

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
Навчально-професійний проєкт
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.06 Сімейна психологія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМИН У СІМ'Ї В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка
II курсу групи СІПм-1-24-1.4д
денної форми навчання

Рудник Аліна Віталіївна

Науковий керівник:
Цюман Тетяна Петрівна, доцент кафедри
психології особистості та соціальних практик,
кандидат психологічних наук, доцент

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМИН У СІМ'Ї В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	9
1.1 Сім'я як система в психологічній науці: теоретичний аналіз та вплив воєнного стану	9
1.2 Психологічні трансформації сімейних взаємин під час війни: виклики та зміни у динаміці відносин	15
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМИН У СІМ'Ї	23
2.1. Методологія та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємин у сім'ї в умовах воєнного стану	23
2.2 Аналіз та оцінка результатів емпіричного дослідження	26
Висновки до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПІДТРИМКИ СІМ'Ї В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	40
3.1. Інтерактивна онлайн-гра «Тепла розмова» як інструмент емоційної підтримки сім'ї	40
Висновок до розділу 3	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	59

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження. Сім'я є фундаментальним соціальним інститутом, який забезпечує відтворення людського потенціалу та формування цінностей суспільства. Воєнний стан в Україні призвів до суттєвих змін у сімейних взаєминах, спричинивши порушення традиційних сімейних ролей, дестабілізацію емоційних зв'язків, комунікативні труднощі та підвищений рівень стресу серед членів сім'ї. Вплив військового конфлікту на сімейну систему проявляється в багатьох аспектах: мобілізація чоловіків та жінок, вимушене розділення родин через евакуацію та міграцію, економічні труднощі, зростання рівня психоемоційної напруги та адаптаційних труднощів у дітей та дорослих.

Попри численні наукові дослідження з питань сімейної психології, наслідків стресу та кризових станів, тема впливу війни на внутрішньосімейну динаміку продовжує залишатися предметом активного вивчення. З кожним роком актуальність цієї теми лише зростає, оскільки воєнні дії тривають, а наслідки їх впливу проявляються не лише в короткострокових реакціях, а й у довготривалих змінах сімейної структури, взаємин між подружжям, батьками та дітьми, трансформації гендерних ролей, появі нових адаптаційних механізмів.

Сучасні дослідження українських та зарубіжних науковців засвідчують, що сімейна система є ключовою опорою в подоланні наслідків війни, однак водночас саме вона зазнає найбільших викликів. Зокрема, українські дослідники І. Ясточкіна, Г. Бевз, О. Бондарчук, С. Васьківська та інші наголошують на порушенні механізмів сімейної підтримки, що призводить до зростання рівня конфліктності, відчуження між членами родини та емоційного виснаження. Дослідження З. Кісарчук, Е. Лібанової, Л. Слюсар та І. Шинкаренко підтверджують, що сучасна українська сім'я перебуває в стані адаптаційної кризи, яка потребує негайних наукових і практичних рішень.

Метою роботи є дослідження задекларованої проблеми та на основі теоретичного та емпіричного матеріалу, розробити психологічну інтерактивну онлайн-гру підтримки сім'ї в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети визначено такі завдання:

- 1) здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми взаємин в сім'ї в умовах воєнного стану;
- 2) емпірично дослідити взаємини в сім'ї в умовах воєнного стану, проаналізувати психологічні особливості їх розвитку та проблеми, які виникають;
- 3) обґрунтувати та розробити психологічну інтерактивну онлайн-гру підтримки сім'ї в умовах воєнного стану. Шляхи реалізації мети та завдань дослідження: теоретичні методи (аналіз, систематизація, узагальнення змісту наукових джерел з проблематики дослідження); емпіричні методи (тестування, контент-аналіз, анкетування); кількісний та якісний аналіз отриманих даних; розроблення й апробація психологічної інтерактивної онлайн-гри для підтримки сім'ї в умовах воєнного стану.

Ключові слова: сім'я, воєнний стан, стрес, сімейна криза, психологічна підтримка

ВСТУП

Сім'я є основним соціальним інститутом, що забезпечує не лише демографічну функцію в суспільстві, а й соціалізацію особистості, формування її ціннісних орієнтирів, емоційну підтримку та психологічну стабільність. У стабільних соціально-економічних умовах сімейні стосунки розвиваються відповідно до традиційних моделей взаємодії, проте в умовах воєнного стану структура сім'ї зазнає суттєвих трансформацій, що зумовлює необхідність комплексного аналізу динаміки сімейної взаємодії, психологічних труднощів, з якими стикаються члени родини, та механізмів їхньої адаптації до кризових умов.

Війна є потужним стресогенним чинником, що впливає як на окремих осіб, так і на всю систему сімейних відносин. Воєнні дії, вимушене переселення, розлука з рідними, травматичний досвід бойових дій або втрат, зростання економічної нестабільності та загальна невизначеність майбутнього суттєво змінюють психологічний клімат у сім'ї. Представники фундаментальної психології та психологічної практики зверталися до теми сім'ї, котра перебувала в центрі уваги їхніх учень і теорій (А. Адлер, Е. Берн, М. Боуен, К. Віттакер, Д. Віткін, Е. Еріксон, В. Сатір, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг та ін.). . Проблеми родинних цінностей як найважливіших людських надбань завжди були і залишаються в центрі уваги багатьох науковців з різних галузей знань. Певні аспекти сімейних взаємин були відображені у роботах таких психологів, як: О. Столярчук, О. Бондарчук, С. Діденко, М. Корольчук, О. Єрмусевич, Л. Орбан-Лембрик, Л. Помиткіна, К. Седих З. Кісарчук, Л. Коробка. Правові засади функціонування родини визначали вчені-юристи: М. Башук, Ю. Солоненко, О. Хромова, М. Поліщук, С. Погребняк Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців свідчать про те, що сім'ї в умовах війни змушені пристосовуватися до нових реалій шляхом трансформації сімейних ролей, зміни комунікативних моделей та пошуку додаткових ресурсів для психологічного відновлення.

Окремої уваги потребує питання зміни гендерних ролей у сім'ї внаслідок військових дій. Зокрема, чоловіки, які традиційно виконували роль захисника та забезпечували матеріальний добробут родини, часто залучаються до служби в Збройних силах, що призводить до вимушеної розлуки з сім'єю або навіть до втрати чоловічої фігури в системі сімейної взаємодії. Натомість жінки беруть на себе не лише функції виховання дітей і забезпечення їхньої емоційної стабільності, а й стають активними учасницями волонтерського руху, займаються матеріальним забезпеченням сім'ї, організацією побуту в нових, часто нестабільних умовах. Ця трансформація накладає додаткове психологічне навантаження на жінку, вимагаючи від неї підвищеної стресостійкості, гнучкості та адаптаційних ресурсів.

Водночас війна впливає на батьківсько-дитячі взаємини, оскільки діти в умовах військових конфліктів стикаються з високим рівнем стресу, емоційної нестабільності та порушенням звичних життєвих сценаріїв. Тому важливим напрямом дослідження є вивчення механізмів підтримки емоційного контакту між батьками та дітьми, формування стратегій психологічної підтримки й адаптації в кризових умовах.

Актуальність даного дослідження обумовлена необхідністю комплексного наукового аналізу сімейної взаємодії під впливом воєнного стану, що дозволить сформулювати науково обґрунтовані рекомендації щодо психологічної підтримки сімей, розробки профілактичних та корекційних програм для різних категорій населення.

Об'єкт дослідження: сімейні взаємини.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємин у сім'ї в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: на основі теоретичного та емпіричного дослідження задекларованої проблеми розробити психологічну інтерактивну онлайн-гру підтримки сім'ї в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми взаємин в сім'ї в умовах воєнного стану;
- 2) емпірично дослідити взаємини в сім'ї в умовах воєнного стану, проаналізувати психологічні особливості їх розвитку та проблеми, які виникають;
- 3) обґрунтувати та розробити психологічну інтерактивну онлайн-гру підтримки сім'ї в умовах воєнного стану.

Методи дослідження базувались на комплексному поєднанні теоретичних та емпіричних методів. На теоретичному рівні здійснювався аналіз, синтез та систематизація наукових джерел з метою концептуалізації феномену сімейних взаємин в умовах воєнного стану. Емпіричні методи включали психодіагностичне тестування («Коротка шкала резильєнтності» (BRS) та «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10)) на констатуючому та контрольному етапах; анкетування та використання моделі Д. Х. Олсона (Circumplex Model of Marital and Family Systems) для оцінки рівня емоційної згуртованості, адаптивності та ефективності комунікації в сімейних системах; фокус-групи для отримання якісного зворотного зв'язку; кількісний і якісний аналіз отриманих даних; розроблення та апробацію психологічної інтерактивної онлайн-ігри підтримки сім'ї в умовах воєнного стану.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі сімейної динаміки під впливом воєнного стану, зокрема у виявленні психологічних механізмів подолання кризи, трансформації сімейних ролей та впливу соціальних ресурсів на збереження сім'ї.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки сімей, що перебувають у кризових ситуаціях, а також для роботи психологів, соціальних працівників та фахівців у сфері сімейного консультування

Таким чином, дослідження психологічних особливостей взаємин у сім'ї в умовах воєнного стану є важливим не лише в науковому контексті, а й у практичній площині, оскільки сприяє глибшому розумінню сімейної адаптації в кризових умовах та розробці ефективних підходів до підтримки сімей у період війни.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків та списку використаних джерел. Обсяг роботи викладено на 65 сторінках, бібліографія – 70 найменувань, додатки - 8 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМИН У СІМ'Ї В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Сім'я як система в психологічній науці: теоретичний аналіз та вплив воєнного стану

Сім'я є однією з найважливіших соціальних інституцій, що виконує низку життєво необхідних функцій - від біологічного відтворення населення до соціалізації, емоційної підтримки та формування особистості. Вона виступає первинним середовищем розвитку людини, формує систему цінностей, норм поведінки, моделей спілкування, які пізніше проєктуються на ширший соціум. Сім'я - як базова соціальна одиниця, відповідальна за соціалізацію, емоційну підтримку та збереження ідентичності індивіда.

Сім'я - мала соціальна група, вагома форма організації особистого побуту, заснована на шлюбному союзі та родинних зв'язках, тобто стосунках між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, сиблінгами (братами та сестрами), іншими родичами, які мешкають разом та формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету [27].

Згідно із Сімейним кодексом України, сім'я є первинним осередком суспільства, який складається з осіб, що спільно проживають, пов'язані спільним побутом та мають взаємні права і обов'язки [23].

В психологічній науці сім'я розглядається як цілісна система, що функціонує за принципами взаємозалежності її елементів. Системна теорія (Л. фон Берталанфі, М. Боуен) підкреслює, що поведінка кожного члена сім'ї взаємно впливає на інших, формуючи динамічну мережу зв'язків та взаємодій. Підхід системної теорії в психології базується на принципі, що всі члени сім'ї є частинами більшого соціального та психологічного контексту, де зміни в одному елементі системи неминуче впливають на інші елементи. Таким чином, сім'я постає як відкрита система, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, включаючи соціальні, економічні та культурні фактори.

Людвіг фон Берталанфі, один із основоположників загальної теорії систем, підкреслював, що кожен елемент системи впливає на інші, створюючи динамічну взаємодію, де зміни в одному з елементів можуть мати значні наслідки для всієї системи [1]. У контексті сім'ї це означає, що поведінка одного з її членів, його емоційний стан чи соціальна роль можуть змінити взаємодії між іншими членами родини, спричиняючи або підтримуючи певні емоційні чи поведінкові патерни. Цей підхід також вказує на важливість збереження рівноваги в системі, що може бути порушено через зовнішні стресові фактори, такі як війна.

Війна, як надзвичайна ситуація, суттєво трансформує соціальний та економічний контекст функціонування сім'ї. Згідно з системною теорією, війна змінює правила та ролі в родині, порушує звичні соціальні зв'язки, що може призвести до порушень у функціонуванні сімейної системи. Під впливом таких стресових факторів, як мобілізація, евакуація, втрата дому, відсутність підтримки, родина змушена адаптуватися до нових умов, що викликає складні зміни в її структурі.

Американський психіатр Мюррей Боуен, сформулював концепцію сім'ї як емоційної системи, в якій важливе значення мають міжпоколінні взаємозв'язки, рівень індивідуальної автономії (диференціації «Я»), а також емоційна реактивність членів родини [44 ст. 55]. Підхід Боуена дозволяє аналізувати родинну динаміку у кризових умовах, коли взаємодія членів родини посилено реагує на стресові фактори. В своїх працях він, підкреслює, що кожен член сім'ї взаємодіє з іншими, створюючи емоційну систему, яка здатна до саморегуляції в умовах стресу. Війна, як екстремальна ситуація, посилює емоційну реактивність родини, знижуючи рівень автономії її членів і погіршуючи здатність до конструктивної комунікації [44 ст.78] Виникають емоційні напруження, які можуть призвести до порушення функціональності родини.

Вірджинія Сатир, клінічна соціальна працівниця і психотерапевтка, одна з представниць гуманістичного напрямку, підкреслювала значення

відкритого емоційного спілкування, визнання почуттів та гідності кожного члена родини як базових умов для її здорового розвитку [62]. Її підхід став важливим внеском у розуміння того, як емоційна взаємодія всередині сім'ї впливає на її психологічну стабільність та здатність до адаптації. Наголошуючи на важливості відкритого вираження почуттів і взаємного визнання у сімейних відносинах. Порушення цієї функції під час війни може призвести до емоційної ізоляції, зниження рівня підтримки між членами родини, що в свою чергу посилює стрес та кризові реакції

Окреме місце у розумінні впливу зовнішнього середовища на функціонування сім'ї посідає екологічна модель розвитку особистості У. Бронфенбреннера, відповідно до якої родина є частиною складної системи взаємодіючих контекстів — від мікросередовища до макrorівня, що охоплює соціальні, економічні та політичні умови [45]. Війна, як фактор макросередовища, значною мірою змінює функціонування сімейного мікроклімату.

В українській психології також існує вагомий доробок у дослідженні сім'ї як соціально-психологічної системи. Зокрема, Федоренко Р. П. розглядає сім'ю як малу соціальну групу, яка забезпечує базові функції соціалізації, емоційної підтримки, передачі культурних цінностей [29]. Вона акцентує увагу на внутрішніх взаємозв'язках родини та ролі кожного з її членів у підтримці стабільності сімейної системи.

Проблематика функціонування родини в умовах війни активно розробляється сучасними українськими дослідниками. Так, Губська Т. А. аналізує особливості змін у батьківських ролях та стратегії адаптації родини до умов воєнного стану [6]. Панок В. Г. досліджує вплив війни на психосоціальний розвиток дитини в контексті сім'ї [19], а Савчин М. В. розглядає питання психологічної стійкості родини як ресурсу подолання травматичного досвіду [21]. Серед зарубіжних фахівців, що досліджують вплив воєнних дій на сімейну динаміку, варто виокремити Б. Пфедербаум, яка вивчала емоційний стан дітей і батьків у ситуаціях війни та катастроф

[62], а також Ч. Ф. Фіглі, який акцентував увагу на вторинній травматизації в родинях військовослужбовців [57].

Таким чином, аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що сім'я є не лише осередком індивідуального розвитку, а й складною відкритою системою, яка чутливо реагує на зовнішні виклики. Саме системний підхід дає змогу глибше зрозуміти механізми функціонування сім'ї в умовах змін, зокрема в періоди соціальних, політичних чи економічних криз.

У цьому контексті важливим аспектом соціально-психологічного аналізу виступає вивчення типів сімей, оскільки їхня структурна організація, рольові моделі та рівень згуртованості можуть визначати стратегії подолання стресу та кризових ситуацій. Кожен тип сім'ї має свою специфіку функціонування, і це може суттєво впливати на адаптаційні можливості родини, особливо в кризових умовах, таких як війна.

Одним з перших досліджень класифікації типів сімей є робота Г. Бенедикта, яка визначала сім'ю як мікросоціальну групу, що формується на основі спільних обов'язків та взаємозалежності її членів. Відповідно до її теорії, виділяються кілька основних типів сімей: моногамні, полігамні та групові, кожен з яких має свої унікальні соціальні функції та стратегії адаптації [40].

Іншою важливою класифікацією є поділ на сім'ї за структурою: нуклеарні (містять лише батьків та дітей) та розширені (включають також інших родичів, таких як бабусі та дідусі, тітки та дядьки). Згідно з дослідженнями В. І. Дорошенка, основною особливістю розширеної сім'ї є наявність множинних ролей та функцій, що значно ускладнює процеси соціалізації дітей і взаємодії між її членами [8].

Останні дослідження підтверджують, що урбанізація суттєво впливає на структуру та динаміку сімей, сприяючи появі більш відкритих та гнучких форм сімейних відносин. Зокрема, у статті С. Н. Хака зазначається, що міграція змінює сімейні ролі та взаємини, підвищуючи індивідуалізм та

змінюючи системи підтримки, що має значний вплив на соціальну згуртованість та добробут спільнот [66].

Варто також зазначити, що в контексті психології родини існують ще й теоретичні підходи, які зосереджуються на психологічній динаміці взаємодії членів сім'ї. За класифікацією, запропонованою М. Боуеном, можна виокремити сім'ї з високим та низьким рівнем емоційної диференціації, де перші характеризуються більшою стійкістю до стресів, а другі – схильні до емоційних реакцій, що погіршує стабільність системи [44]. Війна, як екстремальна ситуація, радикально змінює структуру сім'ї, її функції та емоційний клімат, вимагаючи нових адаптаційних стратегій, як на рівні окремої особистості, так і всієї родини в цілому. Сім'я, будучи однією з основних соціальних інституцій, виконує ряд ключових функцій, які стають особливо важливими в умовах кризи.

1. **Емоційно-підтримувальна функція:** Забезпечує відчуття безпеки, прийняття та емоційної підтримки, що є критичним під час воєнних подій, коли члени сім'ї стикаються з постійними стресами та невизначеністю [2].

2. **Виховна функція:** Сприяє соціалізації дітей, що особливо важливо в умовах, коли діти переживають стрес та змінюють своє ставлення до навколишнього світу. Війна змушує родину швидко адаптувати до нових умов виховання, враховуючи кризові фактори [30].

3. **Регулятивна функція:** Формує межі дозволеного і забороненого, що дозволяє забезпечити структуру та стабільність в умовах соціальних та психологічних потрясінь. Зміни в ролях та відповідальності членів родини під час війни можуть призводити до необхідності перегляду цих меж [8].

4. **Відновлювальна функція:** Забезпечує психоемоційне відновлення членів родини після стресів і травм, що є надзвичайно важливим в умовах постійної напруги та кризових ситуацій.

Психологічна підтримка та здатність до відновлення можуть стати вирішальними у збереженні стійкості родини [6].

Отже, сім'я в умовах війни постає як складна, вразлива, але потенційно стійка система, що реагує на виклики зовнішнього середовища як змінами у своїй структурі, так і в емоційній динаміці.

Ці зміни потребують глибшого психологічного аналізу, який дозволить виявити характерні трансформації родинних стосунків, рольових моделей та механізмів адаптації в умовах воєнного стану.

Проте в умовах воєнного стану звичні механізми функціонування сімейної системи зазнають серйозних трансформацій. Згідно з результатами сучасних досліджень, війна порушує стабільність та передбачуваність у сімейному житті, загострює внутрішньосімейні конфлікти, посилює стресові реакції, впливає на зміну ролей (наприклад, жінки часто змушені брати на себе повну відповідальність за дітей у разі мобілізації чоловіка) та провокує емоційне вигорання батьків.

1.2 Психологічні трансформації сімейних взаємин під час війни: виклики та зміни у динаміці відносин

В умовах повномасштабної війни в Україні сім'я виступає не лише об'єктом, а й активним суб'єктом соціально-психологічних трансформацій. Воєнні конфлікти є потужними дестабілізуючими чинниками, які суттєво порушують функціонування соціальних інститутів, зокрема інститут сім'ї - базової системи емоційної, поведінкової та когнітивної підтримки [59].

Згідно з теоретичними моделями сімейних систем, зокрема моделлю "Circumplex" Девіда Олсона, сім'я розглядається як динамічна система, яка постійно змінюється під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників.

"Circumplex-модель" - це термін, що використовується переважно в психології та соціальних науках для опису багатовимірної структури, в якій різні характеристики певного явища розташовані у круговій схемі. Модель не пропонує просту лінійну протилежність («добре» - «погано»), а передбачає градієнтні переходи між крайнощами, що краще відображає складність психічних процесів і соціальних взаємодій [51].

Модель "Circumplex" Д. Х. Олсона, визначає три ключові виміри сімейного функціонування:

1. **Згуртованість (Cohesion)** - емоційний зв'язок між членами родини, рівень емоційної близькості та підтримки.
2. **Адаптивність (Flexibility)** - здатність родини змінювати свою структуру, ролі та правила у відповідь на стрес чи зміни обставин.
3. **Комунікація (Communication)** - процес, який підтримує належний рівень згуртованості та адаптивності через відкритий обмін інформацією, почуттями та рішеннями.

За нормальних умов оптимальне функціонування сім'ї досягається балансом між цими вимірами: помірною згуртованістю (ані надмірна злитість, ані віддаленість), помірною гнучкістю (ані надто ригідна, ані хаотична структура) та ефективною комунікацією.

У контексті війни, за моделлю Д. Х. Олсона, адаптивні можливості сім'ї серйозно випробовуються, що може призводити до:

- *Зниження згуртованості*: члени родини можуть фізично розлучатися (наприклад, через мобілізацію, евакуацію, втрату домовки), що ускладнює підтримання емоційних зв'язків. Віддаленість або втрата контакту можуть сприяти емоційній ізоляції.
- *Дисфункціональна адаптивність*: війна змушує родини різко змінювати ролі та правила (наприклад, жінка стає єдиним годувальником сім'ї, діти беруть на себе частину обов'язків дорослих). Часто такі зміни є раптовими та неосмисленими, що може призвести до ригідності або хаотичності у сімейній структурі.
- *Погіршення комунікації*: під впливом стресу, тривоги або психотравматичних переживань здатність до ефективної комунікації знижується. Частіше виникають конфлікти, непорозуміння, уникання обговорення проблем, що ще більше дестабілізує сімейну систему.

Таким чином, за моделлю "Circumplex", війна змінює сімейну систему так, що вона може переходити у зони ризику: надто жорстка або надто хаотична структура, емоційна віддаленість або патологічна злитість, порушення комунікаційних каналів. Усе це підвищує ризики психічних розладів, конфліктів і розпаду родин [60]. У межах родинної системи реалізуються процеси адаптації до зовнішніх стресогенних впливів, проте в умовах війни ці процеси зазнають істотної трансформації.

Збройний конфлікт зумовлює зміни в структурі сімейної ієрархії, розподілі ролей, емоційному кліматі та якості комунікації між членами родини. Емпіричні дослідження, зокрема у США серед сімей військовослужбовців, демонструють, що мобілізація, поранення, тривала розлука та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) порушують стабільність родинної системи, знижуючи здатність до взаємної підтримки [63].

Також адаптацію сім'ї до умов війни можна розглядати в межах кількох основних напрямків. Першим є структурна адаптація, яка включає зміни у сімейній ієрархії та функціональних ролях. Наприклад, у ситуаціях, коли один з батьків є мобілізованим або пораненим, на іншу особу покладається роль основного опікуна, що змінює емоційну та поведінкову підтримку в родині. Це може призводити до підвищеного стресу, перевантаження ролями та емоційного вигорання [39].

Американський психолог С. Гобфолл зазначає, що родини у стані воєнної травми часто перебувають у ситуації домінування негативних емоцій: тривоги, страху, безпорадності [49].

У контексті України ці прояви стали особливо помітними. За даними Київського міжнародного інституту соціології (КМІС, 2024), 87% громадян України у 2023 році пережили щонайменше одну стресову ситуацію, з яких 39% - бомбардування, 30% - розлука з близькими, а 26% - втрата родичів [12].

Одним із найгостріших наслідків війни є вимушене роз'єднання родин: чоловіки мобілізовані до лав ЗСУ, тоді як жінки з дітьми евакуюються до безпечніших регіонів або за кордон. Це призводить до глибокої трансформації сімейних ролей і збільшення психологічного та функціонального навантаження на жінок. Згідно з КМІС (2023), 47% жінок мобілізованих чоловіків поєднують ролі матері, виховательки, захисниці та основної фінансової опори. Таке багатозадачне навантаження нерідко веде до емоційного вигорання, тривожних і депресивних станів, фізичного виснаження [11].

В умовах тривалої розлуки формується феномен «трансформованої сім'ї», що функціонує переважно через дистанційну взаємодію. Така форма родини характеризується специфічними викликами, зокрема емоційною фрагментованістю, затримками у зворотному зв'язку, ускладненням виконання батьківських функцій та прийняття спільних рішень. В умовах адаптаційної мобілізації, описаної українськими психологами часто відбувається делегування батьківських функцій бабусям, дідусям або навіть

старшим дітям. Цей механізм підтримує цілісність родини, проте одночасно створює додатковий психологічний тиск на дітей, змушених виконувати дорослі функції [43].

Криза значно ускладнює родинну комунікацію, знижуючи рівень відкритості, довіри та взаєморозуміння. За даними ІДСД НАН України за 2023 рік, відбулось зростання кількості звернень до сімейних психологів через емоційне віддалення, уникання спілкування, конфлікти [10].

Особливу вразливість у період війни демонструють діти. Вони надзвичайно чутливо реагують на зміну емоційного клімату в родині. Втрата одного з батьків або примусова евакуація спричиняють у дітей розлади сну, регресивну поведінку, зниження мотивації до навчання. Аналогічні тенденції зафіксовані в Україні. Зокрема, аналітичні звіти ГО «Смарт Освіта» (2023) свідчать про зростання кількості звернень, пов'язаних з емоційною дезадаптацією дітей-переселенців і дітей військовослужбовців [26].

Зміна традиційної структури сімейної ієрархії призводить до необхідності перегляду функціональних і емоційних ролей усередині родини. У разі втрати або відсутності одного з батьків часто порушується баланс влади, що створює додаткове психологічне навантаження як для залишеного батька/матері, так і для дітей [61]. Зокрема, роль матері трансформується - від емоційної опори до захисниці, керівниці, організаторки побуту, що нерідко викликає в жінок почуття провини через неможливість «бути всюди одночасно».

Попри складність ситуації, в окремих випадках війна також сприяє згуртованості, появі нових механізмів солідарності, зміцненню зв'язків з громадою або родичами. Як зазначає американська психологиня Ф. Уолш, наявність ресурсів підтримки (соціальної, психологічної, духовної) дозволяє родині зберігати функціональність і навіть посилювати взаємну підтримку. Втім, за відсутності таких ресурсів зростає ризик емоційного відчуження, втрати сенсу партнерства та зниження почуття безпеки, особливо для дітей [69].

Війна також стимулює розвиток *адаптивної резилієнтності* сімейних систем - здатності родини долати складні життєві обставини, зберігаючи функціональність і психологічне благополуччя. Теоретичні моделі, зокрема концепція "сімейної резилієнтності" (family resilience), підкреслюють роль позитивного спільного досвіду, активної комунікації, підтримки емоційної стійкості дітей та формування надії як факторів, що сприяють адаптації сім'ї до екстремальних умов [69], [61].

У контексті української реальності війни, дані соціологічних та психологічних досліджень (ChildFund Ukraine, 2025) свідчать про кілька важливих тенденцій:

- посилення інституту розширеної сім'ї (залучення бабусь, дідусів, інших родичів до виховання дітей та підтримки родини),
- підвищення ролі спільнот як середовища взаємопідтримки,
- збільшення значущості волонтерської активності як ресурсу колективної адаптації.

Зокрема, згідно з даними ChildFund Ukraine за 2025 рік, понад 60% українських родин, що постраждали від війни, вказали на важливість зовнішньої підтримки (волонтери, громадські організації) для збереження психологічної стабільності сім'ї [47].

Водночас важливо зазначити, що *не всі сім'ї однаково здатні адаптуватися до умов війни*. Рівень резилієнтності визначається низкою чинників:

- попереднім рівнем згуртованості та функціональності сім'ї,
- наявністю або відсутністю психотравматичного досвіду до війни,
- економічним становищем,
- рівнем доступу до соціальних та психологічних ресурсів.

Отже, війна є каталізатором глибоких змін як у внутрішньосімейних стосунках, так і в ширшому соціальному контексті існування сім'ї. Від рівня адаптації та розвитку механізмів резилієнтності значною мірою залежить

психологічне здоров'я як окремих її членів, так і цілісність сімейної системи в післявоєнний період.

Таким чином, війна не лише змінює зовнішні умови існування родини, а й глибоко трансформує її внутрішню структуру, динаміку ролей, комунікацію і рівень емоційної взаємодопомоги. Ці трансформації вимагають від кожного члена родини високої психологічної гнучкості, а від суспільства - створення ефективних механізмів підтримки, що сприятимуть збереженню родинної цілісності й добробуту.

Висновки до розділу 1

Сім'я розглядається як базова соціально-психологічна система, яка забезпечує первинну соціалізацію, формування ціннісних орієнтацій, емоційну підтримку та психологічну безпеку особистості. Вона виступає ключовим середовищем розвитку індивіда, де формуються моделі поведінки, комунікаційні стратегії та механізми міжособистісної регуляції, що надалі впливають на ширше соціальне середовище (Bertalanffy, 1968; Bowen, 1978). Через взаємодію членів родини формується перший досвід управління емоціями, вирішення конфліктів та прийняття рішень, що визначає ефективність подальших соціальних зв'язків.

В умовах воєнних дій традиційна структура сім'ї зазнає суттєвих змін: трансформуються функції та ролі членів родини, підвищується рівень психологічного стресу, що актуалізує потребу в розвитку адаптаційних ресурсів та мобілізації внутрішніх механізмів захисту. Так, мобілізація чоловіків, евакуація родин та зміна соціально-економічного контексту призводять до перерозподілу обов'язків і зростання емоційного навантаження на членів родини, зокрема на матерів, водночас стимулюючи згуртованість, солідарність та спільне вирішення проблем.

Системно-структурний підхід дозволяє розглядати сім'ю як цілісну, динамічну систему, де взаємодія між членами визначає стабільність та функціональну ефективність (Bowen, 1978). Гуманістичний підхід, зокрема концепція Сатіра (Satir, 1988), підкреслює значення відкритої емоційної комунікації, взаємного визнання та підтримки в родинних стосунках. Екологічна модель Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979) демонструє, що сім'я функціонує у взаємозалежному контексті соціальних, політичних та культурних факторів, де війна виступає критичним макрофактором, що впливає на внутрішню динаміку родини. Дослідження українських авторів (Федоренко, 2021; Губська, 2022; Савчин, 2022) та зарубіжних учених (Pfefferbaum, 1997; Figley, 1995) підтверджують, що воєнні умови

трансформують традиційні ролі, порушують емоційний клімат та вимагають активного розвитку адаптаційних ресурсів сім'ї.

Модель «Circumplex» Д. Х. Олсона виділяє три ключові виміри сімейного функціонування: згуртованість, адаптивність та якість комунікації. У кризових умовах спостерігається зниження емоційної близькості, ускладнення міжособистісного спілкування та підвищення конфліктності. Водночас активізація адаптаційних механізмів - перерозподіл ролей, розвиток резилієнтності, взаємна емоційна підтримка - дозволяє зберігати цілісність та життєздатність родини навіть у складних обставинах (Walsh, 2016; Patterson, 2002).

Отже, сім'я в умовах воєнних дій постає як складна, динамічна система, здатна до трансформації та адаптації. Стійкість родини визначається ефективністю міжособистісної комунікації, рівнем психологічної гнучкості та активним використанням внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Інтеграція системних, гуманістичних та екологічних підходів дозволяє комплексно оцінювати механізми адаптації сім'ї до екстремальних обставин та формувати науково обґрунтовані рекомендації для підтримки родин у кризових умовах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМИН У СІМ'І

2.1. Методологія та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємин у сім'ї в умовах воєнного стану.

Методологічною основою емпіричного дослідження виступає системно-структурний підхід до розуміння сім'ї як цілісної соціально-психологічної системи, у якій взаємодія між членами визначає рівень її функціональності, стійкості та здатності до адаптації під впливом зовнішніх стресових чинників. Умови воєнного стану створюють специфічний соціально-психологічний контекст, що характеризується підвищеною невизначеністю, емоційною напругою, втратою стабільності та необхідністю швидкої перебудови сімейних ролей, комунікацій і способів підтримки.

У зв'язку з цим методи, обрані для дослідження, мають забезпечити комплексне вивчення як внутрішньосімейних процесів (згуртованості, адаптації), так і індивідуально-психологічних механізмів стійкості членів сім'ї до стресу (резильєнтності), враховуючи вплив зовнішніх - воєнних - факторів на ці процеси.

Відповідно до поставлених завдань дослідження було обрано три взаємопов'язані психодіагностичні методики, що у комплексі відображають структурні, індивідуальні та контекстуальні аспекти сімейного функціонування:

- **Шкалу сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)** Д. Х. Олсона, Дж. Портнера та І. Лаві; (див. Додаток А)
- **Шкалу резильєнтності (CD-RISC-10)** К. Коннора та Дж. Девідсона; (див. Додаток Б) [67].
- **Анкета “Вплив війни на сімейні взаємини”**, розроблене спеціально для цілей цього дослідження. (див. Додаток В)

Обґрунтування вибору саме цих методик базується на їх відповідності теоретичним засадам дослідження, психометричній надійності, емпіричній валідності та можливості адаптації до сучасного українського соціального контексту.

Шкала FACES-3 є одним із найавторитетніших і найбільш валідних інструментів діагностики сімейної динаміки, побудованим на основі циркулярної моделі сімейного функціонування Д. Х. Олсона. Модель охоплює два базові параметри сімейного життя - *згуртованість* (ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї) та *адаптацію* (здатність до гнучкої зміни ролей, правил і лідерства в умовах стресу). Ці параметри є ключовими для розуміння того, як родини реагують на кризові ситуації, зокрема на стресори воєнного часу [61].

У період воєнного стану сім'я виступає основною ланкою психологічного захисту індивіда, і від рівня її згуртованості та адаптивності залежить здатність членів родини забезпечувати емоційну підтримку, долати труднощі спільно й підтримувати функціональну стабільність системи. Використання FACES-3 дозволяє визначити тип сімейної структури, а також виявити ступінь задоволеності респондентів наявними взаєминами шляхом порівняння “реального” та “ідеального” образів сім'ї. Це забезпечує цілісне уявлення про актуальний стан сімейних стосунків і потенційні напрями їх розвитку.

Шкала резильєнтності CD-RISC-10 спрямована на оцінку індивідуальної психологічної стійкості - здатності особистості ефективно долати стрес, зберігати внутрішню рівновагу та мобілізувати ресурси в умовах невизначеності. В умовах війни резильєнтність виступає одним із провідних чинників, що визначає, наскільки члени сім'ї здатні підтримувати конструктивну взаємодію, уникати деструктивних форм поведінки (агресії, емоційного відчуження, уникання) та сприяти відновленню психологічної рівноваги родини після травматичних подій. Вибір саме CD-RISC-10 зумовлений її компактністю, високими показниками внутрішньої

узгодженості, валідністю у міжкультурних контекстах і наявністю апробованих україномовних адаптацій. Комбінація даних цієї методики з результатами FACES-3 дозволяє простежити взаємозв'язок між індивідуальними й системними механізмами подолання стресу.

Анкетування “Вплив війни на сімейні взаємини” має на меті поглибити стандартизовані результати шляхом виявлення специфічних особливостей функціонування родин у воєнний період. Анкета охоплює блоки, присвячені змінам у структурі сімейних ролей, рівню конфліктності, емоційній підтримці, формам організації сімейної взаємодії, переживанню втрат і джерелам напруження. Її структура поєднує кількісні шкали, придатні для статистичного аналізу, із відкритими питаннями для якісного контент-аналізу, що дозволяє глибше зрозуміти суб'єктивний досвід респондентів.

Таким чином, поєднання зазначених методик забезпечує багаторівневий аналіз сімейного функціонування:

- **на макрорівні** - дослідження структурних характеристик сімейної системи (FACES-3);
- **на мікрорівні** - оцінка індивідуальної психологічної стійкості (CD-RISC-10);
- **у контекстуальному вимірі** - аналіз впливу воєнних чинників на динаміку сімейних стосунків (Анкетування “Вплив війни на сімейні взаємини”).

Таке методологічне поєднання дозволяє не лише кількісно виміряти параметри сімейної згуртованості, адаптації та резильєнтності, але й якісно інтерпретувати отримані дані у контексті реальних життєвих умов українських родин у період воєнного стану.

Отже, вибір цих інструментів є теоретично та емпірично обґрунтованим, методологічно доцільним і відповідає сучасним науковим уявленням про сім'ю як динамічну соціально-психологічну систему.

2.2 Аналіз та оцінка результатів емпіричного дослідження

У дослідженні взяли участь 66 респондентів, серед яких 36 жінок (54,5%) та 30 чоловіків (45,5%). Такий розподіл свідчить про відносно збалансоване представництво обох статей, що забезпечує можливість комплексного аналізу гендерних особливостей сімейного функціонування.

Вікова структура вибірки демонструє переважання осіб середнього активного віку - від 26 до 45 років (69,7%). Саме ця вікова категорія є найбільш соціально активною та характеризується стабільністю у шлюбних і батьківських ролях, що робить її релевантною для вивчення динаміки подружніх стосунків і розподілу сімейних ролей. До вибірки також увійшли учасники молодшої вікової групи (до 25 років) та старшої (понад 46 років), що дозволяє простежити міжпоколінні відмінності у сприйнятті сімейних цінностей і механізмах адаптації до зовнішніх викликів.

Батьківський статус респондентів свідчить, що 89,4% із них мають дітей, переважно одну (37,9%) або дві (36,4%) дитини. Такий показник вказує на те, що більшість учасників мають сформований досвід виховання дітей, що є важливим чинником для аналізу психологічних і рольових аспектів сімейної взаємодії. Наявність дітей значно впливає на рівень згуртованості, стратегії адаптації та емоційний клімат у родині, особливо в умовах воєнного стану.

Отримана вибірка є репрезентативною для дослідження сімейного функціонування та оцінки психоемоційних ресурсів дорослого населення, яке перебуває у шлюбі або має досвід спільного сімейного життя та виховання дітей. Такий склад учасників забезпечує достовірність отриманих даних і дозволяє здійснити ґрунтовний аналіз впливу воєнних умов на емоційний клімат, рольову структуру та адаптаційні механізми сучасної української сім'ї.

Водночас, включення учасників із різним досвідом подружнього життя та різними стадіями сімейного циклу розширює можливості для

порівняння специфічних моделей реагування на стресові події. Сукупність отриманих соціально-демографічних характеристик створює надійну основу для інтерпретації результатів та формування узагальнених висновків щодо особливостей функціонування сімей у період воєнного стану.

Сімейне функціонування (FACES-3): Оцінки 4 («часто») та 5 («майже завжди») інтерпретуються як індикатори високої функціональності сім'ї.

Таблиця 2.1. Згуртованість (Cohesion): реальна vs ідеальна сім'я

Питання	Реальна сім'я (4+5), %	Ідеальна сім'я (4+5), %	Розрив (Б-А), п.п.
Взаємодопомога	90,9	97,0	+6,1
Емоційна близькість	89,3	96,9	+7,6
Спільне проведення часу	75,7	92,4	+16,7
Більше близькі зі сторонніми	74,3	89,4	+15,1

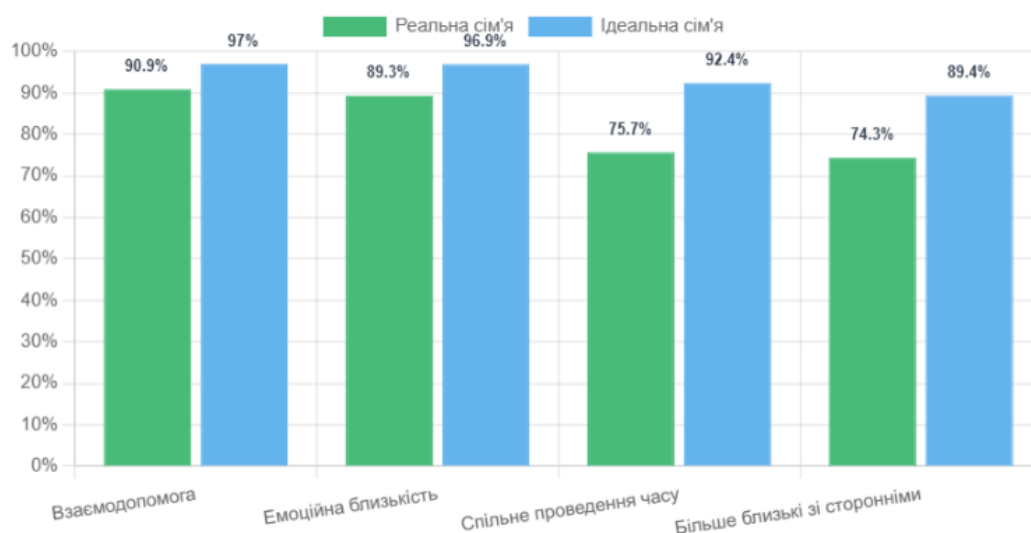
Результати емпіричного дослідження засвідчують високий рівень емоційної єдності та взаємопідтримки серед учасників вибірки. Найвищі показники отримано за твердженнями «Єдність дуже важлива для родини» (90,9%), «Звертаються один до одного за допомогою» (90,9%) та «Почуваються дуже близькими» (89,3%). Це свідчить про сформовану систему емоційної згуртованості, яка забезпечує відчуття безпеки, стабільності й взаємної довіри в родинному середовищі. Висока згода з твердженням «Любимо проводити вільний час разом» (75,7%) та «На заходах присутні більшість членів родини» (78,8%) підкреслює наявність спільної активності та інтегрованості сімейного дозвілля, що є маркером здорової

комунікаційної взаємодії між членами сім'ї. Показник за оберненим твердженням «Більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним» (74,3% обрали низькі бали 1–2) свідчить про незамкненість сімейної системи, тобто відкритість до зовнішнього соціального середовища при збереженні внутрішньої єдності. Це дозволяє охарактеризувати сімейні взаємини як балансвані між інтровертністю та соціальною відкритістю.

Натомість помірний рівень згоди з твердженням «Спілкуємось тільки у вузькому колі» (34,8%) свідчить, що частина респондентів демонструє тенденцію до обмеженого соціального спілкування, що може бути наслідком психологічної адаптації до умов воєнного часу.

Таким чином отримані результати свідчать про переважання типу «високої згуртованості» (Connected) з тенденцією до підвищеної емоційної взаємозалежності (Enmeshed) у частини респондентів.

Реальна vs Ідеальна сім'я: Згуртованість



Примітка: Порівняння показників згуртованості між реальною та ідеальною сім'єю. Розриви: взаємодопомога (+6,1 п.п.), емоційна близькість (+7,6 п.п.), спільне проведення часу (+16,7 п.п.), близькість зі сторонніми (+15,1 п.п.).

Рис. 2.1. Порівняння рівня згуртованості в реальній та ідеальній сім'ї

Така модель функціонування є характерною для сімей, у яких переживання зовнішніх кризових умов стимулює взаємну підтримку, проте

може знижувати рівень автономії окремих членів сім'ї. Водночас відкрита комунікація та готовність до співучасті свідчать про зрілі адаптивні механізми, що забезпечують ефективне подолання стресу та підтримку психологічної рівноваги всередині родини.

Таблиця 2.2. Адаптація (Adaptability): реальна vs ідеальна сім'я

Питання	Реальна сім'я (4+5), %	Ідеальна сім'я (4+5), %	Розрив (Б-А), п.п.
Спільне прийняття рішень	81,8	92,4	+10,6
Участь дітей у вирішенні проблем	33,4	71,2	+37,8
Демократія у покараннях	60,6	78,8	+18,2
Авторитарність батьківських рішень	63,6	54,5	-9,1
Гнучкість правил	83,3	14,9	-68,4

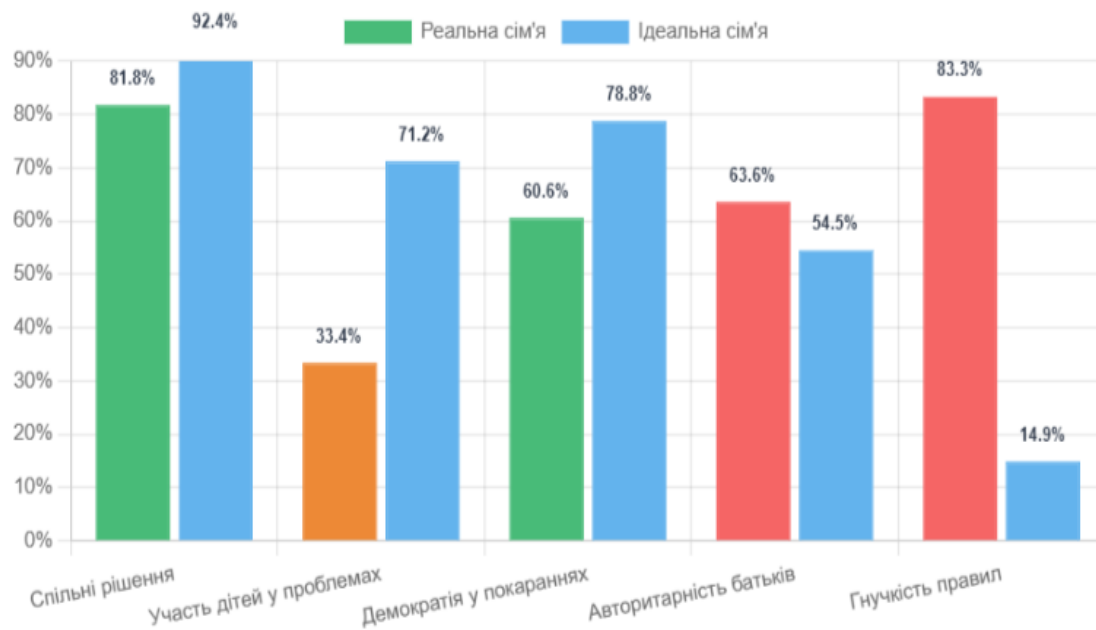
Показники за шкалою адаптації демонструють поєднання структурованості та гнучкості сімейної системи. Найвищу згоду отримано за твердженнями «Радимось один з одним під час прийняття рішень» (81,8%) та «Обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого» (74,2%), що відображає демократичний стиль управління і гнучкий розподіл ролей у сім'ї. Це свідчить про здатність членів родини до взаємного пристосування, а також про функціональну рівновагу між стабільністю та змінами.

Показники «Діти залучені до розв'язання проблем» (33,4%) та «Покарання обговорюються батьками і дітьми» (60,6%) вказують на поступовий перехід до егалітарних відносин у сім'ї, де участь дітей у прийнятті рішень визнається важливим елементом виховної взаємодії. Однак порівняно низький рівень залученості дітей до процесів прийняття рішень свідчить про збереження елементів авторитарності у деяких родинах.

Водночас твердження «Більшість рішень приймається батьками» (63,6%) і низька згода з пунктом «Правила у нашій родині змінюються» (13,7%) вказують на переважання структурованої моделі функціонування, що забезпечує передбачуваність і стабільність у сімейній системі, але обмежує потенційну адаптивність до змін.

Високий рівень незгоди з твердженнями «Важко сказати, хто у нас в сім'ї лідер» (45,5% низьких балів) та «Важко сказати, які обов'язки у кожного члена сім'ї» (60,6% низьких балів) свідчить про чіткий розподіл ролей та відповідальності, що є важливою характеристикою ефективного

Реальна vs Ідеальна сім'я: Адаптивність



Примітка: Порівняння показників адаптивності. **Зелені стовпці** - позитивні показники реальної сім'ї, **червоні стовпці** - проблемні зони реальної сім'ї, **блакитні стовпці** - ідеальні очікування. Розриви: спільні рішення (+10,6 п.п.), участь дітей (+37,8 п.п.), демократія у покараннях (+18,2 п.п.), авторитарність батьків (-9,1 п.п.), гнучкість правил (-68,4 п.п.).

Рис. 2.2. Порівняння рівня адаптивності в реальній та ідеальній сім'ї

Структурні зміни та негативні прояви

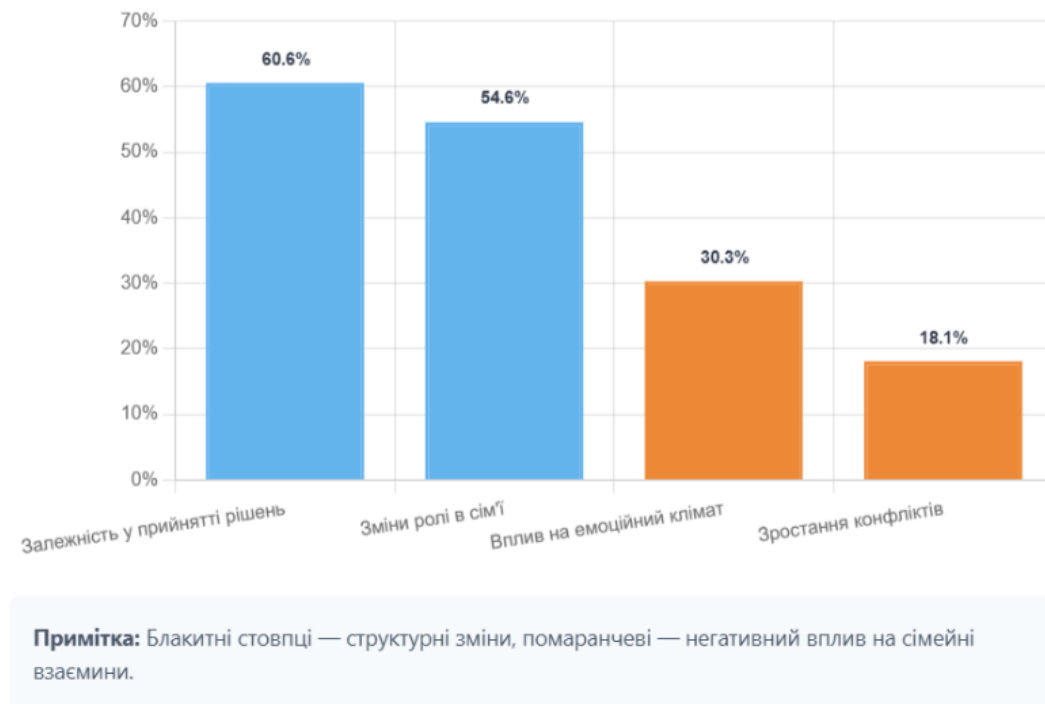


Рис. 2.3. Структурні зміни та негативні прояви у сімейній взаємодії в умовах війни

Результати дозволяють класифікувати більшість досліджених родин як такі, що відповідають типу “Structured/Flexible” у моделі D.H. Olson, тобто сім’ї, які поєднують стабільність організаційної структури з елементами гнучкості та демократичності. Найбільший розрив у залученні дітей до прийняття рішень свідчить про потенційну потребу у розвитку більш егалітарної, партнерської взаємодії, орієнтованої на спільну відповідальність і довіру.

Таким чином, реальні сім’ї характеризуються збалансованим типом функціонування, де зберігається сталість правил і ролей, але одночасно існує тенденція до розширення демократичних практик, особливо у сфері комунікації та розподілу сімейних обов’язків. Цей тип сімейної організації є адаптивним до кризових умов і сприяє стійкому функціонуванню системи навіть в умовах воєнного стану.

Результати оцінки стресостійкості (CD-RISC-10)

Респонденти демонструють високий рівень особистісної стійкості. Більшість тверджень оцінювалися як «часто вірно» (3) або «майже завжди вірно» (4).

Таблиця 2.3. Результати оцінки стресостійкості (CD-RISC-10)

Твердження CD-RISC-10	Частка респондентів (3+4 бали), %
Здатність адаптуватися до змін	83,3
Здатність долати перепони	75,8
Стрес сприяє зміцненню особистості	74,2
Віра у досягнення цілей попри перешкоди	77,2
Відчуття сили перед викликами життя	69,7

Отримані результати дослідження рівня особистісної стійкості за шкалою CD-RISC-10 засвідчують високий потенціал індивідуальних психологічних ресурсів серед опитаних респондентів. Переважна більшість тверджень оцінювалася учасниками у межах варіантів «часто вірно» або «майже завжди вірно», що свідчить про сформованість здатності до адаптації, саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій. Найвищий показник зафіксовано за твердженням «здатність адаптуватися до змін» (83,3%), що відображає гнучкість мислення, уміння швидко реагувати на трансформації зовнішнього середовища та знаходити ефективні поведінкові стратегії у нестабільних умовах.

Високі значення отримано також за пунктами «віра у досягнення цілей попри перешкоди» (77,2%) та «здатність долати перепони» (75,8%), що свідчить про наявність внутрішньої мотивації до досягнення результату, цілеспрямованості та проактивного підходу до розв'язання життєвих труднощів. Ці характеристики є маркерами психологічної зрілості особистості та демонструють здатність суб'єкта не лише витримувати вплив стресових чинників, а й трансформувати їх у досвід розвитку.

Показники за твердженнями «стрес сприяє зміцненню особистості» (74,2%) та «відчуття сили перед викликами життя» (69,7%) вказують на помірно високий рівень усвідомлення респондентами конструктивного потенціалу стресових подій. Водночас вони можуть відображати наявність певних емоційних бар'єрів у процесі переосмислення стресу як джерела особистісного зростання, що є характерним для осіб, які перебувають у тривалих умовах невизначеності або пережили травматичні події.

Стресостійкість особистості (CD-RISC-10)

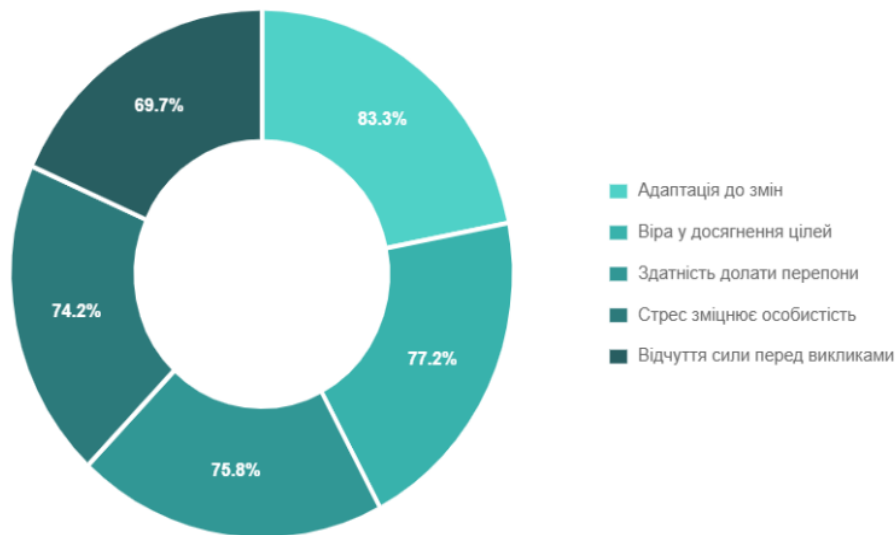


Рис. 2.4. Результати «Рівень стресостійкості за CD-RISC-10»

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що досліджувана вибірка демонструє високий рівень психологічної резильєнтності, який проявляється у здатності до адаптації, збереження внутрішньої рівноваги,

контролю над емоційними реакціями та підтримання мотиваційної спрямованості в умовах підвищеного стресу. Такий рівень особистісної стійкості може розглядатися як ключовий захисний механізм, що сприяє ефективному функціонуванню сім'ї, забезпеченню емоційної стабільності її членів і підтриманню високого рівня психологічного благополуччя навіть за наявності зовнішніх кризових впливів, зокрема у контексті воєнного стану.

Вплив військового стану на сімейні взаємини

Респонденти оцінювали вплив військового стану на сімейні стосунки за шкалою: 1 — повністю не згоден(на) ... 5 — повністю згоден(на).

Таблиця 2.4. Вплив військового стану на сімейні взаємини

Питання	Позитивний вплив (4+5), %	Негативний вплив (4+5), %
Стійкість/підтримка сім'ї	81,8	—
Активна взаємна підтримка	78,8	—
Збільшення згуртованості	78,8	—
Переоцінка життєвих цінностей	77,3	—
Посилення довіри	64,7	—
Залежність у прийнятті рішень	60,6	—

Вплив на емоційний клімат	–	30,3
Зростання конфліктів	–	18,1
Зміни у стосунках	37,9	–
Зміни ролі в сім'ї	54,6	–

Отримані результати дослідження впливу воєнного стану на сімейні взаємини свідчать про переважання позитивних тенденцій у функціонуванні сімейних систем. За узагальненими даними, більшість респондентів оцінили вплив воєнного стану як такий, що сприяв зміцненню сімейних зв'язків, зростанню взаємної підтримки та згуртованості. Найвищі показники виявлено за шкалами «стійкість і підтримка сім'ї» (81,8%), «активна взаємна підтримка» (78,8%) та «збільшення згуртованості» (78,8%), що вказує на мобілізаційний потенціал кризових обставин, у межах яких сім'я виступає як первинне джерело безпеки, стабільності та емоційного ресурсу.

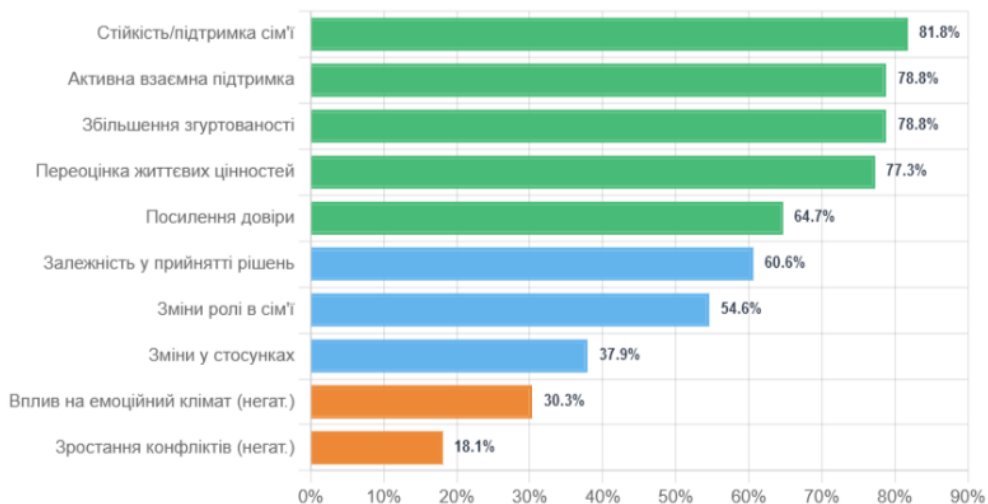
Високий рівень згоди з твердженням «переоцінка життєвих цінностей» (77,3%) свідчить про те, що воєнний стан стимулював процеси внутрішньої рефлексії та ціннісної перебудови, зокрема переосмислення пріоритетів, зміщення акцентів у бік сімейної єдності, взаємної підтримки та збереження близьких стосунків. Показник «посилення довіри» (64,7%) відображає тенденцію до поглиблення емоційної близькості між членами родини, що є важливим чинником стабілізації сімейного клімату в умовах зовнішньої загрози.

Разом із тим, зафіксовано й окремі ознаки напруження у сімейній взаємодії. Так, 30,3% респондентів відзначили негативний вплив воєнного стану на емоційний клімат, а 18,1% повідомили про зростання конфліктності у стосунках. Ці результати вказують на те, що, попри загальну тенденцію до консолідації, частина сімей зазнає підвищеного рівня емоційного

навантаження, що може бути зумовлено тривалим стресом, розлукою членів сім'ї або невизначеністю життєвих обставин.

Показники за пунктами «зміни ролей у сім'ї» (54,6%) та «залежність у прийнятті рішень» (60,6%) свідчать про структурні трансформації у розподілі сімейних функцій, що можуть бути адаптивними відповідями на нові соціально-психологічні умови. Такі зміни часто супроводжуються тимчасовим порушенням балансу автономії та взаємозалежності, але водночас сприяють переосмисленню моделей сімейної взаємодії та формуванню більш гнучких рольових структур.

Вплив воєнного стану на сімейні взаємини



Примітка: Зелені стовпці — позитивний вплив, червоні — негативний вплив, сині — структурні зміни. Оцінки "скоріше згоден" + "повністю згоден" (4+5 балів).

Рис. 2.5. Результати за анкетуванням «Вплив воєнного стану на сімейні взаємини»

Узагальнюючи, можна стверджувати, що воєнний стан виступає як потужний мобілізуючий чинник, який активізує внутрішньосімейні ресурси, сприяє зростанню згуртованості, підтримці та солідарності між членами родини. Водночас помірні негативні прояви не нівелюють загальної позитивної динаміки, а лише відображають природні адаптаційні реакції в умовах невизначеності. Таким чином, сім'я під час воєнного стану продовжує

виконувати функцію ключової системи психологічної підтримки, забезпечуючи базову стійкість та емоційне відновлення.

Висновки до розділу 2

У емпіричній частині дослідження проведено діагностику психологічних особливостей взаємин у сім'ї в умовах воєнного стану. Респондентами дослідження стали 66 осіб, з яких 30 – сімейні пари та шість жінок, які самостійно реалізують побутові та соціальні функції, що забезпечило репрезентативність даних щодо різних форм сімейної взаємодії та психологічної адаптації. Основним діагностичним інструментарієм було використано:

- шкалу FACES-3 для оцінки емоційної згуртованості та адаптивності;
- шкалу CD-RISC-10 для визначення рівня психологічної резильєнтності;
- анкету для оцінки впливу воєнного стану на сімейні взаємини та розподіл ролей.

За результатами дослідження встановлено:

Емоційна згуртованість та взаємодопомога:

- 90,9% респондентів відзначили взаємодопомогу та звертання один до одного за підтримкою;
- 89,3% – почуття емоційної близькості;
- 75,7% – спільне проведення часу;
- лише 34,8% респондентів демонструють обмежене спілкування у вузькому колі, що свідчить про адаптивну відкритість сімейної системи.

Адаптивність та розподіл ролей:

- 81,8% респондентів повідомили про спільне прийняття рішень;
- 74,2% – гнучкий розподіл обов'язків;
- участь дітей у вирішенні проблем оцінена лише у 33,4%.

Психологічна резильєнтність (за шкалою CD-RISC-10):

- 83,3% респондентів здатні адаптуватися до змін;
- 77,2% – вірять у досягнення цілей попри перешкоди;
- 75,8% – долають перепони;
- 74,2% – визнають, що стрес сприяє зміцненню особистості;

- 69,7% – відчують силу перед життєвими викликами.

Вплив воєнного стану на сімейні взаємини:

- 81,8% респондентів зазначили підвищення стійкості та підтримки сім'ї;
- 78,8% – активну взаємну підтримку та збільшення згуртованості;
- 77,3% – переоцінку життєвих цінностей;
- 64,7% – посилення довіри;

Варто відзначити 30,3% респондентів зафіксували негативний вплив на емоційний клімат, 18,1% - зростання конфліктності, 54,6% - зміни у сімейних ролях, 60,6% – залежність у прийнятті рішень.

З позиції системного підходу та моделі Д. Х. Олсона (Circumplex Model of Marital and Family Systems), високий рівень емоційної згуртованості, адаптивності та комунікації забезпечує стабільність сімейної системи навіть у кризових умовах. Концепція Д. Х. Олсона підкреслює, що баланс між емоційною близькістю, адаптивністю та ефективною комунікацією є ключовим для збереження психологічного здоров'я родини, а дисбаланс у цих параметрах може призводити до конфліктності та функціональних порушень.

Результати дослідження свідчать про високий рівень психологічної стійкості, емоційної згуртованості та адаптивності українських сімей, здатних мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати стабільний емоційний клімат навіть в умовах воєнного стану. Узагальнені дані підкреслюють доцільність застосування спеціально розроблених психоедукаційних засобів та інтерактивних інструментів, зокрема створення психологічної гри для зміцнення сімейних взаємин, розвитку адаптивних стратегій та підтримки емоційного благополуччя всіх членів родини.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПІДТРИМКИ СІМ'Ї В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Інтерактивна онлайн-гра «Тепла розмова» як інструмент емоційної підтримки сім'ї

На основі емпіричних даних, отриманих у ході дослідження сімейного функціонування серед 66 респондентів (30 сімейних пар та 6 окремих жінок), було встановлено високий рівень емоційної згуртованості та взаємної підтримки у більшості сімей. Водночас результати виявили потребу у спеціалізованих психоедукаційних інструментах, які стимулюють відкриту комунікацію, підвищують усвідомленість сімейних ролей та сприяють формуванню адаптивних стратегій поведінки в умовах кризи.

Сім'я, як базовий осередок соціальної та психологічної підтримки, виступає ключовою ланкою у забезпеченні емоційної стабільності, розвитку почуття безпеки та формуванні психологічної стійкості її членів. В умовах соціальної турбулентності та воєнного стресу, характерних для сучасної України, родини стикаються з підвищеним емоційним навантаженням, яке може призводити до порушення комунікації, зниження рівня довіри, посилення конфліктності та зростання міжособистісної напруги.

У відповідь на ці виклики була розроблена інтерактивна онлайн-гра **«Тепла розмова»** - прикладний психоедукаційний продукт, спрямований на зміцнення емоційних зв'язків у сім'ї, удосконалення комунікаційних навичок та підвищення рівня психологічної стійкості її членів. Гра забезпечує безпечне, структуроване та емоційно підтримувальне середовище, у якому кожен учасник може вільно висловлювати власні думки, почуття та переживання без страху критики чи засудження. Основний принцип побудови гри базується на використанні **«Я-повідомлень»**, що сприяє формуванню відкритої комунікації, розвитку емпатії та підвищенню рівня взаєморозуміння між членами сім'ї.

Повну версію розробленого продукту подано в *Додатку Г*, де передбачено доступ до матеріалів за допомогою URL-посилання та QR-коду.

Цільова аудиторія продукту охоплює родини з дітьми, подружні пари, які прагнуть покращити емоційний контакт і зміцнити взаємини, а також родинні групи, орієнтовані на поглиблення емоційної близькості та розвиток ефективних комунікативних навичок у межах сімейної системи. Окрім цього, гра може бути адаптована для використання у психологічних тренінгах, терапевтичних групах і психоедукаційних програмах, що підтверджує її потенціал як професійного інструменту психологічної практики.

Структурна організація гри реалізована у форматі вебплатформи з інтерактивними картками, які поділені на п'ять тематичних категорій: «Спогади», «Почуття», «Мрії», «Цінності» та «Вдячність». Кожна з категорій виконує окрему функцію у процесі формування психологічної рефлексії та емоційної взаємодії.

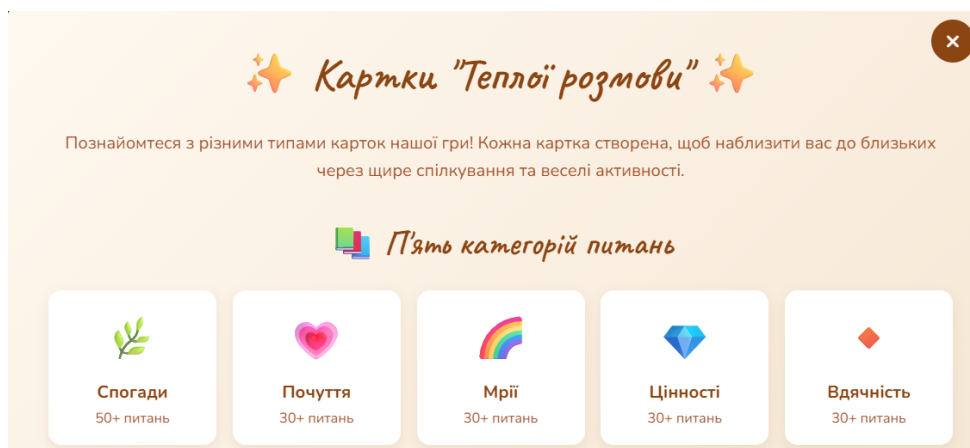


Рис.3.1. Категорії питань для спілкування в грі “Тепла розмова”

Зокрема, категорія «Спогади» сприяє актуалізації позитивного сімейного досвіду та створює атмосферу емоційного тепла;

«Почуття» - формує навички емоційного інтелекту та усвідомлення власних переживань;

«Мрії» - активізує уяву, спільне бачення майбутнього та підтримує мотиваційний потенціал родини;

«Цінності» - орієнтована на усвідомлення та узгодження морально-етичних орієнтирів;

«Вдячність» - формує позитивне мислення, емпатійність і культуру взаємного визнання.

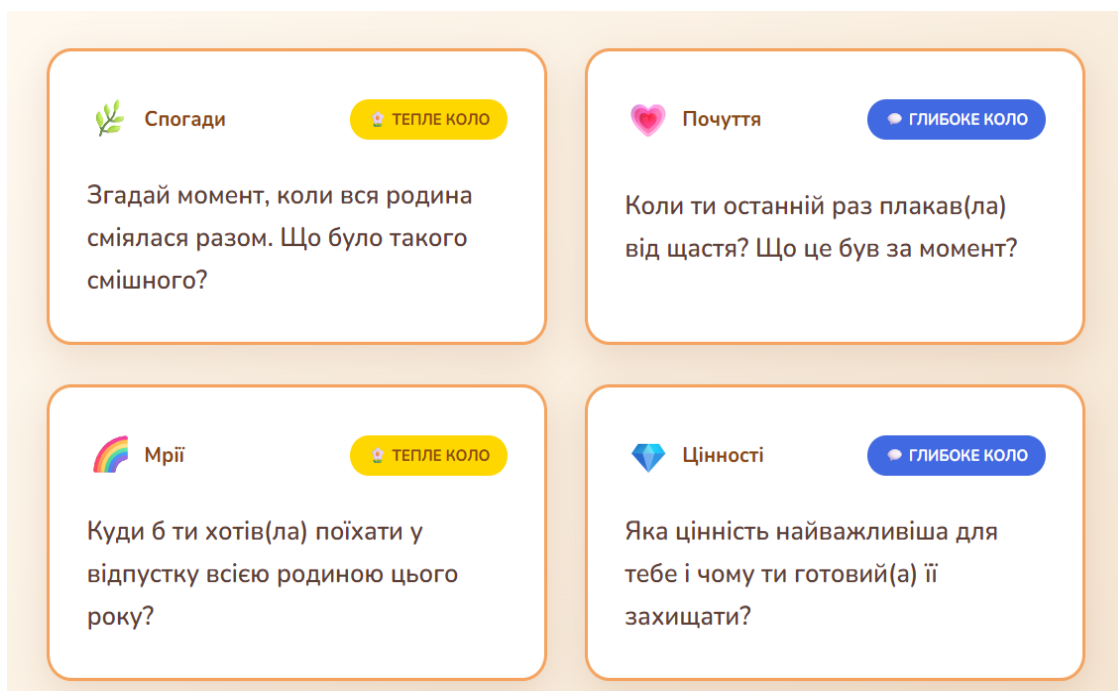


Рис. 3.2. Зразки питань для спілкування, згруповані за тематикою та глибиною (рівні «Тепле коло» та «Глибоке коло»)

Ігровий процес передбачає три режими взаємодії - «Швидка розмова» (5 питань), «Вечірня розмова» (15 питань) та «Глибока розмова» (без обмежень), що дозволяє адаптувати гру до емоційного стану учасників і контексту взаємодії.

Додатково передбачено два рівні складності - «Тепле коло» (ресурсні, легкі питання) та «Глибоке коло» (рефлексивні, філософські запитання), орієнтовані на підлітків та дорослих. Візуальні елементи - зокрема анімація витягування карток і «лінія тепла» - сприяють підтриманню емоційного залучення, створюють атмосферу гри та позитивного підкріплення.



Рис. 3.3. Інтерфейс вибору режиму та рівня складності гри

Крім того, у грі передбачена система досягнень, яка робить розмову більш інтерактивною: гравці отримують нагороди за відкритість, активну участь та проходження ключових етапів, що стимулює досліджувати різні теми, поглиблювати саморефлексію та повертатися до гри для відкриття нових можливостей.

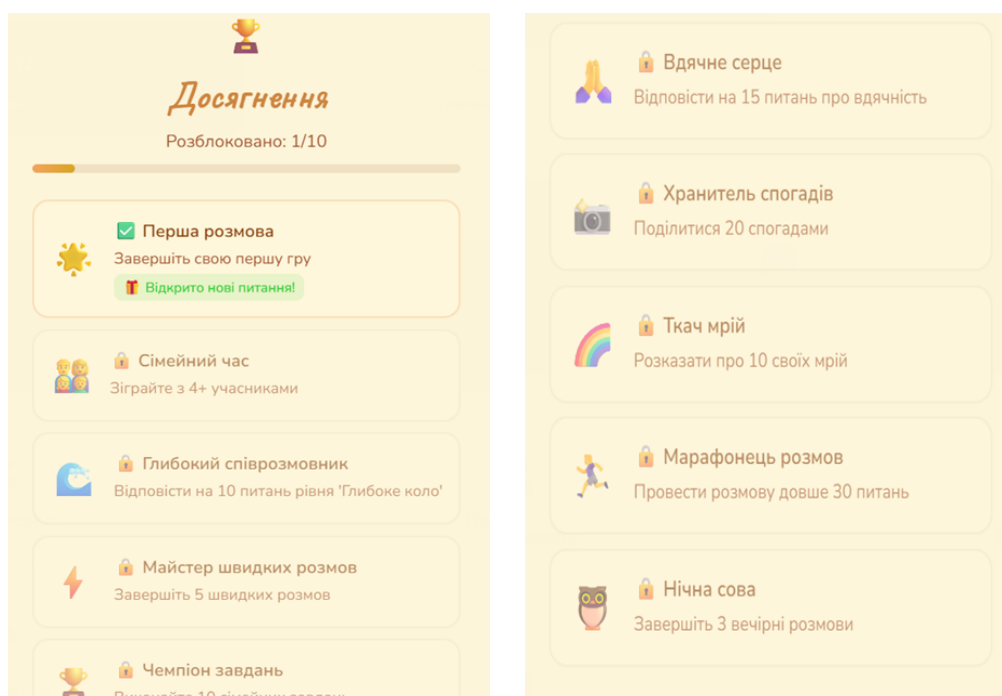


Рис. 3.4. та 3.5. Інтерфейс відображення прогресу та ігрових досягнень

Психологічна ефективність гри підтверджується її здатністю структурувати комунікаційний процес. Чіткі правила черговості висловлювань формують навички активного слухання, підвищують рівень емпатії та прийняття. Вбудовані сімейні завдання розширюють ефект гри за межі безпосередньої взаємодії, сприяючи інтеграції отриманого досвіду у повсякденне життя родини.

З точки зору практичного застосування та ринкового потенціалу, *«Тепла розмова»* є інноваційним психоедукаційним продуктом, який інтегрує психологічну методологію із сучасними цифровими технологіями, забезпечуючи високу доступність і залученість користувачів. Завдяки адаптивності та універсальності, продукт може бути впроваджений у програми сімейної терапії, освітні ініціативи, психопрофілактичні заходи, а також у корпоративні програми підтримки психічного здоров'я. Таким чином, інтерактивна онлайн-гра *«Тепла розмова»* виступає сучасним інструментом розвитку емоційної культури сім'ї, підвищення рівня психологічної грамотності та формування стійких, гармонійних міжособистісних зв'язків.

Розробка гри *«Тепла розмова»* є прикладом практичної реалізації психологічних стратегій підтримки сім'ї, що базуються на принципах гуманістичної та системної психології. Основними засобами підтримки у процесі гри виступають: створення безпечного комунікативного простору, розвиток емоційної компетентності, формування довіри та партнерської взаємодії.

Ці компоненти дозволяють не лише знижувати рівень напруги у сімейних стосунках, але й формувати нові патерни поведінки, що сприяють стабілізації сімейної системи під час кризових обставин.

Апробація інтерактивної онлайн-гри *«Тепла розмова»* проводилася в межах навчально-професійної практики на базі дошкільного закладу, діяльність якого спрямована на розвиток дітей віком від 2 до 6 років. Метою

апробації було перевірити психологічну ефективність продукту як інструменту емоційної підтримки, розвитку комунікації та згуртованості родини в умовах підвищеного стресового навантаження, спричиненого воєнними подіями.

У ході апробації було організовано кілька інтерактивних зустрічей із батьками вихованців, під час яких здійснювалося тестування гри в онлайн- та офлайн-форматах. Учасники проходили гру в сімейному колі, що сприяло активізації діалогу, посиленню емоційного залучення та поглибленню взаєморозуміння між членами родини. На кожному етапі впроваджувалася рефлексивна складова, яка дозволяла фіксувати зміни у сприйнятті, рівні відкритості та якості емоційного контакту.

Результати фокус-груп показали, що незалежно від формату проведення, гра позитивно впливає на емоційний клімат у родині. Учасники відзначали підвищення емоційної включеності, зниження напруги у спілкуванні та зростання взаємної довіри. В обох форматах була помітною тенденція до посилення рефлексії серед дорослих, які повідомляли про глибше усвідомлення власних комунікативних патернів та більшу готовність до конструктивного діалогу.

Порівняльний аналіз онлайн та офлайн форматів засвідчив гнучкість і високу адаптивність ігрового інструментарію. В онлайн-форматі учасники акцентували увагу на комфорті дистанційної взаємодії та відчутті психологічної безпеки, що сприяло вільнішому емоційному самовираженню. Натомість в офлайн-форматі більш виразною була тілесно-емоційна присутність, яка забезпечувала швидшу динаміку емоційного зближення та полегшувала процес встановлення довірчого контакту.

Інноваційний формат гри, поєднаний із науково обґрунтованою структурою взаємодії, сприяє формуванню безпечного емоційного простору, що є особливо значущим для родин, які переживають кризові стани, зокрема пов'язані з воєнними подіями. Таким чином, запропонований продукт

продемонстрував свою психологічну цінність і практичну ефективність у контексті сучасних завдань сімейної психології.

Висновок до розділу 3

Інтерактивна онлайн-гра «*Тепла розмова*» є ефективним сучасним психоедукаційним інструментом, спрямованим на розвиток емоційної культури сім'ї, удосконалення комунікаційних навичок та підвищення рівня психологічної стійкості її членів. На основі отриманих емпіричних даних можна стверджувати, що використання гри позитивно впливає на якість сімейних взаємин, сприяє зниженню емоційної напруги, зміцненню довіри та формуванню атмосфери відкритості й взаєморозуміння.

Результати дослідження підтвердили, що більшість родин, які взяли участь в апробації гри, продемонстрували високий рівень емоційної згуртованості та взаємної підтримки. Учасники також зазначали, що гра допомогла усвідомити власні комунікативні патерни, краще розуміти почуття членів родини та розвивати навички емпатійного слухання.

Інноваційність продукту полягає у поєднанні науково обґрунтованих психологічних методів із сучасними цифровими технологіями. Такий формат забезпечує високу доступність, гнучкість і привабливість для користувачів різного віку. Структура гри побудована на використанні тематичних карток п'яти категорій: «*Спогади*», «*Почуття*», «*Мрії*», «*Цінності*» та «*Вдячність*», кожна з яких виконує окрему функцію у формуванні позитивного емоційного клімату. Завдяки цій структурі гра створює безпечний простір, у якому члени родини можуть вільно висловлювати думки, емоції та переживання без страху критики, що сприяє підвищенню довіри та розвитку партнерських стосунків.

Важливою перевагою гри є її адаптивність: наявність кількох режимів взаємодії («Швидка», «Вечірня» та «Глибока розмова») та рівнів складності («Тепле коло» і «Глибоке коло») дозволяє використовувати її з урахуванням

віку учасників, емоційного стану та контексту спілкування. Це робить продукт універсальним і придатним не лише для родинного використання, а й для застосування у практиці сімейних психологів, педагогів, соціальних працівників і тренерів.

Таким чином, інтерактивна онлайн-гра «*Тепла розмова*» довела свою психологічну ефективність і практичну значущість у контексті сучасних викликів, зокрема тих, що спричинені воєнними подіями та соціальною турбулентністю в Україні. Вона виступає потужним засобом підтримки сімейної стабільності, розвитку емоційної компетентності, підвищення рівня психологічної грамотності та формування стійких гармонійних взаємин між членами родини. Запропонований продукт має значний потенціал для подальшого впровадження у психологічну практику, освітні програми та соціальні ініціативи, спрямовані на зміцнення українських родин у часи суспільних випробувань.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного теоретико-емпіричного дослідження сім'ї як соціально-психологічної системи встановлено, що вона є ключовим середовищем формування особистості, розвитку емоційної компетентності, соціальної адаптації та психологічної стійкості її членів. Теоретичний аналіз сучасних концепцій показав, що сім'я виконує низку важливих функцій -виховну, емоційну, комунікативну, регулятивну та підтримувальну, -які забезпечують її цілісність і здатність протистояти зовнішнім стресорам.

З позицій системно-структурного підходу (L. Bertalanffy, M. Bowen) сім'я постає як відкрита, динамічна система, у якій взаємозв'язки між членами визначають стабільність і гнучкість усієї структури. Гуманістичний підхід (V. Satir, C. Rogers) акцентує увагу на значенні емоційної автентичності, безумовного прийняття та довірливої комунікації, які є основою психологічного добробуту родини. Екологічна модель У. Бронфенбреннера розглядає сім'ю як мікросистему, що перебуває у взаємодії з соціальним, культурним і політичним середовищем, де війна виступає критичним макрофактором, здатним змінювати внутрішню динаміку родинних стосунків.

У контексті моделі "Circumplex" Д. Олсона визначено, що ефективність функціонування родини залежить від оптимального балансу між трьома ключовими параметрами -згуртованістю, адаптивністю та комунікацією. В умовах воєнного стану саме ці характеристики забезпечують стійкість і життєздатність сімейної системи, тоді як порушення балансу призводить до емоційного напруження, конфліктності та дезорганізації міжособистісних взаємин.

Емпірична частина дослідження, проведена серед 66 респондентів (30 сімейних пар та 6 жінок, які самостійно виконують сімейні функції), засвідчила високий рівень емоційної згуртованості, взаємодопомоги та психологічної резильєнтності українських родин. Водночас виявлено

зростання емоційного навантаження, зміни у розподілі ролей та потребу у засобах підтримки відкритої комунікації. Отримані результати підтвердили, що сім'я в умовах війни здатна мобілізувати внутрішні ресурси, переосмислювати цінності та зберігати емоційну єдність.

На основі аналізу теоретичних і емпіричних даних було створено інтерактивну онлайн-гру "Тепла розмова" -інноваційний психоедукаційний продукт, спрямований на зміцнення емоційних зв'язків у родині, удосконалення комунікативних навичок і розвиток психологічної стійкості. Концепція гри побудована на принципах гуманістичної та системної психології, що забезпечує її наукову обґрунтованість і практичну ефективність.

Структура гри реалізована у форматі вебплатформи з інтерактивними картками, поділеними на п'ять тематичних категорій: «Спогади», «Почуття», «Мрії», «Цінності» та «Вдячність». Кожна категорія виконує окрему функцію у процесі емоційного розвитку: від актуалізації позитивного досвіду та формування емоційного інтелекту до поглиблення емпатії, розвитку позитивного мислення й узгодження морально-ціннісних орієнтирів. Ігровий процес реалізований у трьох режимах («Швидка розмова», «Вечірня розмова», «Глибока розмова») та двох рівнях складності («Тепле коло» і «Глибоке коло»), що дозволяє адаптувати його до віку, емоційного стану та потреб учасників.

Візуальні елементи гри, зокрема "лінія тепла" та анімація карток, виконують мотиваційну функцію, створюючи емоційно безпечний простір для самовираження. Застосування техніки «Я-повідомлень» формує культуру довірливого діалогу, активного слухання та емпатійного реагування.

Апробація гри показала, що вона позитивно впливає на емоційний клімат у родині: підвищує емоційну включеність, довіру та готовність до конструктивного діалогу. Онлайн-формат забезпечує комфорт і психологічну безпеку, офлайн -швидше емоційне зближення. Гра формує безпечний

емоційний простір і є ефективним інструментом сімейної психології, особливо для родин у кризових ситуаціях.

Отже, результати дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення.

Теоретично -уточнено поняття сім'ї як динамічної системи, що функціонує у взаємозв'язку внутрішніх і зовнішніх чинників, розкрито психологічні механізми її адаптації до умов воєнного стану.

Емпірично -визначено ключові показники резильєнтності, емоційної згуртованості та комунікативної гнучкості українських родин.

Практично -розроблено, апробовано та обґрунтовано ефективність інтерактивного психоедукаційного продукту "Тепла розмова", що може бути використаний у психологічній, освітній і соціальній практиці для зміцнення сімейних стосунків і підтримки емоційного благополуччя.

Таким чином, сім'я в умовах воєнного стану постає не лише як об'єкт соціально-психологічного впливу, а й як активний суб'єкт адаптації, що здатний до саморегуляції, взаємопідтримки й відновлення. Психоедукаційні інструменти, орієнтовані на розвиток емоційної культури, відкритої комунікації та довіри, є важливим чинником підвищення психологічної стійкості українських родин і суспільства загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берталанфі, Л. фон. (1968). *Загальна теорія систем: Основи і застосування*. Київ: Вид-во "Наукова думка".
2. Бойко, М. М. (2008). *Психологія сімейних відносин*. Київ: Вища школа.
3. Волкова Н. Воєнна травма та внутрішньосімейна комунікація: механізми порушення і шляхи відновлення // *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
4. Гайдай І. Психологічні особливості взаємин у парі під час війни : магістерська робота. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2022.
URL:
<https://ir.library.knu.ua/entities/publication/8f8c8745-2f81-42b1-a223-fe966129e191> (дата звернення: 18.08.2025).
5. Гриневич Н. Психологічні механізми підтримки дітей у сім'ях військовослужбовців // *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
6. Губська Т. А. Зміни в батьківських ролях у кризовий період. // *Соціальна педагогіка*, 2022
7. День сім'ї в Україні: як війна та розлука вплинула на українські родини? ГС «Візит Юкрейн» URL:
<https://visitukraine.today/uk/blog/2208/family-day-in-ukraine-how-has-war-and-separation-affected-ukrainian-families?srsltid=AfmBOorjzWoCLGUEv7yy9oRLdmxQQuzfFPgwKarG6jGfpQmg-p1A3SVc> (дата звернення: 25.08.2025).
8. Дорошенко В. І. (1999). *Психосоціальні характеристики сімейного життя*. Київ: Освітня преса.
9. Дякович, М. М. Сімейне право України : навч. посіб. / М. М. Дякович. – 2-ге вид., випр. та допов. – Київ : Прав. єдність, 2012. – 551 с.

10. Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України (ІДСД). (2023). *Звіт про зміни у сфері сімейної політики та психологічного добробуту під час війни*. <http://www.idss.org.ua>
11. Київський міжнародний інститут соціології (КМІС). (2023). *Психоемоційний стан жінок під час війни: аналітичний звіт*. <https://www.kiis.com.ua>
12. Київський міжнародний інститут соціології (КМІС). (2024). *Дослідження соціального самопочуття населення України*. <https://www.kiis.com.ua> (дата звернення: [21.10.2025])
13. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. – К.: Главник, 2006. – 127 с.
14. Кравець Л. Особливості сімейних конфліктів у період воєнних дій: ресурсний та кризовий підходи // *Український психологічний журнал*. 2024. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
15. Куліш О. Сімейна адаптація в умовах воєнної міграції: психологічні фактори та ризики // *Психологія і суспільство*. 2023. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
16. Литвиненко Г. Психологічні наслідки вимушеної розлуки подружжя через участь у бойових діях // *Актуальні проблеми психології*. 2024.
17. Нагорняк Ю. В. Стратегії подолання кризи стосунків у сімейній парі, викликаній ситуацією війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань 21 квітня 2023 р. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
18. Никитюк О. Психологічні особливості міжособистісних взаємин членів сім'ї в умовах війни : кваліфікаційна робота. Хмельницький : ХНУ, 2025. URL: <https://elar.khmnpu.edu.ua/items/f9ff96bd-56a5-4fde-8858-ad9f46a8400f> (дата звернення: 27.08.2025).

- 19.Панок В. Г. Вплив війни на дитину в контексті сім'ї. // *Психологія і суспільство*, 2023. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
- 20.Петренко Л. Психологічна стійкість подружніх пар у період воєнних дій: сучасні підходи // *Актуальні проблеми психології*. 2024.
- 21.Савчин М. В. Психологічна стійкість сім'ї як чинник подолання травми. // *Науковий вісник УжНУ*, 2022.
- 22.Седих К. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Кіра Седих. – 3-тє вид., стереотип. – Київ : Академія, 2021. – 192 с.
- 23.Сімейний кодекс України : Закон України від 10 січня 2002 р. № 2947-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> (дата звернення: [11.09.2025])
- 24.Слободян О. Сімейні кризи в умовах війни: психологічні чинники дезадаптації та ресурси подолання // *Український психологічний журнал*. 2023. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
- 25.Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. No4(1). С. 1-11 на основі матеріалів
- 26.Смарт Освіта (2023). *Дослідження емоційної дезадаптації дітей-переселенців в Україні*. Аналітичний звіт.
- 27.Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf
- 28.Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д.Дослідження соціальнопсихологічних настроїв українців у період війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). No 2. С. 116-122

29. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Волинський національний університет імені Лесі Українки. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с
30. Федоренко, Р. П. (2021). Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк.
31. Хараджи А., Кириленко І. Соціально-психологічні особливості сімейного благополуччя в умовах воєнного часу // *Психологічні науки: реалії та перспективи*. 2024. URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/145> (дата звернення: 09.07.2025). (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
32. Хомич О. Психологічні наслідки розлуки сімей через мобілізацію: міжособистісні аспекти // *Психологічний часопис*. 2024. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
33. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук: 19.00.01. Київ, 2021. 41с(Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
34. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник ДДУВС. 2022. Спеціальний випуск № 2. С. 550-557. 16. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
35. Шинкарьова Л.В. Досвід соціально-психологічної допомоги дружинам учасників бойових дій у США та в Україні. Дніпрівський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 3. Видавничий дім: «Гельветика», 2022. С. 253-257.
36. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія:

- «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472(Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
- 37.Ясточкіна І.А. Вплив війни на становище сімей з дітьми в Україні. Соціальна робота в громаді: сучасні виклики та перспективи розвитку: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дніпро, 24 березня 2023 року) / за заг. ред. проф. О. О. Осетрової. Дніпро, ДНУ імені Олеся Гончара, 2023. С. 153-155.
- 38.American Psychological Association. Supporting Families in Crisis: Evidence-Based Practices. 2023. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
- 39.Baker, D. B. (2013). *The military family: A practice guide for human services professionals*. Springer Publishing.
- 40.Benedict, G. (1934). "Family Structures and Social Functioning". *Journal of Sociology*. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
- 41.Betancourt T. S., Khan K. The mental health of children affected by armed conflict: protective processes and pathways to resilience // *International Review of Psychiatry*. 2023. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
- 42.Bogic M., Njoku A., Priebe S. Long-term mental health consequences of war trauma in family systems // *BMC Medicine*. 2022. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
- 43.Boss, P. (2002). *Family stress management: A contextual approach*. Sage Publications.
- 44.Bowen M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson
- 45.Bronfenbrenner U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.

46. Carlsson H., Hjorton K., Abujrais S. et al. (2020) Measurement of hydroxychloroquine in blood from SLE patients using LC-HRMS—evaluation of whole blood, plasma, and serum as sample matrices. *Arthritis Res. Ther.*, Jun. 1. DOI: 10.1186/s13075-020-02211-1.
47. ChildFund Ukraine URL: <https://childfund.org.ua/>
48. Fedorenko L. Emotional burnout and marital interaction patterns among Ukrainian couples during wartime // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2024. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
49. Herts A., Wolf D. Trauma exposure, parenting stress and relationship satisfaction in families living under military threat // *Family Process*. 2023.
50. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315
51. Hromova O. Parenting stress and marital relationship quality during war-related displacement // *Journal of Family Studies*. 2024.
52. Human Synergistics. The Circumplex.
URL: <https://www.humansynergistics.com/about-us/the-circumplex/> (дата звернення: [14.09.2025])
53. Impact of crisis events on the family and technologies of psychological support to overcome the consequences // *Journal of Contextual Behavioral Sciences*. 2025.
URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2468749925000821> (дата звернення: 04.10.2025).
54. Karakozov R., Solodka O. Psychological adjustment of Ukrainian displaced families: family cohesion and emotional regulation // *Journal of Family Psychology*. 2023. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)

- 55.Koliadenko, N. V., Shopsha, M. M., Shopsha, O. L., Bachurina, N. O., Zhivago, K. S., Drevitska, O. O., & Kolesnikova, J. (2024). The problem of resilience of families with the consequences of war psychotrauma. *Wiadomosci Lekarskie*, 77(11), 2168–2173. <https://doi.org/10.36740/WLek/197088>
- 56.Lazarus R.S., Launier R. Stress-related transactions between person and environment / L.A. Pervin, M. Lewis (Eds.) Perspectives in interactional psychology. N.Y., 1978. 88. Lerner M.J. The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion. New York: Plenum Press, 1980 (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
- 57.Lemke S., Fegert J. Family functioning during wartime displacement: risk and protective factors // *European Journal of Psychotraumatology*. 2022.
- 58.Figley C. F. (1995). *Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*.
- 59.Masten A. S. Resilience of families under war conditions: systemic and developmental approaches // *Annual Review of Psychology*. 2022. (Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
- 60.Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- 61.Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167
- 62.Patterson, J. (2002). *Understanding Family Stress and Crisis: A Guide for Family Professionals*. Sage Publications
- 63.Pfefferbaum B. (1997). *Children of War: The Psychological Effects of Armed Conflict on Children*. Journal of Child Psychology..
- 64.Saltzman, W. R., Lester, P., Beardslee, W. R., Layne, C. M., Woodward, K., & Nash, W. P. (2013). Mechanisms of risk and resilience in military families: Theoretical and empirical basis of a family-focused resilience enhancement program. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(3), 298–312.

65. Satir V. (1988). *The New Peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books
66. Slyusar, Liudmyla (2023). Ukrainska sim'ia v umovakh viiny [The Ukrainian Family in the Conditions of War]. *Demohrafiia ta sotsialna ekonomika - Demography and Social Economy*, 2 (52), 3-20. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>(Внесок полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до дослідження)
67. Shkolina N.V., Shapoval I.I., Orlova I.V., Kedyk I.O., Stanislavchuk M.A. «Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт». *Український ревматологічний журнал*, 2(80), 66-72, 2020. Доступне PDF: <https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf>
68. UNICEF Ukraine. Families in War: Psychological Needs, Risks and Protective Factors: аналітичний звіт. 2023.
69. URL: <https://visitukraine.today/uk/blog/2208/den-semi-v-ukraine-kak-voyna-i-razluka-povliyala-na-ukrainskie-semi> (дата звернення: [23.10.2025])
70. Walsh, F. (2016). "Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible." *Family Process*, 55(4), 616–632.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник FACES-3 (Шкала сімейної адаптації та згуртованості)

ПІБ: _____

Вік: _____

Інструкція:

Варіант А. Опишіть Вашу *реальну сім'ю* (подружжя та дітей). Прочитайте твердження та оцініть їх за наведеною шкалою.

Варіант Б. Тепер оцініть ці самі твердження, але щодо *ідеальної сім'ї*, тобто тієї, про яку ви мрієте.

Шкала відповідей:

1 -майже ніколи

2 -рідко

3 -час від часу

4 -часто

5 -майже завжди

Таблиця відповідей

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Діти залучені до розв'язання проблем.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я схвально ставлюсь до друзів, інших членів родини.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Діти самостійно обирають форму поведінки.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Ми вважаємо за краще спілкуватися лише у вузькому сімейному колі.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.	☐	☐	☐	☐	☐

7	Члени нашої сім'ї ближчі до сторонніх, ніж один до одного.	☐	☐	☐	☐	☐
8	У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Ми любимо проводити вільний час усі разом.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Покарання обговорюються батьками.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Члени нашої родини відчують себе дуже близькими один до одного.	☐	☐	☐	☐	☐
12	У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками.	☐	☐	☐	☐	☐
13	На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Правила у нашій сім'ї змінюються.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Нам важко уявити, що ми могли б зробити всією сім'єю.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Ми радимося один з одним при прийнятті рішень.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Важко сказати, хто в нашій сім'ї лідер.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Єдність дуже важлива для нашої сім'ї.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Важко сказати, які обов'язки виконує кожен член сім'ї.	☐	☐	☐	☐	☐

Оцінка параметрів FACES-3

Параметри сімейної згуртованості

Діагностичний параметр	№ тверджень	Шкала
Емоційний зв'язок	1, 11, 19	Сімейна згуртованість
Сімейні кордони	5, 7	

Прийняття рішень	17	
Час	9	

Параметри сімейної адаптації

Діагностичний параметр	№ тверджень	Шкала
Друзі	3	Сімейна адаптація
Інтереси та відпочинок	13, 15	
Лідерство	6, 18	
Контроль	2, 12	
Дисципліна	4, 10	
Ролі	8, 16, 20	
Правила	14	

Нормативні показники

1. Згуртованість

Групи сімей	X	SD
Зрілі подружні пари	39,8	5,4
Сім'ї з підлітками	37,1	6,1
Молоді подружні пари	41,6	4,7

Рівні згуртованості

Рівень	Ранг	%	Ранг	%	Ранг	%
	Зрілі сім'ї		Сім'ї з підлітками		Молоді сім'ї	
Роз'єднаний	10–34	16,3	10–31	18,6	10–36	14,9
Розділений	35–40	33,8	32–37	30,3	37–42	37,2
Зв'язаний	41–45	36,3	38–43	36,4	43–46	34,9
Зчеплений	46–50	13,6	44–50	14,7	47–50	13,0

2. Адаптація

Групи	X	SD
Зрілі сім'ї	24,1	4,7
Сім'ї з підлітками	24,3	4,8
Молоді сім'ї	26,1	4,2

Рівні адаптації

Рівень	Ранг	%	Ранг	%	Ранг	%
	Зрілі сім'ї		Сім'ї з підлітками		Молоді сім'ї	
Ригідний	10–19	16,3	10–19	15,9	10–21	13,2
Структурний	20–24	38,3	20–24	37,3	22–26	38,8
Гнучкий	25–28	29,4	25–29	32,9	27–30	32,0
Хаотичний	29–50	16,0	30–50	13,9	31–50	16,0

Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)

Інструкція: Позначте відповідь, яка найточніше відображає Ваш досвід.

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я можу адаптуватися до змін.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Протистояння стресу робить мене сильнішим.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Я швидко відновлююсь після труднощів.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Я можу досягати мети навіть при труднощах.	☐	☐	☐	☐	☐
7	У складних ситуаціях я не втрачаю надію.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Я вмію себе заспокоїти при напрузі.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Я знаю свої внутрішні сили.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Я справляюся з неприємними труднощами.	☐	☐	☐	☐	☐

Підрахунок балів:

Підрахуйте бали у кожному стовпчику 0 + ____ + ____ + ____ + ____

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC
= _____

Анкета “Вплив війни на сімейні взаємини”

Мета: Дослідження впливу воєнного стану на емоційний клімат, згуртованість, підтримку, конфліктність та адаптацію в сім’ї.

Інструкція: Оберіть варіант відповіді, який найбільш відповідає Вашим відчуттям.

1 — повністю не згоден(на) ... 5 — повністю згоден(на).

Таблиця тверджень

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Через воєнний стан я відчуваю зміни у стосунках із родиною.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Наша сім’я стала більш згуртованою через спільні труднощі.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Війна вплинула на мою роль у сім’ї.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Конфлікти стали частішими через стрес.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Ми активно підтримуємо один одного.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Війна вплинула на емоційний клімат у родині.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ми разом шукаємо способи адаптації.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Мені важко підтримувати близькість через стрес.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Сім’я допомагає мені бути стійкішим(ою).	☐	☐	☐	☐	☐
10	Досвід війни зміцнив наші стосунки.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Ми змінили сімейні традиції через війну.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Взаєморозуміння у сім’ї змінилося.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Частіше переживаю емоційне вигорання у спілкуванні з близькими.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Сім’я допомагає мені справлятися з негативними емоціями.	☐	☐	☐	☐	☐

15	Конфлікти частіше виникають через матеріальні труднощі війни.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Ми більше покладемося один на одного у прийнятті рішень.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Змінився спосіб прояву підтримки та любові.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Війна змінила рівень довіри між членами сім'ї.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Ми знайшли нові способи взаємодопомоги під час кризи.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Війна змусила нас переоцінити сімейні цінності.	☐	☐	☐	☐	☐

«Тепла розмова» - прикладний психоедукаційний продукт, спрямований на зміцнення емоційних зв'язків у сім'ї, удосконалення комунікаційних навичок та підвищення рівня психологічної стійкості її членів.

Доступ до повної версії продукту здійснюється за такими каналами:

Прикладний психоедукаційний продукт, доступний за посиланням:	Прикладний психоедукаційний продукт доступний за QR-кодом:
https://teplarozmova.my.canva.site/untitled-app	