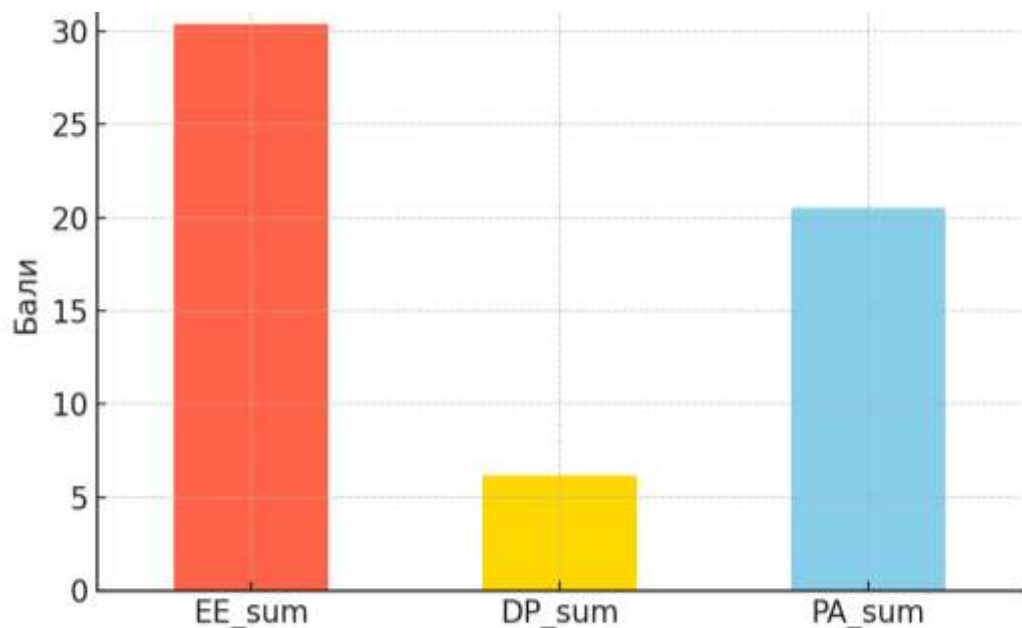


Рис.2.1. Середні значення по шкалах емоційне виснаження(ЕЕ), деперсоналізація (DP), редукція особистих досягнень (PA).

Більшість респондентів мають високий рівень емоційного виснаження (ЕЕ) (рис.3.2): (червоний сегмент). Деперсоналізація (DP):

більше половини — у низькому рівні, але є й значна частка середніх і високих. Редукція особистих досягнень (РА): більшість перебувають у низьких досягненнях, що свідчить про високий ризик вигорання у цій сфері.

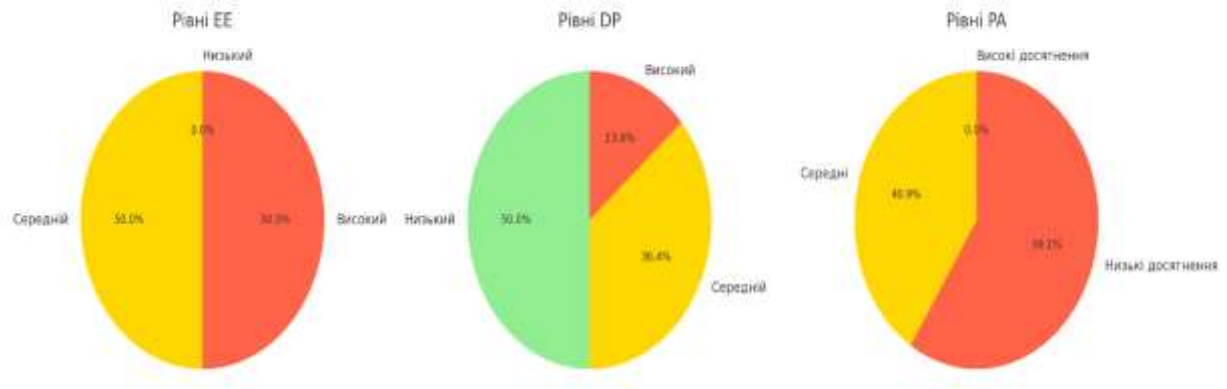


Рис. 2.2. «Показник емоційного виснаження»

Дослідження показує, що найбільш виражені прояви емоційного виснаження та зниження особистісних досягнень. Це типова структура вигорання: спочатку людина виснажується, а потім втрачає відчуття сенсу та задоволення від роботи/сімейних зусиль. Деперсоналізація виражена слабше, але у групі вже є ті, хто демонструє середній і високий рівень.

На основі даних за опитувальником «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП), який дає можливість виявити рівень емоційної взаємодії у шлюбі бачимо такі результати:

1. Блок чуттєвості (сенситивності)

Цей блок оцінює емоційний відгук на стан партнера, включаючи сприйняття, розуміння причин і співпереживання (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Блок чуттєвості

Параметр	Номери питань	Сума балів	Середньозважений бал (СБ)
Здатність сприймати стан партнера	1, 23, 45, 12*, 34*, 56*	3,63	3.63
Розуміння причин виникнення стану	13, 35, 57, 2*, 24*, 46*	3,37	3.37
Здатність до співпереживання	3, 25, 47, 14*, 36*, 58*	3,40	3.40

Блок емоційного прийняття оцінює якість емоційних переживань, що виникають у взаємодії, включаючи прийняття, самооцінку як партнера та загальний емоційний фон (табл. 2.3.)

Таблиця 2.3.

Блок емоційного прийняття

Параметр	Номери питань	Сума балів	Середньозважений бал (СБ)
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	15, 37, 59, 4*, 26*, 48*	3.57	3.57
Безумовне прийняття	5, 27, 49, 16*, 38*, 60*	3.60	3.60
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	17, 39, 61, 6*, 28*, 50*	3.46	3.46
Емоційний фон взаємодії	7, 29, 51, 18*, 40*, 62*	3.40	3.40

Шкала оцінки реальних дій, спрямованих на узгодження, підтримку партнера, орієнтацію на його стан та вплив на нього, відображена в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії

Параметр	Номери питань	Сума балів	Середньозважений бал (СБ)
Намагання до узгодження дій	19, 41, 63, 8*, 30*, 52*	3.48	3.48
Надання емоційної підтримки	9, 31, 53, 20*, 42*, 64*	3.58	3.58
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	21, 43, 65, 10*, 32*, 54*	3.37	3.37
Вміння впливати на стан партнера	11, 33, 55, 22*, 44*, 66*	3.42	3.42

Загальні висновки за результатами опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя»:

Найвищі показники спостерігаються у таких параметрах:

- здатність сприймати стан партнера (3.84)
- виникнення почуттів у взаємодії з партнером (3.90)
- безумовне прийняття (3.88)
- надання емоційної підтримки (3.84)

Ці результати свідчать про досить високий рівень сенситивності, емоційної близькості та готовності до підтримки у стосунках.

Середні показники (близько 3.4-3.6) мають:

- здатність до співпереживання (3.53)
- намагання до узгодження дій (3.50)
- вміння впливати на стан партнера (3.61)
- ставлення до себе як до шлюбного партнера (3.71)

Це вказує на помірну, але в цілому позитивну динаміку в цих сферах.

Найнижчі показники (близько 3.3-3.4) зафіксовано у:

- емоційний фон взаємодії (3.35)
- розуміння причин виникнення стану (3.39)
- орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним (3.43)

Ці параметри можуть бути зонами ризику або розвитку. Наприклад, показник «Емоційний фон взаємодії» (3.35) та «Розуміння причин» (3.39) є найнижчими, що може свідчити про наявність певного рівня взаємного невдоволення та труднощів у розпізнаванні першопричин емоційних станів партнера.

Висновок:

1. Сильні сторони (СБ \approx 3.8-3.9): Група демонструє високий рівень безумовного прийняття та сильний емоційний зв'язок (кохання, ніжність, щастя в шлюбі). Також виражена взаємна увага та готовність до підтримки ("Здатність сприймати стан партнера", "Надання емоційної підтримки").
2. Зони розвитку (СБ \approx 3.3-3.4): Найбільші труднощі можуть виникати у сфері "Емоційний фон взаємодії" (3.35) та "Розуміння причин виникнення стану" (3.39). Це вказує на те, що хоча партнери здатні помічати емоційний стан одне одного, вони можуть мати проблеми з глибинним розумінням першопричин цього стану, що, своєю чергою, призводить до зростання взаємного невдоволення та напруги в емоційному фоні взаємодії.

Показник Емоційний фон взаємодії (3.35) є найнижчим і на нього негативно впливають питання 40* ("Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення", СБ 2.80) та 18* ("Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги", СБ 3.10), що підтверджує наявність хронічних, хоча й помірних, конфліктних елементів.

Аналіз відповідей на окремі питання дозволяє побачити, які сфери є узгодженими, а які викликають внутрішню суперечність у респондентів (табл. 2.5.)

Кореляційний аналіз вказує на два ключові протиріччя в емоційній взаємодії цієї групи:

1. Розрив між почуттям і поведінкою: існує позитивна кореляція між глибинними почуттями та прийняттям, але негативна кореляція між

цими почуттями та якістю емоційного фону. Група глибоко любить, але часто свариться або відчуває незадоволення.

2. Розрив між сенсорикою та інтелектом: Респонденти є дуже чуттєвими (легко помічають стан), але менш інтелектуально-емоційними (погано розуміють причини стану).

Таблиця 2.5.

Внутрішня суперечність респондентів

Параметр	Позитивне питання (високий бал)	Негативне питання (низький бал)	Взаємозв'язок (Кореляція)
Емоційний Фон / Прийняття	Q5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його. (СБ 4.30)	Q40. Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення. (СБ 2.80 – <i>оберн. ключ</i>)	Негативна кореляція (Висока любов vs. Низька задоволеність): респонденти одночасно сильно відчувають безумовну любов, але при цьому часто відчувають взаємне невдоволення.
Чуттєвість / Розуміння	Q45. Мені достатньо тільки поглянути... (СБ 4.30)	Q24. Часто я не можу зрозуміти, чому... (СБ 3.07 – <i>оберн. ключ</i>)	Негативна кореляція (Сприйняття vs. Розуміння): люди легко сприймають (бачать) настрій партнера, але важко розуміють його причину.
Підтримка / Вимоги	Q9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили. (СБ 4.07)	Q10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує... (СБ 1.90 – <i>оберн. ключ</i>)	Слабка або нульова кореляція (підтримка vs. дисципліна): готовність довіряти та підтримувати не виключає жорсткої установки, що негативна поведінка партнера не може бути виправдана його станом.

Також було виявлено значні відмінності в оцінках між жінками (N=21) та чоловіками (N=9) за трьома ключовими параметрами (табл. 2.6.)

Таблиця 2.6.

Гендерні відмінності

Параметр	Жінки (Середній бал)	Чоловіки (Середній бал)	Висновок
Співпереживання (С3)	3.65	3.22	Жінки значно вищі.
Безумовне прийняття (ПЕ2)	3.97	3.56	Жінки значно вищі.
Емоційна підтримка (ПВ2)	3.94	3.56	Жінки значно вищі.

Жінки у цій групі значно частіше демонструють *готовність до співпереживання та надання емоційної підтримки (ПВ2)*, а також вищий рівень *безумовного прийняття*. Ці дані можуть вказувати на *перекладання емоційної роботи* переважно на жінку. Хоча чоловіки високо оцінюють свою здатність *сприймати стан (С1 = 4.11)*, вони менше схильні *співпереживати (С3 = 3.22)* та *активно підтримувати (ПВ2 = 3.56)* порівняно з жінками.

Найсильніші внутрішні кореляції (коефіцієнт Пірсона r) підтверджують логічну структуру емоційної взаємодії (табл. 2.7.):

Таблиця 2.7.

Внутрішня кореляційна матриця

Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт r	Сила та напрямок
Сприйняття стану (С1)	Емоційна підтримка (ПВ2)	0.71	Дуже сильна позитивна
Безумовне прийняття (ПЕ2)	Виникнення почуттів (ПЕ1)	0.65	Сильна позитивна
Співпереживання (С3)	Емоційний фон (ПЕ4)	0.58	Помірна позитивна

Продовження таблиці 2.7.			
Розуміння причин (С2)	Емоційний фон (ПЕ4)	0.15	Слабка

Висновки з внутрішніх кореляцій:

1. Чутливість – основа підтримки: Здатність партнера *відчувати* стан іншого (С1) є найважливішим предиктором його *бажання та вміння підтримувати* (ПВ2). Це прямий зв'язок: *не помічаєш – не допомагаєш*.

2. Любов і прийняття: Позитивні почуття (любов, ніжність) сильно пов'язані з безумовним прийняттям партнера.

3. Ключова проблема (слабкий зв'язок): емоційний фон взаємодії (ПЕ4 – загальна гармонія, відсутність невдоволення) слабо корелює з розумінням причин (С2, $r = 0.15$). Це підтверджує, що для групи є характерним явище: *навіть якщо партнери намагаються розібратися у причинах конфлікту, це не гарантує покращення загального емоційного фону*.

Кореляції між віком та всіма 11 параметрами виявилися надзвичайно слабкими (r знаходиться в діапазоні від -0.15 до 0.10) (табл. 2.8.)

Таблиця 2.8.

Кореляція з віком респондентів

Параметр Емоційної Взаємодії	Коефіцієнт Пірсона (r)
С1: Здатність сприймати стан	0.05
С2: Розуміння причин виникнення стану	-0.15
ПЕ2: Безумовне прийняття	-0.09
ПВ2: Надання емоційної підтримки	-0.06
<i>Інші 7 параметрів</i>	≈ 0.0

Як бачимо з таблиці, вік респондентів не є значущим фактором, що впливає на емоційну взаємодію у цій групі. Результати за всіма шкалами однаковою мірою зустрічаються як серед молодших, так і серед старших

учасників опитування. Якість емоційної взаємодії більше залежить від динаміки пари та років, проведених у шлюбі, ніж від абсолютного віку.

Таким чином, ядро емоційної взаємодії міцне: чутливість і прийняття працюють як каталізатори підтримки та позитивних почуттів. Однак, слабкий зв'язок $r=0.15$ є головною зоною для роботи: ця група добре відчуває (C1), але не ефективно використовує це розуміння (C2) для покращення загального клімату (ПЕ4).

На основі детального аналізу результатів опитування було виявлено сильні сторони (чутливість, безумовне прийняття) та ключові зони зростання (розуміння причин і емоційний фон), а також гендерний дисбаланс у підтримці.

Проблема: група добре відчуває стан партнера (C1: 3.92), але це розуміння недостатньо ефективно конвертується в гармонію (C2 vs. ПЕ4: $r=0.15$).

Висновки до розділу 2

Гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що компоненти сімейного благополуччя, зокрема згуртованість та сімейна резильєнтність, виступають значущими позитивними предикторами психологічної адаптації особистості в умовах військового стресу. Проведене емпіричне дослідження дозволяє сформулювати такі висновки.

1. Загальний рівень сімейного благополуччя в досліджуваній вибірці є відносно збереженим, незважаючи на умови хронічного військового стресу.

Переважання позитивних оцінок шлюбу, високі показники емоційної прив'язаності та безумовного прийняття партнера свідчать про те, що сім'я для більшості респондентів виконує функцію психологічної опори та стабілізуючого ресурсу. Це підтверджує положення теорії сімейної резильєнтності про компенсаторну роль близьких стосунків у кризових умовах.

2. Емоційна згуртованість подружжя виступає ключовим ресурсом психологічної адаптації.

Високі показники чутливості до стану партнера, виникнення позитивних почуттів у взаємодії та безумовного прийняття свідчать про наявність емоційної єдності, яка прямо пов'язана з готовністю надавати підтримку. Сильні позитивні кореляції між здатністю сприймати стан партнера та наданням емоційної підтримки підтверджують роль згуртованості як механізму зниження деструктивного впливу стресу.

3. Сімейна резильєнтність має вибірковий характер і проявляється насамперед на емоційному, а не на когнітивно-регулятивному рівні.

Результати показують, що респонденти здатні зберігати любов, прийняття та прихильність навіть за умов емоційного виснаження. Водночас слабкий зв'язок між розумінням причин емоційного стану партнера та загальним емоційним фоном взаємодії свідчить про обмежену ефективність когнітивного осмислення переживань у процесі стабілізації сімейного клімату.

4. Високий рівень емоційного виснаження не нівелює адаптаційну функцію сім'ї, але знижує її довготривалу ефективність.

Виявлений високий рівень емоційного виснаження та редукції особистісних досягнень вказує на значне психологічне навантаження в умовах війни. Проте низькі показники деперсоналізації засвідчують збереження емоційної залученості у сімейні стосунки. Це дозволяє розглядати сімейну згуртованість як фактор підтримки коротко- та середньострокової адаптації, але водночас як зону ризику щодо накопичення хронічного стресу.

5. Емоційна підтримка є центральною ланкою між сімейним благополуччям і психологічною адаптацією.

Сильні кореляції між емоційною чутливістю та підтримкою, а також між безумовним прийняттям і позитивними почуттями, свідчать про те, що саме підтримувальна поведінка опосередковує вплив сімейного

благополуччя на психологічний стан особистості. Таким чином, згуртованість і резильєнтність реалізуються через конкретні емоційні дії, а не лише через суб'єктивні установки.

6. Гендерні відмінності в емоційній взаємодії можуть впливати на адаптаційний потенціал сім'ї.

Вищі показники співпереживання, прийняття та емоційної підтримки у жінок свідчать про їхню провідну роль у підтриманні сімейної резильєнтності. Водночас це може призводити до нерівномірного розподілу емоційного навантаження, що потенційно знижує адаптаційні ресурси всієї сімейної системи у довготривалій перспективі військового стресу.

7. Вік не є визначальним чинником психологічної адаптації у шлюбно-сімейному контексті.

Відсутність значущих зв'язків між віком респондентів і параметрами емоційної взаємодії підтверджує, що ключову роль у психологічній адаптації відіграють якісні характеристики сімейних стосунків, а не демографічні показники.

Таким чином, отримані результати частково підтверджують гіпотезу дослідження. Компоненти сімейного благополуччя, зокрема емоційна згуртованість та сімейна резильєнтність, дійсно виступають значущими позитивними предикторами психологічної адаптації в умовах військового стресу. Водночас ефективність цього впливу залежить від здатності сімейної системи не лише зберігати емоційний зв'язок, але й трансформувати емоційну чутливість у стабільний, конструктивний емоційний клімат. Таким чином, сім'я в умовах війни виконує роль адаптаційного ресурсу, однак потребує цілеспрямованої психологічної підтримки для запобігання виснаженню її резильєнтного потенціалу[32].

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО КЛІМАТУ В СІМ'Ї

3.1. Системний підхід до сімейної адаптації: ресурси та механізми

Українські реалії сьогодні такі, що сімейне благополуччя перевантажене функцією «буфера», як бачимо з досліджень. Воно ефективно захищає від цинізму, але не забезпечує відновлення індивідуальних ресурсів, що призводить до індивідуального вигорання всередині міцних стосунків. Тому ключовим завданням є активізація взаємодії між членами родини, переосмислення функціональних обов'язків або виявлення нових джерел взаємної підтримки [24].

Ресурси сімейної адаптації – це внутрішні та зовнішні можливості, які допомагають родині справлятися зі стресом і кризовими ситуаціями, підтримуючи емоційне благополуччя кожного її члена [19].

Сімейна адаптація визначається як процес пристосування до змінних умов життя, що відбувається завдяки використанню ресурсів родини. Вона включає як психологічні механізми (емоційна підтримка, довіра, згуртованість), так і соціальні та матеріальні чинники (стабільний дохід, соціальні зв'язки, доступ до освітніх і медичних послуг).

Емоційне благополуччя родини тісно пов'язане з рівнем ресурсів, якими вона володіє. Наявність психологічних ресурсів (емоційна зрілість і стресостійкість батьків, здатність до емпатії та взаємопідтримки, навички конструктивного розв'язання конфліктів) знижує рівень тривожності, підвищує почуття безпеки й довіри між членами родини. Діти, які зростають у такій атмосфері, демонструють кращу емоційну регуляцію та соціальну

активність. Соціальна підтримка виступає захисним фактором у кризових ситуаціях: відчуття приналежності до громади та можливість поділитися проблемами зменшують емоційне навантаження. Матеріальні ресурси створюють відчуття стабільності, що позитивно впливає на психологічний стан усіх членів родини. Духовно-культурні ресурси (спільні цінності та традиції, віра, моральні орієнтири, культурні практики) формують відчуття сенсу та спільної мети, сприяють згуртованості й дають силу долати життєві випробування [33].

Таким чином, ресурси адаптації виконують не лише компенсаторну функцію, а й виступають основою для гармонійного розвитку сім'ї.

Психологічна підтримка сімей має включати:

- проведення тренінгів із розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту, конструктивного спілкування;
- створення сімейних консультаційних центрів і груп взаємопідтримки;
- забезпечення доступу до психологічної допомоги, особливо для сімей у кризових ситуаціях.

Шляхи підвищення батьківської компетентності:

- організація курсів і програм із виховання дітей, сімейної педагогіки, профілактики конфліктів;
- підтримка відповідального батьківства та розвитку партнерських стосунків у родині.

Соціально-економічна підтримка:

- програми соціальної допомоги для малозабезпечених сімей;
- сприяння працевлаштуванню та підвищенню кваліфікації членів родини;
- розвиток сімейного підприємництва.

Підтримка здорового способу життя:

- профілактика захворювань, пропагування активного дозвілля, родинного спорту;
- розвиток програм сімейного відпочинку та оздоровлення.

Зміцнення соціальних зв'язків:

- залучення сімей до громадських ініціатив, волонтерства, культурних заходів;
- формування у громадах «сімейних клубів» чи центрів родинного дозвілля.

3.2. Практична дорожня карта: від виживання до гармонійної взаємодії

На основі результатів дослідження, які виявили як сильні сторони, так і проблемні зони сімейної взаємодії в умовах війни, респондентам доцільно звернути увагу на такі рекомендації.

1. *Усвідомлено підтримувати емоційний контакт у щоденному спілкуванні, так як виявлено зниження якості емоційного фону взаємодії.* Рекомендується регулярно обговорювати не лише побутові питання, а й власні переживання, страхи та напруження, пов'язані з війною, не накопичуючи взаємне невдоволення.
2. *Поглиблювати розуміння причин емоційного стану партнера.* Дослідження показало, що партнери добре помічають настрій одне одного, але не завжди розуміють його першопричини. Доцільно частіше уточнювати: «Що саме тебе зараз виснажує?», «Чим я можу допомогти?», замість припущень або критики.
3. *Розрізняти емоційний стан партнера та його поведінку.* Важливо пам'ятати, що негативний настрій або дратівливість часто є наслідком перевтоми та стресу, а не особистого ставлення. Рекомендовано зменшувати взаємні звинувачення та шукати спільні способи зниження напруги.
4. *Активніше надавати емоційну підтримку у конкретних діях.* Підтримка має проявлятися не лише у співчутті, а й у простих щоденних діях: словах заохочення, визнанні зусиль партнера, готовності вислухати без

порад і оцінок. Навіть короткі прояви підтримки суттєво знижують рівень емоційного виснаження.

5. Звертати увагу на власний рівень виснаження та не ігнорувати втому.

Високі показники емоційного виснаження свідчать про потребу у відновленні ресурсів. Респондентам рекомендовано дозволяти собі відпочинок, обмежувати надмірну відповідальність та пам'ятати, що турбота про себе є умовою турботи про сім'ю.

6. Рівномірно розподіляти емоційну відповідальність у парі.

Дослідження виявило тенденцію до покладання емоційної підтримки переважно на одного з партнерів. Важливо домовлятися про взаємну участь у підтримці, відкрито говорити про потребу в допомозі та не залишати емоційне навантаження лише одній стороні.

7. Спільно формувати сімейні ресурси стійкості.

Рекомендується створювати сімейні ритуали стабільності (спільні розмови, традиції, плани на майбутнє), які допомагають зберігати відчуття єдності та контролю в умовах невизначеності війни.

8. Своєчасно звертатися по психологічну допомогу.

Якщо емоційне виснаження, конфлікти або відчуття безпорадності стають хронічними, доцільно звернутися до психолога або сімейного консультанта. Професійна підтримка може допомогти зберегти як психологічне здоров'я, так і якість стосунків.

В умовах війни сім'я залишається потужним ресурсом психологічної адаптації, проте цей ресурс потребує дбайливого ставлення. Регулярна увага до емоційного стану одне одного, відкритість у спілкуванні та спільне подолання труднощів сприяють збереженню сімейного благополуччя навіть у кризових умовах [34].

Висновки до розділу 3

Сім'я в сучасних українських реаліях трансформувалася з простої соціальної одиниці на ключовий інструмент психологічного виживання. Проте її ефективність безпосередньо залежить від балансу між «зовнішнім захистом» (буферизацією) та «внутрішнім відновленням». Якщо родина лише поглинає стрес, не генеруючи нових ресурсів, це неминуче призводить до індивідуального вигорання партнерів.

Для збереження цілісності родини необхідно впроваджувати системні зміни на трьох рівнях:

- Комуникативному: впровадження технік активного слухання та регулярних емоційних «звірок».
- Функціональному: гнучкий перерозподіл обов'язків, щоб уникнути перевантаження одного з партнерів.
- Ціннісному: створення нових сімейних ритуалів, які дають відчуття контролю над життям попри зовнішню невизначеність.

Виснаження внутрішніх ресурсів сім'ї не є ознакою її неспроможності. Це сигнал для звернення до зовнішніх джерел: психологічної допомоги, груп взаємопідтримки або соціальних ініціатив громади. Своєчасне залучення професійної допомоги є не крайнім заходом, а стратегічним кроком для збереження ментального здоров'я кожного члена родини.

Життестійкість сім'ї в умовах війни — це не статична характеристика, а постійний процес активної взаємодії, де кожен кожен «маленький крок назустріч» стає цеглиною у фундаменті спільного майбутнього.

Сім'я — це не лише джерело захисту, а й об'єкт, який сам потребує захисту. Перехід від «буферного» існування до активної взаємопідтримки є єдиним шляхом збереження ментального здоров'я українців.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження сімейного благополуччя як одного з ключових ресурсів психологічної адаптації особистості в умовах хронічного військового стресу. Проведений аналіз дозволяє сформулювати такі узагальнені висновки.

1. Війна створює тривалу стресову ситуацію, яка суттєво ускладнює процес психологічної адаптації особистості. В умовах постійної загрози безпеці, втрат, невизначеності майбутнього та емоційного перевантаження зростає ризик розвитку емоційного виснаження, зниження суб'єктивного благополуччя та порушення міжособистісних стосунків. У такому контексті сім'я набуває особливої ролі як базова соціально-психологічна система підтримки.

2. Сімейне благополуччя є багатовимірним феноменом, що поєднує емоційну згуртованість, безумовне прийняття, підтримку, здатність до співпереживання та спільного подолання труднощів. Теоретичний аналіз показав, що саме інтеграція цих компонентів формує сімейну резильєнтність – здатність сімейної системи зберігати функціональність і психологічну стійкість у кризових умовах.

3. Емпіричні результати засвідчили, що більшість досліджуваних подружніх пар зберігають відносно високий рівень сімейного благополуччя навіть в умовах війни. Високі показники задоволеності шлюбом, емоційної прив'язаності та безумовного прийняття свідчать про те, що сімейні стосунки залишаються значущим джерелом психологічної стабільності та емоційної безпеки.

4. Сімейна згуртованість і емоційна підтримка виступають провідними ресурсами психологічної адаптації. Здатність партнерів помічати емоційний стан одне одного, співпереживати та надавати підтримку безпосередньо пов'язана зі зниженням деструктивного впливу

стресу. Саме підтримувальна взаємодія опосередковує позитивний вплив сімейного благополуччя на адаптаційні можливості особистості.

5. Виявлено парадоксальне поєднання високої емоційної близькості з високим рівнем емоційного виснаження. Результати дослідження свідчать, що навіть за наявності любові та прийняття партнери можуть перебувати у стані значного психологічного виснаження. Це вказує на обмеженість сімейних ресурсів за умов тривалого стресу та необхідність їх свідомого відновлення.

6. Ключовою зоною ризику є розрив між емоційною чутливістю та якістю повсякденного емоційного клімату в сім'ї. Хоча респонденти добре розпізнають емоційний стан партнера, це не завжди трансформується у зниження напруги та покращення емоційного фону взаємодії. Такий розрив знижує адаптаційний потенціал сім'ї та може сприяти накопиченню прихованих конфліктів.

7. Гендерні відмінності свідчать про нерівномірний розподіл емоційної відповідальності в сім'ї. Жінки частіше виконують функцію емоційної підтримки та співпереживання, що підсилює загальну резильєнтність сім'ї, але водночас створює ризик додаткового виснаження для них самих. Це підкреслює важливість залучення обох партнерів до підтримання психологічного благополуччя сімейної системи.

8. Психологічна адаптація в умовах війни більше залежить від якості сімейних стосунків, ніж від вікових або формально-демографічних чинників. Відсутність значущих зв'язків між віком і показниками емоційної взаємодії підтверджує, що визначальними є динаміка взаємин, способи подолання труднощів та рівень сімейної резильєнтності.

Отже, результати дослідження підтверджують, що сімейне благополуччя є потужним ресурсом психологічної адаптації в умовах війни, який дозволяє знижувати інтенсивність стресових переживань, підтримувати емоційну стабільність та зберігати відчуття життєвого сенсу. Водночас цей ресурс не є невичерпним і потребує цілеспрямованої

психологічної підтримки, розвитку навичок емоційної регуляції та партнерської взаємодії.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічного супроводу сімей, спрямованих на зміцнення їхньої резильєнтності в умовах тривалого військового стресу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми сімейного благополуччя як ресурсу психологічної адаптації в умовах війни, що зумовлює необхідність подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. *Габітус*. Секція 4: загальна психологія. 2020. Т. 1, № 13. С. 98–104.
2. Акімова М. К. *Психодіагностика: навчальний посібник*. URL: <https://stud.com.ua/37582/psihologiya/psihodiagnostika> (дата звернення: 10.12.2025).
3. Андрущенко Т., Гуменюк О. Психологічні особливості переживання війни в цивільних осіб. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 45–58.
4. Апопій І. В. *Сімейне право України: навч. посіб.* 2-ге вид., перероб. та допов. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 360 с.
5. Багнета Н. Подружній конфлікт як соціально-психологічний феномен. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2011. № 2. С. 189.
6. Балакірєва О. М., Яременко О. О. Соціально-психологічна адаптація сімей в умовах сучасних викликів. *Соціальна психологія*. 2019. № 3 (75). С. 56–63.
7. Бекешкіна І. Е., Волошина О. В. Психологічні реакції населення України на воєнні події. *Український соціум*. 2015. № 3. С. 15–26.
8. Белов Є. Вплив загальних ціннісних орієнтацій подружжя на задоволеність у шлюбі. *Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. ВНПЗ ДГУ*. Дніпро, 2020. С. 97–100.
9. Блінов О. А. *Психологічна адаптація особистості в умовах стресу*. Київ : ІСП НАПН України, 2016.
10. Блінов О. А. Психологічні наслідки воєнних дій: чинники стійкості. *Психологічний журнал*. 2022. № 2. С. 3–14.
11. Васютинський В. О. *Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах суспільних трансформацій*. Київ: ІСПП НАПН України, 2017.

12. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с. URL: <http://www.encyclopedia.kiev.ua/> (дата звернення: 10.12.2025).
13. Володарська Н. Д. Вплив емоційних зв'язків на розвиток психологічного благополуччя сім'ї. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2021. Вип. 3.
14. Голінська О. І. Психологічні чинники гармонійних сімейних стосунків. *Науковий вісник ХНУ ім. В. Каразіна*. 2020. № 18. С. 45–52.
15. Горецька О., Середюк Н. *Психологія сім'ї*: навч. посіб. Бердянськ: Ткачук О. В., 2015. 216 с.
16. Горностай П. П. Війна та ідентичність: психологічні виклики. *Психологічні перспективи*. 2023. № 2. С. 5–17.
17. Горностай П. П. *Особистість і стосунки*. Київ: Либідь, 2012.
18. Грисенко Н., Батаєва К. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. № 22. С. 51–60.
19. Губеладзе І. Г. Адаптаційний потенціал сім'ї та родини в умовах війни. *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації*. Кропивницький, 2019. С. 147–193.
20. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді: наукова стаття. 2019. С. 120–129.
21. Журавльова Л. П., Гречуха І. А., Коломієць Т. В. та ін. *Методичні рекомендації до підготовки та захисту кваліфікаційної роботи з психології*. Житомир : Вид-во Поліського національного університету, 2022. 56 с.
22. Журавльова Л. П., Котлова Л. О., Пирог Г. В. *Методичні рекомендації до написання магістерських робіт з психології*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 48 с.

23. Зверєва І. Д. *Соціальна педагогіка*. Київ : Центр учбової літератури, 2021.
24. Зверєва І. Д. *Соціально-психологічна допомога сім'ї в кризі*. Київ: НаУКМА, 2016.
25. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. *Соціально-психологічні виклики війни: адаптація сімей до умов тривалого стресу*. 2023.
26. Карабанова О. М. Психологічна допомога сім'ям ВПО. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 6. С. 10–17.
27. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. № 17. С. 114–120.
28. Кляпець О. Я. Постановка життєвого завдання як чинник подолання сімейної кризи. *Соціальна психологія*. 2008. № 6. С. 17–21.
29. КМІС. *Психологічна стійкість українців під час війни: результати опитувань 2022-2023 років*. Київ, 2023.
30. Ковальчук Л. С. *Економічний аналіз*. Львів, 2023.
31. Коломієць Т. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *Психологія: реальність і перспективи*. Зб. наук. пр. РДГУ. 2019. Вип. 13. С. 160–163.
32. Комісаренко С. Л. Детермінанти сімейного благополуччя в умовах трансформації українського суспільства. *The impact of modern digital technologies on the future of professions*: матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф., (Софія, Болгарія, 08–10 грудня 2025 р.). С. 228-231.
33. Комісаренко С. Л. Ресурси сімейної адаптації та їх вплив на емоційне благополуччя членів родини. Матеріали 1 Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. «Reimagining the Future: Collaborative Solutions for Global Problems» (Дніпро, Україна, 9-10 жовтня 2025 року). С. 124-125.
34. Комісаренко С. Л. Сімейна адаптація як умова сімейного благополуччя в кризовому суспільстві. *Current problems of modern inventions and*

- theories*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф., (Софія, 13–15 жовтня 2025 р.). С. 123-124.
35. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 223–228.
 36. Кочарян А. С. *Психологія сім'ї*. Харків: ХНУ ім. Каразіна, 2013.
 37. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 71–74.
 38. Лефтеров В. О., Цільмак О. М. *Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі*. Ліра До, 2020. 266 с.
 39. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5.
 40. Максименко С. Д., Кісарчук З. Г. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ: Міленіум, 2003. Вип. 2. С. 132–137.
 41. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. *Філософія. Культура. Життя*. 2013. Вип. 39. С. 252–262.
 42. Міністерство охорони здоров'я України. *Психічне здоров'я в умовах війни: аналітичний звіт*. Київ, 2023.
 43. Можаровська Т. В., Фещенко А. Дослідження рівня благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбних відносин. *Психологічні дослідження*. Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Вип. 9. С. 114–117.
 44. Московко Г. О. Ресурсність сімейної системи в умовах нестабільності. *Психологічні перспективи*. 2019. № 1. С. 72–81.
 45. Мунтянова В. В. Взаємозв'язок благополуччя шлюбу з факторами психологічної сумісності подружжя. *Актуальні питання психології у*

- сучасному інноваційному просторі: зб. мат. міжн. наук.-практ. конф., (Одеса, 2022). Одеса: Друк Південь, 2022. С. 165–168.*
46. Онуфрієва Л. А. Психологічна стійкість сім'ї в умовах війни. *Вісник КНУ. Психологія*. 2023. № 1. С. 22–29.
 47. Павленко В. М. *Психологія травматичного досвіду*. Київ: УНЦРП, 2015.
 48. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. та ін. *Психологія сім'ї: навч. посіб.* Київ: Університетська книга, 2018. 282 с.
 49. Посвістак О. А. *Теоретико-історичні основи психології сім'ї: монографія*. Хмельницький: ХНУ, 2017. 402 с.
 50. Потапчук Є. М. *Основи психолого-педагогічних досліджень: навч. посіб.* Хмельницький: ХНУ, 2017. 160 с.
 51. Потапчук Є. М. *Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога*.
 52. Потапчук Є. Особливості формування продуктивного мислення у майбутніх сімейних психологів. *Зб. наук. пр. Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. Хмельницький: НАДПСУ, 2017. № 3(8). С. 170–181.
 53. Потапчук Є., Карпова Д. *Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя*. Хмельницький: Polylux design & print, 2021. 52 с.
 54. Седих К. *Прикладні аспекти практичної роботи з сім'єю*. Київ: Академія, 2021. 192 с.
 55. Седих К. *Психологія сім'ї: навч. посіб.* 4-те вид., виправл. Київ: ВЦ «Академія», 2024. 192 с.
 56. Столярчук О. А. *Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб.* Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
 57. Титаренко Т. М. *Життєстійкість особистості: сучасний погляд*. Київ: Либідь, 2014.

58. Титаренко Т. М. *Особистість у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Наукова думка, 2015.
59. Титаренко Т. М. *Психологія життєвої кризи*. Київ: Либідь, 2013.
60. Титаренко Т. М. Ресурси особистісного розвитку в умовах війни. *Український психологічний журнал*. 2023. № 4. С. 5–15.
61. Ткач Б. І. *Соціально-психологічні особливості функціонування сім'ї у кризових умовах*. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2016.
62. Ткаченко В. Є. Зміст і узгодженість цінностей подружжя як чинник благополуччя шлюбу. *Вісник Одеського національного університету: зб. наук. пр.* 2009. Т. 14, вип. 6. С. 104–108.
63. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 27. С. 111–120.
64. Ткаченко В. Є. Феномен благополуччя подружніх відносин. *Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих науковців «Розквітання-2»*, (Одеса, 2009). С. 42–45.
65. Троценко Н. Є. Фактори сімейного благополуччя. *Психологічний журнал*. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
66. Туриніна О. Л. *Методологія та методи психологічного дослідження: навч. метод. посіб.* Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
67. УНІСЕФ Україна. *Вплив війни на сім'ї з дітьми: оцінка потреб*. Київ, 2022.
68. Уповноважений ВРУ з прав людини. *Психологічний стан сімей, постраждалих від війни*. Київ, 2022.
69. Ушакова І. *Психології сім'ї: конспект лекцій*. Херсон: НУЦЗУ, 2019.
70. Федоренко Р. П. *Психологія сім'ї: навч. посіб.* Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
71. Федоренко Р. П. *Психологія сім'ї: навч. посіб.* Вид. 3-тє, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 624 с.

72. Федоренко Р. П. *Психологія сім'ї*: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
73. Центр економічної стратегії. *Ментальне здоров'я українців під час війни*. Київ, 2023.
74. Швець Н. А. Психологічний добробут сімей військовослужбовців. *Психологічний часопис*. 2021. № 3. С. 40–52.
75. Яковенко С. І. Психологічна підтримка сімей, що постраждали від воєнних дій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 5. С. 12–18.
76. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978.
77. Bowlby J. *Attachment and Loss*. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969.
78. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
79. Furman N. Психологічна допомога родинам у ситуації війни. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 22–29.
80. Gottman J. *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Simon & Schuster, 1994.
81. Gottman J., Silver N. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Harmony Books, 2015.
82. Hill R. Families under Stress. *Marriage and Family Living*. 1949. Vol. 11, No. 2.
83. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
84. Minuchin S. *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.
85. Murray S. L., Holmes J. G. A leap of faith: Positive illusions in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997.

86. Olson D. Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*. 2000.
87. Olson D., Gorall D. *FACES IV and the Circumplex Model*. Life Innovations, 2006.
88. Ryff C. D. Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
89. Seligman M. E. P. *Learned Optimism*. New York: Pocket Books, 1998.
90. Sternberg R. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986. Vol. 93, No. 2.
91. Thibaut J., Kelley H. *The Social Psychology of Groups*. New York: John Wiley & Sons, 1959.
92. Walsh F. Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*. 2003. Vol. 42, No. 1. P. 1–18.