Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено
кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол №____ від
_____
завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Роль та значення сімейних відносин в умовах воєнного часу

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Позігун Валерія
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Геннадій ЛОМАКІН
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО

(ім'я, прізвище)

_____

(підпис)

«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

_____Позігун Валерія Евгеніївна_____

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: _Роль та значення сімейних відносин в умовах воєнного часу

_____

_____

керівник роботи Ломакін Андрій Олександрович, кандидат технічних наук

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

затверджені наказом по Університету від «__» грудня 2025 року, №4801-5/_

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року
3. Перелік питань, які потрібно розробити:

Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення сімейних відносин у сучасних соціально-психологічних дослідженнях. Охарактеризувати особливості функціонування сім'ї в умовах воєнного час.Визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на трансформацію сімейних відносин

під час війни. Дослідити вплив сімейної підтримки на психологічну адаптацію членів родини в умовах воєнних подій.Узагальнити значення сімейних відносин для збереження емоційної стабільності та соціальної згуртованості в період воєнного часу.

4. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи
1	Визначення актуальності теми, формулювання назви дипломної роботи та погодження її з науковим керівником.
2	Формування основних напрямів дослідження, визначення мети роботи та наукової проблеми.
3	Опрацювання психологічних, соціологічних та педагогічних джерел з теми сімейних відносин у воєнний час.
4	Вивчення теоретичних підходів до сімейних відносин, аналіз впливу війни на функціонування сім'ї.
5	Визначення психодіагностичних методик для проведення емпіричного дослідження (Спілбергер–Ханін, АСВ, FACES-3).
6	Визначення психодіагностичних методик для проведення емпіричного дослідження (Спілбергер–Ханін, АСВ, FACES-3).
7	Аналіз отриманих результатів, статистична обробка даних, інтерпретація показників.
8	Узагальнення результатів дослідження та визначення практичних рекомендацій щодо підтримки сімей у воєнний час.
9	Підготовка змісту, списку джерел, додатків, таблиць та рисунків відповідно до вимог.
10	Створення доповіді, презентації та підготовка відповідей на можливі запитання комісії.

5. Дата видачі завдання: «16» грудня 2026 року

Здобувач вищої освіти _____ Позігун Валерія

(підпис) (ім’я, прізвище)

Керівник роботи _____ Андрій ЛОМАКІН

(підпис) (ім’я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 74 сторінки, 2 рисунки, 8 таблиць, 47 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: сімейні відносини в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: особливості функціонування, трансформації та значення сімейних відносин у період воєнних соціально-психологічних змін.

Мета дослідження: проаналізувати роль та значення сімейних відносин у забезпеченні психологічної підтримки, соціальної адаптації та збереження стабільності особистості в умовах воєнного часу.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення сімейних відносин у сучасних соціально-психологічних дослідженнях.
2. Охарактеризувати особливості функціонування сім'ї в умовах воєнного часу.
3. Визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на трансформацію сімейних відносин під час війни.
4. Дослідити вплив сімейної підтримки на психологічну адаптацію членів родини в умовах воєнних подій.
5. Узагальнити значення сімейних відносин для збереження емоційної стабільності та соціальної згуртованості в період воєнного часу.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних працівників та фахівців освітньої сфери, які працюють із сім'ями в умовах воєнного часу. Матеріали дослідження можуть використовуватися для розроблення програм психологічної підтримки родин, що переживають наслідки воєнних подій, а також у підготовці навчальних курсів і тренінгів з психології сім'ї та кризової психології. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що сім'я в умовах воєнного часу виконує критично важливу психологічну функцію — виступає ресурсом стабілізації емоційного стану

особистості та підвищення її стресостійкості. Сім'ї з високою згуртованістю та гнучкістю здатні не лише забезпечувати емоційну підтримку своїм членам, але й сприяти формуванню більш стійких особистісних структур, які допомагають долати стресові впливи без хроніфікації тривожних станів.

Ключові слова: сімейні відносини, воєнний час, психологічна підтримка, тривожність, згуртованість, гнучкість, сімейна адаптація, методика FACES-3, аналіз сімейних взаємин (АСВ), стресостійкість.

ABSTRACT

The qualification paper contains: 74 pages, 2 figures, 8 tables, 47 references, appendices.

Object of the study: family relations in wartime conditions.

Subject of the study: features of functioning, transformation, and significance of family relations during the period of wartime socio-psychological changes.

Purpose of the study: to analyze the role and significance of family relations in providing psychological support, social adaptation, and maintaining personal stability in wartime conditions.

Main research tasks:

1. To analyze theoretical approaches to the study of family relations in contemporary socio-psychological research.
2. To characterize the features of family functioning in wartime conditions.
3. To determine the socio-psychological factors influencing the transformation of family relations during war.
4. To investigate the impact of family support on the psychological adaptation of family members in the context of war events.
5. To summarize the significance of family relations for maintaining emotional stability and social cohesion during wartime.

Practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained results in the work of psychologists, social workers, and educational professionals who work with families in wartime conditions. The research materials can be used to develop psychological support programs for families experiencing the consequences of war events, as well as in the preparation of training courses and workshops on family psychology and crisis psychology. The research results indicate that the family in wartime performs a critically important psychological function — it serves as a resource for stabilizing the emotional state of the individual and increasing their stress resistance. Families with high cohesion and flexibility are capable not only of providing emotional support to their members but also of contributing to the formation of more stable personal structures that help overcome stressful influences without the chronification of anxiety states.

Keywords: family relations, wartime, psychological support, anxiety, cohesion, flexibility, family adaptation, FACES-3 methodology, analysis of family relations (ASV), stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 10

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ..... 8

1.1. Поняття та сутність сімейних відносин у психологічній та соціологічній науці..... 8

1.2. Особливості функціонування сім'ї в умовах соціальної нестабільності та воєнного часу..... 22

1.3. Психологічні чинники трансформації сімейних відносин під час війни . 31

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1..... 39

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РОЛІ ТА ЗНАЧЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ..... 41

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження…….34

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності (методика Спілбергера-Ханіна) та сімейних взаємин (методика АСВ)…….36

2.3. Аналіз результатів дослідження сімейної системи за методикою FACES-3 та кореляційний аналіз……..42

2.4. Шляхи зміцнення сімейних відносин та психологічної підтримки сімей в умовах війни…….48

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2..... 58

ВИСНОВКИ..... 54

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 58

ДОДАТКИ..... 71

ВСТУП

Актуальність теми. Умови воєнного часу спричиняють глибокі соціальні, психологічні та демографічні трансформації, що позначаються на всіх сферах життєдіяльності суспільства, зокрема на функціонуванні інституту сім'ї.

Воєнні події супроводжуються постійним відчуттям небезпеки, порушенням звичного ритму життя, вимушеними переміщеннями населення, розлукою членів родини, економічною нестабільністю та значним психоемоційним навантаженням.

У таких обставинах сімейні відносини набувають особливого значення як середовище підтримки, адаптації та збереження психологічної рівноваги особистості. Родина виступає базовою соціальною структурою, у межах якої формуються механізми подолання стресу, взаємної допомоги та емоційної стабілізації. Саме тому дослідження ролі сімейних відносин у період воєнних випробувань становить значний науковий інтерес і потребує глибокого теоретичного та практичного осмислення.

Збройні конфлікти змінюють характер міжособистісної взаємодії в сім'ї, впливають на розподіл ролей, комунікацію між її членами та способи прийняття рішень. У багатьох родинах відбувається переосмислення традиційних моделей взаємодії, оскільки частина членів сім'ї бере участь у військових діях або змушена тривалий час перебувати поза домом. Такі обставини формують нові форми сімейної організації, змінюють структуру відповідальності та посилюють психологічне навантаження на тих, хто залишається у тилу. Зокрема, батьки змушені виконувати одночасно кілька соціальних ролей, забезпечуючи матеріальну підтримку родини, емоційний комфорт дітей та стабільність сімейного середовища. У таких умовах сімейні відносини стають одним із чинників психологічної стійкості та соціальної адаптації.

Воєнний контекст впливає на процес виховання дітей та формування їхніх життєвих цінностей. Діти, які зростають у період воєнних подій, стикаються з підвищеним рівнем тривожності, невизначеності та інформаційного тиску. Сім'я у цьому випадку виконує функцію соціального простору, у якому відбувається емоційна підтримка, пояснення складних суспільних процесів та формування відчуття безпеки. Атмосфера взаємної довіри, взаєморозуміння та турботи сприяє пом'якшенню негативних психологічних наслідків воєнних подій. Одночасно сімейне середовище стає джерелом моральних орієнтирів, що впливають на становлення громадянської позиції та формування соціальної відповідальності підростаючого покоління.

У період війни сімейні відносини відіграють значну роль у підтриманні соціальної згуртованості суспільства. Родина виступає первинною спільнотою, у межах якої формуються цінності взаємодопомоги, солідарності та відповідальності за інших.

Саме через сімейні практики передаються культурні традиції, моральні норми та моделі поведінки, що сприяють збереженню національної ідентичності та стійкості соціальної системи. У воєнних умовах сімейна взаємодія часто стає ресурсом для подолання кризових ситуацій, мобілізації внутрішніх сил та підтримання життєвої мотивації.

Об'єкт дослідження: сімейні відносини в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: особливості функціонування, трансформації та значення сімейних відносин у період воєнних соціально-психологічних змін.

Мета дослідження: проаналізувати роль та значення сімейних відносин у забезпеченні психологічної підтримки, соціальної адаптації та збереження стабільності особистості в умовах воєнного часу.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів, що охоплюють теоретичний, емпіричний та статистичний рівні.

Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел із психології сім'ї, кризової психології та

соціальної психології, що дозволило визначити понятєво-категоріальний апарат дослідження та окреслити теоретичні засади вивчення сімейних відносин в умовах воєнного часу.

Емпіричні методи були спрямовані на діагностику емоційного стану членів сімей та характеристик внутрішньосімейної системи. Для цього використовувався комплекс стандартизованих психодіагностичних методик:

1. *Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності»* Ч.Д. Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна), яка дозволяє диференційовано оцінити рівень ситуативної тривожності як безпосередньої емоційної реакції на воєнну загрозу та особистісної тривожності як відносно стійкої риси, що визначає схильність індивіда сприймати широке коло ситуацій як загрозливі.
2. *Методика «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ)*, розроблена Е.Г. Ейдеміллером та В.В. Юстицкісом, призначена для виявлення порушень у системі сімейних відносин, зокрема дисгармонійних типів виховання та особистісних проблем батьків, які впливають на характер внутрішньосімейної комунікації.
3. *Методика FACES-3 (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales)* Д. Олсона в адаптації Е.Г. Ейдеміллера, що ґрунтується на циркулярній моделі сімейної системи та оцінює два ключові параметри сімейного функціонування – згуртованість (емоційний зв'язок між членами сім'ї) та гнучкість (здатність сімейної системи змінювати свою рольову структуру та правила відповідно до стресових умов).

Методи математичної статистики використовувалися для кількісного аналізу отриманих емпіричних даних. Розрахунки проводилися за допомогою програмного пакету SPSS Statistics. Для опису даних застосовувалися методи описової статистики (обчислення середніх арифметичних значень, стандартних відхилень, процентних розподілів). Для виявлення взаємозв'язку між показниками тривожності та параметрами сімейної системи (згуртованістю та гнучкістю) використовувався коефіцієнт рангової кореляції

Спірмена (r). Статистично значущими вважалися кореляції при $p < 0,05$ та $p < 0,01$.

Також у роботі застосовувалися такі допоміжні методи, як бесіда, спостереження та анкетування для збору первинної соціально-демографічної інформації про респондентів.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень психологічної адаптації та емоційної стійкості особистості в умовах воєнного часу значною мірою залежить від характеру сімейних відносин. Передбачається, що родини, у яких зберігається атмосфера підтримки, довіри та взаєморозуміння, демонструють вищий рівень здатності до подолання стресових ситуацій. Також припускається, що позитивна сімейна взаємодія сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню психологічного самопочуття членів родини. Отже, гармонійні сімейні відносини можуть виступати ресурсом стабілізації психоемоційного стану людини в умовах воєнних викликів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення сімейних відносин у сучасних соціально-психологічних дослідженнях.
2. Охарактеризувати особливості функціонування сім’ї в умовах воєнного часу.
3. Визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на трансформацію сімейних відносин під час війни.
4. Дослідити вплив сімейної підтримки на психологічну адаптацію членів родини в умовах воєнних подій.
5. Узагальнити значення сімейних відносин для збереження емоційної стабільності та соціальної згуртованості в період воєнного часу.

Теоретичне значення: полягає у поглибленні наукових уявлень про функціонування сімейних відносин у кризових соціальних умовах воєнного часу. У роботі систематизуються підходи до аналізу впливу війни на міжособистісну взаємодію в родині, зміну сімейних ролей та психологічні механізми підтримки. Узагальнення теоретичних положень сприяє

розширенню наукового розуміння ролі сім'ї як соціального середовища, що забезпечує адаптацію особистості до екстремальних життєвих обставин. Отримані результати можуть бути використані для подальших соціально-психологічних досліджень проблем сім'ї у період суспільних криз.

Практичне значення: полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних працівників та фахівців освітньої сфери, які працюють із сім'ями в умовах воєнного часу. Матеріали дослідження можуть використовуватися для розроблення програм психологічної підтримки родин, що переживають наслідки воєнних подій. Результати роботи можуть бути корисними для організації консультативної та профілактичної діяльності, спрямованої на зміцнення сімейних взаємин. Також вони можуть застосовуватися у підготовці навчальних курсів і тренінгів з психології сім'ї та кризової психології.

Наукова новизна: полягає у комплексному аналізі ролі сімейних відносин у забезпеченні психологічної стійкості особистості в умовах воєнного часу. У роботі узагальнюються сучасні підходи до розуміння трансформації сімейних взаємин під впливом воєнних подій та соціальних змін. Дослідження спрямоване на виявлення соціально-психологічних механізмів, що сприяють підтриманню емоційної стабільності та адаптації членів родини. Отримані результати розширюють уявлення про значення сімейного середовища як ресурсу подолання кризових ситуацій.

Структура роботи: робота складається з двох розділів, семи підрозділів, висновків, додатків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Поняття та сутність сімейних відносин у психологічній та соціологічній науці

Сімейні відносини у сучасній психологічній та соціологічній науці визначаються як система стійких взаємозв'язків між членами родини, що формується в процесі спільного життя, емоційного обміну, виконання соціальних ролей і взаємної відповідальності. Такі відносини не зводяться лише до факту спорідненості або спільного побуту, оскільки вони охоплюють глибший рівень міжособистісної взаємодії, у межах якого відбувається підтримка, прийняття, узгодження позицій, передавання цінностей і норм поведінки.

У науковому осмисленні, як зазначає Т. Опанасюк [15], сімейні зв'язки слід розуміти також як простір трансляції життєвих смислів і способів адаптації до соціальних змін, що особливо виразно проявляється в умовах суспільної нестабільності та війни.

Саме тому сім'я вивчається не тільки як мала соціальна група, а і як середовище первинної соціалізації, у якому особистість набуває досвіду довіри, співпраці, розподілу обов'язків і переживання близькості. За таких умов поняття сімейних відносин охоплює емоційний, комунікативний, поведінковий, ціннісний і нормативний рівні, які разом утворюють цілісну систему щоденної взаємодії. В умовах воєнного часу ця система зазнає додаткового навантаження, однак саме через неї людина найчастіше отримує відчуття стабільності, належності та внутрішньої опори.

У психологічному вимірі сімейні відносини розглядаються передусім як простір емоційної прихильності, де відбувається формування базових моделей взаємодії з іншими людьми. Особистість навчається в сім'ї способам вираження почуттів, переживання конфлікту, прийняття турботи та надання

підтримки, а тому якість родинного середовища безпосередньо впливає на психічне благополуччя її членів. У цьому контексті, за спостереженням О. Ващенко [3], сімейні ролі не є сталими й незмінними, а залежать від життєвих умов, зовнішніх викликів і ступеня психологічної зрілості партнерів.

Це означає, що сутність сімейних відносин полягає не лише у збереженні традиційної структури, а й у здатності членів родини перебудовувати взаємодію відповідно до нових обставин. У воєнний період така динаміка проявляється особливо помітно, коли на одного з членів сім'ї можуть переходити додаткові функції догляду, забезпечення безпеки, виховання дітей або моральної підтримки. Отже, у психології сімейні відносини тлумачаться як жива система, у якій сталість поєднується зі зміною, а близькість існує не сама по собі, а через постійну роботу над взаєморозумінням.

Соціологічна наука підходить до сімейних відносин як до специфічної форми соціальної організації повсякденного життя, що поєднує індивідуальний досвід із ширшими суспільними процесами. У межах цього підходу сім'я аналізується як інститут, що виконує репродуктивну, виховну, емоційну, господарську, статусну й регулятивну функції, а також забезпечує міжпоколінну тяглість соціального досвіду.

Як показує Л. Слюсар [22], в умовах війни українська сім'я змінює звичні моделі внутрішньої організації, реагуючи на міграцію, вимушене роздільне проживання, втрату роботи, безпекові ризики та зміщення повсякденних пріоритетів.

Через це сімейні відносини в соціологічному сенсі постають не тільки як приватна сфера життя, а і як відображення ширших трансформацій суспільства. Вони вбирають у себе економічні труднощі, культурні очікування, правові норми й суспільні уявлення про батьківство, подружжя, турботу та відповідальність. Тому сутність сімейних відносин у соціології полягає у поєднанні особистого й суспільного, адже навіть інтимні форми родинної

взаємодії значною мірою визначаються історичним моментом, соціальним середовищем і характером колективних викликів.



Рисунок 1.1. Сутність сімейних відносин у психологічній та соціологічній науці

Наукове розуміння сімейних відносин не може бути повним без урахування ціннісної основи родинного життя, оскільки будь-яка взаємодія в сім'ї спирається на уявлення про взаємну повагу, обов'язок, підтримку, вірність і спільність. Соціально-психологічний зміст цих зв'язків формується під впливом культури, поколіннєвого досвіду та конкретних історичних обставин, що змінюють не лише поведінку, а й самі критерії сімейної згуртованості. У цьому сенсі, як наголошують В. Шахрай і Н. Стаднік [34], сімейні цінності не є застиглим набором норм, а постійно оновлюються під впливом нових соціальних реалій.

Для теми ролі сімейних відносин у воєнний час це означає, що сам зміст близькості переосмислюється: на перший план виходять здатність бути психологічно доступним, уміння зберігати контакт на відстані, готовність брати на себе додаткову відповідальність і підтримувати відчуття єдності попри розлуку. Через це сутність сімейних відносин доцільно тлумачити як процес спільного утримання ціннісного ядра родини, яке допомагає її членам не втратити взаємний зв'язок у періоди кризи. Саме цінності роблять сім'ю не просто побутовою спільнотою, а середовищем моральної орієнтації та внутрішнього відновлення.

Психологічний підхід до сімейних відносин також пов'язаний із дослідженням механізмів емоційної регуляції, адже в родині людина не лише ділиться переживаннями, а й навчається їх витримувати, осмислювати та долати. Саме в сімейному середовищі виникають перші моделі реагування на стрес, втрату, невизначеність, конфлікт і небезпеку, які згодом впливають на поведінку особистості поза межами родини.

У межах такої логіки, як показано в праці О. Кривопишиної та співавторів [18], психологія сімейних відносин охоплює не тільки позитивні аспекти близькості, а й суперечності, що виникають унаслідок несумісності очікувань, недостатньої комунікації або порушення емоційного балансу. Це особливо актуально в умовах воєнного часу, коли звичні способи саморегуляції часто виявляються недостатніми, а напруження в родині може або руйнувати зв'язки, або, навпаки, стимулювати пошук нових форм підтримки. Отже, сутність сімейних відносин полягає ще й у тому, що вони виступають каналом психологічного опосередкування зовнішньої реальності. Через родинну взаємодію людина переживає суспільну кризу не ізольовано, а в системі близьких зв'язків, які можуть пом'якшувати руйнівний вплив стресу.

Окремого значення набуває питання сімейних ролей, оскільки саме через них структура родини набуває конкретного змісту у повсякденному житті. Подружні, батьківські, дитячі, турботливі, організаційні та емоційно-підтримувальні ролі розподіляються між членами сім'ї не механічно, а

відповідно до домовленостей, цінностей, досвіду та життєвої ситуації. Як показує Є. Скворчевська [21], уявлення подружньої пари про сімейні ролі суттєво впливають на якість взаємин, рівень конфліктності та ступінь задоволеності шлюбом.

У воєнний період це питання набуває особливої гостроти, оскільки традиційний розподіл функцій нерідко змінюється через мобілізацію, евакуацію, втрату житла, вимушене окреме проживання чи зростання навантаження на одного з батьків.

Через це поняття сімейних відносин охоплює не тільки почуття та цінності, а й реальний порядок спільного життя, у межах якого члени родини узгоджують свої можливості, обов'язки та межі відповідальності. Якщо така перебудова відбувається на основі взаємної поваги, родина зберігає цілісність навіть за несприятливих умов; якщо ж ролі стають джерелом тиску й нерозуміння, сімейна система втрачає стабільність.

У науковому дискурсі сімейні відносини тісно пов'язуються з категорією ментального здоров'я, оскільки саме найближче оточення значною мірою визначає рівень емоційної безпеки людини.

Сприятливе родинне середовище допомагає особистості зберігати почуття значущості, довіри й прийняття, тоді як напружені або деструктивні взаємини здатні поглиблювати тривогу, виснаження та відчуття самотності. На це звертають увагу О. Столярчук і О. Сергєєнкова [23], які розглядають сімейні відносини як чинник психічного благополуччя в умовах невизначеності. З позиції теми нашого дослідження це дає підстави стверджувати, що роль родини у воєнний час не обмежується забезпеченням побутових потреб чи організацією безпеки, а включає підтримання внутрішньої рівноваги її членів.

Сутність сімейних відносин у цьому аспекті полягає в тому, що вони стають середовищем емоційного контейнерування, де страх, виснаження, горювання та невизначеність можуть бути розділені й осмислені у формі діалогу, турботи та присутності. Саме тому в психологічній та соціологічній

науці сім’я розглядається як один із базових ресурсів людської стійкості в кризових історичних обставинах.

У соціально-психологічному аналізі велике значення має також комунікативна сторона сімейних відносин, адже саме через спілкування підтримується емоційний контакт, виробляються спільні рішення, узгоджуються очікування та долаються непорозуміння. Родина існує як цілісність не лише завдяки формальному статусу її членів, а насамперед через щоденне мовленнєве, емоційне й поведінкове підтвердження приналежності один до одного. Як зауважує Н. Чепелєва [30], воєнна ситуація істотно змінює характер сімейної комунікації, посилюючи потребу в підтримці, водночас ускладнюючи її через страх, втому, відстань і перевантаженість негативними подіями. Це означає, що поняття сімейних відносин доцільно розкривати і як процес безперервного комунікативного відтворення родини, коли сам зв’язок між її членами підтримується завдяки слову, реакції, емоційній включеності й готовності чути один одного. У мирний час цей процес часто лишається непомітним, однак у період війни саме якість спілкування стає одним із головних показників життєздатності сімейної системи. Отже, сутність родинних відносин полягає ще й у здатності не втрачати діалог навіть тоді, коли зовнішні обставини підштовхують до ізоляції, відчуження або мовчазного переживання болю.

Сім’я як мала група постійно стикається з кризами розвитку, але воєнний час накладає на звичні етапи життєвого циклу додаткові випробування, що вимагають підвищеної гнучкості та солідарності. У цьому контексті, за висновками О. Васильєва [2], психологічна стійкість сімейних стосунків під час війни залежить від уміння членів родини зберігати емоційний контакт, визнавати труднощі, спільно шукати способи подолання напруження й не руйнувати взаємну повагу під тиском обставин.

Отже, сімейні відносини слід розуміти не як статичну конструкцію, а як адаптивну систему, що реагує на виклики шляхом внутрішньої перебудови.

Їхня сутність полягає не в безконфліктності чи незмінності, а у здатності долати нестабільність без втрати смислового ядра родини.

Саме ця здатність набуває виняткової ролі в умовах війни, коли від згуртованості, взаємодії та розподілу психологічних ресурсів у сім'ї залежить повсякденне виживання та збереження людської гідності.

Криза не означає автоматичного руйнування сім'ї, але демонструє, наскільки її члени здатні до співпереживання, самоконтролю, домовленості та спільного проживання складних періодів. На цьому акцентує О. Столярчук разом з О. Сергєєнковою та І. Власенко [24], розглядаючи переживання українцями сімейних криз у воєнних умовах як поєднання зовнішнього тиску та внутрішньої перебудови міжособистісних зв'язків. Звідси випливає, що сутність сімейних відносин не можна зводити лише до гармонійних форм взаємодії, адже повноцінне наукове тлумачення має враховувати і суперечності, і напругу, і способи їх подолання.

У родині людина стикається не тільки з любов'ю та підтримкою, а й з образами, розчаруванням, нерівномірністю навантаження, складністю розуміння іншого. Проте саме здатність пройти крізь кризу, не втрачаючи відчуття взаємної цінності, робить сімейні відносини тим особливим видом людських зв'язків, який має глибоке психологічне і соціальне значення в періоди історичних потрясінь.

Сімейні відносини в умовах війни мають також виразний морально-нормативний вимір, адже війна загострює питання обов'язку, турботи, справедливості, гендерного розподілу навантаження та збереження родинної єдності. У науковому тлумаченні це дає підстави розглядати сім'ю як простір, де цінності не лише декларуються, а й перевіряються практикою щоденного життя під тиском реальної небезпеки. На це звертає увагу І. Новак [14], підкреслюючи, що сімейні стосунки мають зміст тоді, коли вони підтримуються взаємним визнанням, відповідальністю та готовністю до співучасті в життєвих труднощах. Для теми ролі та значення сімейних відносин у воєнний час це особливо показово, адже саме родина часто стає

першим середовищем, у якому людина вчиться не втрачати людяність у ситуації загрози.

Через це сутність сімейних відносин слід розкривати і як моральну практику повсякденності, де любов, турбота, терпіння й підтримка виявляються не в абстрактних формулюваннях, а в конкретних діях. У соціологічному та психологічному сенсі така практика формує стійкість не лише окремої сім'ї, а й ширшого суспільства, оскільки здатність зберігати людські зв'язки в екстремальних умовах стає основою суспільного відновлення.

1.2. Особливості функціонування сім'ї в умовах соціальної нестабільності та воєнного часу

Функціонування сім'ї в умовах соціальної нестабільності та воєнного часу є складним соціально-психологічним процесом, у межах якого змінюються звичні механізми взаємодії, розподілу ролей, підтримання емоційної рівноваги та забезпечення повсякденного життя. Сім'я в такі періоди перестає бути лише простором приватного існування, оскільки на неї безпосередньо впливають економічні, політичні, безпекові та демографічні зміни, що проникають у внутрішню структуру родинних зв'язків. Як зазначає Л. Слюсар [22], уже на рівні суспільних трансформацій воєнний час змінює склад домогосподарств, форми проживання, характер зайнятості, мобільність населення та ступінь залежності родини від зовнішніх ресурсів.

Це означає, що сім'я змушена одночасно виконувати свої традиційні функції та пристосовуватися до нових ризиків, пов'язаних із вимушеним переселенням, розлукою, зростанням побутового навантаження та невизначеністю щодо майбутнього.

Унаслідок цього особливості функціонування сім'ї в умовах нестабільності проявляються через підвищену потребу у згуртованості, мобілізації внутрішніх ресурсів, перегляді норм співжиття та пошуку нових

способів підтримки між членами родини. Воєнний контекст робить сім'ю не лише осередком близьких стосунків, а й первинним механізмом адаптації людини до кризової реальності.

Соціальна нестабільність істотно впливає на внутрішню організацію сімейного життя, оскільки руйнує передбачуваність щоденного ритму, яка є основою відчуття безпеки та психологічної сталості. Зміна місця проживання, порушення трудової зайнятості, обмеження доступу до освіти, медичних і соціальних послуг, а також постійне інформаційне напруження створюють умови, у яких родина функціонує в режимі тривалого стресу. У цьому контексті Т. Опанасюк [15] наголошує, що період війни та економічної кризи спричиняє трансформацію сімейних цінностей, коли на перший план виходять виживання, взаємна допомога, турбота про дітей і збереження контакту між близькими. Така перебудова не означає автоматичного послаблення родинних зв'язків, але свідчить про зміну їхнього змісту, форм вираження та повсякденних пріоритетів.

Сім'я в таких умовах змушена відмовлятися від частини усталених моделей поведінки та виробляти нові практики співіснування, які більше відповідають кризовому середовищу. Саме тому функціонування сім'ї у воєнний час характеризується підвищеною гнучкістю, ситуативністю рішень і постійним узгодженням потреб окремих членів родини з вимогами зовнішньої реальності.

Однією з найбільш помітних ознак функціонування сім'ї в умовах війни є зміна рольової структури, адже звичний розподіл обов'язків часто втрачає свою стабільність. Мобілізація одного з батьків, вимушене окреме проживання, потреба самостійно забезпечувати побут, догляд за дітьми чи літніми родичами, а також виконання додаткових економічних функцій змінюють звичну конфігурацію сімейної взаємодії.

Як показує О. Ващенко [3], трансформація сімейних ролей в умовах війни виявляється у зростанні навантаження на тих членів родини, які

залишаються в тилу, а також у перегляді уявлень про жіночі та чоловічі обов’язки.

У практичному вимірі це означає, що функціонування сім’ї більше не може ґрунтуватися лише на традиційних шаблонах, оскільки життєві обставини вимагають іншої організації повсякденності. Перерозподіл відповідальності нерідко стає випробуванням для подружніх стосунків, однак водночас може сприяти зростанню взаємної поваги й усвідомленню реальної цінності спільних зусиль. Тому родина у кризовий період функціонує як динамічна система, в якій сталість підтримується не через незмінність ролей, а через готовність до їх перегляду.

Особливу увагу в дослідженні сім’ї воєнного часу слід приділяти емоційно-психологічному клімату, оскільки тривала загроза, страх втрати, невизначеність та інформаційне перенасичення впливають на стиль спілкування і здатність членів родини регулювати власні переживання. В умовах постійної напруги навіть дрібні побутові суперечності можуть набувати надмірної емоційної сили, тоді як звичайна підтримка, навпаки, стає джерелом внутрішньої стійкості. У цьому аспекті О. Васильєв [2] підкреслює, що психологічна стійкість сімейних стосунків під час війни залежить від того, наскільки родина здатна зберігати взаємне прийняття, не руйнувати довіру та підтримувати діалог навіть за умов виснаження.

Це вказує на те, що сім’я функціонує не лише як побутова одиниця, а і як емоційна система, де переживання одного члена неминуче впливають на всіх інших. У кризовому середовищі особливого значення набуває здатність говорити про страх, втому, провину, сум і розпач без взаємного осуду чи відчуження. Саме така емоційна відкритість створює підґрунтя для того, щоб сім’я залишалася середовищем підтримки, а не додаткового психічного тиску.

Воєнний час змінює і комунікативну тканину родинного життя, оскільки спілкування стає не просто способом обміну інформацією, а основним механізмом утримання близькості в умовах просторової чи емоційної дистанції. Члени сім’ї можуть проживати окремо, перебувати в різних країнах,

підтримувати контакт лише через цифрові засоби або бути вимушено обмеженими в комунікації через обставини служби, евакуації чи зайнятості. У цьому зв'язку В. Чернушевич [31] звертає увагу на те, що сімейні стосунки на відстані під час війни потребують нових форм присутності, де слова підтримки, регулярність контактів, передбачуваність повідомлень і символічне підтвердження близькості набувають особливого значення. Звідси випливає, що функціонування сім'ї не обмежується фізичною співприсутністю, а зберігається через здатність відтворювати відчуття єдності навіть у роз'єднаному просторі.

Таблиця 1.2.

Особливості функціонування сім'ї в умовах соціальної нестабільності та воєнного часу (психологічний та комунікативний вимір)

Сфера функціонування	Прояви в умовах війни	Психологічні наслідки	Вплив на взаємодію	Приклади змін у поведінці	Можливі ризики	Потенційні ресурси
Емоційний стан	підвищена тривожність, страх, напруження	емоційне виснаження, нестабільність настрою	часті емоційні реакції, зниження терпимості	дратівливість, замкненість, плаксивість	хронічний стрес, депресивні стани	розвиток емпатії, підтримка
Комунікація	часті обговорення війни, новин	перевантаження негативною інформацією	зміна тону спілкування	різкість у висловлюваннях, уникнення розмов	конфлікти, непорозуміння	відкритий діалог, взаєморозуміння
Рівень довіри	або посилення, або зниження	зміна відчуття безпеки	залежність від якості стосунків	контроль поведінки, перевірки	ревнощі, відчуження	зміцнення зв'язку
Психологічна підтримка	зростання потреби у підтримці	стабілізація емоційного стану	активізація взаємної допомоги	розмови, підтримка, турбота	емоційне вигорання одного з членів сім'ї	розвиток близькості

Конфліктність	збільшення конфліктів	напруження у стосунках	загострення суперечок	часті сварки, взаємні претензії	розрив стосунків	навчання вирішенню конфліктів
Відчуття безпеки	зниження зовнішньої безпеки	пошук внутрішньої опори	орієнтація на сім'ю	потреба бути разом	тривожні розлади	формування внутрішньої стабільності
Емоційна відкритість	або підвищення, або закритість	вплив на психологічний стан	визначає рівень підтримки	щирі розмови або уникнення	накопичення напруги	довірливі стосунки
Інформаційний вплив	постійне споживання новин	перевантаження психіки	зміна тем спілкування	обговорення подій війни	панічні настрої	критичне мислення
Соціальна ізоляція	обмеження контактів	почуття самотності	зосередження на сім'ї	менше соціальних зв'язків	ізоляція	посилення родинних зв'язків
Психологічна адаптація	необхідність пристосування	формування стійкості	зміна поведінкових стратегій	пошук нових рішень	дезадаптація	розвиток гнучкості

Джерело: розробка автора

Однак така комунікація є вразливою до непорозумінь, недомовленості, емоційного виснаження та накопичення невисловлених претензій. Через це успішність функціонування родини у воєнний період значною мірою залежить від якості комунікації, уміння пояснювати власні стани й підтримувати зв'язок без надмірного контролю чи тиску.

Окремим аспектом є загострення сімейних конфліктів, які в умовах соціальної нестабільності набувають нових причин і нової інтенсивності. Якщо в мирний час конфлікт часто виникає через розбіжність характерів, побутові непорозуміння чи різне бачення обов'язків, то під час війни до цього додаються страх, травматичний досвід, економічні втрати, перевантаження відповідальністю та відсутність звичних механізмів відновлення.

У зв'язку з цим Ю. Зіненко [6] розглядає сімейні конфлікти як наслідок порушення балансу між потребами, очікуваннями та реальними

можливостями членів родини. У воєнних умовах цей дисбаланс посилюється, оскільки сім’я одночасно мусить вирішувати питання безпеки, виживання, виховання дітей і психологічного самозбереження. При цьому конфлікт не завжди свідчить про руйнування родини, але демонструє її межі адаптації, рівень гнучкості та здатність до взаємного врахування інтересів. Якщо ж родина не має навичок конструктивного обговорення проблем, напруження накопичується і переходить у стани хронічного роздратування, емоційного віддалення або прихованої ворожості, що ускладнює її повсякденне функціонування.

Подружні стосунки в кризовий період переживають випробування розлукою, невизначеністю, зміною самооцінки, фізичним і психічним виснаженням, а також нерівномірністю життєвого досвіду партнерів. Як зазначає Є. Скворчевська [21], уявлення про сімейні ролі та очікування один від одного прямо пов’язані зі стабільністю подружньої взаємодії, а в умовах війни ця залежність лише посилюється.

Один із партнерів може очікувати більшої емоційної включеності, інший — зосереджуватися на зовнішніх обов’язках і виживанні, що створює ґрунт для непорозуміння навіть за наявності глибокої прихильності.

Через це функціонування сім’ї часто визначається не самим фактом труднощів, а тим, як подружжя інтерпретує ці труднощі та чи здатне воно не персоналізувати стресові реакції партнера. У соціальній нестабільності подружня пара змушена не лише підтримувати родинну структуру, а й постійно переукладати власний психологічний союз відповідно до нових обставин.

Сім’я в умовах воєнного часу виконує також функцію психологічного захисту дітей, і саме ця функція часто стає центральною для всієї родинної організації. Діти особливо чутливі до змін звичного порядку, до емоційного стану дорослих, до відчуття загрози та до порушення передбачуваності щоденного життя. У цьому сенсі В. Рябченко [20] підкреслює, що родина може виступати бар’єром проти деструктивних зовнішніх впливів, радикалізації та

маніпуляцій свідомістю неповнолітніх, особливо в умовах цифрового середовища й гібридної війни.

Це означає, що функціонування сім'ї вже не зводиться лише до догляду чи контролю, а включає пояснення складних подій, формування критичного мислення, підтримання моральних орієнтирів та емоційне утримання дитини в ситуації суспільної турбулентності. Якщо дорослі не справляються з власним напруженням, діти швидко відчувають втрату опори, що позначається на їхній поведінці, тривожності, навчанні та здатності будувати стосунки. Тому воєнний період особливо виразно показує, що сім'я є первинним середовищем не лише соціалізації, а й психічного захисту молодшого покоління.

Таблиця 1.3.

Особливості функціонування сім'ї в умовах воєнного часу (рольовий, соціально-економічний та поведінковий вимір)

Сфера функціонування	**Прояви в умовах війни**	**Зміни ролей**	**Вплив на сім'ю**	**Приклади трансформацій**	**Ризики**	**Позитивні наслідки**
Розподіл ролей	перегляд традиційних ролей	гнучкий розподіл	адаптація до умов	жінка – матеріальне забезпечення, чоловік – побут	нерівність навантаження	партнерські стосунки
Відповідальність	зростання обов'язків	розширення функцій	перевантаження	виконання кількох ролей	виснаження	розвиток самостійності
Матеріальне забезпечення	нестабільність доходів	зміна ролі годувальника	фінансовий стрес	пошук нових джерел доходу	бідність	фінансова гнучкість
Побутові обов'язки	перерозподіл роботи	участь усіх членів	зміна звичного укладу	чоловіки більше залучені до побуту	перевтома	співпраця
Виховання дітей	зміна підходів	більша відповідальність батьків	психологічний вплив на дітей	пояснення подій війни	травматизація	формування зрілості
Прийняття рішень	швидкість і	колективність або	вплив на стабільність	спільні або	конфлікти	розвиток відповідальності

	відповідальність	індивідуалізація		одноосібні рішення		
Гендерні ролі	трансформація традиційних моделей	зменшення стереотипів	зміна очікувань	жінка – лідер, чоловік – підтримка	напруження	рівноправність
Міграція	розділення сімей	дистанційні ролі	ускладнення взаємодії	життя в різних країнах	відчуження	розвиток дистанційної підтримки
Соціально-економічні умови	нестабільність	адаптація	вплив на якість життя	зміна роботи, житла	стрес	нові можливості
Роль дітей	підвищення відповідальності	активна участь	зміна статусу	допомога батькам	передчасне дорослішання	розвиток самостійності
Організація життя	зміна режиму	нові обов'язки	порушення стабільності	адаптація до обставин	хаос	гнучкість
Сімейні цінності	переоцінка	посилення значущості	зміцнення зв'язків	більше уваги до близьких	емоційна залежність	згуртованість

Джерело: розробка автора

На рівні ціннісної організації сім'я в період нестабільності проходить через переоцінку життєвих орієнтирів, що стосується як подружжя, так і міжпоколінних зв'язків. Те, що в мирний час могло здаватися звичним і самоочевидним, у кризовій ситуації починає сприйматися як основа збереження людської цілісності: присутність близьких, взаємне піклування, моральна підтримка, відчуття належності та тяглості роду. У цьому руслі Є. Харитонов [28] розглядає сім'ю і родину як простір моральних та правових цінностей, який набуває особливої ваги в часи суспільних потрясінь. Відтак функціонування сім'ї визначається не тільки практичними діями, а й тим, наскільки її члени поділяють уявлення про відповідальність, взаємну гідність, обов'язок і допустимі форми поведінки в складних обставинах. Саме ціннісна єдність допомагає родині переживати втрати, розлуку, нестачу ресурсів і страх без остаточного розпаду емоційних зв'язків. Соціальна нестабільність

випробовує ці основи, але водночас виявляє, наскільки глибоко вони вкорінені в повсякденній практиці сімейного життя.

У кризових обставинах особливого значення набуває здатність сім'ї звертатися до зовнішніх механізмів підтримки, якщо внутрішніх ресурсів недостатньо для подолання конфліктів чи напруження. Тривалий стрес, травматичний досвід і накопичення невисловлених претензій можуть виснажувати навіть згуртовану родину, тому функціонування сім'ї в умовах війни дедалі частіше пов'язується з потребою у психологічному консультуванні, медіації та супервізійній допомозі. У цьому контексті Л. Галупова та І. Мартинюк [5] показують, що медіація у врегулюванні сімейних конфліктів у період гібридної війни може виступати дієвим інструментом відновлення діалогу та зменшення взаємного руйнування.

Це свідчить про те, що сучасна сім'я в нестабільному суспільстві не повинна розглядатися як повністю замкнена система, яка має впоратися з усіма труднощами самотужки.

Навпаки, її життєздатність часто залежить від готовності визнавати межі власних можливостей і приймати професійну допомогу без стигматизації чи сорому. Такий підхід розширює уявлення про функціонування родини, додаючи до нього компонент соціальної відкритості та взаємодії з інституціями підтримки.

Не можна оминути й вплив війни на ментальне здоров'я членів сім'ї, оскільки тривале перебування в умовах загрози змінює не тільки поведінку, а й глибинне переживання себе та близьких. Людина в кризі може ставати більш замкненою, дратівливою, тривожною, емоційно вразливою або навпаки надмірно контролюючою, і всі ці стани неминуче вплітаються у тканину родинної взаємодії.

На цьому наголошують О. Столярчук і О. Сергєєнкова [23], розглядаючи сімейні відносини як чинник ментального здоров'я особистості в умовах невизначеності. З огляду на це функціонування сім'ї у воєнний час слід розуміти також як процес спільного утримання психологічної рівноваги, де

кожен член родини не лише переживає власний стан, а й впливає на емоційний фон інших. За відсутності підтримки сім'я може перетворитися на середовище вторинної травматизації, коли напруга множиться через взаємні реакції, мовчання або нерозуміння. Однак за наявності емпатії, терплячого ставлення до змін у поведінці близьких та готовності проходити складний період разом родина здатна ставати не джерелом виснаження, а простором відновлення.

1.3. Психологічні чинники трансформації сімейних відносин під час війни

Війна порушує звичний ритм життя, руйнує стабільність очікувань, посилює невизначеність і тривогу, тому сім'я змушена адаптуватися не лише до матеріальних труднощів, а й до глибоких змін у психічному стані її членів.

У цьому контексті, як зазначають О. Столярчук, О. Сергєєнкова та І. Власенко [24], переживання сімейних криз у воєнних умовах супроводжується загостренням чутливості до міжособистісних суперечностей, підвищенням емоційної напруги та переосмисленням внутрішньосімейної взаємозалежності. Це означає, що трансформація сімейних відносин не є випадковою або суто ситуативною, а постає закономірною реакцією на тривале перебування в стані загрози, втрати контролю та порушення відчуття безпеки. Саме тому психологічний аналіз цієї трансформації має охоплювати як індивідуальні реакції окремої особистості, так і зміну загальної структури сімейної системи.

Одним із провідних чинників трансформації сімейних відносин під час війни є хронічний стрес, який поступово змінює стиль реагування людини на події, її здатність до емпатії, самоконтролю та емоційної включеності у взаємодію з близькими. За умов постійної небезпеки нервова система тривалий час перебуває у стані мобілізації, що призводить до виснаження, підвищеної дратівливості, імпульсивності або, навпаки, емоційного оніміння. У цьому аспекті О. Ващенко [3] звертає увагу на те, що під впливом війни відбувається

не лише зміна сімейних ролей, а й психологічне переналаштування поведінки членів родини, які починають по-іншому сприймати власні обов’язки, потреби та очікування від інших.

Через це звичні форми підтримки можуть ставати недостатніми або сприйматися як неефективні, а сімейні контакти іноді набувають рис напруженого співіснування замість взаємного заспокоєння. Хронічний стрес таким чином впливає не лише на окрему особу, а й на всю систему сімейної взаємодії, змінюючи емоційну атмосферу в родині.

Особливим психологічним чинником виступає тривога, яка в умовах війни стає фоновим станом для великої кількості людей і змінює спосіб переживання навіть повсякденних подій. Тривожність впливає на здатність планувати, довіряти, чекати, приймати рішення та витримувати невизначеність, а тому безпосередньо відображається на якості сімейних стосунків. У цьому сенсі Т. Опанасюк [15] пов’язує трансформацію сімейних цінностей у період війни й економічної кризи зі зміною психологічних пріоритетів, коли на перший план виходить не комфорт чи самореалізація, а збереження зв’язку, виживання та моральна підтримка близьких. Тривога часто посилює контроль, підозрілість, образливість або надмірну залежність від реакцій інших, що змінює звичні моделі спілкування між подружжям, батьками та дітьми. Унаслідок цього трансформація сімейних відносин відбувається не лише через зовнішні події війни, а й через внутрішнє психологічне тло, яке впливає на інтерпретацію поведінки одне одного.

Серйозним чинником змін у сімейній системі є переживання втрати, причому йдеться не лише про смерть близьких, а й про втрату дому, звичного способу життя, професійної ідентичності, стабільного соціального оточення та відчуття перспективи.

Психологічний стан людини в такій ситуації часто характеризується сумом, безсиллям, емоційною мінливістю, відчуженням або зниженням здатності до взаємного тепла, що позначається на якості міжособистісних зв’язків у родині. Як підкреслює О. Васильєв [2], стійкість сімейних стосунків

під час війни великою мірою залежить від того, чи здатні члени сім'ї визнавати власний біль і приймати емоційний стан одне одного без взаємних звинувачень.

Якщо родина не має можливості проживати втрати спільно, між її членами може зростати психологічна дистанція, яка ускладнює відновлення довіри й близькості. Таким чином, переживання втрати є не тільки індивідуальною реакцією, а й чинником, що змінює весь емоційний контур сімейних відносин у воєнний період.

Таблиця 1.4.

Психологічні чинники трансформації сімейних відносин під час війни (емоційно-психологічний вимір)

Психологічний чинник	**Прояви в умовах війни**	**Вплив на особистість**	**Вплив на сімейні відносини**	**Поведінкові прояви**	**Ризики**	**Потенційні ресурси**
Тривожність	постійне очікування небезпеки	внутрішня напруга	зниження терпимості	надмірна реактивність	хронічний стрес	розвиток саморегуляції
Страх	страх за життя та близьких	відчуття небезпеки	залежність від підтримки	уникнення розмов	ізоляція	згуртування
Емоційне виснаження	перевтома, втома	зниження енергії	холодність у спілкуванні	апатія	вигорання	відновлення через підтримку
Агресія	роздратування	імпульсивність	конфлікти	сварки	руйнування стосунків	контроль емоцій
Пригніченість	відчуття безвиході	зниження мотивації	емоційна дистанція	замкненість	депресія	підтримка родини
Відчуття втрати	втрата стабільності, близьких	горе	зміна взаємодії	плач, відчуження	травматизація	спільне переживання
Психологічна нестабільність	різкі зміни настрою	емоційна лабільність	непередбачуваність	конфліктність	напруження	розвиток гнучкості
Почуття відповідальності	підвищення ролі у сім'ї	мобілізація	активізація взаємодії	турбота про інших	перевантаження	зрілість

Самотність	ізоляція, розлука	емоційний дефіцит	ослаблення зв’язків	замкненість	відчуження	пошук підтримки
Невизначеність	відсутність стабільності	тривога за майбутнє	нестабільність у відносинах	часті обговорення	страх	адаптація

Джерело: розробка автора

Значний вплив на трансформацію родинної взаємодії має вимушена розлука, що стала характерною ознакою сімейного життя в умовах війни. Окреме проживання партнерів, перебування одного з членів родини в зоні бойових дій, евакуація жінок і дітей за кордон, тривале дистанційне спілкування формують нову психологічну реальність, у якій близькість потребує інших способів підтримання. У зв’язку з цим В. Чернушевич [31] акцентує, що сімейні стосунки на відстані під час війни стикаються з викликами емоційного виснаження, страху втрати, порушення звичного контакту та необхідності символічно утримувати єдність у відсутності фізичної присутності.

Розлука може підсилювати ідеалізацію партнера, але так само може викликати відчуття покинутості, нерозуміння, ревнощі або поступове охолодження стосунків.

У таких умовах трансформація сімейних відносин зумовлюється не лише фактом просторової дистанції, а й тим, наскільки психологічно зріло родина здатна переживати цю дистанцію без руйнування почуття належності одне одному.

Окремого аналізу потребує зміна сімейних ролей, оскільки війна руйнує усталений порядок розподілу обов’язків і змушує членів родини перебирати на себе нові функції. Один із партнерів може ставати одночасно відповідальним за дітей, побут, фінансове забезпечення й емоційну стабілізацію сім’ї, тоді як інший переживає зовсім інший досвід, пов’язаний із військовою службою, ризиком або ізоляцією від родини.

У цьому контексті Н. Чепелєва [30] наголошує, що сама ситуація війни впливає на формування сімейних відносин через зміну звичних моделей поведінки, очікувань і рівня психологічної присутності кожного члена сім'ї. Коли ролі змінюються занадто швидко, а внутрішні домовленості не встигають за реальністю, це породжує почуття несправедливості, емоційної перевантаженості та браку визнання зусиль одне одного. Саме тому рольова перебудова є не просто побутовою зміною, а психологічним чинником глибокої трансформації сімейної системи.

Вагомим чинником є трансформація самообразу та особистісної ідентичності під впливом війни, адже досвід небезпеки, евакуації, втрати дому, нових соціальних умов або зміни професійної ролі змінює сприйняття себе. Людина починає інакше бачити власні можливості, межі витривалості, потребу в підтримці, а також своє місце у шлюбно-сімейній взаємодії. На цьому акцентують Г. Федоришин, О. Чуйко та В. Яворська [26], аналізуючи трансформацію я-концепції жінок в умовах війни у контексті шлюбно-сімейних взаємин. Коли особистість сама переживає внутрішню перебудову, це неминуче змінює її очікування від партнера, дітей, батьків або родини в цілому, а звичні способи близькості можуть сприйматися вже інакше, ніж до початку війни. Через це психологічні чинники трансформації сімейних відносин не можна зводити лише до міжособистісних конфліктів, оскільки значна частина змін пов'язана з глибинним переосмисленням себе в нових історичних обставинах.

Особливу роль відіграє рівень психологічної зрілості членів родини, оскільки саме він визначає, чи здатна сім'я витримувати напруження без переходу до взаємного руйнування. Психологічно зріла особистість легше визнає власні емоції, не перекладає повну відповідальність за свій стан на близьких, здатна до діалогу та не сприймає відмінність реакцій як автоматичну загрозу стосункам.

У цьому руслі О. Кривопишина та співавтори [18] підкреслюють, що психологія сімейних відносин охоплює не лише почуття прихильності, а й

розвиток здатності до саморегуляції, співпереживання та конструктивного проживання суперечностей.

Під час війни саме брак цієї зрілості робить родину особливо вразливою до конфліктів, образ, емоційного шантажу або пасивного відчуження. Отже, одним із психологічних чинників трансформації сімейних відносин виступає не тільки зовнішній тиск війни, а й внутрішній рівень готовності особистості до відповідального співіснування в умовах тривалого стресу.

Не можна оминути й такий чинник, як зміна ціннісних орієнтацій, адже війна змушує людей переглядати власне ставлення до шлюбу, батьківства, сімейної відповідальності, емоційної близькості та життєвих пріоритетів. У кризових умовах стає очевидним, що частина мотивів і очікувань, які були актуальними в мирний час, втрачає своє попереднє значення, натомість зростає потреба в надійності, взаємній підтримці та моральній солідарності. На це звертає увагу О. Ігнатенко [7], аналізуючи сімейні та репродуктивні орієнтації сучасної молоді як показник більш широких ціннісних змін.

Під впливом війни трансформація цінностей відбивається на рішенні створювати сім'ю, народжувати дітей, підтримувати шлюб або, навпаки, завершувати стосунки, які не витримують тиску реальності. Через це психологічні чинники змін у сімейних відносинах слід розглядати також через призму особистісного смислу, який члени родини вкладають у сам факт бути разом у період небезпеки.

Відчутний вплив на сімейну трансформацію має і конфліктність як психологічний наслідок тривалого виснаження, невисловлених образ, перевантаження побутом та нерівномірного розподілу відповідальності. У воєнний час навіть незначні непорозуміння можуть набувати надмірної сили, бо виступають своєрідним каналом виходу накопиченої напруги, яку людина не завжди вміє усвідомити чи позначити словами. У цьому контексті Ю. Зіненко [6] розглядає сімейний конфлікт як прояв порушеного балансу між потребами, можливостями та очікуваннями, що особливо гостро переживається в умовах нестабільності. Конфліктність змінює структуру

сімейних відносин тим, що поступово підміняє діалог оборонною поведінкою, а взаєморозуміння — пошуком винного або внутрішнім відстороненням. Саме тому психологічні чинники трансформації сімейних відносин слід аналізувати і через здатність родини до конструктивного проживання конфлікту, а не лише через наявність або відсутність суперечностей як таких.

Таблиця 1.5.

Психологічні чинники трансформації сімейних відносин під час війни (поведінковий та міжособистісний вимір)

Чинник	**Прояви**	**Вплив на взаємодію**	**Зміни у сімейній структурі**	**Приклади**	**Ризики**	**Позитивні ефекти**
Зміна комунікації	часті або уникнення розмов	напруження або зближення	перебудова спілкування	обговорення війни	непорозуміння	відкритість
Потреба у підтримці	зростання залежності	посилення контактів	зміцнення зв’язків	звернення до близьких	емоційне виснаження	довіра
Рольова перебудова	нові обов’язки	зміна взаємодії	новий розподіл ролей	зміна ролей батьків	конфлікти	партнерство
Конфліктність	часті суперечки	погіршення стосунків	напруження	сварки	розрив	розвиток навичок вирішення
Емоційна дистанція	віддалення	ослаблення зв’язків	порушення контакту	уникнення спілкування	ізоляція	усвідомлення цінності
Емпатія	співпереживання	покращення взаємодії	зближення	підтримка	емоційне виснаження	згуртованість
Контроль поведінки	бажання контролювати	напруження	зміна довіри	перевірки	конфлікти	відповідальність
Адаптація	пристосування до умов	стабілізація	нові моделі взаємодії	нові звички	дезадаптація	гнучкість
Переоцінка цінностей	зміна пріоритетів	зміцнення відносин	посилення значущості сім’ї	більше уваги близьким	залежність	згуртованість

Соціальна підтримка	зовнішня допомога	стабілізація	розширення контактів	допомога друзів	залежність	підтримка

Джерело: розробка автора

Окрему роль відіграє емоційна регуляція, адже в умовах війни здатність управляти почуттями стає не індивідуальною рисою, а фактором, що визначає характер повсякденної взаємодії в сім'ї. Люди, які не можуть витримувати власну тривогу, сором, провину, безсилля чи гнів, часто несвідомо виносять ці стани у родинну комунікацію, де вони набувають форми різкості, мовчазності, надконтролю або відчуження.

У цьому зв'язку М. Бреславець [1] наголошує на потребі збереження психологічної рівноваги як умови підтримання сімейних стосунків під час війни. Ідеться не про повне усунення негативних переживань, а про здатність не руйнувати ними контакт із близькими, не перетворювати їх на мішень для внутрішнього напруження та не вимагати від родини неможливого емоційного ресурсу.

Коли така регуляція порушується, трансформація сімейних відносин відбувається у бік нестабільності, взаємного виснаження й послаблення відчуття безпеки в межах самої родини.

Суттєвим чинником змін виступає і психологічне значення сім'ї як простору ментального благополуччя, оскільки в період війни родина або підсилює стійкість особистості, або стає середовищем вторинної травматизації. Якщо сімейне середовище підтримує людину, дає їй можливість бути вразливою, проговорювати страхи й не приховувати власне виснаження, це зменшує деструктивний вплив зовнішньої кризи.

На цьому наголошують О. Столярчук і О. Сергєєнкова [23], розглядаючи сімейні відносини як чинник ментального здоров'я особистості в умовах невизначеності. Коли ж у сім'ї відсутнє емоційне прийняття, накопичується осуд, ігноруються потреби іншого або панує напружена атмосфера мовчазного конфлікту, війна лише посилює вже наявні проблеми й переводить їх у більш

глибоку фазу. Тому психологічні чинники трансформації сімейних відносин пов’язані не тільки з самим фактом стресу, а й із тим, чи може родина залишатися місцем внутрішнього прихистку в ситуації зовнішнього руйнування.

Останнім елементом є вплив соціальної нестабільності на здатність членів родини планувати майбутнє, оскільки саме часовий горизонт багато в чому визначає відчуття сенсу спільного життя. Під час війни майбутнє часто сприймається як розмите, відкладене або пов’язане з постійним очікуванням загрози, що змінює саме переживання сімейної перспективи. У цьому напрямі К. Мілютіна, Т. Лапінська та К. Зеленська [12] підкреслюють, що особливості сімейних стосунків в умовах війни пов’язані з переорієнтацією з довготривалого планування на короткострокове виживання та утримання емоційного контакту в сьогоденні.

Це зменшує простір для спільних життєвих проєктів, посилює вразливість до розчарувань і може змінювати саму мотивацію збереження стосунків. Через це трансформація сімейних відносин під час війни охоплює не лише емоційний і поведінковий рівень, а й рівень часової перспективи, який впливає на відчуття стабільності, надії та спільного майбутнього.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У межах теоретичного аналізу було встановлено, що сімейні відносини в умовах воєнного часу слід розглядати як багатовимірну систему емоційних, ціннісних, рольових і комунікативних зв’язків, що функціонує під впливом тривалого соціального напруження, невизначеності та постійної загрози. Сім’я в такій ситуації виступає не лише формою приватного співжиття, а й середовищем психологічної підтримки, первинної соціалізації, моральної орієнтації та повсякденної адаптації особистості до кризових обставин.

Теоретичне осмислення проблеми дало змогу з’ясувати, що в сучасній психологічній і соціологічній науці сімейні відносини тлумачаться як

динамічна система, зміст якої змінюється залежно від історичного контексту, суспільних викликів, рівня внутрішньої згуртованості родини та здатності її членів підтримувати емоційний контакт у складних умовах.

Дослідження особливостей функціонування сім'ї в умовах соціальної нестабільності та воєнного часу показало, що родина зазнає істотної перебудови на рівні ролей, цінностей, щоденних практик і способів взаємодії. Воєнний контекст посилює психологічне навантаження на всіх членів сім'ї, змінює характер подружніх і батьківсько-дитячих стосунків, ускладнює процес розподілу обов'язків, підвищує ризик конфліктів та емоційного виснаження. Водночас саме в кризовий період найбільш виразно проявляється потенціал сім'ї як простору підтримки, спільного переживання труднощів і збереження внутрішньої цілісності. Це дає підстави стверджувати, що функціонування сім'ї у воєнний час визначається не лише зовнішніми умовами, а й якістю внутрішньосімейної комунікації, гнучкістю рольової структури та здатністю родини до адаптації.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РОЛІ ТА ЗНАЧЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для перевірки висунутої гіпотези та вирішення поставлених завдань було організовано та проведено емпіричне дослідження, яке відбувалося у грудені-травні 2026 року. У дослідженні взяли участь 30 респондентів – 18 жінок (60%) та 12 чоловіків (40%) віком від 25 до 55 років. Клюсовими критеріями включення до вибірки були: перебування у зареєстрованому або цивільному шлюбі, наявність досвіду спільного проживання в умовах воєнного стану на території України та відсутність гострих психотичних розладів на момент обстеження.

Методологічну основу дослідження склали три взаємодоповнюючі методики, які дозволили комплексно оцінити як емоційний стан окремої особистості, так і ключові параметри сімейної системи.

Першою було застосовано «Шкалу реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна). Вибір цієї методики зумовлений необхідністю диференційованої оцінки тривоги у воєнний час. Реактивна (ситуативна) тривожність відображає тимчасовий емоційний стан, що виникає безпосередньо як відповідь на загрозливу ситуацію (обстріли, новини, перебування у небезпечній зоні), тоді як особистісна тривожність є відносно сталою рисою, що визначає схильність індивіда сприймати широке коло обставин як загрозливі. Оскільки воєнний час поєднує в собі як гострі стресові події, так і хронічне відчуття небезпеки, розмежування цих двох видів тривоги дозволяє зрозуміти, якою мірою емоційний стан особистості пов'язаний із безпосередньою ситуацією, а якою – з глибинними особистісними передумовами.

Для діагностики порушень у системі сімейних відносин було використано методику «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ), розроблену Е.Г. Ейдеміллером та В.В. Юстицкісом. Цей інструмент орієнтований на виявлення

дисгармонійних типів сімейного виховання, а також особистісних проблем батьків, які впливають на характер сімейної взаємодії. Актуальність застосування АСВ в умовах війни пояснюється тим, що тривалий стрес, евакуація, вимушена розлука або, навпаки, надмірна концентрація всіх членів родини в обмеженому просторі можуть актуалізувати дезадаптивні моделі поведінки, які в мирний час не проявлялися так виразно. Методика дозволяє зафіксувати такі явища, як нестійкість виховного підходу, розширення сфери батьківських почуттів (коли дитина стає єдиним джерелом емоційного задоволення), проекцію власних небажаних якостей на дитину, а також інші типи порушень, які можуть виникати або загострюватися під впливом воєнної реальності.

Центральною методикою дослідження стала шкала FACES-3 (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales) Д. Олсона в адаптації Е.Г. Ейдеміллера. Ця методика ґрунтується на циркулярній моделі сімейної системи, згідно з якою функціональність сім'ї визначається балансом двох ключових вимірів: *згуртованості* (емоційний зв'язок між членами сім'ї) та *гнучкості* (здатність сімейної системи змінювати свою рольову структуру, правила та лідерство у відповідь на стресові ситуації). Вибір саме цієї методики для дослідження воєнного часу є найбільш теоретично обґрунтованим, оскільки війна вимагає від сім'ї одночасно двох протилежних, але взаємопов'язаних речей: з одного боку – максимальної внутрішньої єдності (згуртованості) для спільного переживання загрози, а з іншого – високої адаптивності (гнучкості), щоб перебудовувати розпорядок життя, розподіляти обов'язки (наприклад, коли один із партнерів мобілізований або перебуває за кордоном) та приймати рішення в умовах невизначеності. FACES-3 дозволяє визначити чотири рівні згуртованості (роз'єднаний, розділений, пов'язаний, злитий) та чотири рівні гнучкості (ригідний, структурований, гнучкий, хаотичний), а також загальний тип сімейного функціонування (збалансований, середньо-збалансований або дисбалансний).

Після збору даних усі результати було піддано математико-статистичній обробці. Розрахунок проводився з використанням програмного пакету SPSS Statistics (версія 26.0) та Microsoft Excel. Для опису отриманих даних застосовувалися методи описової статистики: обчислення середніх арифметичних значень (M), стандартних відхилень (SD) та процентного розподілу відповідей. Для перевірки гіпотези про наявність зв'язку між параметрами сімейної системи (згуртованість, гнучкість) та рівнем тривожності особистості використовувався *коефіцієнт рангової кореляції Спірмена* (r). Вибір цього непараметричного критерію зумовлений тим, що він не вимагає нормального розподілу даних і дозволяє виявити як силу, так і напрямок зв'язку між досліджуваними змінними, що є доцільним для вибірки обсягом 30 осіб. Статистично значущими вважалися кореляції при $p < 0,05$ та $p < 0,01$.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності (методика Спілбергера-Ханіна) та сімейних взаємин (методика АСВ)

Для вирішення поставлених завдань та перевірки висунутої гіпотези на першому етапі емпіричного дослідження було проведено діагностику рівня тривожності респондентів за методикою Спілбергера-Ханіна та основних порушень у системі сімейних взаємин за методикою АСВ (Аналіз сімейних взаємин) Е.Г. Ейдеміллера та В.В. Юстицкіса. Отримані результати дозволили оцінити як актуальний емоційний стан членів сімей в умовах війни, так і виявити дезадаптивні патерни внутрішньосімейної взаємодії, які можуть посилювати або, навпаки, пом'якшувати стресовий вплив воєнної реальності.

Методика Спілбергера-Ханіна дозволяє диференційовано оцінити два види тривожності: *реактивну (ситуативну)*, яка відображає тимчасовий емоційний стан у відповідь на безпосередню загрозу, та *особистісну*, яка є відносно сталою рисою, що визначає схильність індивіда сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Результати діагностики представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривожності (n=30)

Рівень тривожності	Реактивна тривожність (РТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
Високий (≥ 45 балів)	22 (73,3%)	16 (53,3%)
Середній (31-44 бали)	8 (26,7%)	14 (46,7%)
Низький (≤ 30 балів)	0 (0%)	0 (0%)

Як свідчать отримані дані, переважна більшість респондентів – 22 особи (73,3%) – демонструють високий рівень реактивної (ситуативної) тривожності (середнє значення по вибірці становить M=48,2; SD=6,5). Цей результат є статистично очікуваним у контексті воєнного часу, оскільки реактивна тривожність є безпосередньою емоційною відповіддю на реальну загрозу життю, здоров'ю та добробуту. Високі показники РТ свідчать про те, що респонденти перебувають у стані хронічного емоційного напруження, постійно очікують небезпеки, відчувають страх за себе та близьких. Лише 8 осіб (26,7%) мають середній рівень реактивної тривожності, що може бути пов'язане з дією індивідуальних психологічних механізмів захисту або з особливостями сімейної ситуації, яка частково компенсує стресовий вплив. Важливо відзначити, що низького рівня РТ не виявлено жодного разу, що підтверджує тезу про те, що жоден із респондентів не залишається емоційно незачепленим воєнними подіями.

Дещо інша картина спостерігається при аналізі показників особистісної тривожності (ОТ). Високий рівень ОТ виявлено у 16 осіб (53,3%), середній рівень – у 14 осіб (46,7%). Цей розподіл є показовим, оскільки свідчить про те, що більш ніж половина опитаних мають не лише тимчасову реакцію на стрес, а й стабільну схильність сприймати життєві обставини як потенційно загрозливі. Водночас 46,7% респондентів, маючи високий рівень ситуативної тривожності, зберігають помірний рівень особистісної, що може вказувати на

наявність внутрішніх ресурсів та адаптаційного потенціалу, який дозволяє не «закріплювати» стресову реакцію на особистісному рівні. Інакше кажучи, ці люди здатні відреагувати на небезпеку гостро, але після минання загрозливої ситуації повертаються до більш рівноважного стану. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) виявив помірний позитивний зв'язок між показниками реактивної та особистісної тривожності ($r=0,48$, $p<0,01$), що свідчить про те, що тривале перебування в стані високої ситуативної тривоги поступово підвищує загальний рівень особистісної тривожності, створюючи ризик хроніфікації стресового стану.

Для виявлення порушень у системі сімейних відносин та визначення типів негармонійного виховання було застосовано методику «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ). Ця методика дозволяє діагностувати як порушення власне виховного процесу (11 шкал), так і особистісні проблеми батьків (9 шкал), які впливають на характер сімейної взаємодії. Результати діагностики представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл порушень за методикою АСВ (n=30)

Шкала порушення	Кількість респондентів	% від вибірки
Порушення виховного процесу		
Нестійке виховання (Н)	12	40,0%
Підвищена протекція (Г+)	7	23,3%
Ігнорування потреб дитини (У–)	5	16,7%
Жорстоке поводження (Ж)	2	6,7%
Особистісні проблеми батьків		
Розширення сфери батьківських почуттів (РРЧ)	10	33,3%
Проекція власних небажаних якостей (ПНЯ)	6	20,0%

Шкала порушення	Кількість респондентів	% від вибірки
Ригідність (Р)	2	6,7%
Загальна характеристика		
Без виражених порушень	8	26,7%

Примітка: один респондент може мати кілька порушень одночасно, тому сума відсотків перевищує 100%.

Як свідчать отримані дані, найбільш поширеним порушенням виховного процесу є нестійке виховання (Н) – воно виявлене у 40% сімей (12 респондентів). Нестійке виховання характеризується різкою зміною стилів, методів та емоційного ставлення до дитини, коли батьки то надмірно суворі, то все дозволяють. В умовах воєнного часу це порушення набуває особливої гостроти, оскільки стрес, втома, тривога та невизначеність безпосередньо впливають на емоційну регуляцію батьків, роблячи їхню поведінку менш передбачуваною. Дитина в такій сім'ї не має стабільного емоційного орієнтиру, що підвищує її власну тривожність і ускладнює формування відчуття безпеки.

Другим за частотою порушенням є підвищена протекція (Г+) – 23,3% (7 сімей). Цей тип виховання проявляється у надмірній опіці, прагненні батьків оточити дитину підвищеною увагою, захистити її від будь-яких, навіть уявних, труднощів. У контексті війни підвищена протекція може бути реакцією на страх втрати дитини, що є психологічно зрозумілим, однак у довгостроковій перспективі така модель виховання обмежує самостійність дитини, формує у неї відчуття безпорадності та підвищує залежність від батьків. Ігнорування потреб дитини (У–) виявлено у 16,7% сімей (5 респондентів). Це порушення проявляється у нехтуванні як матеріальними, так і, що важливіше, емоційними потребами дитини. В умовах воєнного стресу, коли батьки зосереджені на виживанні, забезпеченні безпеки та подоланні власної тривоги, емоційні потреби дитини можуть відходити на другий план, що створює ризик розвитку у дитини почуття покинутості, непотрібності та емоційної

депривації. Жорстоке поводження (Ж) зафіксоване у 6,7% сімей (2 респонденти). Хоча цей відсоток є відносно невеликим, сам факт наявності такого порушення в умовах війни викликає серйозне занепокоєння, оскільки стрес може ставати тригером для агресивних проявів, спрямованих на найбільш беззахисних членів сім'ї.

Аналіз особистісних проблем батьків показав, що найбільш поширеною є розширення сфери батьківських почуттів (РРЧ) – 33,3% (10 осіб). Це порушення виникає тоді, коли батьки (частіше матері) прагнуть задовольнити власні емоційні потреби через спілкування з дитиною, сприймаючи дитину як джерело любові, турботи та сенсу життя. В умовах війни, коли інші сфери життя (професійна, соціальна) стають нестабільними або руйнуються, дитина може залишатися єдиним джерелом емоційного благополуччя для батька, що створює надмірне психологічне навантаження на дитину та формує симбіотичні, нездорові стосунки. Проекція власних небажаних якостей (ПНЯ) виявлена у 20% респондентів (6 осіб). Цей механізм полягає в тому, що батьки приписують дитині ті якості, які вони не приймають у собі (наприклад, лінь, агресивність, боягузтво), і починають активно з ними боротися у вихованні. В умовах воєнного стресу, коли власна тривога, страх або відчуття безсилля є неприйнятними для самооцінки, батьки можуть несвідомо «розміщувати» ці переживання в дитині, що призводить до конфліктів, критики та емоційного відторгнення. Ригідність (Р) – нездатність змінювати стиль виховання відповідно до віку дитини або змінених обставин – виявлена у 6,7% сімей (2 респонденти). В умовах війни, яка вимагає високої адаптивності, ригідність є особливо дезадаптивною, оскільки батьки продовжують використовувати старі, неефективні моделі виховання, не враховуючи нових реалій.

Важливо відзначити, що без виражених порушень за методикою АСВ виявилося 26,7% сімей (8 респондентів). Це ті родини, в яких, попри воєнний стрес, зберігається відносно гармонійний стиль виховання та емоційно здорові стосунки між батьками та дітьми. Аналіз даних показав, що саме ці

респонденти демонструють нижчі показники особистісної тривожності (М=36,2) порівняно з тими, у кого виявлено порушення (М=49,1), що додатково підтверджує значення гармонійних сімейних відносин як ресурсу психологічної стійкості.

Таким чином, комплексний аналіз результатів за двома методиками дозволяє зробити наступні узагальнення. По-перше, високий рівень тривожності є загальною характеристикою для переважної більшості досліджуваних: 73,3% респондентів мають високий рівень реактивної тривожності, що є прямою емоційною відповіддю на воєнну загрозу, та 53,3% – високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про ризик хроніфікації стресового стану. По-друге, родини, які демонструють виражені порушення за методикою АСВ, є більш вразливими до підвищення особистісної тривожності; натомість у сім'ях без виражених порушень рівень особистісної тривожності є значно нижчим, що підтверджує тезу про сім'ю як ресурс психологічної стабільності. По-третє, найбільш поширеними порушеннями в умовах війни є нестійке виховання (40%) та розширення сфери батьківських почуттів (33,3%), які є прямими або опосередкованими наслідками воєнного стресу, що виснажує емоційні ресурси батьків, робить їхню поведінку менш передбачуваною та підвищує потребу в емоційному наповненні через стосунки з дитиною. По-четверте, воєнний час актуалізує латентні порушення сімейних взаємин: ті проблеми, які в мирний час могли бути компенсованими або прихованими, в умовах стресу виходять на поверхню, посилюючи загальне психологічне напруження в сім'ї та знижуючи її адаптаційний потенціал. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого, більш глибокого аналізу сімейної системи за допомогою методики FACES-3, яка дозволяє оцінити два ключові параметри сімейного функціонування – згуртованість та гнучкість – та встановити кількісний зв'язок між цими параметрами та рівнем тривожності особистості.

2.3. Аналіз результатів дослідження сімейної системи за методикою FACES-3 та кореляційний аналіз

Наступним етапом емпіричного дослідження стала діагностика сімейної системи за допомогою методики FACES-3 (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales), розробленої Д. Олсоном в адаптації Е.Г. Ейдеміллера. Ця методика ґрунтується на циркулярній моделі сімейної системи та оцінює два ключові параметри сімейного функціонування – *згуртованість* (емоційний зв'язок між членами сім'ї) та *гнучкість* (здатність сімейної системи змінювати свою рольову структуру, правила та лідерство у відповідь на стресові ситуації). Саме ці параметри є визначальними для розуміння того, наскільки сім'я здатна виконувати підтримувальну функцію в умовах воєнного часу, оскільки війна вимагає від родини одночасно внутрішньої єдності для спільного переживання загрози та високої адаптивності для перебудови повсякденного життя.

Результати діагностики за методикою FACES-3 представлені в таблиці 2.3, яка відображає розподіл досліджуваних сімей за рівнями згуртованості та гнучкості відповідно до нормативних меж, запропонованих Д. Олсоном.

Таблиця 2.3.

Розподіл сімей за рівнями згуртованості та гнучкості (n=30)

Рівень	Згуртованість	Гнучкість
Дуже низький (роз'єднаний / ригідний)	3 (10,0%)	5 (16,7%)
Низький (розділений / структурований)	7 (23,3%)	9 (30,0%)
Середній (пов'язаний / гнучкий)	13 (43,3%)	11 (36,7%)
Високий (злитий / хаотичний)	7 (23,3%)	5 (16,7%)

Як свідчать отримані дані, за параметром **згуртованості** переважає *середній (пов'язаний)* рівень, який

виявлено у 13 сімей (43,3%). Пов'язаний рівень згуртованості характеризується емоційною близькістю між членами родини, лояльністю, спільним проведенням часу, але при цьому збереженням певної автономії та особистого простору кожного члена сім'ї. Саме такий рівень згуртованості вважається найбільш оптимальним та адаптивним для подолання кризових ситуацій, оскільки він забезпечує відчуття підтримки та належності, не обмежуючи при цьому індивідуальні ресурси та здатність до самостійного прийняття рішень.

Водночас 7 сімей (23,3%) демонструють *низький (розділений)* рівень згуртованості, що свідчить про емоційну дистанцію між членами родини, обмежений спільний час та відсутність тісних емоційних зв'язків. Така модель сімейної взаємодії в умовах війни може посилювати відчуття самотності та ізольованості кожного члена родини, знижуючи здатність сім'ї виконувати підтримувальну функцію.

Високий (злитий) рівень згуртованості, виявлений також у 7 сімей (23,3%), проявляється в надмірній емоційній залежності членів родини один від одного, обмеженні особистих кордонів, вимогах абсолютної лояльності та жертвуванні власними інтересами заради сім'ї.

Хоча така модель може створювати ілюзію захищеності, вона суттєво обмежує адаптаційні можливості як окремої особистості, так і сімейної системи в цілому, оскільки будь-яке порушення звичного порядку (наприклад, вимушена розлука через евакуацію або мобілізацію) переживається як катастрофа.

Найменш представленим є *дуже низький (роз'єднаний)* рівень згуртованості, який виявлено у 3 сімей (10,0%). Цей рівень свідчить про фактичну відсутність емоційного зв'язку між членами родини, що в умовах воєнного часу є вкрай дезадаптивним.

За параметром **гнучкості** (адаптивності) також переважає *середній (гнучкий)* рівень, який діагностовано у 11 сімей (36,7%). Гнучкий рівень характеризується здатністю сімейної системи змінювати розподіл ролей, правила та лідерство залежно від ситуації, а також готовністю до обговорення

проблем і пошуку компромісів. В умовах війни, коли звичний ритм життя постійно порушується, з'являються нові обов'язки та виклики (мобілізація одного з батьків, евакуація, втрата житла, зміна роботи), саме гнучкість стає критично важливою властивістю, яка дозволяє сім'ї зберігати функціональність та стабільність.

Низький (структурований) рівень гнучкості виявлено у 9 сімей (30,0%). Такі сім'ї мають чітко визначені, стабільні ролі та правила, однак зазнають труднощів при необхідності їх змінити. В умовах війни, яка постійно висуває нові, часто непередбачувані вимоги, структуровані сім'ї можуть демонструвати ригідність, що призводить до накопичення напруження та зниження здатності адаптуватися до обставин, що змінюються.

Дуже низький (ригідний) рівень гнучкості, виявлений у 5 сімей (16,7%), свідчить про повну нездатність сімейної системи до змін, що в умовах війни є вкрай дезадаптивним і створює високий ризик сімейних криз та конфліктів.

Високий (хаотичний) рівень гнучкості, діагностований також у 5 сімей (16,7%), проявляється у відсутності стабільних правил, непередбачуваності лідерства, частих і необґрунтованих змінах ролей. Така модель, хоч і демонструє зовнішню адаптивність, насправді створює відчуття хаосу та нестабільності, що особливо травматично для дітей, які потребують передбачуваності та відчуття безпеки.

Для встановлення кількісного взаємозв'язку між параметрами сімейної системи (згуртованість та гнучкість) та рівнем тривожності особистості (реактивної та особистісної) було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r). Вибір цього непараметричного критерію зумовлений тим, що він не вимагає нормального розподілу даних та є доцільним для вибірки обсягом 30 осіб.

Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та параметрами сімейної системи (коефіцієнт Спірмена, n=30)

Параметр FACES-3	Реактивна тривожність (РТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
Згуртованість	r = -0,68**	r = -0,51*
Гнучкість	r = -0,59**	r = -0,47*

*Примітка: **p < 0,01; *p < 0,05*

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущого зворотного кореляційного зв'язку між досліджуваними показниками. Найсильніший зв'язок виявлено між рівнем згуртованості сім'ї та реактивною тривожністю (r = -0,68, p < 0,01). Це означає, що чим вищою є згуртованість у сім'ї, тим нижчим є рівень ситуативної тривожності її членів. Інакше кажучи, в родинах, де зберігається емоційна близькість, взаємна підтримка та відчуття спільності, людина відчуває менше страху та напруження безпосередньо у відповідь на воєнну загрозу. Сім'я в таких випадках виступає як потужний буфер, який «контейнує» тривогу, не дозволяє їй накопичуватися до критичного рівня та створює відчуття, що людина не залишається наодинці з небезпекою.

Дещо менший, але все ще статистично значущий зворотний зв'язок виявлено між згуртованістю та особистісною тривожністю (r = -0,51, p < 0,05). Це свідчить про те, що гармонійні сімейні відносини не лише тимчасово знижують реакцію на стрес, але й сприяють формуванню більш стійкої особистісної риси – знижують схильність сприймати життєві обставини як загрозливі. Люди, які виросли або тривалий час перебувають у згуртованих сім'ях, мають більше внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, оскільки їхній базовий досвід включає відчуття прийняття, підтримки та безпеки.

Аналогічні, хоча й дещо слабші, кореляційні зв'язки виявлено між гнучкістю сімейної системи та рівнем тривожності. Зворотний зв'язок між гнучкістю та реактивною тривожністю становить $r = -0,59$ ($p < 0,01$), а між гнучкістю та особистісною тривожністю – $r = -0,47$ ($p < 0,05$). Ці результати свідчать про те, що здатність сім'ї адаптуватися до змін, перерозподіляти ролі та обов'язки, змінювати правила залежно від ситуації також є важливим чинником психологічної стійкості. В умовах війни, коли зовнішні обставини постійно змінюються, сім'ї з високою гнучкістю здатні швидше знаходити ефективні стратегії подолання труднощів, що знижує рівень фрустрації та тривоги. Натомість ригідні або хаотичні сім'ї, які не можуть адекватно реагувати на зміни, створюють додатковий стрес для своїх членів, що проявляється у підвищенні як реактивної, так і особистісної тривожності.

Важливо відзначити, що всі виявлені кореляційні зв'язки є зворотними, що повністю підтверджує висунуту гіпотезу дослідження: чим гармонійнішими є сімейні відносини (вища згуртованість та гнучкість), тим нижчим є рівень тривожності особистості в умовах воєнного часу. Сім'я в цьому контексті виступає не просто соціальним оточенням, а активним ресурсом психологічної стабілізації, який може суттєво пом'якшувати деструктивний вплив стресу.

Для більш наочного представлення виявлених закономірностей на рисунку 2.1 представлено діаграму розсіювання, яка ілюструє характер зв'язку між показниками згуртованості та реактивної тривожності (найсильніша кореляція). Як видно з діаграми, точки розташовуються вздовж умовної лінії, що йде зверху-ліворуч (висока тривожність, низька згуртованість) донизу-праворуч (низька тривожність, висока згуртованість), що візуально підтверджує наявність оберненого пропорційного зв'язку.

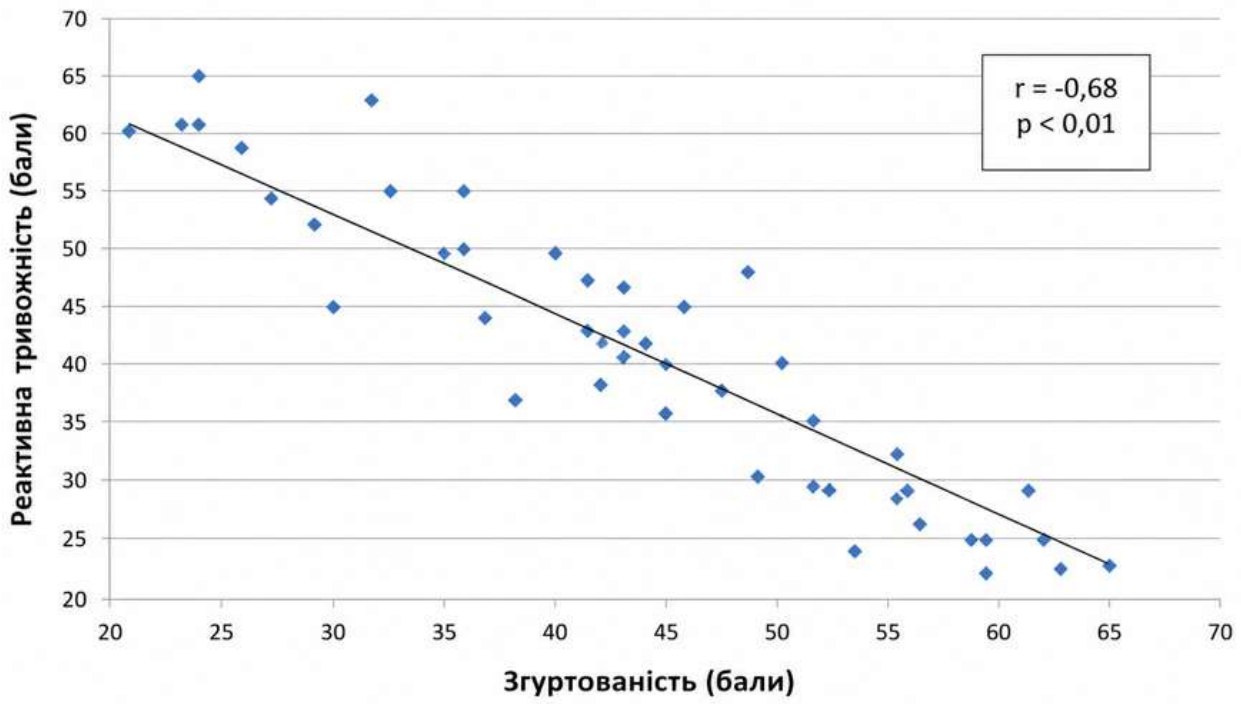

Рисунок 2.1. Кореляційне поле взаємозв'язку згуртованості та реактивної тривожності (r = -0,68, p < 0,01)

Таким чином, результати дослідження за методикою FACES-3 та кореляційного аналізу дозволяють зробити наступні висновки. По-перше, найбільш адаптивними до умов воєнного часу є сім'ї з «пов'язаним» рівнем згуртованості (43,3%) та «гнучким» рівнем адаптивності (36,7%), оскільки саме ці параметри забезпечують оптимальний баланс між емоційною близькістю та здатністю до змін. По-друге, виявлено статистично значущі зворотні кореляційні зв'язки між параметрами сімейної системи та рівнем тривожності, причому найсильнішим є зв'язок між згуртованістю та реактивною тривожністю (r = -0,68). По-третє, отримані результати повністю підтверджують гіпотезу дослідження про те, що гармонійні сімейні відносини виступають ресурсом психологічної стійкості, знижуючи рівень тривожності особистості в умовах війни. Сім'ї з високою згуртованістю та гнучкістю здатні не лише забезпечувати емоційну підтримку своїм членам, але й сприяють формуванню більш стійких особистісних структур, які допомагають долати стресові впливи без хроніфікації тривожних станів.

2.4. Шляхи зміцнення сімейних відносин та психологічної підтримки сімей в умовах війни

Проведене емпіричне дослідження виявило, що переважна більшість сімей (73,3% за показником реактивної тривожності) перебуває в стані хронічного стресу, а поширеність таких порушень, як нестійке виховання (40%) та розширення сфери батьківських почуттів (33,3%), свідчить про суттєве навантаження на сімейну систему. Водночас кореляційний аналіз підтвердив, що високий рівень згуртованості ($r = -0,68$) та гнучкості ($r = -0,59$) є потужними чинниками зниження тривожності. Це створює підґрунтя для визначення практичних шляхів зміцнення сімейних відносин та організації ефективної психологічної підтримки сімей, які переживають воєнний стрес.

Насамперед, зміцнення сімейних відносин в умовах війни потребує цілеспрямованої роботи над підвищенням рівня згуртованості родини. Як показали результати дослідження, сім'ї з пов'язаним (оптимальним) рівнем згуртованості демонструють значно нижчі показники тривожності порівняно з роз'єднаними або злитими сім'ями. Досягненню такого рівня сприяє, по-перше, створення сімейних ритуалів, які дають відчуття стабільності та передбачуваності – спільні сніданки або вечері, щоденні короткі розмови про те, що сталося, традиції святкування пам'ятних дат навіть у спрощеному форматі. По-друге, важливим є підтримання регулярного емоційного контакту, особливо в ситуаціях вимушеної розлуки (мобілізація, евакуація за кордон): планові відеодзвінки, обмін голосовими повідомленнями, спільний перегляд фільмів або читання однієї книги з наступним обговоренням. По-третє, слід створювати простір для відкритого вираження почуттів без страху засудження – респонденти, які мали змогу відкрито говорити про свої переживання (33,3% за результатами анкетування), демонстрували кращу психологічну адаптацію.

Другим ключовим напрямом є розвиток гнучкості сімейної системи, оскільки війна постійно змінює умови життя, вимагаючи швидкої адаптації. Як показали результати FACES-3, сім'ї з гнучким рівнем адаптивності (36,7%)

мають значно нижчі показники тривожності, ніж ригідні або хаотичні. Розвитку гнучкості сприяє, по-перше, регулярний перегляд розподілу сімейних ролей та обов'язків з урахуванням актуального стану кожного члена родини (рівня втоми, зайнятості, психологічного ресурсу). У 69,0% респондентів виникла необхідність взяти на себе нові обов'язки, тому відкрите обговорення того, хто і що робить, допомагає уникнути відчуття несправедливості (яке зафіксовано у 23,8% опитаних). По-друге, важливою є здатність делегувати відповідальність та довіряти іншим членам сім'ї, зокрема дітям – відповідно до їхнього віку та можливостей. У 42,9% сімей, де діти отримали додаткову відповідальність, спостерігалося покращення загальної атмосфери (за даними спостережень). По-третє, сім'ям варто навчатися приймати рішення в умовах невизначеності, не чекаючи повної інформації, але зберігаючи можливість коригувати рішення в міру появи нових обставин.

Окремим напрямом є психологічна підтримка батьків, оскільки саме їхній емоційний стан значною мірою визначає клімат у всій сім'ї. Дослідження виявило, що 53,3% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, а 33,3% демонструють розширення сфери батьківських почуттів, що є ознакою емоційного виснаження. Тому важливо, по-перше, надавати батькам можливість для відновлення власних ресурсів – хоча б 10-15 хвилин на день для себе (читання, улюблене хобі, фізичні вправи). По-друге, слід навчати батьків навичкам саморегуляції: дихальним технікам, технікам заземлення («5-4-3-2-1»), веденню щоденника емоцій. По-третє, важливо знімати з батьків відчуття провини за те, що вони не можуть забезпечити дітям безтурботне дитинство або іноді зриваються на них через власну втому. Усвідомлення того, що їхні реакції є нормальними в ненормальних обставинах, саме по собі має терапевтичний ефект.

Важливим напрямом є цілеспрямована робота з дітьми, спрямована на зниження їхньої тривожності та формування відчуття безпеки. Враховуючи високу тривожність батьків, діти потребують додаткової емоційної підтримки. Перш за все, батькам слід говорити з дітьми про війну дозовано, відповідно до

віку, уникаючи надмірних деталей, які можуть травмувати, але й не ігноруючи їхніх запитань. Важливо пояснювати, що їхні почуття (страх, гнів, смуток) є нормальними, і всі члени сім'ї їх теж переживають. Корисним є створення для дитини відчуття контролю через надання посильних завдань (зібрати «тривожну валізку», намалювати план евакуації, допомагати молодшим). Також слід підтримувати звичний розпорядок дня (час сну, їжі, занять), оскільки передбачуваність є базовою потребою дитячої психіки.

З огляду на виявлений високий рівень порушень виховного процесу, особливої актуальності набуває психологічна просвіта батьків щодо гармонійних стилів виховання. Батькам, схильним до нестійкого виховання (40% за результатами АСВ), рекомендується виробити спільну з партнером лінію вимог до дитини та намагатися її дотримуватися незалежно від настрою. Батькам із підвищеною протекцією (23,3%) варто поступово розширювати зону самостійності дитини, дозволяючи їй приймати незначні рішення та помилятися. Батькам, які демонструють розширення сфери батьківських почуттів (33,3%), слід знаходити інші джерела емоційного наповнення – підтримувати контакти з друзями, займатися волонтерською діяльністю, відвідувати онлайн-спільноти за інтересами.

Нарешті, важливим є залучення зовнішніх ресурсів підтримки, оскільки навіть найбільш згуртована сім'я може виснажуватися в умовах тривалого стресу. Такими ресурсами можуть бути: групові та індивідуальні консультації психолога (особливо актуально для сімей із вираженими порушеннями за АСВ), участь у групах підтримки для батьків або для сімей військовослужбовців, гарячі лінії психологічної допомоги, онлайн-курси з розвитку стресостійкості. Крім того, корисним є залучення ресурсу найближчого соціального оточення – обмін досвідом з іншими сім'ями, взаємодопомога у вирішенні побутових питань (почерговий догляд за дітьми, спільне приготування їжі). Як показало дослідження, навіть у тих сім'ях, які не мають виражених порушень (26,7%), спостерігаються нижчі показники

тривожності, однак і вони потребують періодичного «підживлення» зовнішніми ресурсами для підтримання свого стану.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що зміцнення сімейних відносин в умовах війни є багаторівневим завданням, яке включає роботу на рівні окремих членів сім'ї (розвиток навичок саморегуляції, зниження особистісної тривожності), на рівні подружньої підсистеми (відкрита комунікація, справедливий розподіл обов'язків), на рівні батьківсько-дитячих відносин (гармонійне виховання, емоційна підтримка дитини) та на рівні взаємодії сім'ї із зовнішнім середовищем (залучення професійної допомоги, підтримка соціальних зв'язків). Ключовим є усвідомлення того, що сім'я в умовах війни є не лише об'єктом, який потребує підтримки, але й активним суб'єктом, який володіє власними ресурсами стійкості, і завдання психологічної допомоги полягає у виявленні та актуалізації цих ресурсів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі роботи на основі емпіричного дослідження, проведеного з використанням методики Спілбергера-Ханіна (діагностика реактивної та особистісної тривожності), методики АСВ (аналіз сімейних взаємин) та методики FACES-3 (оцінка згуртованості та гнучкості сімейної системи), було проаналізовано роль та значення сімейних відносин у період воєнного часу. Дослідження охопило 30 респондентів різного віку, які перебувають у шлюбі та мають досвід спільного проживання в умовах воєнного стану.

Результати дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна засвідчили, що воєнний час справляє потужний деструктивний вплив на емоційну сферу особистості. Переважна більшість респондентів демонструють високий рівень реактивної (ситуативної) тривожності, що є прямою емоційною відповіддю на реальну загрозу життю та безпеці. Значна частина опитаних мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про ризик хроніфікації

стресового стану та закріплення тривожності як стабільної особистісної риси. Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між цими двома видами тривожності, що підтверджує тезу про поступове «закріплення» ситуативної тривоги на особистісному рівні при тривалому перебуванні в стресових умовах.

Діагностика сімейних взаємин за методикою АСВ дозволила виявити поширені порушення виховного процесу та особистісні проблеми батьків, які актуалізуються або загострюються в умовах воєнного стресу. Найбільш поширеним порушенням виявилося нестійке виховання, що проявляється у різкій зміні стилів та методів виховання залежно від настрою батьків. Другим за частотою порушенням є розширення сфери батьківських почуттів, коли дитина стає єдиним джерелом емоційного задоволення для батьків, що створює надмірне психологічне навантаження на неї. Також виявлено такі порушення, як підвищена протекція, ігнорування потреб дитини та проекція власних небажаних якостей. Важливо відзначити, що частина сімей не мають виражених порушень за методикою АСВ, і саме ці респонденти демонструють значно нижчі показники особистісної тривожності порівняно з тими, у кого виявлено порушення.

Дослідження сімейної системи за методикою FACES-3 показало, що найбільш адаптивними до умов воєнного часу є сім'ї з пов'язаним рівнем згуртованості та гнучким рівнем адаптивності. Саме такі сім'ї забезпечують оптимальний баланс між емоційною близькістю (яка дає відчуття підтримки та безпеки) та здатністю до змін (яка дозволяє адаптуватися до постійно мінливих обставин). Водночас значна частина сімей мають дисбаланс згуртованості (роз'єднані або злиті) або дисбаланс гнучкості (ригідні або хаотичні), що ускладнює подолання кризових ситуацій та підвищує вразливість членів родини до стресу.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зворотні зв'язки між параметрами сімейної системи та рівнем тривожності. Найсильніший зв'язок встановлено між згуртованістю та реактивною тривожністю: чим вищою є

згуртованість у сім'ї, тим нижчим є рівень ситуативної тривожності її членів. Аналогічний зворотний зв'язок виявлено між гнучкістю сімейної системи та обома видами тривожності, а також між згуртованістю та особистісною тривожністю. Отримані результати повністю підтверджують висунуту гіпотезу дослідження: гармонійні сімейні відносини (висока згуртованість та гнучкість) виступають потужним чинником психологічної стійкості, знижуючи рівень тривожності особистості в умовах воєнного часу.

На основі отриманих емпіричних даних було визначено практичні шляхи зміцнення сімейних відносин та психологічної підтримки сімей в умовах війни. До них належать: цілеспрямована робота з підвищення рівня згуртованості через створення сімейних ритуалів та підтримання регулярного емоційного контакту; розвиток гнучкості сімейної системи через регулярний перегляд розподілу ролей та обов'язків; психологічна підтримка батьків, спрямована на розвиток навичок саморегуляції та зниження особистісної тривожності; цілеспрямована робота з дітьми щодо формування відчуття безпеки; психологічна просвіта батьків щодо гармонійних стилів виховання; залучення зовнішніх ресурсів підтримки.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що сім'я в умовах воєнного часу виконує не лише соціальну, але й критично важливу психологічну функцію – вона виступає ресурсом стабілізації емоційного стану особистості та підвищення її стресостійкості. Сім'ї з високою згуртованістю та гнучкістю здатні не лише забезпечувати емоційну підтримку своїм членам, але й сприяють формуванню більш стійких особистісних структур, які допомагають долати стресові впливи без хроніфікації тривожних станів. Отримані результати мають практичне значення для розробки програм психологічної допомоги сім'ям, які постраждали від воєнних дій, та можуть бути використані в діяльності психологів, соціальних працівників та фахівців освітньої сфери.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило узагальнити теоретичні та емпіричні аспекти ролі та значення сімейних відносин в умовах воєнного часу та визначити їх як складну, динамічну систему взаємодії, що зазнає істотних змін під впливом тривалого соціального напруження, небезпеки та невизначеності. Сім'я в таких умовах постає не лише як соціальна інституція, а як простір, у якому відбувається щоденне переживання кризових подій, формування емоційних реакцій та пошук способів адаптації до нової реальності.

Теоретичний аналіз показав, що сімейні відносини в умовах війни характеризуються підвищеною чутливістю до зовнішніх факторів, що проявляється у зміні комунікативних моделей, перегляді рольових функцій, трансформації ціннісних орієнтацій та посиленні емоційного навантаження на всіх членів родини. Разом із тим саме в умовах кризи сім'я здатна виконувати функцію внутрішньої стабілізації, забезпечуючи відчуття належності, підтримки та взаємної відповідальності.

Емпіричне дослідження, проведене з використанням методики Спілбергера-Ханіна, методики АСВ (аналіз сімейних взаємин) та методики FACES-3 (оцінка згуртованості та гнучкості сімейної системи), підтвердило, що воєнні події суттєво впливають на емоційний стан членів сім'ї. Результати засвідчили, що переважна більшість респондентів демонструють високий рівень реактивної тривожності, що є прямою емоційною відповіддю на загрозу, а значна частина опитаних мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про ризик хроніфікації стресового стану. Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між цими двома видами тривожності, що підтверджує поступове закріплення ситуативної тривоги на особистісному рівні.

Діагностика сімейних взаємин за методикою АСВ дозволила виявити поширені порушення виховного процесу та особистісні проблеми батьків, які актуалізуються в умовах воєнного стресу. Найбільш поширеними

порушеннями виявилися нестійке виховання, розширення сфери батьківських почуттів, підвищена протекція та проекція власних небажаних якостей. Важливо відзначити, що респонденти з сімей, які не мають виражених порушень за методикою АСВ, демонструють значно нижчі показники особистісної тривожності порівняно з тими, у кого виявлено порушення.

Дослідження сімейної системи за методикою FACES-3 показало, що найбільш адаптивними до умов воєнного часу є сім'ї з пов'язаним рівнем згуртованості та гнучким рівнем адаптивності. Саме такі сім'ї забезпечують оптимальний баланс між емоційною близькістю, яка дає відчуття підтримки та безпеки, та здатністю до змін, яка дозволяє адаптуватися до постійно мінливих обставин. Водночас значна частина сімей мають дисбаланс згуртованості або гнучкості, що ускладнює подолання кризових ситуацій.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зворотні зв'язки між параметрами сімейної системи та рівнем тривожності. Найсильніший зв'язок встановлено між згуртованістю та реактивною тривожністю: чим вищою є згуртованість у сім'ї, тим нижчим є рівень ситуативної тривожності її членів. Аналогічні зворотні зв'язки виявлено між гнучкістю сімейної системи та обома видами тривожності, а також між згуртованістю та особистісною тривожністю. Отримані результати повністю підтверджують висунуту гіпотезу дослідження: гармонійні сімейні відносини виступають потужним чинником психологічної стійкості, знижуючи рівень тривожності особистості в умовах воєнного часу.

Аналіз підтримувальної функції сім'ї дозволив встановити її провідну роль у процесі адаптації до умов воєнного часу. Отримані результати свідчать, що для більшості респондентів сім'я виступає джерелом емоційної, моральної та психологічної опори, сприяє зниженню рівня тривоги, підтримує відчуття безпеки та допомагає зберігати внутрішню рівновагу. Разом із тим ефективність цієї функції залежить від якості міжособистісних стосунків, наявності довіри, відкритості у спілкуванні та справедливості розподілу ролей і обов'язків. У сім'ях, де зберігається емоційна близькість і взаємна підтримка,

психологічна стійкість членів родини виявляється вищою, тоді як у випадках порушення комунікації родина може втрачати здатність виконувати стабілізуючу функцію.

Аналіз трансформації ролей та відповідальності членів сім'ї засвідчив, що воєнний період спричиняє перегляд традиційних моделей сімейного функціонування та розширення кола обов'язків для більшості респондентів. Зміни охоплюють різні сфери сімейного життя, зокрема матеріальне забезпечення, ведення побуту, виховання дітей, прийняття рішень та надання психологічної підтримки. У значній частині сімей відбувається перерозподіл відповідальності між партнерами, що може супроводжуватися як розвитком партнерських відносин, так і виникненням напруження. Встановлено, що зміни ролей не завжди призводять до покращення взаєморозуміння, оскільки їхнє сприйняття залежить від відчуття справедливості та рівномірності розподілу обов'язків.

На основі отриманих емпіричних даних визначено практичні шляхи зміцнення сімейних відносин та психологічної підтримки сімей в умовах війни. До них належать: цілеспрямована робота з підвищення рівня згуртованості через створення сімейних ритуалів та підтримання регулярного емоційного контакту; розвиток гнучкості сімейної системи через регулярний перегляд розподілу ролей та обов'язків; психологічна підтримка батьків, спрямована на розвиток навичок саморегуляції; цілеспрямована робота з дітьми щодо формування відчуття безпеки; психологічна просвіта батьків щодо гармонійних стилів виховання; залучення зовнішніх ресурсів підтримки.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що сім'я в умовах воєнного часу виконує критично важливу психологічну функцію – вона виступає ресурсом стабілізації емоційного стану особистості та підвищення її стресостійкості. Сім'ї з високою згуртованістю та гнучкістю здатні не лише забезпечувати емоційну підтримку своїм членам, але й сприяти формуванню більш стійких особистісних структур, які допомагають долати стресові впливи без хроніфікації тривожних станів. Отримані результати

мають практичне значення для розробки програм психологічної допомоги сім'ям, які постраждали від воєнних дій, та можуть бути використані в діяльності психологів, соціальних працівників та фахівців освітньої сфери.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бреславець М. Як під час війни зберегти психологічну рівновагу і сімейні стосунки. Національна спілка журналістів України. 2023. URL: https://nsju.org/navchannya/yak-pid-chas-vijny-zberegty-psyhologichnu-rivnovagu-i-simejni-stosunky-porady-psyhologyni-maryny-breslavecz/ (дата звернення: 27.03.2026).

2. Васильєв О. Г. Чинники психологічної стійкості сімейних стосунків під час війни. Запорізький національний університет. 2023. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25162/1/%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%94%D0%B2%20%D0%9E.%D0%93..pdf (дата звернення: 27.03.2026).

3. Ващенко О. В. Трансформація сімейних ролей в умовах війни. Habitus. 2025. № 75. С. 210–215. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/75-2025/part_1/35.pdf (дата звернення: 27.03.2026).

4. Відносини в сім'ї на фоні війни. PsyHelp. 2023. URL: https://www.psyhelp.com.ua/2023/04/20/vidnosyny-v-sim-yi-na-foni-vijny/ (дата звернення: 27.03.2026).

5. Галупова Л. І., Мартинюк І. В. Розділ 15. Медіація при врегулюванні сімейних конфліктів у період гібридної війни. *Сімейні (родинні) цінності перед викликами гібридної війни: правові проблеми*. 2025. С. 410–440. URL: https://doi.org/10.32837/11300.29938(дата звернення: 27.03.2026).

6. Зіненко Ю. В. Сімейні конфлікти : thesis. 2013. URL: http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/30645(дата звернення: 27.03.2026).

7. Ігнатенко О. В. Ціннісні сімейні та репродуктивні орієнтації сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 2. С. 93–102. URL: https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7516(дата звернення: 27.03.2026).

8. Кирилюк А. В., Галупова Л. І. Розділ 14. Альтернативні способи врегулювання сімейних конфліктів в умовах гібридної війни. *Сімейні (родинні)*

цінності перед викликами гібридної війни: правові проблеми. 2025. С. 376–409. URL: https://doi.org/10.32837/11300.29946(дата звернення: 27.03.2026).

9. Королик О. Як війна впливає на відносини в сім'ї. NV Life. 2023. URL: https://life.nv.ua/ukr/socium/psiholog-yak-viyna-v-ukrajini-vplinula-na-vidnosini-v-sim-ji-shcho-robiti-dlya-zberezhennya-stosunkiv-50311414.html (дата звернення: 27.03.2026).

10. Крупник Г. А. Огляд емпіричного дослідження сімейних стосунків. 2022. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.5843351(дата звернення: 27.03.2026).

11. Михайлик В. В. Кризи сімейних відносин : thesis. 2016. URL: http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/49230(дата звернення: 27.03.2026).

12. Мілютіна К. Л., Лапінська Т. В., Зеленська К. С. Особливості сімейних стосунків в умовах війни. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2025. № 4. С. 84–91. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.13(дата звернення: 27.03.2026).

13. Мілютіна К. Л., Лапінська Т. В., Зеленська К. С. Особливості сімейних стосунків в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 4. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.13 (дата звернення: 27.03.2026).

14. Новак І. Сімейні стосунки. *Mountain school of ukrainian carpaty*. 2018. Т. 18, № 1. URL: https://doi.org/10.15330/msuc.2018.18.209-210(дата звернення: 27.03.2026).

15. Опанасюк Т. А. Трансформація сімейних цінностей у період війни та економічної кризи. *Habitus*. 2024. № 66. С. 367–372. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.62(дата звернення: 27.03.2026).

16. Перкальов А. О. Сімейні конфлікти: теоретико-правовий аспект. *Становлення та розвиток правової держави: проблеми теорії та практики*. 2024. С. 221–224. URL: https://doi.org/10.36059/978-966-397-463-7-64(дата звернення: 27.03.2026).

17. Проблеми українських сімей в період війни. Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету. 2023. № 39. URL: https://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v39/22.pdf (дата звернення: 27.03.2026).

18. Психологія сімейних відносин : thesis / О. А. Кривопишина та ін. 2005. URL: http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/19522(дата звернення: 27.03.2026).

19. Розділ 1. Аксіологічна школа сімейного права – пошук парадигми зміцнення родинних цінностей під час війни / Є. О. Харитонов та ін. *Сімейні (родинні) цінності перед викликами гібридної війни: правові проблеми*. 2025. С. 7–23. URL: https://doi.org/10.32837/11300.29959(дата звернення: 27.03.2026).

20. Рябченко В. О. Розділ 5. Сім'я як бар'єр до радикалізації та маніпуляцій свідомістю неповнолітніх у цифровому просторі в умовах гібридної війни. Досвід інших країн. *Сімейні (родинні) цінності перед викликами гібридної війни: правові проблеми*. 2025. С. 121–133. URL: https://doi.org/10.32837/11300.29955(дата звернення: 27.03.2026).

21. Скворчевська Є. Л. Уявлення подружньої пари про сімейні ролі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2022. № 1(1). С. 87–93. URL: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).12(дата звернення: 27.03.2026).

22. Слюсар Л. І. Українська сім'я в умовах війни. Демографія та соціальна економіка. 2023. № 2 (52). С. 45–59. URL: https://ojs.dse.org.ua/index.php/dse/article/download/139/110 (дата звернення: 27.03.2026).

23. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П. Сімейні відносини як чинник ментального здоров'я особистості. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності*. 2025. С. 116–118. URL: https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-31(дата звернення: 27.03.2026).

24. Столярчук О., Сергєєнкова О., Власенко І. Особливості переживання українцями сімейних криз в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 6(52). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1538-1549(дата звернення: 27.03.2026).

25. Тирон О., Камінська С. Вплив війни на стабільність сімейних стосунків: огляд та статистичний аналіз. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 12(58). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-4312-4325(дата звернення: 27.03.2026).

26. Федоришин Г., Чуйко О., Яворська В. Психосемантичний аналіз досвіду трансформації я-концепції жінок в умовах війни у контексті шлюбно-сімейних взаємин. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 10(50). URL: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1642-1657(дата звернення: 27.03.2026).

27. Хараджи М., Черепинська І. Особливості використання супервізії у консультуванні сімейних пар з приводу сімейних конфліктів. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 14(32). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-819-828(дата звернення: 27.03.2026).

28. Харитонов Є. О. Розділ 2. Сім'я і родина: моральні та правові цінності. *Сімейні (родинні) цінності перед викликами гібридної війни: правові проблеми*. 2025. С. 24–57. URL: https://doi.org/10.32837/11300.29958(дата звернення: 27.03.2026).

29. Харитонов Є. О., Харитонова О. І., Давидова І. В. Розділ 4. Родинні цінності України перед загрозами гібридної війни. *Сімейні (родинні) цінності перед викликами гібридної війни: правові проблеми*. 2025. С. 95–120. URL: https://doi.org/10.32837/11300.29956(дата звернення: 27.03.2026).

30. Чепелєва Н. І. Вплив ситуації війни в Україні на формування сімейних відносин. Харківський національний університет внутрішніх справ. 2023. URL: https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/7b88991a-7cc4-4248-b8a8-072970d2a621 (дата звернення: 27.03.2026).

31. Чернушевич В. Ю. Сімейні стосунки на відстані під час війни: виклики та перспективи збереження. Державний біотехнологічний університет. 2023. URL: https://repo.btu.kharkiv.ua/bitstreams/b3a478e8-0dee-47d1-9b38-476a1be1a5ef/download (дата звернення: 27.03.2026).

32. Шамота О. В. Розділ 12. Правове забезпечення гендерної рівності в сімейних правовідносинах в умовах гібридної війни. *Сімейні (родинні) цінності перед викликами гібридної війни: правові проблеми*. 2025. С. 313–343. URL: https://doi.org/10.32837/11300.29948(дата звернення: 27.03.2026).

33. Шамота О. В. Розділ 12. Правове забезпечення гендерної рівності в сімейних правовідносинах в умовах гібридної війни. *Сімейні (родинні) цінності перед викликами гібридної війни: правові проблеми*. 2025. С. 313–343. URL: https://doi.org/10.32837/11300.29948(дата звернення: 27.03.2026).

34. Шахрай В., Стаднік Н. Сімейні цінності: сутність, значущість та сучасна трансформація. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 3(9). URL: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-3(9)-616-629(дата звернення: 27.03.2026).

35. Шминдрук О., Штепа Д. Медіація як ефективний спосіб врегулювання сімейних спорів в україні під час війни. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 4(10). URL: https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-4(10)-276-284(дата звернення: 27.03.2026).

36. APA. Resilience in families during crisis and war. American Psychological Association. 2022. URL: https://www.apa.org/topics/resilience/family (дата звернення: 27.03.2026).

37. Brookings Institution. War and family dynamics. 2023. URL: https://www.brookings.edu/articles/war-family-dynamics (дата звернення: 27.03.2026).

38. European Commission. Supporting families affected by war in Ukraine. 2023. URL: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_23_1234 (дата звернення: 27.03.2026).

39. Harvard University. Family systems under stress and war. 2022. URL: https://projects.iq.harvard.edu/familyresearch (дата звернення: 27.03.2026).

40. International Organization for Migration. Ukraine displacement report. 2024. URL: https://displacement.iom.int/ukraine (дата звернення: 27.03.2026).

41. International Rescue Committee. Families in conflict zones: coping strategies. 2023. URL: https://www.rescue.org/article/families-conflict-zones (дата звернення: 27.03.2026).

42. OECD. Family resilience and crisis response. 2022. URL: https://www.oecd.org/social/family-resilience.htm (дата звернення: 27.03.2026).

43. Save the Children. Impact of war on family structures. 2023. URL: https://www.savethechildren.net/news/how-war-affects-families (дата звернення: 27.03.2026).

44. UNHCR. Ukraine situation: family separation and displacement. 2024. URL: https://www.unhcr.org/ukraine-emergency.html (дата звернення: 27.03.2026).

45. UNICEF. The impact of war on children and families in Ukraine. 2023. URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/children-under-attack (дата звернення: 27.03.2026).

46. WHO. Mental health and psychosocial considerations during war. 2022. URL: https://www.who.int/publications/i/item/mental-health-considerations-during-conflict (дата звернення: 27.03.2026).

47. World Bank. Social impacts of war on households in Ukraine. 2023. URL: https://www.worldbank.org/en/country/ukraine/publication (дата звернення: 27.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А. **Бланки методик**

Бланк методики «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Інструкція (частина 1). Прочитайте уважно кожне з наведених нижче суджень і виберіть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви почуваєте себе в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напруженні	1	2	3	4
4	Я засмучений	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я почуваюся відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4

№	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
15	Я не почуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція (частина 2). Прочитайте уважно кожне з наведених нижче суджень і виберіть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви почуваєте себе зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтесь.

№	Судження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я зазвичай відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я зазвичай швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Я часто програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюся бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4

№	Судження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я сприймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я зазвичай задоволений	1	2	3	4
37	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Бланк методики «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) Е.Г. Ейдеміллера та В.В. Юстицкіса

Інструкція. Шановний батьку! Запропонований Вам опитувальник містить твердження про виховання дітей. Якщо Ви в цілому згодні з твердженням – обведіть кружком номер твердження. Якщо в цілому не згодні – закресліть номер. Якщо дуже важко вибрати – поставте на номері знак питання. Намагайтесь, щоб таких відповідей було не більше п'яти.

№	Твердження	№	Твердження
1	Все, що я роблю, я роблю заради мого сина (дочки)	16	Спілкування з дітьми, в загальному, стомливе заняття
2	У мене часто не вистачає часу позайматися з сином (дочкою)	17	У мого сина (дочки) є деякі риси, які виводять мене з себе
3	Мені доводиться дозволяти моїй дитині такі речі, які не дозволяють багато інших батьків	18	Виховання мого сина (дочки) йшло б набагато краще, якби чоловік (дружина) не заважав мені
4	Не люблю, коли син (дочка) приходить до мене з питаннями	19	Більшість чоловіків легковажніші, ніж жінки
5	Наша дитина має більше обов'язків, ніж більшість її однолітків	20	Більшість жінок легковажніші, ніж чоловіки
6	Мою дитину дуже важко змусити щось зробити	21	Мій син (дочка) для мене найголовніше в житті
7	Завжди краще, якщо діти не думають над тим, чи правильні погляди їхніх батьків	22	Часто буває, що я не знаю, де зараз мій син (дочка)
8	Мій син (дочка) легко порушує заборони	23	Намагаюсь купити своїй дитині те, що вона хоче, навіть якщо це дорого
9	Якщо хочеш, щоб твій син (дочка) став людиною, не залишай без покарання жодного його поганого вчинку	24	Мій син (дочка) нетямущий. Легше самому двічі зробити, ніж раз пояснити
10	Якщо тільки можливо, намагаюсь не карати сина (дочку)	25	Моєму сину (дочці) нерідко доводиться (або доводилося раніше) доглядати за молодшим братом (сестрою)
11	Коли я в гарному настрої, нерідко прощаю своєму сину (дочці) те, за що в інший час покарав би	26	Нерідко буває так: нагадую, нагадую сину (дочці) щось зробити, а потім махну рукою і зроблю сам
12	Я люблю свого сина (дочку) більше, ніж люблю чоловіка (дружину)	27	Батьки ні в якому разі не повинні допускати, щоб діти помічали їхні слабкості та недоліки
13	Маленькі діти мені подобаються більше, ніж старші	28	Мій син (дочка) сам вирішує, з ким йому грати (дружити)
14	Якщо мій син (дочка) довго вередує або злиться, у мене буває почуття, що я вчинив стосовно нього неправильно	29	Діти повинні не тільки любити своїх батьків, а й боятися їх
15	У нас довго не було дитини, хоча ми її дуже чекали	30	Я дуже рідко лаю сина (дочку)
31	У нашій суворості до сина (дочки) бувають великі коливання. Іноді ми дуже суворі, а іноді все дозволяємо	47	Головне, чого батьки повинні навчити своїх дітей – це слухатися

32	Ми з дитиною розуміємо одне одного краще, ніж ми з чоловіком (дружиною)	48	Моя дитина сама вирішує, скільки, чого і коли їй їсти
33	Мене засмучує те, що мій син (дочка) швидко стає дорослим	49	Чим суворіші батьки до дитини, тим краще для неї
34	Якщо дитина вередує через те, що погано почувається, найкраще зробити так, як вона хоче	50	За характером я – м'яка людина
35	Моя дитина росте слабкою і хворобливою	51	Якщо моєму сину (дочці) щось від мене потрібно, він намагається вибрати момент, коли я в гарному настрої
36	Якби в мене не було дітей, я досяг би в житті набагато більшого	52	Коли я думаю про те, що колись мій син (дочка) виросте і я буду йому не потрібна, у мене псується настрій
37	У мого сина (дочки) є слабкості, які не минають, незважаючи на всі заходи	53	Чим старші діти, тим важче мати з ними справу
38	Нерідко буває, що коли я караю свого сина (дочку), чоловік (дружина) одразу ж починає дорікати мені в надмірній суворості і втішати його	54	Найчастіше впертість дитини буває викликана тим, що батьки не вміють до неї підійти
39	Чоловіки більш схильні до подружньої зради, ніж жінки	55	Я постійно переживаю за здоров'я сина (дочки)
40	Жінки більш схильні до подружньої зради, ніж чоловіки	56	Якби в мене не було дітей, моє здоров'я було б набагато кращим
41	Турботи про сина (дочку) займають більшу частину мого часу	57	Деякі дуже важливі недоліки мого сина (дочки) наполегливо не зникають, незважаючи на всі заходи
42	Мені багато разів доводилося пропускати батьківські збори	58	Мій син (дочка) не любить мого чоловіка (дружину)
43	Я прагну до того, щоб моя дитина була забезпечена краще, ніж інші діти	59	Чоловік гірше вміє зрозуміти почуття іншої людини, ніж жінка
44	Якщо побути в товаристві мого сина (дочки), можна сильно втомитися	60	Жінка гірше вміє зрозуміти почуття іншої людини, ніж чоловік
45	Мені часто доводилося давати сину (дочці) важкі для його віку доручення	61	Заради мого сина (дочки) мені багато в чому в житті довелося відмовитися
46	Моя дитина ніколи не прибирає за собою іграшки	62	Батьки, які надто клопочуться біля своїх дітей, викликають у мене роздратування

№	Твердження
63	Я витрачаю на свого сина (дочку) значно більше грошей, ніж на себе

№	Твердження
64	Не люблю, коли син (дочка) щось просить. Я сам краще знаю, що йому треба
65	У мого сина (дочки) дитинство більш важке, ніж у більшості його товаришів
66	Вдома мій син (дочка) робить тільки те, що йому хочеться, а не те, що треба
67	Діти повинні поважати батьків більше, ніж всіх інших людей
68	Якщо моя дитина не спить, коли їй належить, я не наполягаю
69	Я ставлюся до свого сина (дочки) суворіше, ніж інші батьки до своїх дітей
70	Від покарань мало користі
71	Члени нашої сім'ї неоднаково суворі з сином (дочкою). Одні балують, інші, навпаки, дуже суворі
72	Мені б хотілося, щоб мій син (дочка) не любив нікого, крім мене
73	Мені подобаються маленькі діти, тому я не хотів би, щоб він (вона) надто швидко дорослішав
74	Часто я не знаю, як правильно вчинити з моїм сином (дочкою)
75	Через погане здоров'я сина (дочки) нам доводиться йому багато дозволяти
76	Виховання дітей – важка і невдячна праця. Їм віддаєш усе, а взамін не отримуєш нічого
77	З моїм сином (дочкою) мало допомагає добре слово. Єдине, що на нього (неї) діє – це постійні суворі покарання
78	Мій чоловік (дружина) намагається налаштувати сина (дочку) проти мене
79	Чоловіки частіше, ніж жінки, діють нерозважливо, не обдумуючи наслідків
80	Жінки частіше, ніж чоловіки, діють нерозважливо, не обдумуючи наслідків
81	Я майже все роблю для свого сина (дочки)
82	Я часто забуваю, що моя дитина вже доросла
83	Я часто купую своїй дитині речі, про які вона просить
84	Моя дитина дуже вразлива
85	Я вважаю, що моя дитина гідна поваги за свою самостійність
86	Моя дитина часто ухиляється від своїх обов'язків
87	Батьки не повинні показувати дітям, що вони чогось не знають
88	Моя дитина може вільно обирати собі друзів

№	Твердження
89	Моя дитина дуже неслухняна
90	На покарання моєї дитини впливає мій настрій
91	Ми з чоловіком (дружиною) однаково ставимося до дитини
92	Моя дитина дорослішає занадто швидко
93	Моя дитина часто хворіє
94	У мене немає інтересу до життя поза сім'єю
95	Моя дитина душевно хвора
96	Я дуже переживаю через свою дитину
97	Жінки більш пристосовані до життя, ніж чоловіки
98	Чоловіки більш пристосовані до життя, ніж жінки
99	Моя дитина заслуговує на більше, ніж я маю
100	Моя дитина не поважає мене
101	Я вважаю, що батьки повинні бути прикладом для своїх дітей у всьому
102	Від моєї дитини багато залежить у сім'ї
103	Я не втручаюся в справи своєї дитини
104	Моя дитина невпевнена в собі
105	Я часто хвалю свою дитину
106	Моя дитина часто проводить час з чужими людьми
107	Я не можу дозволити своїй дитині те, що дозволяють інші батьки
108	Моя дитина часто ображається на мене
109	Моя дитина часто хворіє через нервове перенапруження
110	Моя дитина погано засвоює шкільну програму
111	Жінки більш емоційні, ніж чоловіки
112	Чоловіки більш емоційні, ніж жінки
113	Моя дитина для мене найдорожче

№	Твердження
114	Я багато часу проводжу з дитиною
115	Моя дитина часто потрапляє в неприємності
116	Мої батьки живуть заради мене
117	У мене часто болить голова через перевтому
118	Моя дитина мене дратує
119	Члени нашої сім'ї по-різному ставляться до дитини
120	У мене часто не вистачає терпіння з дитиною
121	Моя дитина часто злиться
122	Моя дитина часто сумує
123	Я часто втомлююся від своєї дитини
124	У мене часто псується настрій через дитину
125	Жінки більш відповідальні, ніж чоловіки
126	Чоловіки більш відповідальні, ніж жінки
127	Моя дитина часто гуляє допізна
128	Я часто хворію через перевтому
129	У мене часто болить серце через дитину
130	Моя дитина часто приходить додому в поганому настрої

Бланк методики FACES-3 (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales) Д. Олсона

Інструкція. Опишіть Вашу сім'ю. Для кожного твердження виберіть, наскільки часто поведінка, описана в ньому, характерна для Вашої сім'ї. Відповіді: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – майже завжди.

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Члени нашої сім'ї звертаються за допомогою один до одного	□	□	□	□	□

№	Твердження	1	2	3	4	5
2	При вирішенні проблем враховуються пропозиції всіх членів сім'ї	□	□	□	□	□
3	У нашій сім'ї ми схвалюємо друзів один одного	□	□	□	□	□
4	Члени сім'ї можуть самі вибрати собі форму поведінки	□	□	□	□	□
5	Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки з близькими членами сім'ї	□	□	□	□	□
6	У нашій сім'ї різні люди мають право на різні захоплення	□	□	□	□	□
7	Близькі друзі цінуються в нашій сім'ї	□	□	□	□	□
8	У нашій сім'ї правила можуть змінюватися	□	□	□	□	□
9	У нашій сім'ї ми любимо проводити вільний час разом	□	□	□	□	□
10	Покарання розподіляються між різними членами сім'ї по-різному	□	□	□	□	□
11	У нашій сім'ї ми відчуваємо близькість один з одним	□	□	□	□	□
12	Коли в сім'ї приймається рішення, роль кожного члена сім'ї може змінюватися	□	□	□	□	□
13	У нашій сім'ї ми більше довіряємо один одному, ніж стороннім	□	□	□	□	□
14	У нашій сім'ї обов'язки можуть змінюватися	□	□	□	□	□
15	Члени нашої сім'ї можуть покладатися один на одного	□	□	□	□	□
16	У нашій сім'ї різні члени сім'ї можуть виконувати роль лідера	□	□	□	□	□
17	У нашій сім'ї ми добре ладнаємо один з одним	□	□	□	□	□
18	У нашій сім'ї дисципліна може змінюватися залежно від ситуації	□	□	□	□	□
19	У нашій сім'ї більшість часу ми проводимо разом	□	□	□	□	□

№	Твердження	1	2	3	4	5
20	У нашій сім'ї по-різному вирішується, хто за що відповідає	□	□	□	□	□

Додаток Б. **Зведені таблиці результатів дослідження**

Індивідуальні показники респондентів за всіма методиками (n=30)

Умовні позначення:

- **РТ** – реактивна (ситуативна) тривожність (методика Спілбергера-Ханіна)
- **ОТ** – особистісна тривожність (методика Спілбергера-Ханіна)
- **Згурт.** – згуртованість (методика FACES-3)
- **Гнучк.** – гнучкість (адаптивність) (методика FACES-3)
- **АСВ** – результати за методикою «Аналіз сімейних взаємин» (вказано основні порушення)

№	Стать	Вік	РТ	ОТ	Згурт.	Гнучк.	Основні порушення за АСВ
1	Ж	34	52	48	38	32	Нестійке виховання (Н)
2	Ж	28	48	42	42	36	Розширення сфери батьківських почуттів (РРЧ)
3	Ч	42	56	50	32	28	Підвищена протекція (Г+), нестійке виховання (Н)
4	Ж	31	44	38	45	40	Без виражених порушень
5	Ч	38	50	46	36	30	Проекція власних небажаних якостей (ПНЯ)
6	Ж	45	58	52	28	26	Ігнорування потреб (У–), ригідність (Р)
7	Ж	26	42	36	48	42	Без виражених порушень
8	Ч	50	54	48	30	24	Жорстоке поводження (Ж), нестійке виховання (Н)
9	Ж	33	46	44	40	38	Розширення сфери батьківських почуттів (РРЧ)
10	Ч	41	52	46	34	32	Нестійке виховання (Н)
11	Ж	29	40	34	50	44	Без виражених порушень
12	Ж	36	60	54	26	22	Підвищена протекція (Г+), ігнорування потреб (У–)
13	Ч	44	48	44	38	34	Проекція власних небажаних якостей (ПНЯ)
14	Ж	27	38	32	52	46	Без виражених порушень
15	Ч	39	56	50	32	28	Нестійке виховання (Н), розширення сфери батьківських почуттів (РРЧ)
16	Ж	48	54	48	30	26	Ігнорування потреб (У–)

№	Стать	Вік	РТ	ОТ	Згурт.	Гнучк.	Основні порушення за АСВ
17	Ж	32	44	40	44	38	Без виражених порушень
18	Ч	37	50	44	36	34	Нестійке виховання (Н)
19	Ж	25	36	30	54	48	Без виражених порушень
20	Ч	52	58	52	28	24	Підвищена протекція (Г+), ригідність (Р)
21	Ж	41	46	42	42	36	Проекція власних небажаних якостей (ПНЯ)
22	Ж	35	52	46	36	32	Розширення сфери батьківських почуттів (РРЧ)
23	Ч	46	48	44	38	34	Нестійке виховання (Н)
24	Ж	30	42	38	46	40	Без виражених порушень
25	Ч	43	54	48	34	30	Жорстоке поводження (Ж)
26	Ж	38	50	46	36	32	Нестійке виховання (Н)
27	Ж	33	44	40	44	38	Без виражених порушень
28	Ч	49	56	50	30	26	Підвищена протекція (Г+), ігнорування потреб (У–)
29	Ж	28	40	36	48	42	Без виражених порушень
30	Ч	40	52	46	34	30	Нестійке виховання (Н)