

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ЄДНОСТІ В ПЕРІОД ЖИТТЄВИХ КРИЗ  
ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Назва теми

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Психологія»

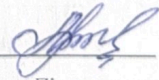
Шифр 241031

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, група ППмз-24-1  Ольга ДУБЕНЮК

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник доктор філософії з психології, доцент 

Олена ПЕТЯК


Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ініціали, прізвище

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

  
Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Ольги ДУБЕНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Збереження сімейної єдності в період життєвих криз засобами психологічної підтримки»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена ПЕТЯК, доктор філософії з психології, доцент.

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: FACES-III діагностика сімейної згуртованості та адаптивності; MSPSS — Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки для оцінювання підтримки від родини, друзів і значущих інших; CD-RISC-10 — Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона; Шкала діагностичного копінгу Dyadic Coping Inventory; Методика «Ресурси подружжя» (адапована авторська версія); анкета.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні основи дослідження психологічної підтримки як чинника збереження сімейної єдності у період життєвих криз, аналіз наукових підходів до вивчення психологічної підтримки в психологічній науці, психологічні аспекти сімейної єдності в умовах життєвих криз: роль внутрішніх і зовнішніх чинників, життєві кризи як чинник дестабілізації сімейного функціонування, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічної підтримки і сімейної єдності в умовах життєвих криз, організація та методика проведення емпіричного дослідження, аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, психологічна підтримка як ресурс збереження сімейної єдності в умовах життєвих криз висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

5 рисунків, 6 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

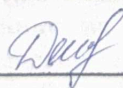
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> листопада 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>17</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач



Ольга ДУБЕНЮК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Керівник роботи



Олена ПЕТЯК

## АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Збереження сімейної єдності в період життєвих криз засобами психологічної підтримки»

Здобувач Ольга ДУБЕНЮК  
Керівник Олена ПЕТЯК

Кваліфікаційна робота включає 78 сторінок, 5 рисунки, 6 таблиць, перелік джерел посилання із 70 найменувань.

Ключові слова: сімейна єдність, життєві кризи, подружні стосунки, психологічна підтримка, сімейна адаптація, резиліентність, копінг-стратегії, емоційна стабільність, комунікативна компетентність, сімейна згуртованість, ресурси подружжя.

**Об'єкт дослідження:** сімейна взаємодія в умовах життєвих криз.

**Предмет дослідження:** збереження сімейної єдності в період життєвих криз засобами психологічної підтримки.

За результатами дослідження теоретично, емпірично та практично обґрунтовано роль психологічної підтримки як ключового ресурсу збереження сімейної єдності в період життєвих криз. На основі системного аналізу наукових підходів визначено, що психологічна підтримка є багатовимірним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та екзистенційні компоненти й опосередковує процеси адаптації сім'ї до кризових впливів. Вона функціонує як внутрішній (подружній) та зовнішній (соціальний і професійний) ресурс, сприяє регуляції емоційного стану, переоцінці подій, відновленню ролей і підтримці «ми-ідентичності» родини. У межах теоретичного аналізу уточнено структурно-функціональні характеристики сім'ї як базового простору психологічної безпеки, де підтримка забезпечує зниження напруження, стабілізацію взаємодії та інтеграцію травматичного досвіду. Поглиблений теоретичний аналіз життєвих криз як нормативних і ненормативних критичних подій показав, що вони трансформують цінності, ролі, межі та коаліції в родині; порушують комунікативні патерни та провокують напруження, здатне підважувати єдність сімейної системи. Встановлено, що психологічна підтримка виконує буферну й організуючу функції, мінімізує ризики емоційної ізоляції, сприяє консолідації внутрішніх ресурсів і полегшує перехід від дезорганізації до адаптивної перебудови.

Дипломник  Ольга ДУБЕНЮК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЯК ЧИННИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ЄДНОСТІ У ПЕРІОД ЖИТТЄВИХ КРИЗ.....	10
1.1 Аналіз наукових підходів до вивчення психологічної підтримки в психологічній науці.....	10
1.2 Психологічні аспекти сімейної єдності в умовах життєвих криз: роль внутрішніх і зовнішніх чинників.....	19
1.3 Життєві кризи як чинник дестабілізації сімейного функціонування.....	29
Висновки до розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ І СІМЕЙНОЇ ЄДНОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ.....	39
2.1 Організація та методика проведення емпіричного дослідження.....	39
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	42
2.3 Психологічна підтримка як ресурс збереження сімейної єдності в умовах життєвих криз.....	54
Висновки до розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	66
ДОДАТОК А ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ.....	72
ДОДАТОК В АНКЕТА.....	76

## ВСТУП

**Актуальність проблеми дослідження.** У сучасних умовах суспільного розвитку сім'я залишається однією з ключових соціальних інституцій, що виконує фундаментальні функції – збереження культурних традицій, соціалізацію та виховання підростаючого покоління, формування ціннісних орієнтацій, забезпечення психологічного благополуччя та емоційної підтримки її членів. Однак у процесі свого функціонування кожна родина неминуче стикається з різними життєвими кризами, які можуть мати як нормативний (перехід до нового етапу життєвого циклу, зміна соціальних ролей), так і ненормативний характер (раптові втрати, серйозні хвороби, розлучення, війна, вимушена міграція, економічна нестабільність). Подібні виклики суттєво змінюють внутрішньосімейну динаміку, впливаючи на стиль спілкування, розподіл ролей, рівень емоційної близькості та стратегії подолання труднощів.

На сучасному етапі розвитку суспільства кількість життєвих криз, що супроводжують функціонування сімей, значно зростає. Невизначеність майбутнього, війна, вимушене переселення, втрата близьких, економічна нестабільність, психологічне виснаження створюють високий рівень стресогенності, який негативно позначається на якості подружніх взаємин, структурі сімейної взаємодії та цілісності родини в цілому. Водночас життєві кризи не є однозначно руйнівним чинником. Наукові дослідження (Р. Гілл, Дж. Готтман, І. Дубровіна, О. Вознесенська) свідчать, що наслідки криз залежать не лише від їхньої інтенсивності, а й від здатності сімейної системи мобілізувати внутрішні ресурси, проявляти гнучкість, налагоджувати конструктивну комунікацію та взаємну підтримку [12, с. 23]. За умови наявності ефективних механізмів психологічної підтримки та високого рівня згуртованості сім'я здатна перетворювати кризу на ресурс розвитку – зміцнювати довіру, поглиблювати взаєморозуміння та формувати адаптивні стратегії подолання труднощів.

Збереження сімейної єдності в період життєвих криз є не лише соціальною потребою, а й складним психологічним феноменом, який потребує глибокого

наукового аналізу. Особливого значення у цьому контексті набуває психологічна підтримка – як внутрішньосімейна, так і зовнішня, – що виступає ключовим ресурсом емоційної взаємодії партнерів, розвитку емпатії, відкритості та готовності бути опорою одне одному. Сучасні реалії – воєнні події, масові міграційні процеси, соціально-економічні потрясіння – істотно підвищують рівень психологічного навантаження на родини. У таких умовах психологічна підтримка між партнерами стає визначальним чинником не лише збереження подружніх стосунків, а й забезпечення психічного здоров'я сім'ї як цілісної системи.

Актуальність дослідження зумовлена нагальною потребою у глибшому розумінні ролі внутрішньосімейної психологічної підтримки як ресурсу, що забезпечує стійкість, адаптивність і єдність сім'ї під час життєвих криз. Комплексне вивчення цього феномену дає змогу виявити специфіку проявів психологічної підтримки у кризових ситуаціях та розробити практичні рекомендації щодо збереження функціональності й цілісності подружніх взаємин у складних життєвих обставинах.

**Об'єктом дослідження** сімейна взаємодія в умовах життєвих криз

**Предметом дослідження** збереження сімейної єдності в період життєвих криз засобами психологічної підтримки.

**Мета дослідження:** Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність засобів психологічної підтримки для збереження сімейної єдності в період життєвих криз.

Згідно з об'єктом, предметом, метою та гіпотезою дослідження, визначено наступні основні **завдання**:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення психологічної підтримки в психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості сімейної єдності в період життєвих криз та охарактеризувати чинники, що впливають на її збереження.
3. Розкрити зміст і наслідки життєвих криз як дестабілізуючого чинника у функціонуванні подружньої системи.

4. Здійснити емпіричне дослідження рівня психологічної підтримки, життєстійкості, згуртованості та подружніх ресурсів у респондентів, які перебувають у стані життєвих труднощів.

5. Встановити взаємозв'язок між рівнем психологічної підтримки та збереженням сімейної єдності в умовах життєвих криз.

6. Розробити та представити тренінгову програму розвитку психологічної підтримки як ресурсу подолання криз у подружніх стосунках.

**Методи дослідження:** в процесі дослідження було використано комплекс методів:

– *теоретичні методи:* аналіз і узагальнення наукової літератури з проблематики психологічної підтримки, сімейної єдності та життєвих криз; систематизація та класифікація наукових підходів.

– *емпіричні методи:* 1) FACES-III (D. H. Olson, J. Portner, Y. Lavee) для діагностики сімейної згуртованості та адаптивності; 2) MSPSS — Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки для оцінювання підтримки від родини, друзів і значущих інших; 3) CD-RISC-10 — Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (J. Connor, C. Davidson) для вимірювання індивідуальної резильєнтності; 4) Шкала діагностичного копіngu Dyadic Coping Inventory (DCI, Г. Bodenmann); 5) Методика «Ресурси подружжя» (адаптована авторська версія) для оцінки емоційно-комунікативних, ціннісно-смыслових і організаційно-поведінкових опор пари; 6) анкета.

– *методи математичної обробки даних.*

**Гіпотеза дослідження** – припускається, що психологічна підтримка в подружжі є значущим чинником збереження сімейної єдності в період життєвих криз: чим вищий рівень психологічної підтримки, тим вищий рівень життєстійкості, згуртованості та ресурсності подружніх стосунків.

**Експериментальна база дослідження** 60 сімей, що зверталися до Ресурсно-інформаційного консультативного центру (РІКЦ) у період життєвих криз (економічні труднощі/втрата роботи; розлучення/гострі конфлікти; хвороба або поранення члена сім'ї; вимушене переселення). Опитування проводилося письмово або онлайн, з інформованою згодою, добровільністю та

конфіденційністю; тривалість 35–45 хв. Гендерний склад – приблизно рівномірно представлений.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у розробленні та апробації програми тренінгу психологічної підтримки подружжя «Разом крізь кризу», а також у підготовці комплексу психолого-педагогічних рекомендацій для практичних психологів, сімейних консультантів, соціальних працівників і фахівців громад.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась шляхом публікації наукової статті: Дубенюк О., Петяк О., Моравецький Ю. Життєві кризи як чинник трансформації сімейної взаємодії, журнал «Габітус» випуск 72, Том 76/2025. Також результати дослідження обговорювалися на Міжнародній науково-практичній конференції "Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи" 2025р.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (70 найменувань) та 2 додатка. Загальний обсяг дипломної роботи складає 78 сторінок машинописного тексту (основна частина 72 сторінки).

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЯК ЧИННИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ЄДНОСТІ У ПЕРІОД ЖИТТЄВИХ КРИЗ

## 1.1 Аналіз наукових підходів до вивчення психологічної підтримки в психологічній науці

У контексті стрімких суспільних трансформацій родина зберігає статус базового соціального інституту і найближчого мікросередовища людини. Саме тут відтворюються культурні зразки й традиції, відбувається первинна соціалізація дитини, формується система життєвих смислів і моральних орієнтирів, забезпечується емоційна підтримка, турбота та відчуття захищеності. Родина також виконує економічно-побутові й виховні функції, акумулює соціальний капітал, що особливо вагомо в періоди нестабільності та невизначеності. Разом із тим жодна сім'я не проходить життєвий шлях без напружених фаз. Упродовж циклу її розвитку виникають передбачувані, нормативні переходи: створення пари, народження та виховання дітей, їхня підготовка до самостійного життя, зміна статусів і ролей подружжя, професійні й вікові етапи, старіння батьків. Поруч із ними накладаються ненормативні, раптові події — втрата близьких, хронічні захворювання, розлучення, безробіття, економічні кризи, техногенні та природні катастрофи, збройні конфлікти, вимушена міграція. Для сучасної України до цього переліку додаються досвіди розлуки, поранення чи загибелі рідних, внутрішнє переміщення, переїзди та різкі зміни матеріальних умов [43, с. 24].

Кожен такий виклик порушує звичний гомеостаз сімейної системи: переглядаються правила спільного життя, перерозподіляються обов'язки, змінюються межі та ієрархія, ускладнюється комунікація. Накопичення стресу може спричиняти емоційне виснаження, конфлікти, дистанціювання, зниження якості батьківсько-дитячої взаємодії. Водночас криза часто стає поштовхом до зростання: родина переосмислює пріоритети, шукає нові способи взаємодії,

посилює взаємну відповідальність і здатність до спільного прийняття рішень. Вирішальною умовою успішної адаптації виступає психологічна підтримка — багатовимірний ресурс, що охоплює емоційне прийняття і валідацію почуттів, інформаційний супровід і практичну допомогу, координацію зусиль партнерів і ширшої мережі значущих людей. Саме через механізми подружньої взаємопідтримки, емпатійного слухання, відкритого діалогу та спільного планування активізуються внутрішні й зовнішні резерви сім'ї, підвищуються згуртованість і гнучкість, відновлюється відчуття безпеки й контролю над подіями [51, с. 25].

Життєві кризи, попри їхню виразну стресогенність, мають подвійний — амбівалентний — вплив на функціонування сімейної системи. Вони здатні порушувати усталений баланс взаємодій, спричиняючи тимчасову або тривалу дезорганізацію сімейного життя: зростає частота непорозумінь, ускладнюється розподіл ролей і відповідальності, посилюється емоційне віддалення між партнерами, знижується рівень згуртованості та довіри, підвищується конфліктність і ризик емоційної ізоляції членів родини [1, с. 43]. До цих дестабілізуючих механізмів належать також перевантаження системи щоденними стресорами, порушення меж і сімейних правил, нерівномірний розподіл ресурсів (часу, уваги, фінансів), а також зниження здатності до конструктивного діалогу в умовах напруження. Водночас за наявності працюючих механізмів психологічної підтримки та достатнього внутрішнього потенціалу єдності криза може виконувати функцію «точки зростання». За таких умов сім'я переходить до адаптивної перебудови: переосмислює спільні цінності, зміцнює довіру, удосконалює кооперацію й взаємодопомогу, виробляє узгоджені стратегії подолання труднощів (у тому числі діадичний копінг, взаємну емоційну регуляцію, спільне планування дій). Результатом стає підвищення гнучкості та стійкості, формування нових способів підтримувальної комунікації та відновлення відчуття контролю над ситуацією [2, с. 113].

Емпіричні й теоретичні напрацювання Р. Гілла (логіка стресу та адаптації сім'ї), Дж. Готтмана (динаміка подружньої взаємодії та регуляції конфлікту), І.

Дубровіної та О. Вознесенської узгоджено підкреслюють: визначальним для позитивної трансформації є не сама подія, а здатність сімейної системи до гнучкого переконфігурування, мобілізації доступних ресурсів і підтримання конструктивної комунікації. На цей процес працюють як внутрішні чинники — рівень емоційної близькості, згуртованість, довіра, спільні смисли й ритуали — так і зовнішні опори: соціальна мережа підтримки (родичі, друзі, громада), професійна психологічна допомога, а також інституційні програми супроводу сімей у кризі. Сукупна дія цих ресурсів визначає траєкторію подальшого функціонування родини — від дезорганізації до адаптивного зростання [23, с.12].

Проблематика додатково загострюється сучасними макросоціальними викликами: триваючими військовими подіями, масовими хвилями вимушеної міграції, економічною турбулентністю та її побічними соціальними наслідками. Ці чинники підсилюють кумулятивний стрес, спричиняють ресурсну депривацію сімей (дефіцит часу, фінансів, соціальної підтримки), розривають звичні мережі допомоги, зумовлюють рольову перегрупацію (перерозподіл відповідальності, «дорослішання» дітей, поява нових доглядових обов'язків). На тлі хронічної невизначеності змінюються комунікативні патерни, сімейні правила та межі, зростає ризик емоційного виснаження й конфліктів, але водночас відкривається можливість для «переукладання» сімейного контракту — переосмислення спільних цінностей, зміцнення діадичного копінгу та формування ритуалів підтримки. У такій реальності наукове вивчення механізмів трансформації сімейної взаємодії набуває принципового значення: саме від здатності системи до гнучкого реформатування ролей, ефективної комунікації та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів залежить, чи переросте криза в процес дезінтеграції, чи стане імпульсом до зростання життєстійкості та єдності. Розкриття цих механізмів дає підґрунтя для розроблення цільових інтервенцій (психоедукаційних програм, консультативної та групової підтримки), а також для обґрунтування соціальної політики, чутливої до потреб сімей у стані затяжного стресу [9, с. 15].

Поняття психологічної підтримки є одним із ключових у сучасній психології особистості, консультативній та кризовій психології, оскільки воно безпосередньо пов'язане з адаптаційними можливостями людини в умовах стресу, травматичних подій та життєвих криз. Психологічна підтримка розглядається як багатовимірний феномен, що забезпечує емоційне, когнітивне й поведінкове відновлення особистості, сприяє стабілізації її внутрішнього стану, а також мобілізації ресурсів для подолання труднощів[36].

У працях українських дослідників Т. Титаренко, Н. Гриськова, С. Максименко, І. Зимня, О. Кононко, Л. Сохань та інших психологічна підтримка визначається як один із базових чинників життєстійкості людини [11, с. 23]. Так, Т. Титаренко наголошує на тому, що підтримка виступає як внутрішній і зовнішній ресурс, який допомагає людині зберегти ідентичність, смислову цілісність і суб'єктність навіть у періоди втрати або трансформацій. Науковиця акцентує увагу на значенні емпатійного діалогу, прийняття та довірливих стосунків як провідних механізмів відновлення життєвих смислів. Н. Гриськова запропонувала систематизацію форм психологічної підтримки, серед яких виділяє емоційну (співпереживання, турбота, присутність), когнітивну (переосмислення ситуації, допомога у прийнятті рішень), поведінкову (дієва участь, співпраця) та екзистенційну підтримку (усвідомлення сенсу й цінності переживань) [4, с. 21]. Така типологія дозволяє виявити, які саме ресурси є найефективнішими в конкретних кризових умовах. С. Максименко підкреслює, що психологічна підтримка виконує функцію інтеграції травматичного досвіду, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, а також слугує буфером проти деструктивних психоемоційних впливів. На думку І. Зимньої, підтримка є важливою умовою розвитку позитивної Я-концепції, яка посилює віру у власні сили, підвищує психологічну стійкість і зменшує ризик емоційного виснаження [12, с. 26].

Особливу увагу у вітчизняній психології приділено також аналізу джерел психологічної підтримки. О. Кононко розглядає сімейне оточення як першоджерело емоційної безпеки, довіри та прийняття, підкреслюючи його

значущу роль у процесах відновлення та адаптації. Л. Сохань наголошує на емпатії, психологічній присутності та безумовному прийнятті як на фундаментальних засадах, що формують довірливе середовище і сприяють ефективній міжособистісній взаємодії [13, с. 23]. Важливо відзначити, що в сучасних умовах кризового суспільного розвитку, зокрема під час воєнних подій та соціально-економічних викликів, значення сімейної та подружньої підтримки особливо зростає. У міжнародному науковому дискурсі значний інтерес викликає концепція «суб'єктивно переживаної підтримки». Дослідники підкреслюють, що саме відчуття наявності підтримки з боку значущих інших іноді є навіть ефективнішим, ніж її фактична реалізація, оскільки усвідомлення цього ресурсу виконує потужну буферну функцію щодо стресу. Порівняльний аналіз наукових підходів до психологічної підтримки демонструє їхню взаємодоповнюваність і різний рівень аналітичного фокусу.

Когнітивний і екзистенційний підходи зосереджуються переважно на інтраперсональних процесах (переконання, смисли, цінності), гуманістичний – на інтерперсональному вимірі якості стосунку «підтримувач – той, кого підтримують», тоді як системний підхід виходить на надособистісний рівень взаємодії сім'ї як цілого; психодинамічний поєднує іміжособистісні виміри через вплив моделей прив'язаності на поточні стосунки. Відмінності проявляються і в механізмах дії. Когнітивний підхід акцентує переоцінку та реструктурування переконань, гуманістичний – емпатійні умови (щирість, прийняття), системний – перебудову патернів взаємодії та комунікації в сім'ї, психодинамічний – усвідомлення й опрацювання несвідомих конфліктів, екзистенційний – сенсотворення і прийняття обмежень [34]. Відповідно, відрізняються й інтервенції: когнітивна реструктуризація, тренування саморегуляції; активне слухання та віддзеркалення; сімейні техніки (рефреймінг, робота з ролями і кордонами); психодинамічна інтерпретація й робота з прив'язаністю; логотерапевтичні та смисложиттєві практики.

Кожен підхід має власні сильні сторони й обмеження у збереженні сімейної єдності. Когнітивний забезпечує швидкий ефект, але менш ефективний

при хронічних конфліктах. Гуманістичний створює атмосферу довіри, однак може бути недостатньо структурованим. Системний безпосередньо впливає на згуртованість, проте потребує участі всіх членів сім'ї. Психодинамічний дає глибинні зміни, але вимагає часу. Екзистенційний допомагає віднайти сенс і зміцнити суб'єктність, однак може видаватися абстрактним без поєднання з поведінковими техніками. Практична доцільність полягає в інтегрованому використанні цих підходів: когнітивний і гуманістичний ефективні для подолання гострого стресу, системний – для хронічних конфліктів, психодинамічний – для травмованих моделей прив'язаності, екзистенційний – для криз сенсу та втрат [11, с. 13]. У поєднанні вони створюють комплексний ресурс збереження сімейної єдності. Вибір терапевтичного підходу має спиратися на чітке формулювання запиту пари, стадію життєвого циклу сім'ї, хронічність конфлікту, рівень мотивації та наявні ресурси/ризики. Доцільним є поетапний формат втручання: первинна стабілізація й психоедукація → відновлення меж і комунікації → глибинне опрацювання причин напруги → закріплення нових практик у повсякденні. На ефективність істотно впливають культурно-ціннісні норми подружжя, уявлення про ролі та владу, досвід попередніх втрат і травматичних подій, що визначають прийнятність і темп змін [33, с.8].

Критичним чинником є професійна позиція фахівця: нейтральність, контрагування правил і кордонів, моніторинг безпеки та запобігання ескалації насильства. Довготривалу стійкість результатів забезпечують супровід, домашні завдання й короткі «підтримувальні» сесії, які запобігають поверненню до деструктивних патернів. Доречно завчасно визначати індикатори результативності, узгоджені з парою: частота й інтенсивність конфліктів, якість взаємоповаги та довіри, суб'єктивне відчуття підтримки й безпеки. За наявності травматичних чинників або хронічного стресу ефективність підвищує мультидисциплінарний підхід (взаємодія психолога, сімейного лікаря, соціального працівника) [12, с. 6]. Етично обов'язковими є добровільність участі, конфіденційність і попередження ретравматизації; у випадках домашнього

насилства безпека учасників має безумовний пріоритет над збереженням стосунків.

Важливою умовою є регулярна супервізія та інтервізійні зустрічі фахівця, які знижують ризик професійного вигорання та підтримують якість втручання. Рекомендовано застосовувати культурно чутливий підхід із урахуванням релігійних, етнічних і гендерних особливостей пари [35, с.18]. На етапі контрактування доцільно фіксувати кризовий план дій з безпеки, включно з алгоритмом звернення по допомогу та кодовими фразами. За наявності дітей у сім'ї варто оцінювати непрямі ефекти втручання на батьківську кооперацію та емоційний клімат домогосподарства. Для моніторингу змін доцільно використовувати короткі стандартизовані шкали до/після сесії та щомісячні опитники задоволеності. Оптимальним ритмом підтримувальних зустрічей є інтервал 2–4 тижні протягом трьох місяців після завершення інтенсивної фази. У роботі з опором і амбівалентністю дієвими є техніки мотиваційного інтерв'ю та фокус на «малих кроках» поведінкових змін [8]. Фахівець має вести структуровану документацію: формулювання запиту, гіпотези, план, ризики, проміжні результати й ревізію цілей.

Комплексність підходу передбачає також ресурсне картування мережі підтримки сім'ї й залучення громади, що підсилює довготривалу ефективність. Для методичної чіткості доцільно окреслити межі застосовності кожного втручання (гостра криза, хронічний конфлікт, травматичний досвід) та критерії завершення роботи. Узгоджене структурування цих параметрів спрощує планування маршруту допомоги, порівняння підходів і добір оптимальної комбінації інтервенцій для конкретної пари. З цією метою ключові змінні — цілі, механізми дії, формат і тривалість, ризики та індикатори ефективності — узагальнено у компактній матриці. Узагальнені характеристики подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Порівняльна характеристика підходів до психологічної підтримки (у контексті сімейної єдності)

<i>Підхід</i>	<i>Рівень фокусу</i>	<i>Провідний механізм</i>	<i>Сильні сторони для сім'ї</i>	<i>Обмеження</i>	<i>Доцільно застосовувати коли...</i>
Когнітивний	Інтра персональний	Переоцінка, реструктурування переконань	Швидко знижує тривогу, навчає самопомоги	Менше впливає на патерни взаємодії	Гострий стрес, руйнівні установки, румінації
Гуманістичний	Інтер персональний	Емпатійні умови, прийняття	Підвищує довіру та безпеку, покращує контакт	Може бракувати структурності	Висока напруга, дефіцит підтримки, емоційна відчуженість
Системний	Надособистісний (сім'я)	Перебудова ролей, правил, кордонів	Зміцнює згуртованість, покращує комунікацію	Потребує участі всіх, інколи конфронтаційний	Хронічні конфлікти, «застиглі» ролі, коаліції
Психодинамічний	Інтра+інтер	Усвідомлення несвідомого, прив'язаність	Глибинні стійкі зміни у близькості	Тривалість, емоційна складність	Травми прив'язаності, повторювані сценарії
Екзистенційний	Інтраперсональний	Сенсотворення, прийняття	Підвищує життєстійкість, об'єднує цінності	Може бути абстрактним без навичок	Втрата сенсу, перехідні кризи, горе/втрати

Таким чином, психологічна підтримка постає як багатовимірне явище, яке поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та екзистенційні компоненти. Для зручності систематизації наукові підходи до її розуміння додатково узагальнені в таблиці 1.2

Таблиця 1.2 – Наукові підходи до розуміння психологічної підтримки.

<i><b>Підхід</b></i>	<i><b>Ключові ідеї</b></i>	<i><b>Автори / представники</b></i>
<i><b>Когнітивний</b></i>	Переоцінка життєвих подій, трансформація деструктивних переконань, розвиток конструктивного мислення.	L. Pearce, S. Hobfoll
<i><b>Гуманістичний</b></i>	Емпатійне слухання, щирість, безумовне позитивне ставлення як умови для зростання і саморозкриття.	К. Роджерс
<i><b>Системний</b></i>	Підтримка як чинник гармонізації взаємодії у сімейній та соціальній системі, стабільність і згуртованість.	В. Сатир, С. Мінухін
<i><b>Психодинамічний</b></i>	Роль несвідомих процесів, моделей прив'язаності, вплив дитячого досвіду на здатність приймати підтримку.	З. Фрейд, М. Кляйн, Дж. Боулбі
<i><b>Екзистенційний</b></i>	Пошук сенсу, прийняття обмежень існування, розвиток автономії і відповідальності за власне життя.	В. Франкл

## **1.2 Психологічні аспекти сімейної єдності в умовах життєвих криз: роль внутрішніх і зовнішніх чинників**

Сім'я як соціально-психологічна система є базовою одиницею суспільства, що виконує функції підтримки, розвитку та стабілізації особистості. У складні життєві періоди саме сім'я виступає основним джерелом психологічної підтримки, що забезпечує збереження психоемоційної стабільності, відчуття безпеки та взаєморозуміння. З психологічної точки зору, сімейна система складається з емоційних, когнітивних і поведінкових зв'язків між її членами. У кризових ситуаціях ці зв'язки можуть бути як порушені, так і активізовані — саме від ефективності внутрішньосімейної психологічної підтримки залежить здатність родини зберегти єдність та адаптуватися до змін [21, с. 11].

Психологічна підтримка в родині — це процес надання емоційного тепла, прийняття, допомоги у вирішенні проблем, а також створення простору, де члени родини можуть відкрито висловлювати свої почуття, страхи й потреби. Цей процес є динамічним і формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Внутрішні чинники психологічної підтримки становлять сукупність особистісних, емоційних і комунікативних характеристик, які визначають здатність індивідів і сімейних систем до ефективної взаємодії у складних життєвих обставинах. Ці чинники формують основу для створення безпечного психологічного простору, де можливе справжнє співпереживання, прийняття і взаємодопомога. Водночас ефективність підтримуючих механізмів залежить від сукупності внутрішніх і зовнішніх детермінант, які виступають як ресурси або бар'єри в процесі адаптації сім'ї до кризових подій.

Внутрішні чинники охоплюють психологічні характеристики членів сім'ї, їхні міжособистісні взаємодії, рівень резиліентності та адаптивності системи загалом [44, с.63]. Зовнішні чинники включають соціальне оточення, доступність підтримки, економічні умови та культурні особливості, що формують контекст функціонування родини. Розуміння сім'ї як динамічної системи, здатної за допомогою внутрішніх ресурсів і зовнішньої підтримки протистояти негативним

впливам життєвих криз, є ключовим для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення сімейної єдності та покращення якості життя її членів. До внутрішніх чинників належать: емоційна близькість (здатність до співпереживання, підтримки, щирої взаємодії), що є фундаментом психологічної підтримки та гарантом сімейної єдності в умовах стресу; комунікативна відкритість (можливість без осуду обговорювати проблеми, емоції, потреби), яка підвищує рівень емпатії та здатність конструктивно вирішувати конфлікти; рівень довіри та безумовного прийняття, що формують безпечний психологічний клімат і знижують тривогу; здатність до емоційної регуляції — усвідомлення і контроль власних реакцій, стримування імпульсивності та взаємна підтримка; наявність спільних цінностей і життєвих орієнтирів, які забезпечують когнітивну узгодженість і єдність у прийнятті рішень [24, с. 15].

Зовнішні чинники визначають соціальний, культурний та економічний контекст функціонування сім'ї й істотно впливають на характер, інтенсивність та якість психологічної підтримки між її членами [28]. Психологічне середовище (родичі, друзі, колеги, громада) може як підсилювати внутрішню згуртованість, так і створювати додаткову напругу; доступ до фахової психологічної допомоги підвищує емоційну стабільність і здатність до розв'язання конфліктів; культурні установки задають «рамки дозволеного» у вираженні емоцій і моделюванні ролей; соціально-економічні умови (матеріальна стабільність, доступ до базових ресурсів) знижують або, навпаки, підсилюють рівень хронічного стресу, впливаючи на емпатію та терпимість у взаємодії.

В умовах сучасних суспільних трансформацій, міграційних процесів і воєнних викликів проблема збереження сімейної єдності набуває особливої актуальності. У науковій літературі сімейна єдність розглядається як інтегративне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та екзистенційні компоненти взаємодії. Одним із провідних механізмів формування та підтримання єдності виступає психологічна підтримка, яка проявляється через здатність членів родини емоційно відгукуватися на потреби одне одного, взаємно

регулювати напругу та співпереживати. У функціональній системі підтримка об'єднує відкритість до переживань, спільний пошук рішень і зниження відчуття ізолюваності, сорому чи провини; вона виконує роль буфера, що послаблює дію дестабілізуючих чинників і зберігає відчуття психологічного дому. Порушення механізмів підтримки — емоційне відчуження, ігнорування потреб, недовіра — еродують сімейну єдність, підвищують конфліктність і поляризацію поглядів, погіршують якість комунікації. Відсутність підтримки формує відчуття емоційної ізоляції, що, згідно з підходами прив'язаності, напряду знижує стійкість подружніх стосунків і підвищує ризик дезінтеграції. Водночас численні емпіричні роботи (свідчать: за умов активної внутрішньосімейної підтримки навіть сильний зовнішній тиск не руйнує функціональність системи — зберігаються психологічна стійкість, адаптивність та взаємна включеність, а процеси спільного сенсотворення інтегрують новий досвід і можуть парадоксально посилювати єдність [44, с.28].

Психологічна підтримка в сім'ї — багатовимірний феномен на перетині індивідуально-особистісного, міжособистісного та соціального рівнів. Ефективна підтримка рідко є продуктом одного чинника; вона виникає як синергія внутрішніх ресурсів (емоційна зрілість, довіра, спільні цінності, саморегуляція) і зовнішніх умов (соціальна мережа, професійні сервіси, культурна прийнятність, економічна стабільність). Саме взаємодія цих рівнів визначає реальну здатність родини зберігати єдність під час криз.

Життєві кризи як критичні події порушують звичний порядок сімейного функціонування, виступаючи потужним стресогенним чинником, що тестує міцність усіх структурних, емоційних і комунікативних компонентів сімейної єдності. Такі події змінюють усталені ролі, моделі взаємодії, баланс підтримки та відповідальності, вимагаючи від подружжя високого рівня психологічної гнучкості та ресурсності.

*1) Втрата близької людини.* Смерть або тривала вимушена відсутність члена родини спричиняє різке порушення структурної рівноваги сімейної системи. Така подія активує інтенсивні емоційні реакції — від гострого горя,

суму й страху до почуття провини, безпорадності та дезорієнтації. У подружній взаємодії можливе тимчасове ослаблення підтримки, зростання конфліктності, труднощі у виконанні ролей та прийнятті рішень. Це зумовлено тим, що партнери перебувають на різних стадіях переживання втрати та по-різному справляються зі стресом. Разом з тим наукові дослідження підкреслюють, що процес адаптації значно покращується за умови реалізації конструктивних стратегій подружньої підтримки: відкритого обміну почуттями, ненасильницького обговорення переживань, формування «простору скорботи», де кожен партнер може висловити емоції без оцінювання. Важливим є збереження спільності через сімейні ритуали пам'яті, що допомагають інтегрувати втрату у життєву історію сім'ї та підтримують почуття єдності.

Залучення зовнішніх ресурсів — психологічного консультування, підтримки розширеної родини чи спільнот — сприяє стабілізації емоційного стану та відновленню функціональної цілісності сімейної системи. У результаті сім'я проходить процес реорганізації: від старих моделей, що втратили актуальність, до нових, більш адаптивних способів взаємодії, які забезпечують відновлення почуття безпеки та єдності [22, с.24].

2) *Хронічна хвороба або інвалідність*. Виникнення в сім'ї хронічного захворювання або інвалідності одного з її членів істотно трансформує внутрішню динаміку та структуру сімейної системи. Подружжя стикається з необхідністю перерозподілу ролей, обов'язків і ресурсів, що може спричинити перевантаження одного партнера, який бере на себе основні функції догляду. Це створює підвищений ризик емоційного та фізичного виснаження, зниження толерантності до стресу, появи відчуття несправедливості або ізоляції.

Хронічне захворювання впливає не лише на поведінкові та рольові аспекти, але й на емоційну близькість партнерів: виникає потреба у постійному балансуванні між турботою, співчуттям і збереженням автономності. Дослідження вказують, що достатній рівень подружньої згуртованості та відкритої комунікації значно підвищує ефективність адаптації до тривалих стресових умов. Особливо важливими є регулярні розмови про потреби, межі,

складнощі та очікування, адже замовчування переживань часто призводить до прихованого конфлікту або емоційної дистанції.

Психологічна гнучкість — тобто здатність приймати ситуацію, адаптувати поведінку та зберігати ціннісно орієнтовані дії — є одним із ключових чинників підтримання сімейної єдності в умовах хвороби. Важливу роль відіграє також спільне планування майбутніх кроків, розподіл відповідальності, узгодження рішень щодо лікування, догляду та адаптації способу життя. Такий підхід знижує тривожність, підвищує передбачуваність і зміцнює почуття партнерської участі.

Залучення зовнішніх ресурсів — медичних фахівців, психологів, груп підтримки, соціальних служб — допомагає уникнути ізоляції та зменшує навантаження на подружжя. За цих умов сімейна система здатна підтримувати якість життя, емоційний зв'язок та стабільність, перетворюючи тривалий стрес на досвід співпраці та єдності [22, с. 23].

3) *Розлучення/розпад сім'ї*. Розірвання подружніх стосунків є однією з найінтенсивніших життєвих криз, яка охоплює одночасно емоційний, поведінковий, соціальний і правовий рівні функціонування сімейної системи. Розлучення супроводжується руйнуванням попередніх рольових структур, переосмисленням сімейної ідентичності та перерозподілом відповідальності, що нерідко призводить до зниження довіри, посилення взаємних претензій і відчуття невизначеності. Для багатьох пар цей період супроводжується високою емоційною напругою, фрустрацією, переживанням втрати та різким зниженням якості комунікації.

Особливо чутливими до наслідків розлучення є діти, які переживають значний психологічний стрес у зв'язку зі змінами способу життя, порушенням прив'язаностей, конфліктами між батьками чи відчуттям провини за ситуацію. Інтенсивність негативних наслідків для дитини залежить насамперед від того, наскільки конструктивно батьки організують взаємодію між собою після розпаду сім'ї. Важливими є стабільність режиму, передбачуваність правил, збереження емоційного зв'язку з обома батьками та уникнення втягування дітей у конфлікти чи коаліції.

Наукові дослідження підкреслюють, що конструктивні комунікативні стратегії між колишнім подружжям — зокрема, кооперативне вирішення питань догляду та виховання, чітке узгодження ролей, повага до меж та емоцій один одного — суттєво знижують інтенсивність стресу й допомагають стабілізувати післярозлучну сімейну систему. Зовнішнє соціальне оточення (родичі, друзі, освітні та соціальні інституції) відіграє важливу підтримувальну роль, забезпечуючи емоційну, інформаційну та інколи матеріальну допомогу. Крім того, професійні психологічні інтервенції — сімейне консультування, медіація, програми позитивного батьківства — сприяють формуванню здорових моделей взаємодії після розлучення, допомагають партнерам конструктивно завершити стосунки, зменшують ризики хронічного конфлікту та підтримують психічне благополуччя дітей. У сукупності ці заходи мінімізують негативні наслідки кризи й сприяють формуванню більш стабільної та функціональної післярозлучної системи.

4) *Економічні труднощі.* Фінансова нестабільність є одним із найпоширеніших і водночас найтриваліших стресорів, що впливають на функціонування сімейної системи. Хронічний дефіцит матеріальних ресурсів зумовлює підвищення тривожності, відчуття небезпеки та непередбачуваності, що негативно позначається на емоційній сфері подружжя. У таких умовах знижується рівень емпатії, зростає емоційна втома, зменшується толерантність до фрустрації, що, у свою чергу, підсилює частоту та інтенсивність конфліктів. Економічні труднощі нерідко змінюють рольовий розподіл у сім'ї, провокуючи почуття провини, невдоволення або неадекватних очікувань.

Дослідження свідчать, що фінансовий стрес впливає не лише на матеріальні аспекти життя, але й на якість взаємин: порушується подружня підтримка, зменшується кількість спільного дозвілля, зростає ризик емоційної дистанції. Водночас важливе значення має те, як саме подружжя інтерпретує ситуацію та які стратегії обирає для її подолання. Збереження спільних цінностей, відкритість у комунікації та колективне прийняття рішень щодо бюджету, витрат і пріоритетів відіграють ключову роль у зниженні напруги та

формуванні відчуття контролю. Партнерська взаємодія, заснована на співпраці та реалістичних очікуваннях, сприяє зміцненню подружньої резилієнтності — здатності сім'ї адаптуватися до змін без втрати психологічної єдності.

Доступ до соціальних програм підтримки, фінансових консультацій, психологічного консультування та ресурсів громади також відіграє важливу компенсаторну функцію. Такі ресурси зменшують навантаження на сім'ю, створюють додаткові шляхи подолання труднощів і підвищують рівень емоційної стабільності. У сукупності ці чинники дозволяють не лише зменшити негативні наслідки економічного стресу, але й зміцнити здатність сім'ї до конструктивної адаптації в довгостроковій перспективі [22, с. 32].

5) *Травматичні події (війна, насильство, катастрофи)*. Екстремальні та шоківі події, такі як війна, фізичне або психологічне насильство, природні чи техногенні катастрофи, формують один із найпотужніших типів життєвих криз, що різко порушують сталі параметри функціонування сімейної системи. Під впливом травматичного стресу зростає рівень тривоги, відчуття небезпеки та непередбачуваності, що може призводити до емоційного оціпеніння, гіпервозбудження або унікальної поведінки. Підвищуються ризики розвитку посттравматичного стресового розладу, депресивних станів, порушень сну та соматизації.

Травма впливає не лише на психічне здоров'я окремих членів родини, але й на міжособистісні взаємини: змінюється рольова структура, порушується подружня та батьківська комунікація, зменшується здатність до емпатії та емоційної доступності. У деяких випадках з'являються реакції агресії, замкненості, підвищена дратівливість або відчуження, що ускладнює підтримку та поглиблює взаємну нерозуміння. Особливо вразливими є діти, які в умовах травми часто демонструють регресивні поведінкові реакції, порушення прив'язаності або збільшену залежність від дорослих.

Наукові дані свідчать, що ключовими захисними чинниками в подоланні наслідків травматичних подій є внутрішня згуртованість сім'ї, здатність до емоційної підтримки одне одного та збереження базового відчуття довіри й

безпеки. Емпатична комунікація, регулярне обговорення переживань, прийняття різних реакцій на травму та уникнення звинувачень значно зменшують інтенсивність симптомів та стримують розвиток деструктивних патернів поведінки.

Зовнішні ресурси також відіграють критично важливу роль: психологічна допомога, кризове консультування, соціальна підтримка, участь у програмах реабілітації або групах взаємодопомоги сприяють нормалізації психологічного стану та відновленню функціонування сімейної системи. За умови адекватної підтримки та активних копінг-стратегій родина здатна не лише повернутися до функціональної рівноваги, але й досягти посттравматичного зростання — появи нових смислів, підвищення згуртованості, зміцнення взаємної підтримки й глибшої ціннісної переорієнтації [22, с. 21].

Формування та підтримка єдності — це результат складної взаємодії внутрішніх характеристик родини та зовнішнього середовища. Внутрішні чинники включають рівень психологічної резиліентності, механізми кооперації (колективна відповідальність, розподіл ролей), латентні форми підтримки (невербальна турбота, стабілізуючі ритуали), а також здатність до конструктивного конфлікт-менеджменту, що трансформує суперечності у можливості розвитку. Зовнішні чинники формують контекст: інтегрованість у мережі підтримки, доступність спеціалізованих сервісів для сімей у кризі, культурні стандарти ролей і вираження емоцій, а також матеріально-економічні умови, що детермінують рівень хронічного стресу та доступ до ресурсів. Синергетичний ефект взаємодії чинника полягає в тому, що потужні внутрішні ресурси можуть нейтралізувати несприятливі зовнішні впливи, тоді як дефіцит внутрішніх ресурсів компенсується високоякісною соціальною підтримкою та доступністю допомоги. Звідси випливає необхідність комплексних програм підтримки сімей, які одночасно підсилюють внутрішні компоненти єдності (комунікація, довіра, саморегуляція, спільні цінності) та оптимізують зовнішні умови (мережі підтримки, сервіс доступної психологічної допомоги, соціально-економічні гарантії) [33, с. 14].

З урахуванням викладеного, у подальших розділах доцільно емпірично перевірити внесок означених чинників у збереження сімейної єдності у кризі, операціоналізувавши їх через індикатори (емоційна згуртованість, якість комунікації, рівень довіри/прийняття, спільні цінності, резилієнтність; на рівні зовнішніх — інтенсивність соціальної підтримки, доступ до фахової допомоги, економічна стабільність). Узагальнення подано в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Внутрішні та зовнішні чинники психологічної підтримки й індикатори сімейної єдності у кризі

<i><b>Блок чинників</b></i>	<i><b>Ключові компоненти</b></i>	<i><b>Приклади індикаторів для вимірювання у дослідженні</b></i>
<i><b>Внутрішні (інтра/інтерперсональні)</b></i>	Емоційна близькість; довіра та безумовне прийняття; комунікативна відкритість; емоційна регуляція; спільні цінності; кооперація й розподіл ролей; конструктивний конфлікт-менеджмент	Шкали емоційної згуртованості; опитувальники довіри/прийняття; інструменти оцінки сімейної комунікації; показники саморегуляції/стресостійкості; індекс ціннісної узгодженості; частота спільного розв'язання проблем
<i><b>Зовнішні (контекстуальні)</b></i>	Соціальна мережа підтримки (родичі, друзі, громада); доступ до психологічної допомоги; культурні норми вираження емоцій і рольові очікування; соціально-економічні умови	Суб'єктивна/об'єктивна доступність допомоги; інтенсивність/якість отриманої підтримки; прийнятність звернень по допомогу (нормативність у культурі); індекси економічної стабільності, житлові/освітні/медичні ресурси
<i><b>Очікувані результати (єдність)</b></i>	Психоемоційна стабільність; якість комунікації; спільне сенсотворення; готовність до взаємодопомоги; стійкість до конфліктів	Зниження тривоги/дистресу; підвищення показників довіри та підтримки; частота конструктивних діалогів; узгодженість рішень; збереження ритуалів/традицій

Психологічні аспекти сімейної єдності відображають складну взаємодію між особистісними характеристиками її членів та системними властивостями самої родини. У науковій літературі підкреслюється, що саме динамічне поєднання цих чинників визначає здатність сімейної системи адаптуватися до кризових впливів. Внутрішні ресурси — такі як емоційна зрілість, взаємна довіра, готовність до діалогу, наявність спільних цінностей і цілей — створюють основу для формування атмосфери психологічної безпеки, у межах якої члени родини можуть отримати підтримку і подолати негативні переживання. Водночас зовнішні чинники — соціальне оточення, культурні традиції, рівень економічної стабільності та доступ до професійної допомоги — істотно впливають на те, наскільки ефективно реалізуються внутрішні механізми [12, с. 18].

Сучасні дослідження демонструють, що найбільш стійкими до впливу криз є ті сім'ї, у яких внутрішня згуртованість поєднується з можливістю опори на зовнішні ресурси. При цьому вирішальним є не лише сам факт наявності ресурсів, а й їхня суб'єктивна цінність для членів сім'ї: інколи навіть відчуття підтримки з боку соціального середовища може зменшувати рівень стресу так само ефективно, як і безпосередні практичні дії. Особливу увагу дослідники приділяють ролі комунікативних стратегій, адже саме через них відбувається узгодження спільних дій, обговорення проблем і пошук виходу з кризових ситуацій [54, с.18]. Порушення цих стратегій (замовчування проблем, уникнення діалогу, агресивна поведінка) призводить до емоційної ізоляції, руйнування довіри та зростання внутрішньосімейної напруги. Натомість відкритий діалог, заснований на взаємоповазі, емпатії та здатності до компромісу, стає одним із надієвіших засобів відновлення єдності навіть після серйозних потрясінь. Це підтверджують емпіричні дані, що свідчать: родини, у яких культивується практика «спільного обговорення проблем», демонструють вищий рівень згуртованості та краще справляються з довготривалим стресом.

Важливо зазначити, що сімейна система не є статичною — вона перебуває у постійному русі, реагуючи як на зовнішні соціокультурні трансформації, так і

на внутрішні зміни особистісних характеристик її членів. Саме тому збереження сімейної єдності в кризових обставинах вимагає від учасників системи психологічної гнучкості, здатності інтегрувати новий досвід та переосмислювати попередні моделі взаємодії. У контексті сучасних соціальних викликів — воєнних подій, економічних криз, зростання рівня мобільності та змін у структурі сім'ї — проблема підтримання єдності набуває особливої актуальності. Дослідження вказують, що поєднання індивідуальної стресостійкості з колективними механізмами взаємопідтримки значно підвищує шанси родини не лише вижити у кризових умовах, але й трансформувати цей досвід у ресурс для розвитку [46, с. 22].

Отже, сімейна єдність постає як інтегративний феномен, що формується на стику емоційних, когнітивних і поведінкових процесів та виконує роль ключового чинника збереження психологічного благополуччя та життєздатності сім'ї в цілому.

### **1.3 Життєві кризи як чинник дестабілізації сімейного функціонування**

У психологічній науці термін «життєва криза» (від грец. *krisis* — поворотний пункт, вирішальний момент) використовується для позначення глибоких дестабілізуючих змін, які виникають у житті індивіда або соціальної групи (зокрема, сім'ї) внаслідок значущих подій, що порушують звичний спосіб функціонування. На думку провідних теоретиків кризової психології Е. Еріксон, Р. Хілл, Дж. Гілі, Т. Моран, криза має амбівалентний характер: з одного боку, це стан підвищеного психоемоційного напруження, втрати контролю й загрози, а з іншого — потенціал для внутрішнього розвитку, перегляду цінностей і адаптації до нових реалій [54].

У працях А. Каплана, Р. Лазаруса та С. Фолкман життєва криза розглядається як переломний момент у розвитку особистості або сімейної системи, що виникає під впливом подій, котрі істотно ускладнюють її функціонування та перевищують наявні можливості адаптації [28, с. 55].

Дослідники виокремлюють нормативні кризи (пов'язані з етапами життєвого циклу: укладення шлюбу, народження дитини, вихід на пенсію) та ненормативні (раптові, травматичні: втрата близьких, тяжкі захворювання, вимушене переселення, війна, економічні потрясіння) [18].

Для сімейної системи криза має особливе значення, оскільки стосується не лише індивідуальних переживань її членів, а й впливає на баланс усієї структури, змінюючи характер комунікації, розподіл ролей і способи подолання труднощів [10, с. 95]. Як наголошували В. Сатир, М. Боуен і С. Мінухін, кризові події можуть спричиняти емоційну дистанцію та підвищувати рівень конфліктності, проте водночас вони здатні посилювати згуртованість, почуття взаємної відповідальності та стимулювати вироблення нових адаптивних стратегій [53, с. 48]. Життєва криза — амбівалентне явище, що може виступати як чинником деструкції, так і ресурсом конструктивного розвитку сімейної взаємодії [7, с. 218].

У контексті сім'ї криза зачіпає всі компоненти функціонування: комунікативну взаємодію, емоційну згуртованість, ролеву стабільність, нормативно-ціннісну єдність. Вона може запускатися як зовнішніми стресорами (соціальними, економічними, політичними змінами), так і внутрішніми трансформаціями життєвого циклу. Спільними ознаками є суб'єктивне відчуття втрати контролю, емоційна дезорганізація, фрустрація базових потреб (у стабільності, безпеці, приналежності), високий рівень стресу і потреба в переоцінці стратегій. Залежно від рівня згуртованості, ресурсів та попереднього досвіду, родина демонструє різну здатність до адаптації. Якщо адаптаційний потенціал вичерпується, формується стан дезадаптації: порушується емоційна підтримка, зростає конфліктність, руйнуються канали комунікації, відбувається дезінтеграція структури родинного життя. Сімейна система як відкрита динамічна структура (М. Боуен; системна теорія) зазвичай підтримує гомеостаз, однак раптові інтенсивні події порушують цей баланс, провокують перерозподіл ролей та підвищують напруження. Типові механізми дестабілізації: [34, с.88].

- 1) порушення комунікації (страх, сором, провина блокують відвертий діалог);
- 2) деформація ролевої структури (перевантаження окремих членів сім'ї);
- 3) зниження емоційної підтримки (втрата емпатійного відгуку);
- 4) активація латентних конфліктів;
- 5) фрустрація спільних цінностей і почуття «ми-ідентичності».

Вразливість посилюється за умов низького соціального капіталу (обмежена зовнішня підтримка, недоступність психологічної допомоги, ізоляція від спільноти). Навпаки, розвинена мережа підтримки (родичі, громада, професіонали) підвищує мобілізаційну здатність сім'ї. Досвід попереднього подолання тяж критичний: родини, що інтегрували минулі втрати, демонструють вищу стресостійкість; натомість уникання проблем і травматичні розриви зв'язків знижують толерантність до нових викликів. Серед найбільш поширених криз, що дестабілізують сімейне функціонування, — втрата близької людини, хвороба/інвалідність, розлучення, економічні труднощі, травматичні події (збройний конфлікт, насильство), міграційні кризи та переходи життєвого циклу. Сучасні українські дослідження (І. Чекаль, Н. Титаренко; аналітика Інституту демографії та соціальних досліджень НАН України) засвідчують, що тривала трудова міграція одного з батьків пов'язана з емоційним відчуженням, порушенням батьківських функцій, посиленням тривожності у дітей [43].

У працях Л. Цимбалюк показано, що період становлення батьківських функцій часто супроводжується підвищеною конфліктністю та нерівномірним розподілом обов'язків.

Економічні труднощі — один із найсильніших дестабілізаторів. З позицій системного підходу економічна криза виступає зовнішнім стресором, який порушує гомеостаз, вимагаючи перебудови ролей і пріоритетів. Українські дані (Інститут соціології НАН України, В. Орбан-Лембрик) вказують на зростання внутрішньосімейних конфліктів і запитів на психологічну/соціальну допомогу у періоди фінансової нестабільності. Дослідження О. Карабін та І. Гуменюк

засвідчують ризик неадекватних батьківських стилів і емоційного вигорання батьків у ситуації фінансової скрути [36, с.28].

Травматичні події (війна, насильство, катастрофи) порушують відчуття безпеки, підвищують ризики ПТСР, тривожних і депресивних розладів у дорослих і дітей. За даними українських авторів (напр., Н. Тарасова), у родинях, що зазнали впливу збройного конфлікту, знижується емоційна згуртованість і довіра, частішають порушення прив'язаності. Попри це, описаний феномен посттравматичного зростання — за умови мобілізації внутрішніх ресурсів (згуртованість, довіра, духовні цінності) родини здатні переосмислювати пріоритети й посилювати єдність (див. Т. Титаренко; також нейтральні міжнародні дослідження).

Узагальнено, наслідки криз для сім'ї проявляються у: [23]

- 1) зниженні згуртованості;
- 2) емоційній ізоляції;
- 3) ескалації конфліктів;
- 4) порушенні адаптації;
- 5) ризиках дезорганізації та руйнування єдності.

Водночас активізація внутрішніх ресурсів (резилієнтність, емоційна підтримка, згуртованість, комунікативна компетентність) і зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, доступна професійна допомога, інституційні сервіси) істотно підвищує шанси на успішне подолання криз. У цьому процесі важливе місце посідає психологічна підтримка як буфер: емпатійне слухання, прийняття, збереження зв'язку в конфлікті, безпечний простір для емоцій, підтримка самооцінки, спільний пошук рішень.

Життєві кризи — це події, що кидають виклик цілісності та стабільності сім'ї [41, с. 23]. Вони можуть мати деструктивний вплив, але за наявності внутрішньосімейної й зовнішньої психологічної підтримки родина має шанс не лише зберегти, а й зміцнити єдність. Для більшої наочності особливості впливу різних типів криз на функціонування сім'ї узагальнено в таблиці 1.4

Таблиця 1.4 — Типи життєвих криз та їхній вплив на функціонування сім'ї

<i>Тип життєвої кризи</i>	<i>Основні характеристики</i>	<i>Можливий вплив на сім'ю</i>
<i>Екзистенційна</i>	Переживання сенсу життя, розчарування, втрата життєвих орієнтирів	Емоційна дистанція, зниження близькості, криза стосунків
<i>Соціально-економічна</i>	Втрата роботи, зниження доходу, економічна нестабільність	Зростання конфліктів, тривожність, рольова дезадаптація
<i>Психологічна (індивідуальна)</i>	Емоційне вигорання, тривожні/депресивні стани	Погіршення психоемоційного клімату, потреба у фаховій підтримці
<i>Сімейно-рольова</i>	Зміна ролей у шлюбі, народження дитини, догляд за хворими	Конфлікти через нерівномірний розподіл обов'язків, виснаження
<i>Криза через втрату близької людини</i>	Горе, емоційний шок, тривалий стрес	Ризик розриву емоційних зв'язків, потреба у зовнішній підтримці
<i>Міграційна</i>	Довготривала розлука, релокація, адаптаційний стрес	Порушення батьківських функцій, тривожність у дітей, відчуження
<i>Травматична (війна, насильство, катастрофи)</i>	Загроза життю, втрата безпеки/ресурсів	Ризики ПТСР, дезорганізація ролей і комунікації, але можливе посттравматичне зростання

Життєві кризи, зумовлені як внутрішньоособистісними, так і соціальними чинниками, істотно трансформують функціонування сімейної системи. Залежно від типу кризи змінюється характер міжособистісних стосунків, зростає рівень напруги, зменшуються ресурси адаптації. Розуміння цих впливів є базою для

своєчасної діагностики та організації ефективної психологічної підтримки, спрямованої на збереження єдності й цілісності родини в умовах життєвих викликів. У цьому контексті доцільно спиратися на підходи, розроблені українськими науковцями Т. Титаренко, С. Максименко, Л. Сохань та інші, які підкреслюють важливість поєднання внутрішніх ресурсів родини зі структурованими зовнішніми інтервенціями [33, с.11]. Діагностичний процес має включати оцінку емоційної згуртованості, якості комунікації, ролей і кордонів, рівня довіри та прийняття, а також індикаторів стресостійкості й життєстійкості. Операціоналізація цих конструктів дозволяє не лише фіксувати поточний стан системи, а й виявляти «вузлові точки» для подальшого втручання: дефіцит емпатійного слухання, ригідні ролі, низьку толерантність до невизначеності, брак зовнішньої підтримки. Важливо враховувати культурно-історичний контекст і сучасні українські реалії (війна, вимушена міграція, економічні флуктуації), оскільки вони безпосередньо модифікують як спектр сімейних ризиків, так і доступні механізми допомоги.

Ефективна психологічна підтримка сім'ї в кризі, згідно з інтегративним підходом, має бути багаторівневою: індивідуальний рівень (розвиток саморегуляції, подолання тривоги й провини), подружній рівень (відновлення емоційного зв'язку, підвищення якості діалогу), сімейно-системний рівень (узгодження правил, перерозподіл ролей, зміцнення ритуалів і практик спільності) та рівень соціального середовища (залучення розширеної родини, громади, інституційних сервісів). Таке поєднання відповідає логіці «біопсихосоціальної» моделі та забезпечує не лише купіювання симптомів, а й відновлення функціональної цілісності системи. Профілактичний компонент відіграє не менш важливу роль [26, с. 11]. Ідеться про формування у родині стабільних «контейнерних» практик: регулярних сімейних зустрічей для обговорення складних питань, ритуалів емоційної присутності, спільних рішень у ситуаціях невизначеності. Досвід показує, що родини, у яких підтримується культура відкритого діалогу та взаємної підтримки, легше переносять гострі стани й менше схильні до хронізації конфліктів. З позицій розвитку

життєстійкості (resilience) доцільно підсилювати здатність сім'ї до «пружного повернення» після стресу, інтегруючи отриманий досвід у спільну систему смислів. Особливої уваги потребують етичні та деонтологічні аспекти надання допомоги сім'ям у кризі: забезпечення конфіденційності, недопущення ретравматизації, чутливість до гендерних, вікових та культурних відмінностей, партнерська позиція фахівця щодо родини. Такі засади підвищують суб'єктність учасників і сприяють довгостроковій стабілізації взаємин.

З практичної точки зору результатом грамотно спроектованої підтримки мають стати: зниження рівня дистресу, відновлення емпатійної комунікації, підвищення узгодженості ролей, зміцнення довіри й спільної відповідальності, формування реалістичних планів подальшого функціонування. Важливо, що позитивні зміни на мікрорівні (пари, батьківсько-дитячої підсистеми) акумулюються у макроефект — підвищення цілісності сім'ї як системи навіть за умов затяжної кризи. Додатково важливо враховувати, що перебіг і наслідки життєвих криз у сім'ї мають виражену гендерну специфіку [26, с. 34].

Дослідження українських науковців (Н. Чепелєва, Л. Шестопалова) показують, що жінки у кризових умовах частіше беруть на себе функцію емоційного «контейнера» для всієї родини, забезпечуючи підтримку дітям і партнерам, тоді як чоловіки нерідко реагують на кризу підвищеною замкненістю або деструктивними формами поведінки [44, с. 45]. Така асиметрія може як посилювати дисбаланс у сімейній системі, так і створювати підґрунтя для нових способів взаємної підтримки. Окрім цього, у процесі подолання криз зростає роль духовних та ціннісних ресурсів. Як підкреслює Т. Титаренко, саме смисложиттєві орієнтації, віра у майбутнє та здатність до екзистенційного переосмислення подій виступають ключовими чинниками збереження сімейної єдності [44].

У сучасних українських умовах (війна, масова міграція, втрати близьких) актуалізується значення релігійних і громадських спільнот, які забезпечують додаткові канали підтримки, компенсуючи дефіцит внутрішніх ресурсів родини. Водночас емпіричні дані Інституту соціології НАН України засвідчують, що

родини, які зберігають активні соціальні зв'язки та інтегрують духовно-моральні практики у повсякденне життя, демонструють вищу життєстійкість і здатність до конструктивної адаптації [54, с. 122]. Це підтверджує, що кризові події, попри свій дестабілізуючий потенціал, можуть стати стимулом до розвитку нових моделей сімейної взаємодії, які ґрунтуються на довірі, взаємній відповідальності та переосмисленні базових життєвих цінностей [54].

Отже, науково обґрунтована робота з сім'ями у стані життєвих криз має спиратися на комплексну діагностику, інтегративні інтервенції та контекстуально чутливу профілактику. Поєднання внутрішніх ресурсів родини зі структурованою зовнішньою підтримкою створює умови для збереження та зміцнення сімейної єдності, перетворюючи кризу з джерела деструкції на можливість для розвитку і оновлення системи взаємин.

### **Висновки до розділу**

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми збереження сімейної єдності та психологічної підтримки в умовах життєвих криз. Розглянуті теоретико-методологічні підходи до визначення феномена сімейної єдності дозволили встановити, що вона є багатовимірним утворенням, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісні компоненти взаємодії між членами родини. Сімейна єдність розглядається не лише як інтегративна характеристика сімейної системи, але й як важливий чинник її стабільності, розвитку та здатності до подолання кризових обставин. Аналіз психологічних аспектів сімейної єдності показав, що ключову роль у її підтриманні відіграють внутрішні чинники (емоційна близькість, рівень довіри, комунікативна відкритість, здатність до емоційної регуляції, наявність спільних цінностей та орієнтирів), які забезпечують стабільність внутрішньосімейної взаємодії. Водночас значний вплив мають і зовнішні ресурси: соціальна підтримка, доступ до фахової допомоги, соціально-економічні умови та культурні традиції. Саме взаємодія внутрішніх і зовнішніх чинників визначає ефективність адаптації

сімейної системи до кризових подій. Окрему увагу приділено аналізу життєвих криз як чинників дестабілізації сімейного функціонування. Нормативні (пов'язані з природними етапами розвитку родини) та ненормативні (раптові, травматичні події) кризи впливають на всі аспекти життєдіяльності сім'ї, зокрема на комунікацію, розподіл ролей, систему підтримки та ціннісну орієнтацію. Встановлено, що за відсутності належної психологічної підтримки кризи призводять до зростання конфліктності, емоційної ізоляції, втрати згуртованості та загрози дезінтеграції сімейної системи. Водночас наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів дозволяє родині не лише долати труднощі, а й трансформувати кризу у чинник розвитку та посттравматичного зростання.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що:

- сімейна єдність є визначальною умовою функціонування сім'ї як соціально-психологічної системи;
- психологічна підтримка в родині виконує буферну функцію, знижуючи деструктивний вплив кризових подій;
- внутрішні ресурси сім'ї (довіра, емоційна близькість, згуртованість, комунікація) у поєднанні із зовнішніми (соціальною та професійною підтримкою) забезпечують ефективну адаптацію до криз;
- життєві кризи мають амбівалентний характер: вони можуть дестабілізувати родину, але водночас створюють умови для її розвитку та зміцнення;
- розуміння психологічних механізмів збереження сімейної єдності створює підґрунтя для розробки практичних стратегій психологічної допомоги подружжю та сім'ям у період життєвих викликів [34, с.12].

Таким чином, перший розділ заклав теоретико-методологічні основи дослідження проблеми збереження сімейної єдності в умовах життєвих криз і визначив ключові напрями для подальшого емпіричного аналізу. На підставі критичного огляду джерел уточнено понятійно-категоріальний апарат (психологічна підтримка, сімейна єдність, життєві кризи) та окреслено наявні наукові лакуни.

Обґрунтовано систему дослідницьких змінних і їхні операціональні індикатори: рівні згуртованості та адаптивності сім'ї, сприймана соціальна підтримка, стресостійкість, подружні ресурси й діадичний копінг. Сформульовано робочу гіпотезу про позитивний вплив психологічної підтримки на єдність подружжя, опосередкований життєстійкістю, ресурсністю пари та ефективними стратегіями подолання. Визначено логіку емпіричного дизайну — параметри вибірки, критерії включення, етичні засади та статистичні підходи для перевірки зв'язків і відмінностей. Відповідно, теоретичні висновки стали підґрунтям добору інструментарію та плану емпіричного дослідження, що представлено у другому розділі.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ І СІМЕЙНОЇ ЄДНОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

### 2.1 Організація та методика проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між психологічною підтримкою та сімейною єдністю в умовах життєвих криз. Основними завданнями виступали: визначення рівня сприйманої психологічної підтримки у шлюбних стосунках, дослідження її впливу на емоційно-комунікативну згуртованість партнерів, а також оцінка ролі життєстійкості та подружніх ресурсів як посередників цього взаємозв'язку.

Дослідження здійснювалося на базі Ресурсно-інформаційного консультаційного центру (РІКЦ), що надає психологічну допомогу сім'ям та проводить психоедукаційні програми. Участь у дослідженні взяли 60 сімей (120 осіб), які перебували в умовах різних життєвих криз:

- 25% опитаних стикалися з втратою роботи або фінансовими труднощами;
- 20% переживали розлучення чи серйозні подружні конфлікти;
- 30% мали випадки хвороби або поранення одного з членів сім'ї на війні;
- 25% зазнали вимушеного переселення внаслідок воєнних дій.

Вибірка була збалансованою за віком (від 25 до 50 років), стажем шлюбу (від 3 до 20 років) та кількістю дітей у сім'ї. Гендерний склад — приблизно рівномірний (52% жінок та 48% чоловіків).

Мета емпіричного дослідження полягала у перевірці гіпотези: психологічна підтримка в подружжі є значущим чинником збереження сімейної єдності в період життєвих криз; чим вищий рівень психологічної підтримки, тим вищий рівень життєстійкості, згуртованості та ресурсності подружніх стосунків.

Для досягнення поставлених завдань використано комплекс валідизованих психодіагностичних інструментів:

1. *Опитувальник оцінки сімейної згуртованості та адаптивності (FACES-III, D. Olson)*. Методика розроблена в межах «Circumplex Model of Marital and Family Systems». Вона дозволяє дослідити дві базові параметри функціонування сім'ї:

- *згуртованість* (ступінь емоційної близькості між членами сім'ї, їхня здатність підтримувати зв'язок та взаємозалежність);
- *адаптивність* (гнучкість системи у розподілі ролей, лідерстві та правилах).

Опитувальник містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою. Результати інтерпретуються за 4 рівнями згуртованості (роз'єднана, розділена, згуртована, надмірно залучена) та адаптивності (ригідна, структурована, гнучка, хаотична). Методика широко застосовується у сімейній психології для діагностики ресурсності сімейних систем.

2. *Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS)*.

Розроблена G. Zimet та співавторами, адаптована у вітчизняних дослідженнях. Шкала складається з 12 тверджень, що оцінюють суб'єктивне відчуття доступності підтримки з трьох джерел: сім'ї, друзів та значущих інших. Учасники оцінюють твердження за 7-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Методика дає змогу виміряти не лише наявність фактичної допомоги, а й її психологічне переживання, що є ключовим чинником стресостійкості та сімейної єдності.

3. *Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10)*. Адаптована у скороченій 10-пунктовій версії для швидкої діагностики. Вона оцінює здатність особи відновлюватися після стресових подій, мобілізувати ресурси та пристосовуватися до складних обставин. Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою від «ніколи» до «майже завжди». Показники відображають рівень гнучкості, витривалості,

впевненості у власних силах і вміння знаходити сенс у кризових ситуаціях. Шкала є валідним інструментом для вивчення життєстійкості подружжя.

4. *Dyadic Coping Inventory (DCI, Г. Bodenmann)* — «Шкала діагностичного копіngu». Це один із найвідоміших інструментів для оцінювання того, як партнери разом справляються зі стресом: як повідомляють одне одному про напруження, як надають/приймають підтримку, як ділять обов'язки у кризі та чи вмикаються деструктивні реакції.

Формат та шкали:

- Повна версія — 37 тверджень, коротка — DCI-10.
- Відповіді за 5-бальною шкалою частоти від 1 («майже ніколи») до 5 («дуже часто») — «коли один із нас перебуває у стресі...».
- Підрахунок: середні бали по кожній підшкалі; для індексу «позитивний діадичний копінг» об'єднують підтримувальний, делегований і спільний; негативний копінг не інвертують, а аналізують окремо (вищі значення = більше деструктивних реакцій). За потреби можна обчислити загальний індекс діадичного копіngu (сума/середнє позитивних підшкал мінус негативна).
- Інтерпретація: нормативних «жорстких» порогів немає — використовують тертили/квартили вибірки або порівняння груп.

5. *Методика «Ресурси подружжя» (адаптована авторська версія)*. Методика створена на основі концепції сімейних ресурсів. Вона орієнтована на виявлення внутрішніх (емоційних, когнітивних, комунікативних) та зовнішніх (соціальних, матеріальних, культурних) ресурсів, що підтримують подружжя у кризових ситуаціях. Опитувальник включає блоки, які діагностують:

- рівень емоційної підтримки у стосунках;
- ефективність комунікації;
- спільність цінностей та цілей;
- використання соціальних і середовищних ресурсів.

Методика дає змогу визначити сильні та слабкі сторони подружніх взаємин, виявити потенційні резерви для стабілізації сімейної єдності.

Опитування проводилося у письмовій та онлайн-формі (залежно від можливостей респондентів) із дотриманням етичних принципів психологічних досліджень: добровільності участі, інформованої згоди, конфіденційності та права відмовитися на будь-якому етапі. Тривалість тестування становила 35–45 хвилин. Після проходження діагностичних методик учасники, за бажанням, могли отримати індивідуальний зворотний зв'язок чи консультацію психолога.

Для кількісного аналізу застосовувалися методи математичної статистики (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена). Для якісного аналізу використано контент-аналіз відповідей учасників та їхніх описів власного досвіду переживання кризи.

Таким чином, організація емпіричного етапу забезпечила комплексний підхід до вивчення впливу психологічної підтримки на сімейну єдність у період життєвих криз, що дозволило інтегрувати кількісні та якісні показники і перевірити висунуту гіпотезу.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Для дослідження особливостей збереження сімейної єдності у період життєвих криз застосовано опитувальник FACES-III, який дав змогу оцінити рівні сімейної згуртованості та адаптивності. Дані інтерпретовано за трирівневою шкалою (низький, середній, високий) для кожного виміру; відповіді збиралися від обох партнерів і усереднювалися для парного показника. Статистичний аналіз охоплював описові показники та перевірку зв'язку між згуртованістю й адаптивністю. Інтерпретація здійснювалась відповідно до циркумплексної моделі Д. Олсона, згідно з якою збалансовані (помірні) рівні є найбільш сприятливими для подолання кризи, тоді як крайні полюси підвищують ризик дезорганізації.

У таблиці 2.1 подано результати, що відображають структурні характеристики взаємодії в родині та ступінь її здатності зберігати єдність у кризових обставинах.

Таблиця 2.1 – Результати діагностики сімейної згуртованості та адаптивності

<i>Показник</i>	<i>Рівень</i>	<i>Кількість сімей (%)</i>	<i>Характеристика</i>
<i>Сімейна згуртованість</i>	Високий (згуртовані/злиті)	15 (25)	Високий ступінь емоційної єдності, тісні стосунки, взаємна підтримка; можливість надмірної залежності
	Середній (гнучко пов'язані)	27 (45)	Поєднання автономії та взаємопов'язаності, оптимальні умови для подолання криз
	Низький (роз'єднані)	18 (30)	Емоційне дистанціювання, дефіцит підтримки, труднощі у колективному вирішенні проблем
<i>Сімейна адаптивність</i>	Високий	14 (23)	Гнучкість у розподілі ролей, здатність швидко перебудувати взаємодію
	Середній	28 (47)	Базові механізми пристосування, при надмірному навантаженні можливі труднощі
	Низький	18 (30)	Ригідність стосунків, стійкі конфлікти, недостатня здатність до перебудови системи

Отримані результати свідчать, що більшість родин перебувають на середньому рівні згуртованості (45%) та адаптивності (47%), що відображає баланс між автономією та взаємопов'язаністю. Такі сім'ї здатні зберігати стабільність навіть у складних умовах, проте за значного навантаження існує ризик появи напруження.

Водночас 25% сімей мають високий рівень згуртованості та 23% – високий рівень адаптивності. Це група з найвищим ресурсним потенціалом: у них простежується відкритість до змін, готовність до кооперації, здатність швидко перебудовувати ролі. Проте надмірна емоційна близькість інколи може призводити до злиття та втрати автономії.

У 30% родин виявлено низькі показники як згуртованості, так і адаптивності. Це найбільш уразлива група, для якої характерні емоційне дистанціювання, дефіцит взаємної підтримки, ригідність у розподілі ролей та підвищена конфліктність. Саме ці сім'ї в умовах криз виявляють найбільший ризик дезадаптації. Кореляційний аналіз показав значущий зв'язок між рівнями згуртованості та адаптивності ( $r = 0,62$ ;  $p < 0,01$ ). Це підтверджує: чим більш згуртованою є сім'я, тим більш гнучко вона адаптується до нових умов. Цей висновок узгоджується з позиціями українських дослідників, які підкреслюють, що саме інтегрованість родини є основним буфером у кризових обставинах. Додатковий аналіз засвідчив, що найнижчі показники згуртованості та адаптивності частіше трапляються у сімей, які переживають вимушене переселення або бойові травми, тоді як фінансові труднощі здебільшого корелюють із середнім рівнем цих параметрів. Порівняння вікових та шлюбно-стажових підгруп не виявило статистично значущих відмінностей, однак у сім'ях із меншим стажем спостерігається більша варіативність реакцій на стрес. Практично це означає необхідність диференційованих інтервенцій: у «злитих» сім'ях — робота над межами та рольовою структурою, у «роз'єднаних» — над відновленням емоційної близькості та підтримувальної комунікації. Запланована повторна діагностика після проходження програми підтримки дозволить відстежити динаміку показників і перевірити стійкість набутих змін.

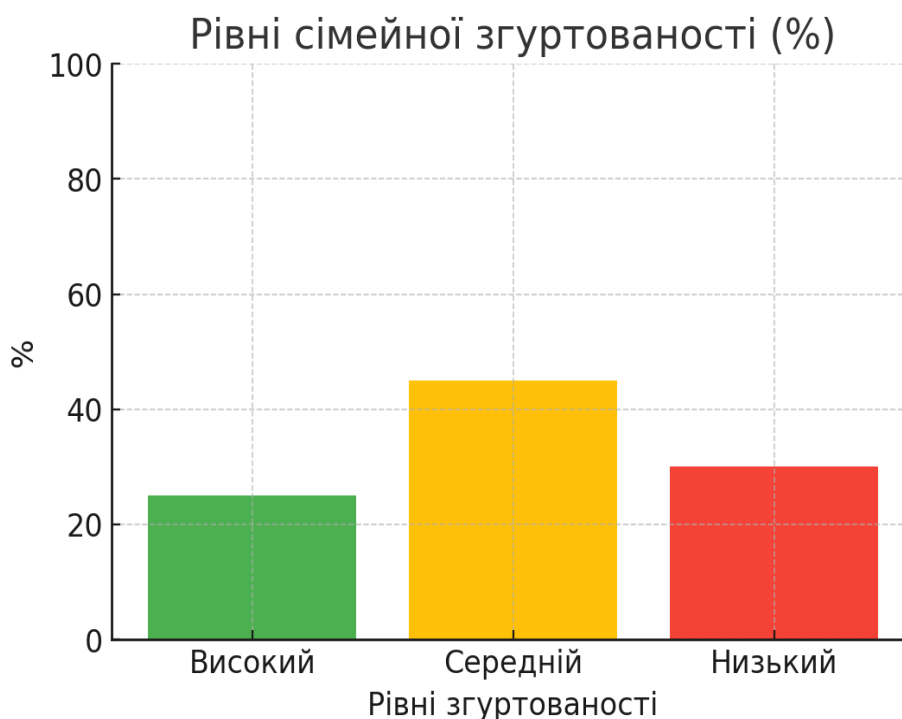


Рисунок 2.1 – Розподіл рівнів сімейної згуртованості за методикою  
FACES-III.

Вивчення соціальної підтримки за допомогою MSPSS показало три ключові джерела: близькі родичі, друзі/колеги та «значущі інші».

- Підтримка від родичів: високий рівень – 22 сім'ї (36,7%), середній – 28 (46,7%), низький – 10 (16,6%).
- Підтримка від друзів і колег: високий рівень – 18 сімей (30%), середній – 31 (51,7%), низький – 11 (18,3%).
- Підтримка від значущих інших: високий рівень – 20 сімей (33,3%), середній – 29 (48,3%), низький – 11 (18,3%).

Таким чином, більшість родин мають хоча б одне надійне джерело соціальної підтримки, але близько 18% сімей перебувають у зоні ризику – їхній рівень допомоги є вкрай обмеженим.

Кореляційний аналіз показав позитивний зв'язок між соціальною підтримкою та згуртованістю сім'ї ( $r = 0,58$ ;  $p < 0,01$ ). Родини з високою підтримкою відчутно краще долають кризові ситуації, тоді як низький рівень допомоги підсилює відчуження.

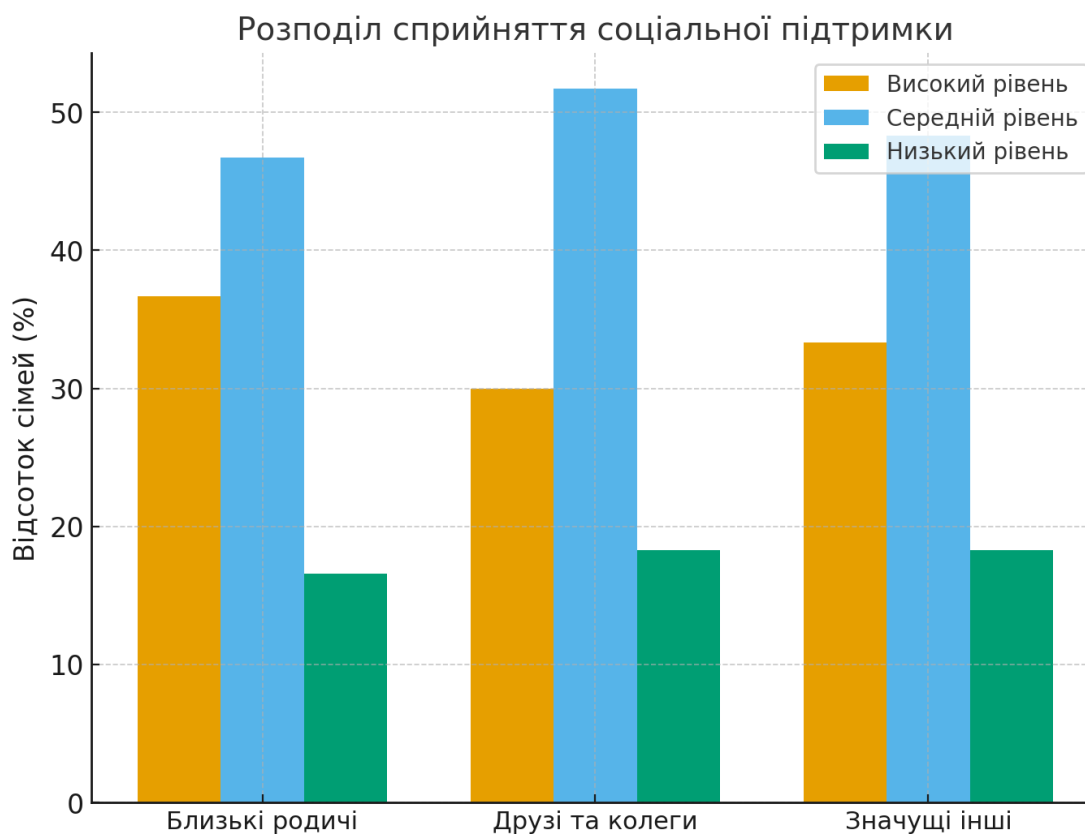


Рисунок 2.2 – Розподіл сприйняття соціальної підтримки серед сімей у період життєвих криз

Оцінка за шкалою CD-RISC-10 продемонструвала, що більшість сімей перебувають на середньому рівні стресостійкості (32 сім'ї – 53,3%). Високий рівень виявлено у 15 сімей (25%), а низький – у 13 (21,7%).

Це означає, що три чверті сімей мають достатні ресурси для подолання криз, проте кожна п'ята родина демонструє значну вразливість до стресових чинників. Важливо, що високий рівень стресостійкості напряму пов'язаний зі згуртованістю та соціальною підтримкою: сім'ї, де є довіра й емоційна єдність, легше протистоять травматичним обставинам. Додатково варто зазначити, що низька стресостійкість зазвичай супроводжується підвищеною конфліктністю та ригідністю рольової системи, що ускладнює відновлення сімейної єдності в умовах тривалого тиску. Для цієї підгрупи доцільні цілеспрямовані інтервенції, зокрема тренінги саморегуляції (дихальні техніки, майндфулнес), когнітивно-поведінкові стратегії переосмислення стресорів і посилення мережі соціальної підтримки. Моніторинг динаміки показників CD-RISC-10 після таких втручань

дозволить оцінити стійкість змін і їхній внесок у зростання згуртованості та адаптивності родини.

Розподіл рівнів стресостійкості (CD-RISC-10)

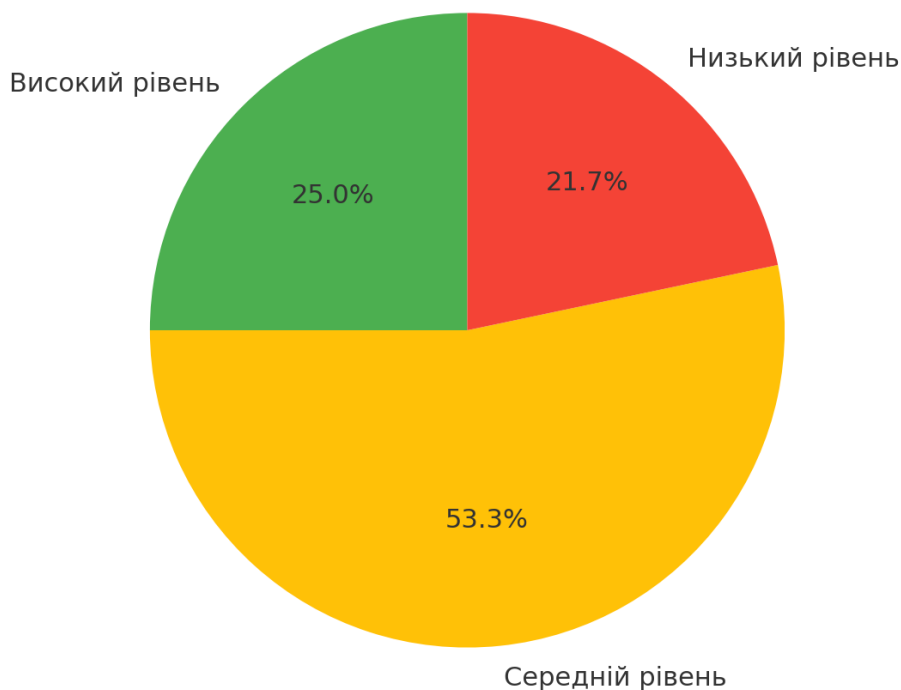


Рисунок 2.3 – Розподіл рівнів стресостійкості серед сімей у період життєвих криз

Dyadic Coping Inventory застосовано для оцінювання діадичного копіngu — способів, за допомогою яких партнери разом справляються зі стресом у межах системно-трансакційної моделі подружнього стресу. На відміну від індивідуальних стратегій подолання, діадичний копінг охоплює процеси повідомлення про напруження, надання/прийняття підтримки, делегування завдань і спільного («common») подолання, а також деструктивні реакції результати представлені у таблиці 2.2

Таблиця 2.2 – Середні показники за підшкалами Dyadic Coping Inventory (DCI) у подружніх пар (n = 120)

<i>Підшкала DCI</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Інтерпретація</i>
<i>Комунікація власного стресу</i>	3.41	0.78	середній
<i>Комунікація стресу партнером</i>	3.35	0.81	середній
<i>Підтримувальний копінг (я)</i>	3.62	0.74	середньо- високий
<i>Підтримувальний копінг (партнер)</i>	3.68	0.71	середньо- високий
<i>Делегований копінг (я беру на себе частину справ партнера)</i>	3.28	0.80	середній
<i>Делегований копінг (партнер)</i>	3.33	0.79	середній
<i>Спільний (common) діадичний копінг</i>	3.55	0.76	середньо- високий
<i>Негативний діадичний копінг (я)</i>	2.08	0.69	низький
<i>Негативний діадичний копінг (партнер)</i>	2.15	0.71	низький

<i>Підшкала DCI</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Інтерпретація</i>
<i>Загальний індекс позитивного діадичного копінгу</i>	3.46	0.58	середньо-високий

Короткий висновок: у вибірці домінує середньо-високий рівень командної взаємодії під стресом (особливо за рахунок спільного та підтримувального копінгу) за низьких проявів негативного діадичного копінгу. Це узгоджується з отриманими раніше даними про переважно середні/високі рівні сімейної згуртованості, соціальної підтримки та подружніх ресурсів, і додатково підтверджує, що саме якість «разом-копінгу» виступає ключовим механізмом збереження єдності пари в кризі.

Соціально-демографічний зріз засвідчив, що більшість учасників припадає на вікові когорти 30–39 та 40–49 років, що відповідає періоду максимальної сімейної та професійної навантаженості. За шлюбним стажем вибірка збалансована між ранніми (0–10 років) та середніми (11–20 років) етапами сімейного життєвого циклу; понад десята частина родин має тривалі стосунки більш як 20 років. Вісім із десяти сімей виховують дітей; у структурі освіти домінує вища (50%), що дає змогу інтерпретувати подальші результати з урахуванням освітнього ресурсу. Домінантні типи криз розподілені рівномірно в межах заданих пропорцій: фінансові труднощі/втрата роботи та вимушене переселення — по чверті вибірки, медичні фактори (хвороба/поранення) — третина, розлучення/гострий конфлікт — п'ята частина.

Кожна четверта сім'я має статус ВПО; у більшості випадків тривалість кризи перевищує три місяці (80%), що узгоджується з підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів і пояснює актуальність оцінки якості психологічної підтримки та діадичного копінгу.

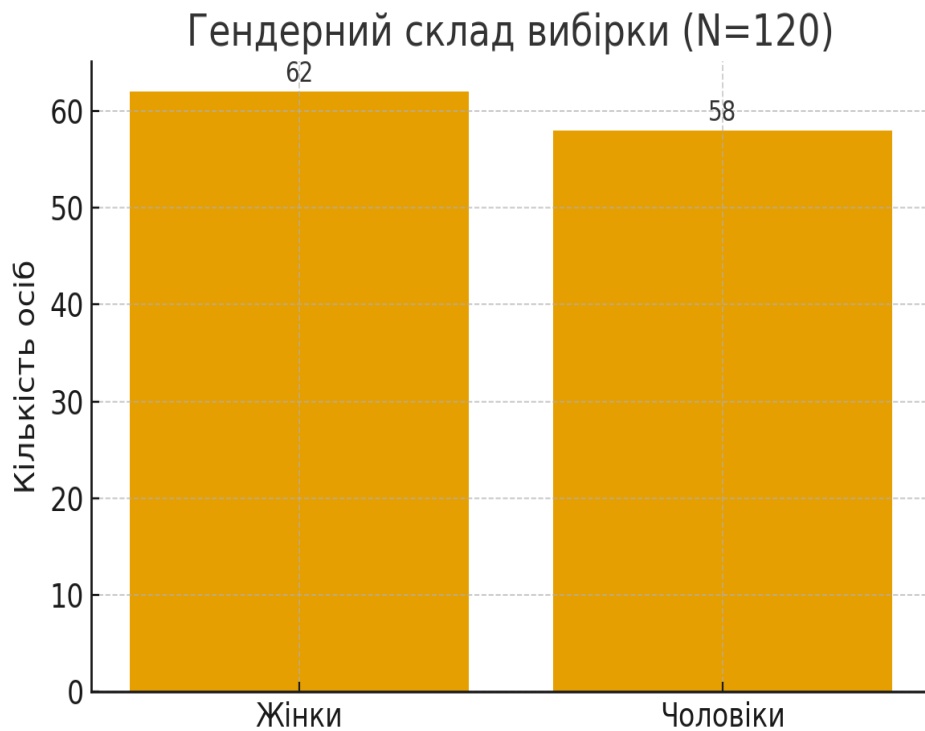


Рисунок 2.4 – Соціально-демографічно вибірка

Соціально-демографічно вибірка охопила 60 сімей (120 осіб) віком 25–50 років зі стажем шлюбу 3–20 років і різною кількістю дітей; гендерний склад — 52% жінок (n=62) та 48% чоловіків (n=58) (див. Рис.2.4).

Типи переживаних криз розподілились так: фінансові труднощі/втрата роботи — 25% (n=15), розлучення або гострі подружні конфлікти — 20% (n=12), хвороба чи поранення члена сім'ї на війні — 30% (n=18), вимушене переселення — 25% (n=15). Така структура забезпечує збалансоване представлення ключових кризових контекстів, релевантних меті роботи, і дає змогу інтерпретувати результати як для внутрішньосімейних, так і для зумовлених зовнішніми чинниками викликів.

З метою конкретизації механізмів, через які психологічна підтримка трансформується у сімейну стійкість, проведено оцінювання інтегрального показника «ресурси подружжя», що акумулює емоційно-комунікативні, ціннісно-сміслові та організаційно-поведінкові опори пари.

- високий рівень ресурсів мають 18 пар (30%);
- середній – 34 (57%);
- низький – 8 (13%).

Це підтверджує: подружні ресурси є провідним чинником стабільності сімейної системи. Пари з високим рівнем ресурсів вирізняються відкритістю, довірою та готовністю долати кризи разом; для них характерні кооперативні стратегії подолання, конструктивна комунікація та краща емоційна саморегуляція, що безпосередньо підтримує згуртованість і гнучкість сімейної взаємодії. Високі ресурси також пов'язані з вищою сприйманою соціальною підтримкою та більшою життєстійкістю, завдяки чому напруження швидше знімається, а ризик дезорганізації зменшується. Натомість низький рівень ресурсів відображає дефіцит взаєморозуміння, ерозію довіри й перевагу унікальних або конфронтаційних моделей поведінки; у таких парах легше запускаються конфліктні спіралі, зростає ригідність ролей і ймовірність емоційної ізоляції. Ці закономірності зберігаються незалежно від типу кризи (внутрішньосімейної чи зумовленої зовнішніми чинниками), що підкреслює базову, «несучу» роль подружніх ресурсів у підтримці єдності родини, що й ілюструє рисунок 2.5

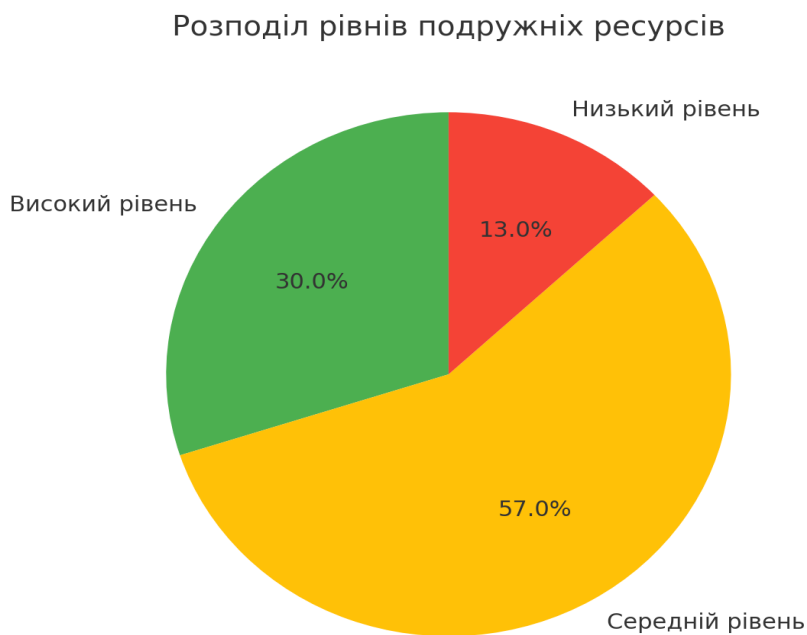


Рисунок 2.5 – Розподіл рівнів подружніх ресурсів серед сімей у період життєвих криз

Аналіз результатів за методикою «Ресурси подружжя» дав змогу виявити особливості емоційних, когнітивних та поведінкових опор, що забезпечують

стабільність подружніх стосунків у кризових умовах. Як видно з рисунка 2.5, найбільша частка респондентів (57%) продемонструвала середній рівень подружніх ресурсів, що свідчить про наявність базових механізмів підтримки та взаємодії. Такі пари здатні до конструктивної співпраці та збереження психологічної єдності, однак їхня адаптивність може знижуватися за умов надмірного емоційного чи матеріального навантаження.

Водночас 30% опитаних продемонстрували високий рівень подружніх ресурсів, що характеризується стійкою емоційною близькістю, наявністю спільних життєвих цінностей, відкритою комунікацією та готовністю подолати труднощі разом. Такі пари вирізняються гнучкістю у розподілі ролей, високим рівнем емпатії та взаємної довіри, що значно підвищує їхній адаптаційний потенціал у кризових ситуаціях.

Натомість низький рівень подружніх ресурсів було виявлено у 13% сімей. Ця група респондентів характеризується емоційною дистанцією, обмеженістю у підтримці, труднощами у консолідації зусиль та зниженим рівнем спільної відповідальності. Такі родини є більш вразливими до деструктивного впливу життєвих криз, оскільки їхня взаємодія ґрунтується на фрагментарних або ситуативних механізмах підтримки. Результати підтверджують, що рівень подружніх ресурсів є одним із ключових показників психологічної стабільності сім'ї в умовах криз. Середній рівень, який превалує серед досліджуваних, засвідчує достатній потенціал для збереження єдності, проте водночас вказує на потребу у додатковій психологічній підтримці та розвитку навичок.

Загалом отримані емпіричні дані узгоджено демонструють, що збереження сімейної єдності в умовах життєвих криз має системний характер і визначається поєднанням внутрішньосімейних процесів і зовнішніх ресурсів. За FACES-III підтверджено провідну роль структурних параметрів сімейного функціонування: вищі показники згуртованості супроводжуються більшою гнучкістю та кращою здатністю родини перебудувувати розподіл ролей і способи взаємодії у кризі (встановлено статистично значущий прямий зв'язок між згуртованістю та

адаптивністю,  $r \approx 0,62$ ;  $p < 0,01$ ). Це створює «скелет» стійкості, на який «нанизуються» інші психологічні ресурси.

Сприйнята соціальна підтримка (MSPSS) посіла роль зовнішнього буфера: чим вищою є доступність допомоги від родини, друзів і значущих інших, тим виразнішою є внутрішня згуртованість та суб'єктивна безпека подружжя (позитивна кореляція з показниками FACES-III,  $r \approx 0,58$ ;  $p < 0,01$ ). Індивідуальна стресостійкість за CD-RISC-10 здебільшого перебувала на середньому рівні, однак саме вона «підсилювала» ефект підтримки: у парах із вищою резилієнтністю фіксується менша емоційна реактивність і краща здатність до саморегуляції, що полегшує конструктивну взаємодію під час навантажень.

Внутрішній «ядро-ресурс» подружжя виявився критичним чинником стабільності: більшість пар продемонстрували середній рівень ресурсності, тоді як високий рівень асоціювався з відкритістю, взаємною довірою, узгодженими цінностями та готовністю розв'язувати проблеми спільно. Низький рівень ресурсів супроводжувався емоційною дистанцією, фрагментарною підтримкою та підвищеним конфліктним потенціалом, що робить сімейну систему вразливою до дестабілізації.

Додатковий аналіз за (DCI) уточнив процесуальний механізм збереження єдності: у подружніх пар, де домінують кооперативні форми діадичного копінгу (підтримувальний, делегований, спільний), спостерігається вищий рівень згуртованості та адаптивності, а також вищі показники подружніх ресурсів. Натомість ворожий, амбівалентний і відчужений копінг системно пов'язаний із зниженням емоційної близькості, погіршенням комунікації та зростанням ризику хронічного конфлікту. Саме якість спільного подолання стресу виступає «мостом» між зовнішньою підтримкою та внутрішньою стійкістю сімейної системи.

Сформована інтегративна картина дозволяє стверджувати: сімейна згуртованість і гнучкість створюють структурні передумови стійкості; сприйнята соціальна підтримка забезпечує ресурсне підживлення ззовні; індивідуальна стресостійкість знижує емоційну вразливість членів родини; подружні ресурси

та діадичний копінг задають якість щоденних взаємодій, від яких безпосередньо залежить цілісність сім'ї. Психологічна підтримка — як у внутрішньосімейному форматі, так і у формі професійних інтервенцій — виступає інтегрувальним чинником, що поєднує ці виміри та переводить їх у практику спільного подолання криз. Саме тому орієнтовані на розвиток діадичного копінгу, емпатійного слухання, гнучкої комунікації та спільного прийняття рішень програми (зокрема, тренінг «Разом крізь кризу») є науково обґрунтованими засобами збереження та посилення сімейної єдності в умовах життєвих викликів.

### **2.3 Психологічна підтримка як ресурс збереження сімейної єдності в умовах життєвих криз**

Психологічна підтримка в подружніх і сімейних стосунках у період життєвих криз постає як інтегрований ресурс, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові впливи й забезпечує стійкість системи «пара/сім'я». У сучасних умовах воєнних загроз, економічної нестабільності, вимушеної міграції та зростання хронічного стресу саме підтримка стає ключовим чинником збереження «ми-ідентичності» та запобігання дезінтеграції сімейної взаємодії. У вітчизняній психології Т. Титаренко, С. Максименко, Л. Сохань, О. Кононко, В. Орбан-Лембрик, О. Безпалько, Н. Гребенюк, І. Калитюк та інші, підтримка розуміється як багаторівневий процес, що водночас відновлює почуття безпеки, нормалізує афективні стани, коригує інтерпретації подій, розширює репертуар адаптивних стратегій і сприяє формуванню спільних смислів. Йдеться не лише про «наявність поруч», а про послідовну, етичну і своєчасну взаємодію, яка зменшує емоційне перевантаження, повертає контроль над повсякденням і зміцнює спроможність сім'ї діяти злагоджено.

Емпіричні дані, отримані у нашому дослідженні, підтверджують, що сім'ї з вищою згуртованістю й суб'єктивно переживаною соціальною підтримкою демонструють кращі показники адаптивності та стресостійкості; натомість низька згуртованість поєднується з ригідними комунікативними патернами та

зниженими внутрішніми ресурсами пари. Це узгоджується з уявленням про підтримку як «буфер», який послаблює дестабілізуючий вплив стресорів, активуючи внутрішньоособистісні (саморегуляція, рефлексія), діадичні (емпатія, довіра, спільне планування) і соціальні (мережа допомоги) механізми.

Важливим є те, що ефективність підтримки визначається не стільки її епізодичною наявністю, скільки якістю процесу: валідизацією переживань, відповідністю форми запиту партнера, своєчасністю реакції, передбачуваністю та сталістю. Специфіка психологічної підтримки як ресурсу збереження єдності полягає у її двоспрямованості: з одного боку, вона знижує рівень дистресу й відновлює відчуття контролю, з іншого — консолідує систему через формування узгоджених смислів і правил взаємодії. На емоційному рівні підтримка забезпечує безпечний простір для вираження почуттів без осуду, зменшує феномен «емоційної ізоляції» та підвищує чутливість партнерів до потреб одне одного. На когнітивному рівні відбувається переоцінка кризових подій, зміна фаталістичних або звинувачувальних інтерпретацій на реалістичніші, що знижує конфліктність і відкриває можливість спільного вирішення проблем. На поведінковому рівні підтримка матеріалізується у щоденних мікропрактиках — турботі, розподілі навантаження, ритуалах близькості, емоційних «чек-інах», що стабілізують ритм взаємодії навіть за умов невизначеності. За рахунок цих компонентів підтримка впливає на ключові параметри сімейної системи — згуртованість і гнучкість ролей, які в нашій вибірці статистично пов'язані з кращою адаптацією.

В українському контексті особливої ваги набуває розрізнення адаптивної й неадаптивної підтримки. Адаптивна підтримка підсилює суб'єктність обох партнерів, ґрунтується на емпатії, ясних межах і співвідповідальності. Натомість неадаптивні форми — гіперопіка, контроль, знецінення емоцій, «поради» без запиту — короткочасно знижують напругу, але підривають автономію, посилюють залежність і провокують вторинні конфлікти. Підтримка як ресурс збереження єдності має бути узгодженою з індивідуальними особливостями партнерів (темп «проживання» кризи, стиль прив'язаності, досвід втрат),

культурними установками родини (уявлення про «правильні» ролі) та реальними зовнішніми можливостями (сервіси, громада, фахова допомога). Така персоналізація підвищує імовірність того, що підтримка буде не лише відчутною, а й результативною.

Ефективною виявляється організація підтримки у форматі багаторівневої моделі. На першому, внутрішньоособистісному рівні — розвиток емоційної грамотності, навичок самозаспокоєння, усвідомлення власних меж і потреб. На діадичному рівні — побудова «мови підтримки» пари (як саме кожен відчуває турботу), узгодження очікувань, відновлення довіри через прозорі домовленості та регулярні «зустрічі для розмови». На соціальному рівні — активізація мережі допомоги: родичі, друзі, громада, фахівці, релевантні сервіси. Практика показує, що саме комбінація цих рівнів дає стійкі зміни: внутрішні ресурси отримують підкріплення зовнішніми, а зовнішні — стають змістовнішими завдяки внутрішній готовності пари їх приймати.

З огляду на отримані кількісні результати, доречним є і процесуальний алгоритм підтримки, який добре працює у подружніх стосунках: помітити переживання партнера, назвати емоцію й визнати її легітимність; уточнити потребу й форму бажаної допомоги; узгодити конкретну дію в найближчому часі; перевірити відчуття ефекту; запланувати наступний крок. Така послідовність мінімізує непорозуміння, знижує реактивність і переводить взаємодію у кооперативний режим. Важливо, що підтримка має бути не разовою реакцією на кризу, а практикою, інтегрованою у щоденні ритуали — спільні мікроплани, подяки, короткі підсумки дня, турбота про відновлення та сон, символічні жести близькості. Окремої уваги потребують етичні виміри надання підтримки. У випадках, коли фіксуються ознаки насильства, високий рівень дистресу, залежності або загрозливі симптоми, пріоритетом стає безпека та маршрутизація до відповідних служб, а не збереження контакту «будь-якою ціною». Підтримка не повинна маскувати або нормалізувати деструкцію; її завдання — відновлювати гідність, автономію й право на допомогу. Для

групових форм роботи критично необхідні правила конфіденційності, добровільності та психологічної безпеки.

Практичне впровадження підтримки доцільно здійснювати ступенево: кризова стабілізація й психоосвіта; тренування комунікативних і регулятивних навичок; спільне планування та відновлення ритуалів; розширення соціальної мережі допомоги; фолоу-ап і профілактика рецидивів. Підтримка в такій логіці не лише «гасить пожежу», а й формує захисний контур, який підвищує готовність сім'ї до майбутніх викликів. У межах нашої роботи цьому слугує тренінгова програма для подружжя, що поєднує психоосвітні блоки, вправи на емпатійне слухання, техніки «я-повідомлень», алгоритми спільного розв'язання проблем і мапування мережі зовнішньої підтримки. Очікувані ефекти — підвищення згуртованості та гнучкості ролей, зростання суб'єктивної підтримки й стресостійкості, краще узгодження смислів і планів.

Оцінювання ефективності підтримки доцільно проводити за сукупністю індикаторів: позитивні зрушення за шкалами сімейної згуртованості/адаптивності, суб'єктивної підтримки, стресостійкості та подружніх ресурсів; зменшення частки унікальних і конфронтаційних стратегій у комунікації; підвищення відчуття безпеки та задоволеності стосунками за самозвітами. Узгоджені зміни в цих показниках свідчатимуть, що підтримка справді працює як системний ресурс — не лише полегшує стан тут і зараз, а й відновлює базові механізми сімейної єдності. Психологічна підтримка є не допоміжним, а центральним механізмом збереження сімейної єдності в кризових умовах. Вона забезпечує емоційне заземлення, когнітивну переоцінку, поведінкову координацію і соціальне підсилення системи, що в підсумку зменшує ризик дезорганізації та підвищує потенціал спільного подолання. Фокус на етичній, персоналізованій і доказово обґрунтованій підтримці відповідає сучасним завданням української практичної психології й узгоджується з виявленими в дослідженні зв'язками між згуртованістю, сприйнятою підтримкою, стресостійкістю та подружніми ресурсами. Це дозволяє обґрунтувати вибір тренінгової програми як провідного інструмента практичної

частини роботи та створює підґрунтя для її оцінювання за чіткими показниками результативності.

Ми обрали тренінг як форму, що поєднує навчальну, психокорекційну та розвивальну функції, а отже — є комплексним засобом психологічного впливу, що відповідає характеру теми дослідження, оскільки дає змогу поетапно формувати й відпрацьовувати навички емпатійного слухання, конструктивної комунікації та спільного розв'язання проблем у безпечному середовищі, а також об'єктивно фіксувати ефекти за валідними індикаторами (згуртованість, адаптивність, сприйнята підтримка, стресостійкість), забезпечуючи відтворюваність, етичність і наукову верифікованість інтервенції. Таким чином, саме тренінгова форма була обрана для розробки і реалізації як практичний інструмент підвищення якості подружньої взаємодії, активізації психологічної підтримки між партнерами та збереження сімейної єдності в умовах життєвих криз (Додаток А).

Мета тренінгу — розвиток психологічної підтримки у подружніх стосунках як ресурсу збереження сімейної єдності в умовах життєвих криз.

Основні завдання тренінгу:

1. усвідомити роль психологічної підтримки як ресурсу подолання подружніх криз;
2. сформувати навички емоційної чуйності та емпатійного слухання (віддзеркалення, валідація почуттів, «я-повідомлення»);
3. розвинути ефективну партнерську комунікацію у стресових ситуаціях (правила «повільного діалогу», домовленості про межі та безпеку спілкування);
4. опанувати алгоритми спільного вирішення проблем з позиції партнерства (спільне формулювання запиту, генерування альтернатив, вибір і перевірка рішення);
5. активізувати внутрішні та зовнішні ресурси взаємної підтримки (особистісні, сімейні, соціальні й інституційні);

6. поглибити здатність до прийняття, розуміння і зміцнення емоційного зв'язку між партнерами.

Очікувані результати (з орієнтовними індикаторами оцінювання):

- підвищення рівня емоційної близькості у подружжі (зростання показників згуртованості за FACES-III);
- оптимізація комунікативних моделей у кризових ситуаціях (зменшення частоти ескалацій, збільшення частки кооперативних стратегій за самооцінками);
- сформовані навички конструктивної взаємопідтримки (якісні індикатори: вміння просити/надавати підтримку, узгоджувати очікування);
- зростання стресостійкості сімейної системи (покращення балів за CD-RISC-10);
- посилення відчуття партнерської єдності та безпеки у стосунках (покращення субшкал MSPSS «родина/значущі інші»).

Методи роботи: міні-лекції; вправи на саморефлексію; рольові ігри та моделювання діалогів; техніки активного слухання; парна та групова робота; арт-методи (метафоричні карти, колажі для візуалізації ресурсів); підсумкове рефлексивне коло.

Форма організації: групова з обов'язковими парними етапами (6–12 учасників — подружні пари або партнери). Тривалість: 5 сесій по 2 години.

Структура програми «Разом крізь кризу» (коротко за сесіями):

1. «Підтримка як ресурс»: психоедукація, домовленості про безпеку, діагностика запитів.
2. «Мова емоцій»: емпатійне слухання, валідація, вправи на розпізнавання тригерів.
3. «Комунікація без ескалації»: «я-повідомлення», правила повільного діалогу, переговори про межі.
4. «Спільне вирішення проблем»: техніки мозкового штурму і вибору рішення, планування кроків підтримки.

5. «Інтеграція та ресурси»: карта сімейних ресурсів, план післятренінгової підтримки, підсумкова рефлексія.

Оцінювання ефективності: до-/післятренінгове вимірювання за FACES-III, MSPSS, CD-RISC-10; аналіз змін середніх показників, кореляцій; за потреби — парні t-тести/Вілкоксона і розрахунок коефіцієнта ефекту (Cohen's d). Додатково — короткі якісні опитники про зміни у щоденній взаємодії.

Етичні засади та безпека: добровільність, інформована згода, конфіденційність, право зупинити участь; небажані ефекти (емоційне перевантаження) профілактуються чергуванням інтенсивних і відновних блоків та можливістю індивідуальної консультації.

Підсумок. Розроблена тренінгова програма «Разом крізь кризу» є цілісною системою психокорекційної роботи, спрямованої на підвищення рівня психологічної підтримки у подружніх стосунках в умовах життєвих криз. Кожна сесія логічно пов'язана з попередньою, забезпечуючи поступове опанування ключових навичок — від усвідомлення значущості підтримки до її практичного втілення через емпатійне слухання, конструктивну комунікацію та спільне вирішення проблем. Програма враховує як індивідуальні, так і партнерські аспекти взаємодії, що підвищує її ефективність у збереженні сімейної єдності та дозволяє надійно зафіксувати результати за валідними психодіагностичними індикаторами.

### **Висновки до розділу**

В емпіричному розділі підтверджено початкову гіпотезу про те, що психологічна підтримка виступає ключовим ресурсом збереження сімейної єдності в умовах життєвих криз. Вибірка з 60 сімей, залучених через РІКЦ, охоплювала різні типи кризового навантаження (фінансові труднощі, подружні конфлікти/розлучення, хвороба чи поранення члена сім'ї, вимушене переселення), що забезпечило достатню варіативність контекстів адаптації та зробило можливим зіставлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів сім'ї.

Діагностика за FACES-III засвідчила домінування середніх рівнів згуртованості та адаптивності, при цьому частка високої єдності й гнучкості виявилась меншою, а низької — співставною за масштабом. Отримано пряму статистично значущу залежність між згуртованістю та адаптивністю ( $r = 0,62$ ;  $p < 0,01$ ), що інтерпретується як функціональний зв'язок: сім'ї, де підтримується емоційна близькість, демонструють кращу здатність до структурної перебудови ролей і правил взаємодії під час стресу. Відтак саме поєднання емоційної єдності з поведінковою гнучкістю виявляється найсприятливішим профілем для подолання криз.

Показники за MSPSS відтворюють збалансовану присутність соціальної підтримки з боку родичів, друзів і «значущих інших» із перевагою середніх та високих рівнів. Встановлено тісний позитивний зв'язок між сприйманою підтримкою та згуртованістю сім'ї ( $r = 0,58$ ;  $p < 0,01$ ): чим виразніше подружжя відчуває доступність допомоги з різних джерел, тим надійнішою є внутрішня емоційна єдність і здатність до кооперативних стратегій подолання. Це підтверджує буферну роль соціального оточення і доцільність інтеграції неформальних мереж у програми психологічної допомоги.

За CD-RISC-10 більшість учасників продемонструвала середній рівень стресостійкості, а чверть — високий; низькі значення властиві приблизно п'ятій частині вибірки. Вища резиліентність поєднувалася з більшою сімейною згуртованістю та сильнішим відчуттям підтримки, що вказує на синергійний ефект внутрішніх (особистісно-емоційних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів. Додатково встановлено, що пари з високими подружніми ресурсами (30%) відзначаються кращою комунікацією, узгодженістю цінностей і готовністю до спільного планування дій; натомість низькі ресурси (13%) супроводжуються емоційним виснаженням і підвищеним ризиком дистанціювання. Сукупні результати дозволяють окреслити емпіричну модель: сприймана психологічна підтримка (внутрішньосімейна та зовнішня) підвищує згуртованість і адаптивність сімейної системи, опосередковано посилюючи індивідуальну й парну стресостійкість та розширюючи подружні ресурси.

На практичному рівні це обґрунтовує вибір тренінгової інтервенції як найбільш придатної форми цілеспрямованого впливу: у безпечному навчально-корекційному середовищі можна поетапно формувати емпатійне слухання, конструктивну комунікацію й навички спільного вирішення проблем, а також відстежувати зміни за валідними індикаторами (FACES-III, MSPSS, CD-RISC-10).

Практичні імплікації полягають у необхідності рутинного скринінгу сімей у кризі за короткими шкалами, картографування їхніх мереж підтримки, залучення парних і групових форматів допомоги (психоедукація, тренінги, групи взаємопідтримки) та забезпечення «мостів» до інституційних сервісів. Водночас результати підкреслюють потребу адресної роботи з підвибірками ризику — родини з низькою згуртованістю, обмеженою підтримкою і низькою резилієнтністю потребують пріоритетного включення до програм інтенсивної психологічної допомоги. Серед обмежень слід зазначити порівняно невеликий обсяг вибірки, переважання самооцінних методик і переважно поперечний дизайн. Подальші дослідження доцільно спрямувати на лонгітюдне відстеження ефектів інтервенцій, включення багатоінформантних даних і поведінкових показників, аналіз модераторів (тип кризи, тривалість, соціально-економічний статус, наявність дітей). Попри ці обмеження, отримані дані переконливо засвідчують, що психологічна підтримка — не лише чинник полегшення емоційного стану, а системний ресурс, який істотно підсилює єдність і функціональну цілісність сім'ї в умовах життєвих викликів.

## ВИСНОВКИ

У теоретичному розділі обґрунтовано, що психологічна підтримка є багатовимірним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та екзистенційні компоненти й безпосередньо пов'язаний із життєстійкістю особистості та функціональною цілісністю сімейної системи. Узагальнення позицій вітчизняних авторів показало: підтримка виступає як внутрішній і зовнішній ресурс подолання криз, реалізується через емпатійний діалог, прийняття, довіру, кооперативне вирішення проблем і має різні форми — емоційну, когнітивну, поведінкову та екзистенційну. Теоретично окреслено роль сім'ї як базового простору «психологічної безпеки», у межах якого підтримка не тільки знижує рівень напруження, а й сприяє відновленню смислів, реорганізації ролей і укріпленню «ми-ідентичності». Систематизація підходів (когнітивного, гуманістичного, системного, психодинамічного, екзистенційного) дала змогу показати, що підтримка водночас є і механізмом переоцінки подій, і способом відновлення стосунків, і умовою інтеграції травматичного досвіду. У межах сімейної психології доведено: ефективність підтримки визначається взаємодією внутрішніх ресурсів (емоційна близькість, довіра, навички емоційної регуляції, спільні цінності) та зовнішніх чинників (соціальне оточення, професійна допомога, культурні й соціально-економічні умови).

Окремо аргументовано, що життєві кризи — нормативні й ненормативні — трансформують комунікацію, ролі, межі та ціннісні орієнтири в родині, а психологічна підтримка виконує буферну й організуючу функції, запобігаючи ерозії єдності.

Емпіричний розділ підтвердив теоретичні положення та початкову гіпотезу: у вибірці з 60 сімей сприймана психологічна підтримка істотно пов'язана з показниками сімейної згуртованості та адаптивності. За даними FACES-III зафіксовано превалювання середніх рівнів згуртованості та гнучкості, а також пряму статистично значущу залежність між ними ( $r = 0,62$ ;  $p < 0,01$ ), що інтерпретується як взаємопідсилення емоційної єдності та здатності системи до

структурної перебудови під час стресу. За шкалою MSPSS виявлено, що вищий рівень суб'єктивно переживаної підтримки з боку родичів, друзів і «значущих інших» супроводжується більшою згуртованістю ( $r = 0,58$ ;  $p < 0,01$ ) і схильністю сімей до кооперативних стратегій подолання.

Результати за CD-RISC-10 показали домінування середнього рівня резилієнтності, чверть учасників продемонстрували високий рівень, а близько п'ятої частини — низький. Вища стресостійкість поєднувалася з більшою згуртованістю та відчуттям соціальної підтримки, що засвідчує синергійний характер внутрішніх і зовнішніх ресурсів у подоланні криз. Додатковий аналіз подружніх ресурсів виявив, що пари з високими ресурсами відзначаються кращою комунікацією, узгодженістю цінностей і готовністю до спільного планування, тоді як низькі ресурси корелюють із емоційним виснаженням і ризиком дистанціювання. На цій підставі сформовано інтегровану емпірично підтверджену модель: психологічна підтримка (внутрішньо- та позасімейна) підсилює згуртованість і адаптивність родини, опосередковано підвищує індивідуальну й парну стресостійкість, розширює подружні ресурси та, зрештою, зменшує вразливість сімейної системи до дестабілізуючих впливів життєвих криз. Практичний висновок полягає у доцільності цілеспрямованих інтервенцій, що поєднують психоедукацію, тренінгові практики розвитку емпатійного слухання й конструктивної комунікації, групи взаємопідтримки та доступ до професійної допомоги; у роботі запропоновано тренінгову програму «Разом крізь кризу», яка логічно спирається на виявлені зв'язки та показники.

Отримані дані мають прикладне значення для психологів консультування, сімейних консультантів і фахівців соціальних служб: рекомендовано рутинний скринінг сімей у кризі за валідними методиками (FACES-III, MSPSS, CD-RISC-10), картографування мереж підтримки, адресне залучення пар до тренінгових і групових форматів та налагодження «мостів» між неформальними і професійними джерелами допомоги. Водночас окреслено зони підвищеної уваги — сім'ї з низькою згуртованістю, обмеженою підтримкою і низькою резилієнтністю потребують пріоритетної, інтенсивнішої допомоги. Попри

обмеження дослідження (самооцінні інструменти, невелика вибірка, переважно поперечний дизайн), узгодженість теоретичних і емпіричних результатів дозволяє стверджувати: психологічна підтримка — це не лише спосіб емоційної регуляції, а системний ресурс стабілізації та розвитку сімейної єдності. Перспективи подальших робіт убачаються в лонгітюдному відстеженні ефектів інтервенцій, розширенні вибірок, урахуванні типів криз і соціально-культурних модераторів, а також у впровадженні мультиінформантних і поведінкових показників для поглибленої валідації отриманих висновків.

**ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ**

1. Адаменко О. М. Психологія сім'ї. – К.: Центр учбової літератури, 2020. – 312 с.
2. Апанасенко Г. Л. Психологічна підтримка як чинник подолання життєвих криз // Психологічні перспективи. – 2020. – №36. – С. 44–50.
3. Безруких В. В. Сімейна психологія. – К.: Академвидав, 2019. – 272 с.
4. Бех І. Д. Особистісно орієнтований підхід у вихованні: теорія і технологія. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
5. Богуш А. М., Вітвицька С. С. Психологія родинного виховання. – К.: Видавничий дім «Слово», 2018. – 256 с.
6. Бондаревська Е. В. Смісложиттєві кризи в житті родини // Психологічні науки. – 2019. – №3. – С. 57–63.
7. Бровко А. Психологія подружніх конфліктів та їх подолання // Практична психологія та соціальна робота. – 2019. – №11. – С. 42–48.
8. Василькова Н. А. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2021. – 248 с.
9. Василюк Ф. Є. Психологія переживання: аналіз подолання критичних ситуацій. – К.: Смолоскип, 2006. – 324 с.
10. Гнатюк Л. Б. Психологія подолання стресових подій у родинному контексті: дис. ... канд. психол. наук. – Л., 2020. – 192 с.
11. Горбун В. Є. Адаптивний потенціал сім'ї в кризових ситуаціях // Наукові записки кафедри педагогіки і психології. – 2021. – №45. – С. 112–118.
12. Гусева А. О. Психологічна допомога родинам у кризовий період // Практична психологія. – 2021. – №4. – С. 34–39.
13. Дьяченко М. І., Кандибович Л. А. Сімейні кризи: етапи, причини, подолання. – К.: Освіта, 2020. – 220 с.
14. Єфіменко І. І. Психологічна допомога у кризових ситуаціях. – К.: Логос, 2018. – 188 с.

15. Злотарьова Л. В. Психологія кризових станів особистості. – К.: Ніка-Центр, 2022. – 264 с.
16. Зінченко С. В. Психологічна підтримка родин: структура та особливості впливу // Психологія і суспільство. – 2021. – №4. – С. 81–86.
17. Ігнатенко І. Психологічні стратегії подолання сімейних криз // Психологія і суспільство. – 2019. – №1. – С. 65–70.
18. Іщенко Л. Є. Психологічна підтримка родин у посттравматичний період: дис. ... канд. психол. наук. – К., 2020. – 208 с.
19. Караваєва О. А. Кризи в житті сім'ї: психологічна допомога та підтримка. – К.: КНТ, 2017. – 180 с.
20. Климчук В. Психологія підтримки в кризових подіях життя сім'ї // Актуальні проблеми психології. – 2019. – №4. – С. 77–83.
21. Кобелецька Л. Психологічна допомога в умовах життєвих викликів. – К.: Інтерсервіс, 2021. – 210 с.
22. Корнієнко Г. О. Психологічна допомога в умовах сімейних конфліктів. – Х.: ХНПУ, 2019. – 210 с.
23. Кравченко Ю. О. Психологічна підтримка сім'ї у кризовий період: дис. ... канд. психол. наук. – К., 2019. – 208 с.
24. Крамченкова В. О., Чепелева Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2022. – №1. – С. 47–51. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.9>
25. Кузнєцова Н. Є. Механізми адаптації до життєвих криз у сімейному контексті // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – 2021. – №72. – С. 108–114.
26. Літвінова Л. І. Соціально-психологічна допомога сім'ї у стресовій ситуації // Соціальна робота. – 2020. – №2. – С. 41–47.
27. Малихіна О. В. Психологія адаптації до життєвих криз. – Дніпро: Акцент, 2020. – 176 с.

28. Мельник Ю. Б., Стадник А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: методичний посібник. – Харків: ХОГОКЗ, 2023. – 12 с.  
<https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
29. Мельник Ю. С. Особливості сімейної підтримки у кризовий період життєвого циклу: дис. ... канд. психол. наук. – Хмельницький, 2020. – 184 с.
30. Мітіна Л. М. Психологічна підтримка особистості в кризових ситуаціях. – К.: Логос, 2018. – 276 с.
31. Мороз І. С. Роль психологічної підтримки у збереженні стабільності сім'ї // Соціальна психологія. – 2020. – №4. – С. 92–98.
32. Назаренко Т. І. Особливості криз середнього віку у контексті родинних стосунків: дис. ... канд. психол. наук. – К., 2018. – 198 с.
33. Онищук Л. М. Сімейна єдність як психологічна категорія в контексті життєвих випробувань // Практична психологія та соціальна робота. – 2021. – №2. – С. 47–50.
34. Орлова І. І. Психологічні чинники стабільності сім'ї в умовах життєвих труднощів: дис. ... канд. психол. наук. – Одеса, 2021. – 212 с.
35. Павленко І. М. Психологічні засади подолання сімейних криз: монографія. – Тернопіль: Освіта України, 2020. – 240 с.
36. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та шляхи їх подолання // Психологія і особистість. – 2020. – №2(18). – С. 150–158.
37. Пархоменко Т. М. Психологія стресу в контексті сімейних взаємин // Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. – 2021. – №3. – С. 91–97.
38. Підлісна Л. І. Психологія життєстійкості сім'ї у кризовий період // Психологічні науки. – 2020. – №2. – С. 68–74.
39. Поліщук О. Л. Психологічна допомога при втраті та розлученні // Психологія і сучасність. – 2022. – №1. – С. 105–110.
40. Рибалка В. В. Основи життєвої філософії особистості. – Суми: Університетська книга, 2001. – 376 с.

41. Романовська Л. І. Сімейна терапія: принципи та технології. – К.: Видавничий дім «Слово», 2021. – 288 с.
42. Рубан О. Г. Психологічна допомога сім'ям у кризі: сучасний досвід // Психологічні науки: теорія і практика. – 2023. – №1. – С. 85–91.
43. Савченко І. В. Подружня підтримка в період життєвих труднощів // Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – №146. – С. 133–138.
44. Савчин М. В. Психологія життєстійкості. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2021. – 196 с.
45. Саврасов М. В., Панасенко Е. А., Семенков Г. Л. Сімейний конфлікт як психологічна криза: адаптаційні стратегії особистості // Габітус. – 2025. – №73. – С. 217–221.
46. Семенова Л. А. Психологія криз і способи їх подолання. – К.: Основа, 2019. – 224 с.
47. Слюсаревський М. М. Кризи розвитку особистості. – К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2017. – 156 с.
48. Соловей О. С. Психологічні ресурси подолання родинної кризи. – Львів: Піраміда, 2019. – 168 с.
49. Соловійова Ю. Г. Психологічне консультування сім'ї. – К.: Видавничий центр «Академія», 2020. – 304 с.
50. Супрун О. М. Психологія подружніх стосунків: чинники гармонізації. – К.: Каравела, 2018. – 272 с.
51. Сухомлинська О. В. Соціально-психологічна підтримка родин у скрутних життєвих обставинах // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – №4. – С. 56–62.
52. Тарасенко Л. С. Сім'я як система: психологічний аналіз. – К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2021. – 208 с.
53. Тимошенко В. В. Психологічна допомога сім'ї в умовах війни: дис. ... канд. психол. наук. – К., 2023. – 198 с.
54. Токарева В. В. Сімейне консультування. – К.: Академія, 2020. – 240 с.

55. Титаренко Т. Психологія життєвої кризи. – Київ: Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
56. Федоренко Л. Психологічна безпека в сім'ї в період кризи // Освіта регіону. – 2021. – №2. – С. 41–46.
57. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза: монографія. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 168 с.
58. Хом'як Н. І. Взаємна підтримка в шлюбі: ресурс збереження єдності // Психологія і суспільство. – 2021. – №3. – С. 121–126.
59. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій): навчальний посібник. – Бердянськ: БДПУ, 2021. – 110 с.
60. Чепа М. В. Психологія сімейних криз. – Ужгород: Поліграфцентр, 2019. – 180 с.
61. Черненко А. В. Ресурсно-орієнтований підхід до подолання сімейних криз: дис. ... канд. психол. наук. – Харків, 2019. – 204 с.
62. Шапар В. Б. Психологія сім'ї. – Х.: Прапор, 2021. – 256 с.
63. Шевченко І. М. Психологічна підтримка родини у період кризи: досвід вітчизняної практики // Психологічні перспективи. – 2022. – №39. – С. 127–134.
64. Шевчишена О. В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї // Наукові записки. Серія: Психологічні науки. – 2022. – №57. – С. 94–101.
65. Юрченко А. М. Ефективність психологічної підтримки у кризових сімейних ситуаціях // Проблеми сучасної психології. – 2022. – №58. – С. 157–163.
66. Яворська С. М. Когнітивні ресурси подолання кризових ситуацій у сім'ї // Психологія і суспільство. – 2023. – №2. – С. 99–104.
67. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція: методологія і практика. – К.: Либідь, 2007. – 312 с.
68. Ярошенко Г. І. Психологічна допомога при втраті близьких. – К.: Університетське видавництво, 2019. – 174 с.

69. Яцук О. О. Психологія кризових подій у родинному житті // Соціальна робота. – 2020. – №3. – С. 53–58.

70. Яценко О. С. Психологічна стійкість у кризовий період: сімейний вимір // Психологія особистості. – 2022. – №1. – С. 70–76.