МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з1-дн
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Іоффе Еліна Володимирівна
Керівник: к. психол. н., доцент кафедри психології Спіцина Л. В.
Рецензент: к. пед. наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Голованова Т. П.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Іоффе Еліні Володимирівні

1. Тема роботи Психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей в умовах війни

керівник роботи Спіцина Л.В. к. психол. н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей; здійснити емпіричне дослідження впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей; розробити рекомендації з профілактики і подолання впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей

Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Спіцина Л.В., доцент		
Розділ 1	Спіцина Л.В., доцент		
Розділ 2	Спіцина Л.В., доцент		
Висновки	Спіцина Л.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Е. В. Іоффе

Керівник роботи _____ Л. В. Спіцина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 86 сторінок, 2 розділи, 5 таблиць, 40 джерел.

Об’єкт дослідження: особливості сформованості та проявів психологічних аспектів життєвого благополуччя українських сімей в умовах війни.

Предмет дослідження: вплив умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей.

Мета роботи – визначити сутність та зміст впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей.

Гіпотеза дослідження: тривалий вплив умов війни на суб’єктивне благополуччя особистості порушує життєве благополуччя українських сімей.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, емпіричні: опитування («Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) та «Інструмент дослідження резильєнтності «ІДР-14»» (Л. Колесніченко, О. Береженна).

Наукова новизна полягає у спробі з’ясування сутності явища життєвого благополуччя сім’ї в умовах війни.

Галузь використання: охорона здоров’я і психологічна допомога, соціальна сфера та робота із вразливим групами, громадські та волонтерські організації.

ЖИТТЄВЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЖИТТЄВЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ’Ї, УМОВИ ВІЙНИ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ.

SUMMARY

Ioffe E. Psychological Aspects of Life Well-Being of Ukrainian Families in War Conditions.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (40 items). The qualifying work volume is 92 pages long, 86 of them – main text. There are 5 tables.

The thesis contains a theoretical review and describes an experimental study of the psychological aspects of the well-being of Ukrainian families in wartime conditions. The research object: psychological aspects of the well-being of Ukrainian families in wartime.

The research subject: the impact of wartime conditions on the psychological aspects of the well-being of Ukrainian families.

The research goal: is to determine the nature and content of the impact of war conditions on the psychological aspects of the well-being of Ukrainian families.

The research tasks are:

1. Conduct a theoretical analysis of the impact of war conditions on the psychological aspects of the well-being of Ukrainian families.

2. Conduct empirical research on the impact of war conditions on the psychological aspects of the well-being of Ukrainian families.

3. To develop recommendations for preventing and overcoming the impact of war conditions on the psychological aspects of the well-being of Ukrainian families.

Chapter 1, «Theoretical Analysis of Psychological Aspects of Well-Being of Ukrainian Families in Wartime in Scientific Literature»,' contains the results of research on the phenomenon of 'well-being' and a description of the psychological aspects of well-being of Ukrainian families. The impact of war conditions on the psychological aspects of the well-being of Ukrainian families has been clarified, generalised and systematised for the development of empirical research.

In the Chapter 2 «Empirical study of the impact of war conditions on the psychological aspects of the well-being of Ukrainian families»,' explains the procedure for organising a study of the impact of war conditions on the psychological aspects of the well-being of Ukrainian families in wartime. Recommendations have been developed to support well-being in the areas of psychological well-being, resilience, physical health, and interpersonal relationships. A model course aimed at forming and supporting the components of well-being has been proposed.

Key words: life well-being, subjective well-being, psychological well-being, family well-being, war conditions, life resilience, life satisfaction.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ЖИТТЄВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ 13
1.1 Психологічне дослідження явища «життєве благополуччя 13
1.2 Характеристика психологічних аспектів життєвого благополуччя українських сімей 23
1.3 Вплив умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей 35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ УМОВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ 52
2.1 Організація дослідження впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей 52
2.2 Дослідження впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей 59
2.3 Розробка рекомендацій з профілактики і подолання наслідків впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей 71
ВИСНОВКИ 85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 87

ВСТУП

Війна в Україні не лише призвела до значних втрат, руйнувань та масових переміщень населення. Вона стала передумовою серйозних психологічних навантажень на сім'ї: втрата близьких, здоров'я, домашніх улюбленців, житла, майна, попереднього соціального статусу, переїзди, розлука з рідними, емоційна напруга від перенасичення новин в інформаційному просторі. Усе це також обумовлює зміни у сімейних системах, серед яких, наприклад, зміна гендерних ролей, криза сімейного життя, що також змушує людей наново вибудовувати сімейні та подружні стосунки.

Під час війни, коли немає відчуття безпеки і впевненості у майбутньому, психологічний і емоційний стан часто є нестійким, людина відчуває страх, тривогу, психологічне виснаження. Водночас за даними вісімнадцятого загальнонаціонального опитування «Психологічні маркери війни» (8–9 жовтня 2022 року) соціологічної групи «Рейтинг», у перший рік повномасштабної війни українці демонстрували хороший рівень життєстійкості, 40 % з них перебували у напруженому та дуже напруженому стані. У цих умовах зростає значення соціально-психологічних функцій сім'ї – зняття емоційної напруги у колі близьких людей, формування стосунків взаємної турботи і довіри, тепла і ласки – і ці функції набувають захисного характеру, сприяють збереженню психічного здоров'я людини і всього суспільства.

Американські соціологи Ернест Берджесс і Джеймс Боссард констатують, що війна змінює соціальну і демографічну поведінку чоловіків, які беруть участь у військових діях, і жінок, котрі в цей час залишаються вдома; відбуваються зміни у шлюбі, кількості розлучень і рівні народжуваності. Група американських дослідників: Дж. Шваб, Дж. Айс, Дж. Стефенсон, К. Раймер та інші стверджують, що війни XX ст. впливали на

сім'ю як безпосередньо, так і опосередковано – від горя з приводу втрат, розлуки і до проблем, що пов'язані з пристосуванням військових до мирного життя, високим рівнем розлучень та зростанням ролі жінки в сім'ї і суспільстві. Вони також звертають увагу на несприятливий вплив посттравматичного стресового розладу на сімейне життя і наслідки у дітей постраждалих сімей, та доходять висновку, що війна, як правило, прискорює зміни в сімейному житті, які раніше повністю не виявлялись. Українські науковці вивчали вплив першого етапу сучасної російсько-української війни, що концентрувалась на Донбасі, на соціально-демографічну ситуацію в країні, у т.ч. на сім'ю. У роботі «Державна доповідь про стан сімей та шляхи реалізації державної політики з питань сім'ї за підсумками 2014 – 2015 років» співробітниками ІДСД ім. М. В. Птухи НАН України детально проаналізовано стан української сім'ї у цей період: зміни функцій сім'ї, проблеми і ризики її розвитку в сучасних умовах, соціально-демографічні характеристики, матеріальне становище та умови проживання сімей в Україні, стан і перспективи державної сімейної політики.

Одним з найважливіших факторів гуманітарної кризи та масових страждань в Україні стала міграція всередині країни та за її межі. Пошук безпечного місця проживання та сам процес переселення зазвичай мають істотний і потужний вплив на стан і психічне здоров'я українців і до переселення, і у самому процесі, і після вибору місця перебування. У роботі «Дослідження стану психологічного здоров'я вимушених мігрантів з України у Швейцарії та інших країнах Європи» Л.В. Спіциної та П. Вілгелма опубліковані матеріали досліджень. Наведені результати показали, що реакції вимушених переселенців з України на стресовий досвід дуже різноманітні: від «нормативної» постстресової поведінки, що характеризується незначними розладами чи тимчасовою психосоціальною дезадаптацією, до явно «вразливих» постстресових моделей поведінки та поганого здоров'я або інші, стабільні адаптивні моделі поведінки після стресу з кращим здоров'ям, самопочуттям і психосоціальною адаптацією, ніж

у більшості постраждалих людей. У зв'язку з цим особливо цікавим і перспективним вважається дослідження зв'язку пре- і пост- стресових факторів з ресурсами особистості.

Крім вищезазначеного також дослідженням психологічних особливостей сім'ї в умовах війни займалися: Л. Спіцина (Problem field of psychological research on mental health and psychosocial support of forced migrants; Conceptualizing the Research Subject with SORKC: Exploring the Mental Health and Well-Being of Forced Migrants from Ukraine), Л. Спіцина та С. Жеманюк (Психологічне благополуччя здобувачів медичної освіти: теоретичні основи та практичні перспективи), І. Шинкаренко; А. Лозова; Л. Слюсар (аналіз впливу війни на українську сім'ю); Р. Сердечна (особливості шлюбно-сімейних стосунків в умовах війни); Л. Коробка (соціально-психологічна адаптація спільноти до умов війни); Н. Потапчук, Є. Потапчук (психологічні ресурси родини в умовах війни; сім'я як суб'єкт збереження психічного здоров'я своїх членів); А. Сироватка (особливості задоволеності шлюбом в умовах вимушеної міграції).

Хоча існують дослідження, присвячені впливу війни на психічне здоров'я окремих осіб, комплексне вивчення психологічних аспектів життєвого благополуччя українських сімей в умовах війни, на наше переконання, залишається недостатньо розробленим. Відтак постає необхідність у найближчий час ретельно проаналізувати вплив війни на сімейні стосунки, а також на адаптаційні механізми та фактори, що сприяють або перешкоджають життєвому благополуччю сімей.

Солідарність, усвідомлення українцями того, що відбувається боротьба за національні цінності, об'єднує людей, вони демонструють певну резильєнтність (стійкість, опірність). Однак, не зважаючи на це, ми переконані, що українському суспільству не вистачає обізнаності про психологічні аспекти життєвого благополуччя український сімей в умовах війни, а також про психологічні стратегії стійкості у ці складні часи.

Психологічне благополуччя – це багатокомпонентне явище, яке охоплює емоційний стан, соціальні зв’язки, матеріальну стабільність, відчуття безпеки та психологічну стійкість.

Робочим визначенням поняття «життєве благополуччя» у контексті досліджуваної теми пропонуємо таке: життєве благополуччя – це динамічний, багатовимірний стан особистості та сім’ї, що відображає емоційний баланс, задоволеність життям, наявність смислів і життєвих цілей, здатність ефективно діяти в соціально-економічному середовищі та рівень соціальної підтримки; його складові взаємодіють і модулюються як внутрішніми ресурсами, так і зовнішніми умовами.

У свою чергу життєве благополуччя української сім’ї – це динамічний і багатовимірний стан сімейної системи, що поєднує емоційну рівновагу, задоволеність життям, наявність смислів і життєвих цілей, здатність ефективно діяти в соціально-економічному середовищі та рівень соціальної підтримки.

Враховуючи вищезазначене, тему магістерського дослідження визначено у формулюванні «Психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей в умовах війни».

Об’єкт дослідження: особливості сформованості та проявів психологічних аспектів життєвого благополуччя українських сімей в умовах війни.

Предмет дослідження: вплив умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей.

Мета дослідження: визначити сутність та зміст впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей.

Гіпотеза дослідження: тривалий вплив умов війни на суб’єктивне благополуччя особистості порушує життєве благополуччя українських сімей.

Відповідно до обраної мети визначено завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей.

2. Здійснити емпіричне дослідження впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей.

3. Розробити рекомендації з профілактики і подолання впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, емпіричні: опитування («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) та «Інструмент дослідження резильєнтності «ІДР-14»» (Л. Колесніченко, О. Береженна).

Наукова новизна дослідження полягає у спробі з'ясування сутності явища життєвого благополуччя сім'ї в умовах війни.

Практичну значущість вбачаємо у можливості подальшого використання результатів дослідження спеціалістами соціально-психологічної сфери, що зайняті у сфері роботи з сім'ями, чиє життєве благополуччя зазнало негативних змін та руйнувань внаслідок впливу умов війни.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань. Загальний обсяг основного тексту – 86 сторінок. Робота містить 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ЖИТТЄВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Психологічне дослідження явища «життєве благополуччя»

Оскільки у сучасній психологічній літературі серед науковців відсутня єдність у розумінні сутності поняття «життєве благополуччя» було вирішено шляхом аналізу дотичних явищ визначити власне робоче поняття для обраної теми дослідження.

Перш ніж перейти до ґрунтовного аналізу поняття «благополуччя» варто зауважити, що відповідно до «Шкали благополуччя Бі-Бі-Сі» (BBC-Well-being scale), розробленої у 2011 році у Единбурзькому університеті, було виділено три субшкали благополуччя – психологічне, фізичне здоров'я та благополуччя і стосунки. Трохи пізніше з'явилася «Модифікована шкала благополуччя Бі-Бі-Сі», в яку було додано шкалу суб'єктивного благополуччя [40].

Вважаємо доречним почати аналіз саме з психологічного або ж, як ще зустрічається у науковій літературі, суб'єктивного благополуччя.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідниками (Ryff, 1995; Lyubomirsky & Lepper, 1999 та ін.), роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивну емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо [28].

За результатами наукової розвідки Юлії Бойко-Бузиль, у сучасних підходах виокремлюють два провідних напрями його концептуалізації – гедонічний та евдемонічний. Гедонічний підхід інтерпретує благополуччя

через призму щастя, життєвої задоволеності та переваги позитивних емоцій над негативними. Зазначений підхід включає два компоненти: афективний (баланс емоцій) і когнітивний (оцінка якості життя). Евдемонічний підхід акцентує увагу на особистісному зростанні, самореалізації, усвідомленні сенсу життя та розвитку гармонійних міжособистісних стосунків. Обидва підходи не є взаємовиключними, а взаємодоповнюють один одного, формуючи цілісне уявлення про психологічне благополуччя як інтегральний феномен [5].

За свідченням Людмили Сердюк [28], проблема пошуку шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості та ефективних засобів сприяння її психологічному благополуччю і задоволеності життям є новим перспективним напрямом досліджень сучасної психології. Принциповою особливістю цього напряму є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів (Messias et al., 2020).

Також науковиця зазначає, що за межами психології тривалий час залишалися найважливіші особистісні феномени – цілі і сенс життя, щастя, благополуччя та ін. Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини [28].

Ми погоджуємось із авторкою щодо того, що прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією із основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, і, відповідно, проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень [28].

Далі пропонуємо розглянути погляди науковців на сутність та зміст поняття «психологічне благополуччя».

Суб'єктивне благополуччя С. Мащак та Х. Кучвара [33] розглядають як психологічний феномен, що демонструє особистісне ставлення людини до себе як особистості, її задоволеність життям та процесами, що мають

важливе значення для неї з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище. На основі аналізу наукових джерел К. Терещенко визначає суб'єктивне благополуччя як оцінку свого внутрішнього стану та проявів в різних сферах особистого та суспільного життя як таких, що задовольняють власним нормам та критеріям.

За свідченням автора, у якості основних компонентів суб'єктивного благополуччя як правило виокремлюють психологічне, фізичне та соціальне благополуччя. Зокрема зарубіжні дослідники E. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, P. Kinderman розглядають модель суб'єктивного благополуччя, що включає психологічне благополуччя, фізичне благополуччя, стосунки та середовище. З психологічним благополуччям особистості тісно пов'язане її емоційне та духовне благополуччя. Відповідно до різних сфер життя виокремлюють також такі види суб'єктивного благополуччя як економічне, професійне, сімейне, сексуальне благополуччя тощо [33].

Людмила Сердюк [29] зазначає, що психологічне благополуччя особистості можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта та невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості [28].

За свідченням Л. Малімон, А. Пашкіної та О. Максимчука [22], науковці Diener, Suh, Lucas і Smith (1999) визначають суб'єктивне (психологічне) благополуччя як складний феномен, що включає позитивні емоції, негативні емоції, життєву задоволеність та самооцінку.

На думку С.М. Забаровської, психологічне благополуччя особистості можна розуміти як інтегрований, досить стійкий психологічний стан, який виявляється у переживанні задоволеності від життя та відчутті повноти власного функціонування.

М.С. Дворник [12] досліджує психологічне благополуччя особистості у транзитивний період (період переходу від війни до миру) і виділяє в ньому такі складники: позитивні стосунки з іншими, внесок у благополуччя інших, відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність, наявність персональних цілей, самоповагу й оптимізм.

Ю. Кашлюк [16] у своїй праці вказує, що психологічне благополуччя виступає ключовою складовою загальної задоволеності життям, оскільки воно інтегрує емоційні, когнітивні й смислові аспекти суб'єктивного досвіду індивіда.

Автор також зазначає, що під психологічним благополуччям розуміють не лише відсутність психопатології, але й наявність ресурсів автономії, самоприйняття, особистісного зростання, чіткого життєвого сенсу, компетентності в управлінні середовищем і позитивних міжособистісних відносин. Також відмічається, що саме ці компоненти формують внутрішню якість життя, яка разом із зовнішніми економічними й соціальними факторами визначає загальну задоволеність життям [16].

Узагальнюючи різні підходи, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний стан особистості, що відображає її здатність підтримувати внутрішню рівновагу, зберігати емоційну та когнітивну стабільність, адаптуватися до викликів, реалізовувати власний потенціал і досягати гармонії у взаємодії з соціальним середовищем.

Далі доречним вважаємо розглянути різні погляди науковців на структуру або, іншими словами, компоненти психологічного (суб'єктивного) благополуччя. За результатами наукової розвідки Ю. Швалба, О. Верніка та О. Павлено [40] зазначають, що у сучасних дослідженнях суб'єктивного благополуччя стверджується його складна структура, що має п'ять складових (Lui & Fernando, 2018): фізичний, соціальний, фінансовий, гедоністичний, евдемоністичний, а також показник самооцінки загального благополуччя.

К. Ріфф у своїй класичній моделі розглядає психологічне благополуччя через такі складові: автономія, компетентність, особистісне зростання,

позитивні стосунки з іншими, життєва мета та прийняття себе (Ryff, Keyes, 1995) [19].

Показниками психологічного благополуччя Ю. Кашлюк [22] визначає задоволеність життям, відсутність негативних переживань, загальна усвідомленість щодо життя і несуперечливість потреб і можливостей, уміння використовувати власні ресурси для досягнення значущих цілей, наявність соціальної підтримки та сприятливого соціального оточення, благополуччя близьких і значущих людей, прийняття особистої відповідальності за власне життя, самоефективність і наявність змістотворчих перспектив.

Ми погоджуємось з думкою Ю. Бойко-Бузиль [5] стосовно того, що психологічне благополуччя є складним, багатовимірним феноменом, який охоплює як внутрішній стан особистості, так і зовнішні прояви її життєдіяльності. Воно включає емоційний фон, систему цінностей та переконань, рівень самоусвідомлення й здатність до рефлексії, а також відображається у поведінкових практиках та соціальній активності. «У науковій літературі психологічне благополуччя визначається як суб'єктивне відчуття гармонії із собою та навколишнім світом, що забезпечує внутрішню рівновагу, стійкість та задоволеність життям».

Також автор зазначає, що формування психологічного благополуччя зумовлюється низкою чинників, серед яких індивідуально-психологічні, соціальні, а також когнітивні. До індивідуально-психологічних належать особливості особистості (невротизм, екстраверсія, сумлінність, відкритість до нового досвіду), рівень саморегуляції та емоційної компетентності. Серед соціальних детермінант провідне місце займають міжособистісні зв'язки, підтримка з боку близького оточення, відчуття приналежності до спільноти. У сутності когнітивних факторів автор вбачає здатність до реалістичної оцінки ситуації, адаптації до змін, гнучкості мислення й оптимістичного бачення майбутнього [5].

За результатами вивчення робіт С.М. Забаровської, Ю. Кашлюк, а також Ю. Бойко-Бузиль звертаємо увагу, що у низці досліджень поняття

психологічного благополуччя пов’язується з такими суміжними категоріями, як психічне здоров’я, емоційний комфорт, якість життя, життєстійкість, задоволеність життям, внутрішня гармонія, як спроба описати ефективне життя людей.

Так, наприклад, психічне здоров’я розглядається не лише як відсутність психопатології, а як стан, що забезпечує реалізацію особистісного потенціалу, ефективне подолання труднощів і продуктивну діяльність. Емоційний комфорт трактується як суб’єктивний стан позитивного настрою та внутрішньої рівноваги; життєстійкість – як здатність особистості зберігати оптимізм та адаптивність у кризових обставинах [5].

На думку авторів соціологічного дослідження «Досвід та благополуччя молодих українців під час війни», задоволеність життям – це когнітивна частина суб’єктивного благополуччя, оцінювання індивідом якості свого життя на основі особистого унікального набору критеріїв. Також задоволення залежить від порівняння своїх життєвих обставин із тим, що очікується [10].

Дослідження свідчать, що задоволеність життям є одним із найважливіших показників успішної адаптації до життя, і вона може бути корисною для здоров’я, довголіття та соціальних стосунків (Diener, 2000) [10].

У контексті нашої теми важливим вважаємо звернути увагу на думку авторів дослідження щодо того, що соціальна підтримка є важливим фактором, який впливає на життя та добробут людей [10]. Зокрема осередком та прикладом соціальної підтримки може виступати сім’я, життєве благополуччя якої надважливо зберегти та підтримати у часи глобальних потрясінь.

Також C. Keyes визначає соціальне благополуччя як важливий аспект психологічного благополуччя, що включає наявність близьких стосунків, відчуття приналежності до групи та підтримку з боку оточуючих (Keyes, 1998) [22].

Чинники зовнішнього середовища й індивідуальні характеристики виступають як умови та чинники благополуччя людини, задоволеності життям і переживання щастя. Усі ці чинники, на думку С.М. Забаровської, можна узагальнити в понятті «якість життя». Це широке поняття, яке включає фізичне самопочуття людини, вік, стать, рівень незалежності та соціальних зав'язків, якість навколишнього середовища, об'єктивний рівень задоволення базових потреб індивіда, безпеку, свободу та соціальну справедливість, культурні й соціальні норми, стандарти, очікування тощо [12].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 1995), якість життя – це сприймання особистістю свого становища в житті в контексті культури та системи цінностей, у яких вона живе, а також відповідно до своїх цілей, очікувань, стандартів і турбот [12].

За свідченням Наталії Чепелєвої, таке поняття як, «життєва компетентність» розглядається як інтегративна властивість особистості, яка забезпечує продуктивне вирішення життєвих задач через усвідомлений, інтерпретований і осмислений життєвий досвід. Вона включає здатність розпізнавати життєві задачі, формулювати цілі та обирати адаптивні стратегії їхнього вирішення. Рефлексія виступає як механізм осмислення подій і власного досвіду, що дає змогу інтегрувати травмуючі події у життєвий наратив і зберегти суб'єктність. Смислоутворення – процес побудови нових або реструктуризації існуючих життєвих значень, через який індивід або сім'я відновлюють мотиваційні ресурси для дії [39].

Н.Г. Клименко звертає увагу на суб'єктивне економічне благополуччя, яке, як психологічна категорія, тісно пов'язане з низкою економічних і соціальних понять – добробутом, рівнем життя, нормативом матеріальної забезпеченості, доходом, якістю життя, економічним самопочуттям. Воно відображає ставлення людини до економічних умов свого життя, характеризуючи її суб'єктність і активність, а також відображає ступінь задоволеності матеріальним добробутом індивіда. Під суб'єктивним

економічним благополуччям розуміють ставлення індивіда до себе і свого життя в контексті нормативних уявлень про зовнішнє й внутрішнє середовище, що проявляється у переживанні задоволеності, щастя та позитивних емоцій [17].

Н.Г. Клименко також зазначає, що сьогодні, в умовах війни, суб'єктивне економічне благополуччя істотно погіршується внаслідок низки факторів: багато людей втратили житло, майно, робочі місця та годувальників, що безпосередньо впливає на матеріальне й психологічне самопочуття [17].

Серед ключових наслідків впливу умов війни визначаємо наступні:

1. Фізична загроза – ризик ушкоджень і загибелі через військові дії.

2. Психологічний стрес – підвищена тривожність, ризик гострих реакцій на стрес, ПТСР і інші психічні розлади.

3. Брак ресурсів і пошкодження інфраструктури – ускладнений доступ до їжі, ліків, комунікацій та медичної допомоги.

4. Соціальна дезінтеграція та економічне погіршення – порушення соціальних зв'язків, зростання безробіття й бідності.

5. Техногенні ризики – підвищена ймовірність аварій та їхніх наслідків у зонах конфлікту [17].

Теоретично психологічне благополуччя слід розглядати як проміжну (медіаторну) змінну між об'єктивними умовами життя (економічний статус, житлові умови, стабільність працевлаштування) та загальною оцінкою життя індивіда. Об'єктивні втрати чи зміни впливають на емоційний тонус і функціональні можливості особистості; у свою чергу, рівень психологічного благополуччя визначає, наскільки ці обставини трансформуються в зниження або збереження задоволеності життям. Окремі компоненти психологічного благополуччя (наприклад, наявність життєвої мети або відчуття особистісного росту) можуть мінімізувати негативний вплив стресових подій [16].

Особливо доцільним дослідження суб'єктивного благополуччя постає в умовах невизначеності. Невизначеність, в основі якої лежить непередбачуваність та різновекторність подій, викликає в різних соціальних верствах тривогу, напруженість та страх перед майбутнім. Аналітиками Р. Попелюшко та Ю. Вовнянко [33] зазначено, що умови невизначеності являють собою динамічну характеристику життєдіяльності людини, яка характеризуються новими, більш ускладненими вимогами навколишнього світу, неможливістю передбачити очікувані результати рішень та наслідки власних дій, що призводить до руйнування адаптаційного бар'єру та психічної дезадаптації за умови, що у особистості сформована низька толерантність до невизначеності. Як правило зростання невизначеності пов'язане з соціальними кризами, війнами, стихійними лихами, епідеміями та дією інших несприятливих факторів.

Відповідно у таких умовах очевидною є необхідність підтримки суб'єктивного благополуччя важливим шляхом усвідомлення та прийняття невизначеності, тобто розвитку толерантності до невизначеності. Суттєву роль в умовах невизначеності відіграють самодопомога та звернення за психологічною допомогою [33].

На підставі здійсненого аналізу робочим визначенням поняття «життєве благополуччя» у контексті магістерського дослідження пропонуємо таке: життєве благополуччя – це динамічний, багатовимірний стан особистості та сім'ї, що відображає емоційний баланс, задоволеність життям, наявність смислів і життєвих цілей, здатність ефективно діяти в соціально-економічному середовищі та рівень соціальної підтримки; його складові взаємодіють і модулюються як внутрішніми ресурсами, так і зовнішніми умовами.

Відповідно в якості показників життєвого благополуччя визначаємо задоволеність життям, відсутність негативних переживань, загальна усвідомленість щодо життя та узгодженість потреб і можливостей, уміння використовувати власні ресурси для досягнення значущих цілей, наявність

соціальної підтримки та сприятливого соціального оточення, благополуччя близьких і значущих людей, прийняття особистої відповідальності за власне життя, самоефективність і наявність змістотворчих перспектив.

Результати теоретичного дослідження явища «життєве благополуччя» систематизовано у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Складові, критерії та показники явища «життєве благополуччя»

	Складові	Критерії	Показники
Життєве благополуччя	Психологічне здоров'я Фізичне здоров'я та благополуччя Емоційне та духовне Економічне Професійне Сімейне Показник самооцінки загального благополуччя	Задоволеність життям	Переважання позитивних емоцій над негативними; відсутність негативних переживань
		Автономія	Прийняття особистої відповідальності за власне життя
		Гармонійні міжособистісні стосунки	Наявність соціальної підтримки; сприятливе соціальне оточення; благополуччя близьких і значимих людей
		Особистісне зростання	Уміння використовувати власний ресурс для досягнення значимих цілей
		Самореалізація	Самоефективність і наявність змістотворчих перспектив
		Життєва мета та прийняття себе	Узгодженість потреб і можливостей; загальна усвідомленість
		Емоційний комфорт	Позитивний настрій; внутрішня рівновага;
		Внутрішня гармонія	Відчуття рівноваги; узгодженість цінностей і дій

Продовження таблиці 1.1

		Життєстійкість	Здатність зберігати оптимізм та адаптивність у кризових обставинах

1.2 Характеристика психологічних аспектів життєвого благополуччя українських сімей

У підрозділі 1.1. «Аналіз явища «життєве благополуччя» даної роботи ми дійшли висновку, що життєве благополуччя є динамічним, багатовимірним станом особистості та сім'ї, що відображає емоційний баланс, задоволеність життям, наявність смислів і життєвих цілей, здатність ефективно діяти в соціально-економічному середовищі та рівень соціальної підтримки.

Показниками життєвого благополуччя було визначено задоволеність життям, відсутність негативних переживань, загальну усвідомленість щодо життя і несуперечливість потреб і можливостей, уміння використовувати власні ресурси для досягнення значущих цілей, наявність соціальної підтримки та сприятливого соціального оточення, благополуччя близьких і значущих людей, прийняття особистої відповідальності за власне життя, самоефективність і наявність змістотворчих перспектив.

«В сучасних наукових дослідженнях сім'я розглядається, з одного боку, як мала соціальна група, структурна одиниця суспільства і соціальний інститут, а з іншого – як прояв тісної взаємодії різних людей з психологічними особливостями». Психологічна значущість інституту сім'ї визначається тим, що саме від родини залежить фізичне і психологічне благополуччя особистості [14].

З огляду на вищевказане, далі вважаємо закономірним визначити сутність і характеристики життєвого благополуччя українських сімей та його показників. Вважаємо доречним почати з історичного контексту, у якому можна простежити важливість сім'ї як для окремої людини, так і для суспільства у цілому.

Людмила Слюсар [31] наголошує на важливості інституту сім'ї для українського суспільства у історичному контексті та вказує наступне: «на довгому і складному історичному шляху існування української нації сімейний спосіб життя був основою організації її життєдіяльності. В умовах репресивного сталінського режиму, у період масових репресій і спроб уніфікації людського розвитку сім'я як найбільш стала, традиційна й водночас гнучка, здатна до адаптації інституція суспільства була найважливішим осередком самозбереження українського населення – як фізичного, так і його національної ідентичності. В умовах трансформаційної економічної кризи 1990-х рр., коли рівень життя населення різко знизився і ринкова трансформація економічних інституцій тільки починалася, сім'я завдяки швидким адаптивним механізмам певною мірою забезпечувала зняття напруги у відтворенні населення та в економічному розвитку держави: сімейне виробництво стало важливим джерелом формування доходів, ресурсів, сферою зайнятості населення; посилилося значення міжпоколінної кооперації».

Беручи до уваги передвоєнні роки в аспекті розвитку сім'ї в Україні, Н. Дегтярьова та І. Сингаївська [9] зазначають, що він відбувався в єдиному напрямку з іншими європейських країнах, і сучасні цивілізаційні особливості організації сімейного життя – плюралізація форм сімейних об'єднань та шлюбних відносин, підвищення віку одруження та народження дітей, поширення позашлюбної народжуваності – поєднувався з досить високим рівнем шлюбності та збереженням сімейної солідарності поколінь. Як зазначають авторки, сімейна структура населення була типовою для сучасного розвиненого суспільства, проте найбільш гострими проблемами української сім'ї були: нестабільність шлюбу, високий рівень розлучення населення; масова однодітність українських сімей; невиконання частиною сімей своїх батьківських обов'язків. «Та попри всі труднощі, українське суспільство зберегло цінність сім'ї як найбільш сталого, традиційного, базового інституту, найважливішого осередка самозбереження української

ідентичності населення, що впродовж історії, забезпечувала здатність до відновлення».

Ми підтримуємо думку О.П. Громової стосовного того, що здавна сім'я для українців – це не лише підґрунтя, на якому формуються цінності, а й запорука передачі наступним поколінням родинних звичаїв та традицій. «Впродовж перших місяців російсько-української війни українці відчули, як в один момент руйнується їхній стабільний та усталений уклад життя. Майже кожна родина зіткнулася з розлукою близьких, втратою найрідніших, необхідністю вимушеної міграції».

Показово, авторка зазначає, що навіть в умовах війни молодь прагне одружитися, адже в українському суспільстві переважає думка, що сім'я – це найміцніша опора у житті кожної людини. Потужні сімейні зв'язки, взаємопідтримка, турбота, обмін матеріальними ресурсами – усе це дозволяє долати кризовий період і налагоджувати повсякденність. «Створення сім'ї стало вкрай актуальним і важливим для молоді, яка з перших днів війни вступила до лав Збройних сил України».

Також О.П. Громова звертає увагу, що під час війни багато молодих людей прагнуть скріпити свої стосунки за українськими народними традиціями: «здавна в Україні вважалося, що без виконання повноти весільних обрядодій не можна забезпечити щасливе життя подружжя». За свідченням опитаних авторкою, дотримуючись народно-національних звичаїв під час створення сім'ї, вони ніби долучаються до великої родини українців і відчувають благословення пращурів.

Сімейна адаптація – це складний, багаторівневий процес, в ході якого подружжя пристосовується один до одного і до сімейного життя в довгостроковій перспективі, що призводить до високої самооцінки і задоволеності сімейним життям. Багато показників успішного сімейного життя, включаючи деталі взаємодії подружжя і загальну психологічну задоволеність шлюбом, залежать від того, наскільки успішною є первинна адаптація і наскільки ефективною є вторинна адаптація [14].

Труднощі адаптації пов’язані з взаємним «пристосуванням» подружжя на матеріальному, моральному, психологічному, інтимному та особистісному рівнях. Особливою проблемою і завданням адаптації в сімейному житті є вироблення спільної форми взаємодії, спільної реакції на конфлікти і конструктивного способу їх уникнення та вирішення. Стрес завжди підсилює все: почуття, емоції і, на жаль, проблеми. Тому розвиток стосунків під час війни частково залежить від того, що відбувалося між сторонами до цього, чи були вирішені старі проблеми, які емоції супроводжували і в якому напрямку все рухалося. Кожна людина в такі часи переживає особисту кризу, і якість стосунків відіграє важливу роль [14].

Сімейні стосунки мають тривалий характер і значно впливають на загальне благополуччя протягом усього життя. Акцент робиться на якості стосунків та їх різноманітті, що пояснює їхній вплив на добробут у дорослому віці. Як у позитивному, так і в негативному аспектах, сімейні відносини є основними чинниками, що формують добробут людини [7].

У зв’язку зі старінням населення та пов’язаними з віком захворюваннями виникає потреба в кращому розумінні чинників, які сприяють здоров’ю та благополуччю серед зростаючої кількості літніх людей. Сімейні стосунки можуть стати ще важливішими для благополуччя людей похилого віку, оскільки їхні потреби в догляді зростають, а соціальні зв’язки, зокрема на роботі, стають менш значущими [7].

За результатами наукової розвідки В.В. Вишньовського та Н.І. Станько [7] у сучасній психології благополуччя подружніх відносин визначається такими факторами**:** ідентифікаційні механізми (Ю. Дмитрук), особистісна автономність партнерів (О. Кляпець), умови та вимоги соціального середовища, співпереживання, контроль почуттів і емоцій, уміння впоратися з повсякденним стресом (Т. Крюкова), ставлення до партнера, до шлюбу загалом і до власного (Є. Кіжаєва).

Сім’я є основним і незамінним елементом людського суспільства, відіграючи важливу роль як у житті кожної особистості, так і в житті всього

суспільства. На благополуччя сучасної сім'ї впливають такі чинники, як психобіологічна сумісність, соціальна зрілість подружжя та модель шлюбних відносин батьків. Проте на сучасному етапі спостерігається зниження важливості сім'ї для молодого покоління [7].

Ю.І. Кашлюк [17] наголошує, що у контексті дослідження сімейного благополуччя важливо розглядати дві взаємопов'язані лінії: (1) індивідуальний рівень психологічного благополуччя кожного з членів сім'ї та (2) системний ефект – як сумарне або взаємодієве психологічне благополуччя впливає на сімейну задоволеність. Теоретична модель передбачає, що індивідуальні показники автономії, самоприйняття та міжособистісної підтримки агрегуються через міжособистісні взаємодії й визначають сімейну конкордантність та загальну сімейну оцінку якості життя.

Марина Хараджи та Катерина Кириленко [37] вказують, що добробут родини, поряд із професійними відносинами, становить одну з ключових сфер реалізації особистісного потенціалу людини. Психологічне благополуччя сім'ї, відчуття комфорту та задоволеності життям значною мірою залежать від засвоєння та усвідомлення подружжям власних соціальних ролей (чоловіка й дружини, батька й матері), знань і уявлень про себе як особистості певної статі зі специфічними потребами, ціннісними орієнтаціями, мотивами та інтересами. Такі уявлення про сімейне життя виступають психологічною основою шлюбу та визначають якість взаємин між партнерами.

«Сімейні відносини виконують провідну роль у формуванні добробуту особистості протягом життя. Концепція життєвого шляху акцентує важливість взаємозалежності всередині сім'ї, де члени родини є тісно пов'язаними на кожному етапі розвитку. Такі взаємини забезпечують значущі соціальні зв'язки, стають джерелом підтримки та соціального впливу, формують відчуття сенсу та мети. Додатковими чинниками добробуту виступають соціальні й матеріальні ресурси, що створюються у межах сімейної системи» [37].

Результати наукового аналізу М. Хараджи та М. Кириленко свідчать про те, що фахівці виокремлюють низку критеріїв психологічного благополуччя, серед яких: наявність життєвої мети, емоційна життєва сила, позитивний вплив, задоволеність життям, відчуття щастя й оптимізму. «Ці індикатори зумовлюють переважання позитивних емоцій, тоді як більш екзистенційні показники (зокрема, відчуття сенсу життя) можуть пов'язуватися із нейтральними або навіть негативними емоціями, які, утім, сприяють подальшій появі позитивних переживань та усвідомлення» [37].

На думку Д. Караванської [14] життєстійкості сім'ї сприяє наступне: адаптивність, згуртованість сім'ї, хороша комунікація та ефективне керуваннями фінансами, гнучкість, що дозволяє змінювати стратегії в залежності від вимог ситуації.

Комунікацію в сім'ї у своїй праці розглядають І. Сингаївська та Н. Осауленко [30] і зазначають, що це є міжособистісна комунікація/взаємодія, специфічними характеристиками якої є інтенсивність емоцій та інтенсивність інформаційного потоку. Ефективність комунікації в парі визначає гармонійні стосунки та взаєморозуміння. Комунікація вважається ефективною лише тоді, коли результати пропорційні витраченим зусиллям.

«Загалом, будь-яка комунікація має інформаційний, ціннісний та емоційний вплив, який у разі успіху призводить до певних змін у світогляді, думках та установках партнера [30].

На сучасному етапі розвитку суспільства сім'я виступає складним соціокультурним явищем: охоплює всі аспекти життєдіяльності й пронизує рівні соціальної практики – від духовного до матеріального, від суспільно-історичного до індивідуального. У суспільній свідомості сім'я та сімейний добробут посідають важливе місце. Негативні явища – політична й соціальна нестабільність, невизначеність майбутнього через війну, відсутність правових гарантій – спричиняють соціальну дезадаптацію та девіації; в індивідуальній свідомості відбувається деформація ієрархії

загальнолюдських цінностей, що в поєднанні з хронічним емоційним стресом охоплює всі верстви населення. У таких умовах особливого значення набувають міжособистісні стосунки, які може забезпечити гармонійна сім'я. Сучасна криза сім'ї містить суперечності, найвагоміша з яких – конфлікт між потребами суспільства в репродукції (духовній і фізичній) та нездатністю суспільства створити нормальні умови для сім'ї; як наслідок, чимало молодих людей відкидають традиційні цінності (діти, сім'я). Сім'я розвивається під впливом соціально-економічних умов і є продуктом історичного розвитку: кожна формація породжує свої шлюбно-сімейні відносини. Сучасні сім'ї, зайняті в різних сферах праці або бізнесі, часто поєднують кілька видів діяльності й не надають значення зростанню робочого часу дорослих; це підкреслює проблематичність ролі дозвілля у запобіганні психічним розладам і збільшує потребу в компенсаційних заходах для підтримки фізичного та психологічного здоров'я сім'ї [38].

«Ефективне функціонування сім'ї під час серйозних потрясінь, а війна та окупація є дуже суттєвими причинами кризи, обумовлюється наявністю захисних факторів, що дозволяють адаптуватися й відновлюватися після кризи, здатністю членів сім'ї разом долати кризи й негаразди» [14].

Ми погоджуємось з думкою Н. Дегтярьової та І. Сингаївської у тому, що сім'я, як осередок суспільства зазнає потужного впливу війни і тих деструктивних процесів, що продукує війна: «цей соціальний інститут є одним із основних, який сприяє продовженню життєдіяльності населення, а отже, і всього суспільства у цих критичних умовах» [14].

«В таких умовах інститут сім'ї, як соціальний суб'єкт, зазнає значного тиску та впливу, результатом якого є погіршення якості комунікації, розвиток конфліктів, погіршення благополуччя та загальної задоволеності стосунками в сімейних парах» [14].

Зважаючи на контекст нашого дослідженням доречним є звернути увагу на таке явище як резильєнтність, яку у своїх працях розглядає Л. Слюсар [31]. За свідченням науковиці резильєнтність сім'ї – це її природна

здатність до адаптації, самоорганізації у кризових умовах, здатність зберігати сутність сімейних зв'язків і відносин при зміні їх форми, економічних, соціальних, безпекових умов існування. «У періоди важких екстремальних випробувань (епідемії, війна, гострі економічні кризи) сім'я як базова інституція, що поєднує сталість і гнучкість, відіграє важливу роль у механізмі самозбереження населення: солідарність поколінь, взаємодопомога, обмін фінансовими та матеріальними ресурсами є запорукою подальшого відтворення населення країни. Резильєнтність сім'ї як базової, багатофункціональної соціальної інституції є неодмінною умовою стійкості суспільства у складних, кризових умовах».

Попри природну стійкість сім'ї, вона потребує певних умов для повної реалізації своїх соціальних функцій, збалансованої взаємодії з іншими інституціями суспільства. Резильєнтність сім'ї визначають як адаптивну самостабілізацію та самоорганізацію після збурень, спричинених значними труднощами. Сім'я протистоїть кризі завдяки адаптивності, організованості й стратегіям подолання, які використовуються для управління вимогами ситуації. Адаптивність, згуртованість, комунікативність і гнучкість забезпечують стійкість окремої сім'ї у складних умовах, але водночас вони є основою резильєнтності сім'ї як соціальної інституції [26].

Результати наукової розвідки щодо стійкості української сім'ї Л. Слюсар [31] систематизовано у наступне: історичний досвід України свідчить, що сім'я поєднує ці якості – резильєнтність (здатність до адаптації) і сталість (здатність зберігати сутність основних функцій) у періоди потрясінь і зміни моделей соціально-економічної чи політичної організації. Сім'я має природну властивість до самоорганізації, саморегуляції, гнучкості, адаптації до нового середовища. Водночас питання ступеня (сили, рівня) резильєнтності у різних політичних і соціально-економічних умовах є складним і дискусійним.

«У періоди складних випробувань, зокрема війни, сім'я продовжує виконувати свої функції, хоча й у трансформованому вигляді: демографічні

(репродуктивну, виховну, соціалізаційну, утримання дітей), господарсько-економічну, емоційно-психологічну, захисну тощо. У такі періоди особливо посилюється захисна функція сім'ї, зокрема турбота про дітей, літніх родичів та осіб з інвалідністю. Набуває особливої ваги емоційно-психологічна функція сім'ї» [26].

Авторка також визначає сильні сторони української сім'ї, серед яких солідарність, взаємодопомога, обмін послугами й матеріальними ресурсами, що забезпечує підтримку у кризових ситуаціях, допомогу хворим, літнім і вразливим людям. «Водночас існують і «слабкі сторони»: нестабільність шлюбних відносин і високий рівень розлучуваності, поширення архаїчних практик гендерного розподілу обов'язків, низька культура взаємин після розлучення, що негативно позначається на дітях» [31].

Сімейне благополуччя визначається рівнем виконання соціальних та індивідуальних функцій подружжям, а також ступенем задоволеності партнерів взаєминами. Серед основних критеріїв здоров'я сім'ї виокремлюють: єдність або відмінність ціннісних орієнтацій; функціонально-рольову узгодженість; соціально-рольову адекватність; емоційну задоволеність та орієнтацію на сімейне довголіття. Подібність цінностей та поглядів формує основу благополуччя, тоді як їхня розбіжність зумовлює ризики неблагополуччя. Функціонально-рольова узгодженість забезпечується взаєморозумінням, взаємодовірою та взаємодопомогою, що підтримують стабільність сімейної системи. Соціально-рольова адекватність визначається узгодженістю сімейних очікувань та виконанням ролей, тоді як невідповідність між індивідуальними прагненнями й соціально очікуваними ролями може спричиняти внутрішньоособистісний та міжособистісний конфлікт [37].

Сімейне довголіття передбачає наявність спільних цілей, планування та їх досягнення з урахуванням потреб кожного члена сім'ї. Відсутність узгодженості інтересів може призводити до роз'єднаності та конфліктів. Таким чином, характер подружніх відносин, рольова структура сім'ї та

рівень виконання її функцій безпосередньо впливають на психологічний добробут родини [37].

Теоретично сім'я розглядається як система, в якій індивідуальні ресурси (життєва компетентність, рефлексія, смислоутворення) розподіляються, взаємно посилюються або послаблюються в міжособистісних взаєминах. Високий рівень життєвої компетентності одного з батьків або обох сприяє кращій організації побутових і емоційних ресурсів, зменшенню невизначеності для дітей і стабілізації сімейного функціонування. Рефлексивні практики виступають модератором впливу травми: вони пом'якшують негативні наслідки, сприяють адаптивній переробці досвіду та відновленню смислів [39].

У сучасній психологічний літературі відсутня системна інформація щодо розуміння поняття «психологічні ресурси родини». На думку дослідників, це обумовлено насамперед універсальністю та багатоаспектністю цього терміну [25].

У контексті нашого дослідження цінними постають результати наукових пошуків Наталії Потапчук та Євгена Потапчука. Автори зазначають, що здатність родини протистояти труднощам і порушенням великою мірою залежить від уміння і бажання її членів усвідомлювати і розв'язувати свої проблеми. «Для цього важливо усвідомлювати свої психологічні ресурси і скеровувати їх у потрібне русло». Зважаючи на те, що у доступній науковій літературі відсутнє визначення поняття «психологічний ресурс родини», задля вичерпної його інтерпретації, дослідники звернулися до різних тлумачних словників української мови. Результати аналізу визначення поняття «психологічний ресурс родини» дозволили дійти висновку, що під цим поняттям слід розуміти особистісні властивості й здібності людей, поєднаних родинними зв'язками з подружжям (кровних родичів, кілька поколінь родичів), що допомагають один одному адаптуватися до стресових ситуацій, долати їх та відновлювати особистісний комфорт [25].

Більш конкретно автори зазначають, що такими особистісними властивостями й здібностями члена родини можуть бути: мудрість і знання (гнучкість мислення, здатність долати труднощі та опір обставин, розуміння сімейних ролей, що сприяють реалізації емоційної функції), емпатія (співпереживання, прагнення турбуватися про рідних та близьких, чуйність у взаєминах), авторитетність (заслуговує повагу і довіру рідних та близьких людей), комунікативність (уважно слухає, розуміє і делікатно переконує членів родини). «Саме ці властивості та здібності дозволяють членам родини виявляти себе в ролі суб'єкта відновлення та збереження психічного здоров'я один одного і, в першу чергу тих, хто цього потребує найбільше» [25].

«З 2022 року значна кількість цивільних сімей перетворилася на сім'ї військовослужбовців. Такі родини стикаються з подвійним емоційним навантаженням: стресом, пов'язаним із обстрілами, втратами, вимушеним переміщенням, а також постійною тривогою за військового. Додатково на психоемоційний стан членів сімей впливають тривалість війни та інформаційне поле, насичене повідомленнями про перебіг бойових дій, втрати, полон і поранення. До цього переліку додається й соціальне напруження в найближчому оточенні» [10].

«Саме на рівні родини відбуваються найважливіші процеси адаптації, подолання травм і відновлення цілісності». Це вимагає від всіх членів родини емоційної гнучкості та готовності до компромісів задля збереження психологічного здоров'я і єдності [35].

«Дисфункції в сім'ї зачіпають різні сфери життєдіяльності і призводять до порушень її функцій: виховної, побутової, сексуальної, еротичної тощо. Ці порушення неминуче позначаються на благополуччі членів сім'ї, заважають їм задовольняти свої потреби, викликають внутрішню напругу та емоційні переживання, перешкоджають особистісному розвитку» [14].

Підсумовуючи, життєве благополуччя української сім'ї – це динамічний і багатовимірний стан сімейної системи, що поєднує емоційну рівновагу, задоволеність життям, наявність смислів і життєвих цілей, здатність ефективно діяти в соціально-економічному середовищі та рівень

соціальної підтримки. Воно формується як агрегат індивідуальних психологічних ресурсів членів родини та системних сімейних властивостей (рольова узгодженість, комунікація, адаптивність тощо) і виявляється в якості повсякденного функціонування сім'ї й її стійкості в кризах.

Життєве благополуччя сім'ї проявляється у наступному: у міжособистісних стосунках; матеріально-побутовій сфері; у репродуктивно-виховній функції; міжпоколінній солідарності; смислоутворенні (спільні цілі, традиції тощо); у резильєнтності: здатність адаптуватися, самоорганізовуватись і відновлюватись під тиском кризи (війна, економічні потрясіння тощо).

Серед компонентів життєвого благополуччя сім'ї визначаємо наступні:

1. Психологічний: задоволеність життям, емоційна стабільність, самоефективність, смислоутворення.

2. Соціальний: якість соціальної підтримки, комунікативні зв'язки, рольова узгодженість.

3. Матеріально-економічний: доступ до ресурсів, економічна безпека, ефективне господарювання.

4. Функціонально-репродуктивний: виконання виховних та доглядових функцій.

Показниками життєвого благополуччя сім'ї визначаємо рівень задоволеності життям і відсутність хронічних негативних переживань; несуперечливість потреб і можливостей; вміння використовувати ресурси для досягнення цілей; наявність стабільної соціальної мережі та благополуччя близьких; самооцінка сімейного функціонування та готовність брати відповідальність за спільне життя. Критеріями: подібність або узгодженість ціннісних орієнтацій; функціонально-рольова узгодженість і соціально-рольова адекватність; емоційна задоволеність і орієнтація на сімейне довголіття; адаптивність, згуртованість і ефективна комунікація; наявність психологічних ресурсів (емпатія, мудрість, комунікативність, авторитет тощо).

1.3 Вплив умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей

Логічним продовженням нашої роботи вважаємо теоретичний аналіз досліджень, присвячених вивченню впливу умов війни на життєве благополуччя українських сімей.

За результатами наукової розвідки у пункті 1.2. «Характеристика психологічних аспектів життєвого благополуччя українських сімей» життєве благополуччя сім'ї розуміємо як динамічний і багатовимірний стан сімейної системи, що поєднує емоційну рівновагу, задоволеність життям, наявність смислів і життєвих цілей, здатність ефективно діяти в соціально-економічному середовищі та рівень соціальної підтримки. Воно проявляється у міжособистісних стосунках, матеріально-побутовій сфері, репродуктивно-виховній функції; міжпоколінній солідарності, смислоутворенні, резильєнтності. У структурі життєвого благополуччя сім'ї психологічний, соціальний, матеріально-економічний, а також функціонально-репродуктивний компоненти.

Показниками життєвого благополуччя сім'ї є рівень задоволеності життям і відсутність хронічних негативних переживань; узгодженість потреб і можливостей; вміння використовувати ресурси для досягнення цілей; наявність стабільної соціальної мережі та благополуччя близьких; самооцінка сімейного функціонування та готовність брати відповідальність за спільне життя.

Враховуючи вищезазначене та контекст нашого дослідження постає необхідність розглянути як умови війни змінюють явище життєвого благополуччя сім'ї та впливають на його зміст.

Беззаперечно війна має катастрофічний вплив на здоров'я та добробут націй. «Дослідження показали, що конфліктні ситуації спричиняють більше смертності та інвалідності, ніж будь-яка серйозна хвороба. Наслідки війни включають довготривалу фізичну та психологічну шкоду дітям і дорослим.

Інші наслідки, окрім надвисокої смертності, охоплюють бідність, недоїдання, інвалідність, економічний і соціальний занепад та психосоціальні захворювання» [36].

Крім того, відповідно до висновків ВООЗ (World Health Organization), майже всі люди, які постраждали від надзвичайних ситуацій, катастроф та воєн, відчувають психологічний стрес, що для більшості має довготривалий вплив і дуже повільно зменшується з часом. «Під час гуманітарних криз поширеність таких психічних розладів, як депресія і тривожність, зростає більш ніж удвічі». Найуразливішими групами є жінки, діти, люди похилого віку та особи з інвалідністю. Показники поширеності психічних розладів безпосередньо пов’язані зі ступенем травми та наявністю фізичної й емоційної підтримки [36].

Дослідники питання, що розглядається, посилаючись на дані МОЗ, зазначають, що психологічні наслідки війни (зокрема посттравматичний стресовий розлад) позначатимуться на психічному стані українців щонайменше 7–10 років. «Це загрожує збільшенням кількості психічних порушень, зокрема серед дітей, випадків алкогольної та наркотичної залежності, проблем у сім’ях, розлучень, а також економічними втратами через зростання кількості людей, які не зможуть повноцінно працювати» [36].

«Дослідник С. Копилов дав визначення війні в Україні, як протистояння «всезагально-ціннісного характеру, що вимагає від кожної особи чіткої ціннісно-смислової орієнтації, самовизначення і часом – жорсткого вибору» [12].

І. Сингаївська та Осауленко Н. [30] також зазначають, що війна є складною кризовою ситуацією – різким переломом у звичному соціальному житті і психічних процесах особистості.

Також дослідниці звертають увагу, що травматичні події війни і переміщення людей до більш безпечного місця мають деструктивні та тривалі у часі наслідки для психічного здоров’я особистості, а вплив повоєнних стресових чинників здатний їх підсилювати. «Науковці О. Демчук

і В. Золотарьова довели, що війна не лише впливає на психологію її учасників та свідків у період її ведення, а й тривалий час після завершення залишає відбиток у свідомості та поведінці особистості» [30].

Вивчаючи екзистенційні проблеми особистості в умовах кризового стану, Я. Каплуненко [13] визначила, що переживання травмуючих подій супроводжується:

– руйнуванням довготривалих цілей;

– нарощуванням сумніву стосовно власних цінностей, установок і переконань;

– почуттям безпорадності і страхом;

– втратою «довіри до життя»;

– зниженням соціальної активності та самоконтролю;

– нестійкістю і непередбачуваністю поведінкових реакцій (травмований може проявляти агресію, підвищену конфліктність, замкнутість або суїцидальні схильності).

Дуже часто у стані війни в особистості розвиваються ознаки екзистенційної (онтологічної) провини у вигляді жалю за не реалізовані можливості, для якої характерними є наступні особливості:

– екзистенційну провину в певній мірі відчувають всі, але у стані війни вона загострюється;

– значною мірою впливає на світогляд і самосприйняття особистості;

– з’являється шляхом аналізу зробленого або не зробленого вибору;

– самостійне спростовування і витіснення цього стану з часом призводить до невротичної провини патологічного характеру [33].

Авторки зауважують, що особливого значення проблема порушень комунікації набуває під час війни, яка виступає потужним психотравмуючим фактором: «Особистість в таких умовах може охопити відчуття повної неспроможності впливати на своє життя, що призводить до відчуження. Для людини втрачає сенс її система цінностей, час згортається, а побудова планів на майбутнє втрачає актуальність». Знаходячись в екзистенційному вакуумі,

особистість не відчуває підтримку з найближчого оточення і соціального середовища, а її стан можна охарактеризувати як самотність та фрустрація [30].

Стрес в умовах війни відрізняється від «мирного» стресу: порушення базових потреб (відсутність води, їжі, тепла), розлука, вимушені переїзди стають значно важчими [42].

Залежно від ситуації, у якій опинилася людина, психологи виокремлюють три стани нервової системи, що відповідають трьом типам реагування на загрозливу ситуацію. Для наочності сприйняття за кожною з цих моделей закріплено один із кольорових сигналів світлофора:

– червоний – «Замри»: у разі загрози життю організм потребує енергозаощадження;

– жовтий – «Бий або біжи»: у випадку небезпеки людина відчуває сильне збудження;

– зелений – «Взаємодія»: якщо людина почувається у безпеці та затишку, домінує допитливість і кмітливість [36].

«Внаслідок тривалого впливу стресових подій, пов’язаних із війною, у багатьох сформувалися компенсаторні захисні механізми – уникання, агресивність, підозрілість, схильність до маніпуляції або пасивна пристосованість, що відображається на стилі спілкування та взаємодії з оточенням» [8].

Вважаємо доречним звернути увагу на динаміку життєвої компетентності під впливом війни. Війна як зовнішній фактор суттєво змінює структуру життєвих ситуацій: домінують непередбачуваність, підвищена ризикованість та втрата звичних алгоритмів поведінки. У таких умовах, за свідченням Н. Чепелєвої [39], життєва компетентність може зазнавати трансформації в бік регресивних патернів (рутинно-селективний рівень) або, за наявності ресурсів і практик рефлексії, розширюватися до адаптаційного й інноваційного рівнів. Наявність вищих рівнів життєвої компетентності забезпечує як особистості, так сім’ї, членом якої вона є, більшу гнучкість у прийнятті рішень і відновленні функціонування.

Н. Чепелєва також виокремлює типові стратегії поведінки у кризі – від проактивних (аналіз ситуації, пошук інформації, пошук нових сенсів) до реактивних (пасивність, звинувачення зовнішніх чинників, очікування «відкладеного життя»): «проактивні стратегії, що поєднуються з рефлексивними практиками та пошуком смислів (наприклад, волонтерська діяльність або сімейні проекти), сприяють відновленню життєвої компетентності та підвищенню психологічного благополуччя сім'ї. Навпаки, домінування пасивних чи звинувачувальних стратегій підвищує ризики хронічного стресу й погіршення сімейного функціонування».

«В умовах війни відбувається актуалізація проблем, пов'язаних із внутрішньогруповими та внутрішньосімейними стосунками, зазначає науковець В.Г. Панок Спостерігаються дві різноспрямовані тенденції, а саме: позитивні – зміцнення, укріплення, згуртованість, єдність міжособистісних зав'язків у групі (сім'ї); негативні – взаємна холодність, почуття відсторонення, конфліктність, ворожнеча, втрата життєвих цілей» [6].

М. Хараджи та М. Криленко [37] зазначають, що проблема впливу воєнного стану саме на сімейне благополуччя вперше була зафіксована після світових воєн, коли історичні дослідження засвідчили суттєве зниження рівня народжуваності під час військових конфліктів із подальшим компенсаційним зростанням у повоєнний період. «Більшість досліджень підтверджує негативний вплив війни на демографічні процеси та підвищення рівня домашнього насильства. Серед безпосередніх чинників, що зумовлюють погіршення сімейного благополуччя, виокремлюють призов на військову службу, вимушені переїзди, втрату майна та економічні труднощі».

В останні роки вчені відзначають появу нової родинної функції – психотерапевтичної, що полягає в емоційній підтримці одне одного, допомозі в особистісному зростанні, реалізації та подоланні труднощів. Підвищився рівень толерантності до порушень норм поведінки у шлюбно-сімейних відносинах (народження дітей поза шлюбом, подружні зради тощо). У сучасному світі превалюють функції емоційної підтримки, духовного

спілкування, сексуальної й виховної. Шлюб усе більше об'єднує людей за емоційними зв'язками, а не за господарсько-матеріальними ознаками [42].

Дослідники визначають її як здатність забезпечувати зміну поколінь, підтримувати основні функції та соціальні структури, мінімізуючи негативні наслідки потрясінь і сприяючи відновленню. Родина значною мірою впливає на репродуктивну, міграційну, безпекову поведінку особистості, а сімейні механізми солідарності й взаємодопомоги забезпечують життєдіяльність населення у воєнний час [31].

Н. Левицький та Є. Потапчук [20] у рамках власного дослідження також роблять припущення, що сім'я та родина можуть виступати середовищем, що надає соціальну підтримку, реалізовує процес «слухання» та дозволяє особистості відчувати власну важливість та приналежність до чогось більшого – відповідно сприяти посттравматичному зростанню.

Ми також погоджуємось з думкою Є. Потапчука та Н. Левицького [20], щодо того, що у подібних умовах пріоритетними задачами кожної людини стає забезпечення власної цілісності, базових потреб, або суто виживання. Відтак належна реалізація сімейних функцій нерідко стає другорядною задачею, оскільки вимагає додаткових зусиль чи ресурсів.

Війна загострила проблеми української сім'ї і спровокувала нові ризики: деформація шлюбно-сімейної структури населення (зростання кількості овдовілих, дітей-сиріт, самотніх людей похилого віку) та загострення низки наявних і раніше проблем: проблем бідності, соціального сирітства, нестабільності шлюбу, гендерного насильства [9].

Вочевидь війна актуалізувала низку кризових викликів у сфері подружніх і сімейних відносин: «багато родин стикнулися з вимушеним розділенням через евакуацію, переміщення або проходження військової служби одним із партнерів. Такі обставини часто призводять до зростання стресу, емоційної віддаленості та конфліктності. Особливим ризиком є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у ветеранів, що значною мірою впливає на емоційний стан та комунікацію в родині.

Додатковими факторами є страх за життя й безпеку близьких, що підвищує рівень тривожності, а також економічна нестабільність, пов'язана зі зниженням доходів і збільшенням витрат» [37].

Травматичний досвід війни має складні та багатовимірні наслідки не лише для осіб, які його безпосередньо пережили, а й для членів їхніх сімей. Родини таких осіб нерідко стикаються з труднощами у спілкуванні та взаємодії з близькими, що зазнали травми, що, своєю чергою, спричиняє посилення психологічної напруги. Члени сім'ї можуть відчувати приголомшеність, розчарування, збентеження, що формує додаткові стресові фактори та підвищує ризик виникнення негативних психоемоційних станів. Попри те, що сім'я традиційно виконує провідну роль у підтримці осіб із травматичним досвідом, її члени також опиняються у ситуації підвищеного навантаження та потребують власних ресурсів для подолання труднощів [21].

За спостереженнями М. Звєрєва [1], стосунки на відстані військового з сім'єю в умовах війни продукують різний спектр емоцій. Це може як мобілізувати їхні стани, так і дезорганізувати, як посилювати здатність до бою, так і призводити до недієздатності аж до ризикованої поведінки. Ситуації війни в будь-якому разі порушують психологічну рівновагу військовослужбовця, вони також можуть призводити до неадекватних реакцій на подружні стосунки, а невміла комунікація на відстані ще більше погіршує їх.

Ми згодні з науковицею І. Шинкаренко [42] у тому, що родина відіграє величезну роль не тільки в житті окремої особистості, а й у всьому суспільстві: переважна більшість людей живе у формальних або неформальних родинах. «Традиційно саме в родині особистість може отримати допомогу та підтримку в складній життєвій стресовій ситуації. Протягом життя сім'я постійно стикається з труднощами: житлово-побутові умови, конфлікти з соціальним оточенням, хвороби членів родини, соціальні кризи і, зокрема, війна – це неповний перелік факторів, що створюють перед родиною складні проблеми й негативно впливають на її життєдіяльність».

Психологиня Л.А. Бахмутова [9] стверджує, що подружжя, яке не бачилося особисто більше шести місяців і веде комунікацію винятково через інтернет, в якусь мить може втратити нитку спільних сімейних моментів, контекст життя у них уже різний, спільного стає дедалі менше, і це впливає на почуття та взаємні переживання. Відбувається ослаблення шлюбних зав'язків та фактичне розлучення без його юридичної реєстрації. Сімейне життя на відстані зміцнює стосунки лише якщо пара має змогу жити на дві країни, тобто у нинішній ситуації, коли чоловік може виїжджати за кордон як волонтер, державний службовець тощо.

Водночас стосунки військового з сім'єю є важливими як для них самих, так і для їхнього майбутнього сімейного життя. Результати спостережень М. Звєрєва показали, що ситуація війни створила нові виклики для подружніх пар та їхніх сімей, що стосуються таких питань, як: мобілізація подружнього партнера до лав ЗСУ, стосунки на відстані, збереження батьківської функції матері та батька, життя в умовах фронтової зони та набуття навичок управління проявами агресії, яка є адекватною стосовно ворога, але неприйнятною у сімейно-подружніх стосунках тощо [4].

Водночас із потужним впливом війни і її деструктивних наслідків українська сім'я демонструє здатність до адаптації: змінюється ієрархія функцій (посилюється захисна, зростає солідарність і взаємодопомога), пристосовується господарська діяльність (перехід на альтернативні джерела енергії, адаптація побуту). Сім'я виступає полем, через яке проходять усі демографічні процеси: людські втрати, окупація територій, вимушена міграція, що негативно впливають на шлюбно-сімейні відносини. Проте саме адаптивність і резильєнтність сім'ї стають умовою демографічної резильєнтності суспільства [31].

Роз'єднання сім'ї набуває нового характеру й унікального досвіду. Багатьом жінкам сьогодні доводиться самостійно виконувати сімейні функції, особливо в кризові періоди, коли родинні взаємини набувають особливого значення й відбувається переосмислення життєвих цінностей:

пріоритети змінюються від матеріального на людське тепло, кохання, спілкування. У цей час з'являється острах втраченого часу й можливостей, що може стати джерелом психологічної травматизації [42].

Разом з тим, за свідченням авторитетної дослідниці у даному контексті Л. Слюсар [26], війна створює нові ризики для резильєнтності сім'ї:

– зменшення шлюбного й репродуктивного потенціалу через значні людські втрати та міграцію;

– деформація сімейної структури (зростання кількості вдів, одиноких батьків, самотніх літніх людей);

– збільшення кількості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування;

– зростання ризику розлучуваності через тривалу розлуку подружжя;

– поширення бідності серед сімей з дітьми, особливо тих, які втратили житло чи були змушені переселитися.

Доречним до нашого дослідження є результат наукової розвідки І. Шинкаренко [42] щодо впливу війни на сім'ю. Авторка зазначає, що наслідки труднощів для родинних стосунків можна розмежувати за сферами впливу: порушення виховних функцій, ускладнення подружніх відносин, напружені стосунки з іншими членами сім'ї. «Порушення життєдіяльності сім'ї призводить до незадоволення потреб особистості, гальмує її розвиток і викликає нервово-психічне напруження, тривогу. Психотравмуючі переживання – це стани, які внаслідок тривалості, повторюваності або інтенсивності можуть спричиняти клінічну патологію: субдепресивні стани, тривога, страх, безпорадність та інші афективні прояви. Провідна роль сім'ї в виникненні патогенних ситуацій обумовлена її значущістю як соціальної групи, багатоманітністю внутрішніх відносин (домашнє господарство, емоції, сексуальне життя) та відкритістю вразливих членів сім'ї до впливів інших».

У випадках усвідомлюваної незадоволеності сімейними відносинами зазвичай спостерігається відкрите визнання проблем та конфлікт між подружжям, що супроводжується агресією й спрямуванням вини на

партнера. При погано усвідомлюваній незадоволеності поступово наростає фрустрація, що проявляється в «нервовості», емоційних вибухах та може призводити до руйнування сім'ї. «Сімейна тривога» ґрунтується на невпевненості особистості у важливих аспектах сімейного життя (почуттях, власних можливостях втрутитися в хід подій) і є підґрунтям для гострих афективних реакцій і реактивних психозів, включно з реактивною депресією [42].

Вочевидь умови війни можуть значно збільшити ризики конфліктної взаємодії у подружніх парах: «стресові ситуації, такі як війна, можуть призвести до зростання напруги та невпевненості в сімейних відносинах. Це може спричинити конфлікти, які поглиблюються через вплив стресу на подружні стосунки. В умовах воєнних подій відбувається інтенсивний вплив на фізичний і психоемоційний стан військовослужбовця, що зумовлює отримання ним «бойового стресу», який виявляється у зниженні почуття психологічної безпеки, виникненні неспецифічних психологічних проявів та може призвести до деформації особистості. «Бойовий стрес» може спричиняти військовим почуття роздратованості, тривоги, агресії, втоми та ізольованості. Ці емоції впливають на їхню здатність до спілкування та взаємодії з близькими, включаючи подружні стосунки» [6].

Перманентний військовий конфлікт з 2014 року загострив життєві проблеми сімей, зокрема виконання виховної функції. Діти – найбільш вразлива частина суспільства: нестійка дитяча психіка гостро реагує на втрату безпеки, зміну оточення, розлуку, втрату іграшок і режиму дня. Багато дітей стали свідками військових дій, насильства та втрати близьких, тому потребують не лише фахової психологічної допомоги, а й тепла, розуміння та підтримки батьків. Через психологічні, матеріальні і побутові труднощі система «сім'я–дитина» вважається вразливою: у деяких сім'ях спостерігається педагогічна некомпетентність, байдужість до дітей, що формує у підростаючого покоління проблеми зі самооцінкою та комунікацією [42].

За свідченням Олени Станіславівни Ващенко [6] дослідники зазначають, що військовий досвід важко пережити учасникам бойових дій та він призводить до психологічного напруження в родинах військовослужбовців. Прагнення військовослужбовця позбутися стресових переживань може призвести до зловживання психоактивними речовинами й алкоголем, що посилює конфлікти в подружніх стосунках.

Крім того, І. Шинкаренко наголошує, шо актуальною є також проблема сімейної (домашньої) жорстокості та насильства: під впливом психотравмуючих подій накопичена агресія виливається на більш слабких членів сім'ї – жінок, дітей і людей похилого віку; діти віддзеркалюють настрої дорослих і ретранслюють їх у навколишнє середовище. Батьки, які пережили екстремальне насильство під час війни, можуть мати тенденцію до застосування більш жорсткого стилю виховання. Травматичний досвід батьків впливає на їхню здатність адекватно реагувати на потреби та емоції своїх дітей, що може призводити до зростання рівня тривоги, депресії та поведінкових розладів у дітей з таких сімей. Розуміння цього зв'язку дозволяє враховувати потреби не лише демобілізованих військових, але й їхніх сімей, зокрема дітей [6; 42].

Не зважаючи на глобальні проблеми подальшої взаємодії сімей, що зазнали глобальних впливів війни, адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя розглядається як чинник подолання конфліктів у сім'ї. Це вказує на необхідність перманентних досліджень життєвого благополуччя сімей, зокрема родин військових. «Військовослужбовці, які повернулися у родини, є чутливими до «сигналів» мирного життя, а їхні сім'ї – до тих змін, які відбулися. Така ситуація посилює соціальні виклики нового, повоєнного етапу сімейно-подружнього життя. Сім'я військовослужбовця стає місцем реадаптації, реабілітації та ресоціалізації. Дослідники пишуть про готовність сімей підтримувати відновлювальні процеси військових» [6].

Досліджуючи шлюбно-сімейні процеси під час війни, дослідники вказують на те, що спільне переживання труднощів здатне зміцнити сімейні

стосунки, проте за умови спільної роботи над їх вирішенням. Водночас, тривала дія стресора, такого як війна, може призвести до більш глибоких негативних емоційних станів і травм. Це ускладнює здатність до гармонії у стосунках, через те дослідниками робиться акцент на підтримці всередині сім'ї, яка може виступати джерелом відновлення фізичних та психічних сил за умови моделі продуктивної взаємодії, що потребує взаєморозуміння, взаємодопомоги та взаємоузгодження її членів [20].

Внаслідок аналізу праць Н. Дідик, яка вивчала вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО, Н. Потапчук та Є. Потачук [25] зазначають, що при гармонійних сімейних стосунках сім'я стає ресурсом для військовослужбовця і тим чинником, який допомагає йому швидше подолати наслідки перебування в екстремальних ситуаціях.

Водночас О. Ващенко [6] наголошує, що після возз'єднання сім'ї можливі труднощі у взаєминах. Якщо мати була єдиним піклувальником протягом тривалого часу, дитина може виявляти неприязнь чи ворожість до батька. При роз'єднанні родини сім'я загалом прагне бути автономною. У дітей з'являються додаткові обов'язки, що формують більш зрілу та незалежну позицію. У таких умовах загострюються суперечки, пов'язані з дисципліною та неприйняттям авторитету батька після його довгої відсутності. У цілому знижується здатність до конструктивного вирішення протиріч. Відсутність одного з батьків може негативно позначитися на сімейних стосунках і психологічному благополуччі дітей та викликати стресові розлади. Процес возз'єднання є не менш стресовим для подружніх стосунків, ніж роз'єднання (V. Hogencamp, C. Figley).

Для умов війни характерним для суспільства є таке явище, як дистантні сім'ї. Вони відзначаються емоційним відчуженням між партнерами та між батьками і дітьми, зниженням рівня комунікативної взаємодії. На думку Я. Раєвської, дистантні родини належать до різновиду тимчасово неповних сімей, які виникають унаслідок територіальної роз'єднаності членів родини. Емоційний мікроклімат таких сімей, як правило, має негативне спрямування [43].

Переформатування звичних умов життєдіяльності охоплює не лише подружні, а й дитячо-батьківські взаємини, що вимагають нового рівня відповідальності та ставлять під сумнів конструктивність процесу. Підтримання емоційної близькості на відстані є складним завданням, яке потребує креативних рішень усіх членів сім'ї [23].

Г. Щербань [43] наголошує, що особливої психологічної гостроти проблема дистанціювання набуває у юнацькому віці, коли відсутність гармонійних взаємин, емоційного контакту, батьківської любові та належної турботи може стати підґрунтям для виникнення негативних переживань і станів.

Вочевидь більшість дистантних сімей не є психологічно підготовленими до змін сімейно-рольової структури та особливостей функціонування родини за умов територіальної роз'єднаності. Унаслідок цього члени сім'ї часто не усвідомлюють можливих наслідків проживання нарізно, що призводить до поступового емоційного та духовного віддалення, зростання кількості непорозумінь і конфліктів, а також до зниження авторитету батьків в очах дітей [43].

Дистанційні стосунки загострюють внутрішньоособистісні конфлікти та виявляють риси, що раніше компенсувалися партнером. Це зумовлює необхідність розвитку нових навичок для розв'язання актуальних завдань [22]. На нашу думку, йдеться про налагодження ефективної комунікації на відстані (вміння висловлювати потреби і переживання зрозуміло – з використанням «я-повідомлень», активного слухання і регулярних домовленостей); про перерозподіл ролей і обов'язків (чітке узгодження побутових, фінансових і виховних завдань, планування і координація графіків); а також про управління емоційною регуляцією (розпізнавання власних реакцій, техніки самозаспокоєння, запобігання ескалації конфліктів). Усе це вимагає розвитку конкретних навичок: конструктивного вирішення проблем (joint problem-solving), встановлення і дотримання меж, тайм-менеджменту для сімейних рутин, фінансового планування, технік деескалації конфліктів тощо.

Визначальною умовою збереження стійкості та міцності сім'ї як цілісної системи виступає її психологічна складова. Саме сприятливий психологічний клімат є фундаментом для формування конструктивних взаємин між членами родини, розподілу ролей і влади, а також для взаємного впливу батьків і дітей. У дистантних сім'ях цей клімат зазнає певних трансформацій, зумовлених періодичною відсутністю одного чи обох батьків [43].

Висока невизначеність ситуації потребує когнітивної гнучкості, передбачає збереження у полі зору численних варіантів розвитку подій і пошук консенсусу, що ускладнює прийняття рішень. У родинах, роз'єднаних просторово, невизначеність є визначальним чинником конструктивності або деструктивності стосунків. Функціонування дистантних родин відбувається під впливом комплексу чинників: відкритої дати, порушеного балансу ролей, комунікативних бар'єрів, емоційної депривації, тілесної дистанції, стрес-фактору, «туману війни», соціального та особистісного впливу, негативних очікувань, а також впливу батьківських родин [23].

Г. Щербань [43] досліджуючи феномен дистантних сімей зазначає, що кожна сім'я, у тому числі й дистантна, функціонує як цілісна система з притаманною їй сімейно-рольовою структурою та специфічними функціями. Провідною серед них виступає комунікативна функція, адже саме вона забезпечує налагодження взаємин, підтримання тісного емоційного зв'язку та формування сприятливого психологічного клімату. У дистантних сім'ях реалізація цієї функції набуває особливої ваги, оскільки її повноцінне виконання ускладнене територіальною дистанцією. Нерідко ця обставина стає непереборною перешкодою, що призводить до появи характерних проблем: емоційної й духовної відстороненості між партнерами та між батьками і дітьми, зниження авторитету батьків, частішання конфліктних ситуацій, труднощів у вихованні дітей і зміщення звичної сімейно-рольової структури.

«Стабільність дистанційних відносин значною мірою визначається толерантністю до невизначеності як окремих партнерів, так і пари загалом. Підвищення цієї толерантності відбувається у двох напрямах: шляхом активності, спрямованої на зменшення невизначеності, та шляхом прийняття її як невід'ємної складової сучасного життя» [22].

Процес возз'єднання сім'ї є не менш стресовим для подружніх стосунків. Довготривала відсутність одного з батьків може призвести до порушення емоційного зв'язку з дітьми, що здатне посилити суперечки через проблеми з дисципліною. При довготривалій відсутності батька у дитини можуть виникати прояви неприязні та навіть ворожості до нього після його повернення [6].

Ми солідарні з думкою Н. Дегтярьової та І. Сингаївської [9] щодо того, що, післявоєнний період, коли мобілізовані чоловіки повернуться додому, а сім'ї возз'єднаються, може стати складним випробуванням для багатьох подружніх пар. Це обумовлено тим, що війна змінює людину, її поведінку і оцінку багатьох сторін життя, у тому числі сімейного. Відтак багатьом доведеться шукати нового консенсусу щодо сімейних проблем, що потребуватиме терпіння і витримки.

Результати наукової розвідки Г.В. Пирог та М.М. Свінціцької [24] показують, що соціальні кризи можуть мати різнорідний вплив на подружні стосунки: з одного боку – підвищувати ризик розлучень, з іншого – сприяти їхньому зміцненню, посиленню співчуття та взаємопідтримки. Зміцнення часто пов'язують зі спільним досвідом і випробуваннями, які допомагають партнерам краще зрозуміти одне одного й формують глибші, стійкіші взаємини. Вплив кризи залежить від типу події, рівня соціальної підтримки, ступеня співпраці між партнерами та їхніх ціннісних переконань.

Підсумовуючи теоретичний огляд питання впливу умов війни на життєве благополуччя українських сімей вважаємо цінною думку М. Хараджи та М. Кириленко [37]: «попри складні обставини, воєнний стан здатний сприяти формуванню солідарності та взаємопідтримки у сім'ї.

Партнери, долаючи труднощі разом, можуть зміцнювати емоційний зв’язок та розвивати нові форми співпраці. В українському суспільстві нині зростає потреба у відкритому діалозі між подружжям, у толерантності та взаєморозумінні як важливих чинниках подолання кризових явищ. Водночас ступінь впливу воєнного стану на подружні відносини має індивідуальний характер і залежить від особистісних ресурсів партнерів та конкретних умов їхнього життя».

Узагальнюючи наведений матеріал, можна стверджувати, що війна стала потужним фактором трансформації життєвого благополуччя українських сімей, зачепивши практично всі його складові – від матеріально-економічної до психологічної та духовної. Травматичні події, втрата близьких, вимушені переїзди, розлука з членами родини, невизначеність майбутнього та економічна нестабільність призвели до зростання рівня тривожності, поширення психоемоційних розладів, поглиблення конфліктності у шлюбно-сімейних стосунках. Водночас сім’я, незважаючи на зростання ризиків, продовжує залишатися важливим джерелом підтримки, адаптації та відновлення. Саме в умовах війни особливого значення набувають функції емоційної солідарності, взаємодопомоги та психотерапевтичної підтримки, що здатні не лише мінімізувати деструктивні наслідки стресу, а й сприяти формуванню нових моделей взаємодії. Таким чином, вплив війни на українські сім’ї має подвійний характер: з одного боку, він загострює існуючі проблеми й породжує нові загрози, а з іншого – стимулює розвиток резильєнтності, переосмислення цінностей та пошук нових шляхів до збереження сімейної єдності й життєвої стійкості.

Висновок до розділу 1

За результатами теоретичного аналізу питання психологічних аспектів життєвого благополуччя українських сімей робочим визначенням поняття «життєве благополуччя» визначено таке: життєве благополуччя – це динамічний, багатовимірний стан особистості та сім’ї, що відображає емоційний баланс, задоволеність життям, наявність смислів і життєвих цілей,

здатність ефективно діяти в соціально-економічному середовищі та рівень соціальної підтримки.

Життєве благополуччя української сім'ї – це динамічний і багатовимірний стан сімейної системи, що поєднує емоційну рівновагу, задоволеність життям, наявність смислів і життєвих цілей, здатність ефективно діяти в соціально-економічному середовищі та рівень соціальної підтримки. Компоненти життєвого благополуччя сім'ї визначаємо наступні: психологічний, соціальний, матеріально-економічний, функціонально-репродуктивний. Життєве благополуччя сім'ї проявляється у міжособистісних стосунках; матеріально-побутовій сфері; у репродуктивно-виховній функції; міжпоколінній солідарності; смислоутворенні (спільні цілі, традиції тощо); у резильєнтності.

Показники життєвого благополуччя сім'ї рівень задоволеності життям і відсутність хронічних негативних переживань; несуперечливість потреб і можливостей; наявність стабільної соціальної мережі та благополуччя близьких. Критерії: подібність або узгодженість ціннісних орієнтацій; функціонально-рольова узгодженість і соціально-рольова адекватність; емоційна задоволеність і орієнтація на сімейне довголіття; згуртованість і ефективна комунікація; наявність психологічних ресурсів.

Вплив війни на українські сім'ї має подвійний характер: з одного боку, він загострює існуючі проблеми й породжує нові загрози, а з іншого – стимулює розвиток резильєнтності, переосмислення цінностей та пошук нових шляхів до збереження сімейної єдності й життєвої стійкості.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ УМОВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ СІМЕЙ

2.1 Організація дослідження впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей

Другий розділ магістерської роботи присвячено дослідженню сформованості показників суб'єктивного благополуччя, оскільки, враховуючи результати здійсненої теоретичної розвідки, ми переконані, що явища індивідуального та сімейного життєвого благополуччя перебувають у постійному тісному зв'язку, обумовлюють та впливають одне на одне. На етапі теоретичного вивчення питання психологічних аспектів життєвого благополуччя українських сімей було з'ясовано, що явище суб'єктивного благополуччя розкривається у задоволеності життям, позитивній емоційності, психологічному здоров'ї, стійкості духу, загальній усвідомленості, життєстійкості, гарних показниках фізичного здоров'я, а також у гармонійних міжособистісних стосунках. Для вивчення рівнів сформованості складових суб'єктивного психологічного благополуччя було здійснено огляд доречних діагностичних методик, які б дозволили усесторонньо вивчити досліджуване явище та узагальнити тенденції життєвого благополуччя українських сімей внаслідок впливу умов війни.

Зважаючи на складність проведення дослідження із залученням сімей у повному складі нами було вирішено провести дослідження з акцентом на індивідуальний рівень психологічного благополуччя явища сімейного благополуччя. Таке рішення обґрунтовано поглядами Ю. Кашлюк щодо того, що у дослідженні складного явища сімейного благополуччя варто розглядати взаємопов'язані лінії, серед яких індивідуальний рівень та системний ефект.

Варто зауважити, що українськими дослідниками здійснено значні кроки у розробці та адаптації методик, які, на наш погляд, є доречними для нашого дослідження зокрема. Така думка обумовлена тим, що використання оглянутих інструментів дозволяє вивчати психологічне благополуччя у різних його проявах. Такими методиками виявились наступні: «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер» (Butler J., Kern M.L., 2016; у адаптації Савченко О., Лавриненко Д., 2023) [26], опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3: О. Калюк, О. Савченко, 2022) [27], «Інструмент дослідження резильєнтності «ІДР-14»» (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023); скорочена версія «Physical Resilience Instrument for Older Adults» (Hu, Lin, Yueh, Lo & Lin, 2022) [18], методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), а також методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E.S. Becker, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [15].

Для нашого дослідження вирішено обрати такі методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) та «Інструмент дослідження резильєнтності «ІДР-14»» (Л. Колесніченко, О. Береженна).

Оскільки вплив умов війни розглядається як тривале явище, важливо досліджувати не лише те, як люди реагують у певний момент, а і як накопичений стрес впливає на сім'ї, життя і здатність функціонувати.

Ми переконані, що дослідження має охоплювати як рівень поточної задоволеності життям (психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, гармонійні міжособистісні стосунки), так і внутрішні ресурси (життєстійкість, загальна усвідомленість, позитивна емоційність тощо), що дозволяють людині не втрачати психологічну рівновагу під впливом зовнішніх факторів.

Поєднання методик, одна з яких вимірює суб'єктивне благополуччя, а інша – резильєнтність, дозволяє не лише виявити актуальний стан справ, а й здійснити розробку профілактичних заходів – наприклад, рекомендацій з профілактики і подолання наслідків впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей. Такі перспективи вважаємо необхідними в умовах тривалого військового конфлікту.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) є доцільною для вивчення індивідуального благополуччя завдяки своїй структурі та можливості диференціювати його компоненти – психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, а також стосунки. Варто зауважити, що відокремлене вимірювання фізичного здоров'я є важливим в умовах хронічного стресу, спричиненого умовами війни. Тривала напруга, пов'язана з небезпекою та виживанням, часто призводить до соматизації, хронічного виснаження та погіршення фізичного стану (наприклад, порушення режиму сну, харчування, відпочинку).

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» включає 24 запитання, які відповідають шкалам: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Показники за субшкалою «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15 опитувальника – розкриваються через такі запитання, як «Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?», «Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?», «Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?», «Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?» та ін.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24 опитувальника – розкривається через відповіді на запитання «Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?», «Чи задоволені Ви якістю свого сну?», «Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?», «Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?» тощо.

Субшкала «стосунки», що відповідає пунктам №№ 16-20, розкривається через наступні запитання: «Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?», «Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?», «Чи в змозі Ви звернутися за допомогою?».

Згідно інструкції, респондентам треба дати відповідь на запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці від 1 до 5, де 1 – «зовсім ні», а 5 – «надзвичайно сильно»).

Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики. Отримані показники порівнюються з нормативними. Відповідно до методики, нормативними показниками для, наприклад, субшкали «стосунки» є наступні: низький рівень – 5-16 балів, середній 17-20, та 21-25 балів – високий рівень. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Нормативні показники для загального показника суб'єктивного благополуччя: 24-76 балів – низький рівень, 77-91 – середній та 92-120 – високий рівень.

Методику «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (адаптація: Л. Колесніченко, О. Береженна) обрано для дослідження таких критеріїв індивідуального благополуччя, як стійкість духу або життєстійкість, а також конкретизації прояву показників психологічного благополуччя. Доречно згадати, що одним із критеріїв особистісного благополуччя є резильєнтність – здатність психологічно відновлюватися після стресу, хвороби, фізичної чи психічної травми, у межах індивідуальних можливостей особи, результатом якої є стабілізація психічних станів, підвищення адаптивності до навколишнього світу та надія і віра в майбутнє.

Резильєнтність (або психічна стійкість) – це здатність особистості протистояти, відновлюватися та адаптуватися до негативних обставин, стресу та травм. Це не просто повернення до початкового стану, а

можливість розвинути більш зрілий та якісний рівень ментального здоров'я через ефективні копінг-стратегії.

У контексті саме тривалого впливу умов війни резильєнтність виступає як ключовий внутрішній ресурс, який активно протидіє емоційному виснаженню та зростанню рівня хронічного стресу, характерного для військового часу. Вимірювання цього ресурсу є важливим для розуміння потенціалу українських сімей до успішної адаптації в умовах повномасштабного вторгнення та майбутньої реінтеграції у мирне життя.

Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) є 14-пунктною українською адаптацією шкали PRIFOR (Physical Resilience Instrument for Older Adults). Адаптація, виконана Л. Колесніченко та О. Береженною, була спеціально спрямована на використання під час психодіагностичного обстеження та планування роботи з військовослужбовцями та особами, які потребують відновлення після стресу, хвороби та психічних і фізичних травм. Це стосується членів українських сімей, які є ветеранами, військовими або ВПО, що пережили травму.

У кінцевому результаті адаптації внутрішня структура методики складається з 3-х шкал, у складі методики залишилось 14 запитань.

Показники за шкалою «Позитивне мислення» (пункти 1, 2, 3, 8, 11, 13 опитувальника) розкриваються через наступні твердження: «Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу», «Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою», «Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи», «Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів» тощо.

Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» – 4, 5, 6, 9 пункти методики – розкриваються через відповіді на такі твердження, як «Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми», «Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів», «Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе», «Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість з них відбуваються не просто так».

Дані за шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» (пункти 7, 10, 12, 14 опитувальника) можливо отримати через відповіді респондентів на твердження «Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами», «Минулий досвід дає мені впевненості у протистоянні новим викликам і труднощам», «Я очікую і планую своє майбутнє життя», «Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям».

Згідно інструкції методики «ІДР-14» респондентам необхідно оцінити твердження за шкалою, наскільки вони відповідають їхньому уявленню про себе, своє життя, де 1 – категорично не згоден(-на), 5 – абсолютно згоден(-на). Відповідь «категорично не згоден/не згодна» оцінюється в «1 бал»; «не згоден(-на)» = «2», «згоден(-на)» = «3»; «дуже згоден(-на)» = «4»; «абсолютно згоден(-на)» = «5». Загальний показник резильєнтності – сума балів за трьома шкалами: 0-41 бал – низький рівень, 42-52 – середній, 53 і вище – високий рівень загального показнику резильєнтності.

Методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB» і «Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14» вважаємо доречними для вивчення впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей, оскільки обидві адаптовані до українського мовно-культурного контексту і здатні вимірювати взаємодоповнювані явища, що змінюються у кризових умовах. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя дає багатовимірну картину суб'єктивного благополуччя через оцінки емоційного стану, життєвої задоволеності і функціональних аспектів щоденного життя, що дозволяє виявляти прямі наслідки втрат, обмежень доступу до ресурсів і хронічного стресу. ІДР-14 фокусується на резильєнтності як сукупності ресурсів, навичок і стратегій адаптації, що пояснює, чому одні люди краще зберігають добробут за тих самих зовнішніх умов. Одночасне використання обох методик забезпечує більш повне розуміння: перша показує поточний рівень добробуту, друга – вказує на механізми, які підтримують або підривають цей добробут у довгостроковій перспективі. Коротка довжина анкет робить їх практичними для застосування в стресових умовах.

Важливо зауважити, що під час досліджень слід дотримуватися етичних процедур роботи з респондентами.

Фокус дослідження зосереджено на визначенні того, чи досягнутий рівень благополуччя (BBC-SWB) є стійким, підкріпленим високою резильєнтністю (ІДР-14), чи він є крихким через низький рівень ресурсів. Відтак можливим є припустити як індивідуальний рівень життєвого благополуччя впливає на психологічний ресурс родини і, відповідно, на явище життєвого благополуччя.

Дослідження суб'єктивного благополуччя та індивідуального рівня резильєнтності обґрунтовано доречністю у вивченні життєвого благополуччя сім'ї, оскільки ці конструкти відображають внутрішні психологічні процеси, що безпосередньо визначають стійкість сімейної системи до стресу та її здатність підтримувати функціональність у змінних життєвих умовах.

По-перше, суб'єктивне благополуччя є інтегральним показником емоційного та когнітивного оцінювання індивідом власного життя. Воно включає рівень задоволеності життям, домінуючі позитивні та негативні афекти, відчуття смислу та психологічної узгодженості. У контексті сім'ї цей показник є ключовим, оскільки члени сімейної системи взаємно впливають на емоційні стани одне одного, формуючи загальний клімат сімейного функціонування. Низький рівень суб'єктивного благополуччя окремого члена сім'ї може зумовити внутрішньосімейну напругу, конфліктність, зниження якості комунікації та емоційної підтримки. Натомість високий рівень благополуччя сприяє посиленню сімейної згуртованості, емпатії та взаємної підтримки, що є критичними чинниками життєстійкості сімейної системи.

По-друге, індивідуальна резильєнтність – це здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до складних умов і відновлюватися після травматичних подій. У межах сімейної системи резильєнтність окремих членів виконує функцію психологічного буфера, зменшуючи негативний вплив кризових подій на сім'ю в цілому. Припускаємо, що високий рівень

індивідуальної резильєнтності сприяє ефективнішому подоланню сімейних труднощів, формуванню конструктивних копінг-стратегій та підтриманню стабільності міжособистісних зв'язків навіть за умов значних стресорів (економічних, соціальних, воєнних тощо).

Узгодження обох показників у дослідженні життєвого благополуччя сім'ї дозволяє розглядати сім'ю як багаторівневу систему, де індивідуальні психологічні характеристики визначають колективну здатність сім'ї зберігати цілісність, функціональність та позитивний вектор розвитку. Суб'єктивне благополуччя відображає емоційно-оцінні аспекти життєдіяльності членів сім'ї, тоді як резильєнтність описує динамічну здатність до адаптації. Разом вони утворюють комплексний психосоціальний механізм, що визначає загальне життєве благополуччя сім'ї.

Таким чином, включення цих змінних до дослідницької моделі забезпечує глибше розуміння того, як індивідуальні психологічні ресурси впливають на стабільність, емоційний клімат і функціональність сімейної системи, а також дозволяє обґрунтовувати практичні рекомендації щодо підтримки та зміцнення життєвого благополуччя сім'ї в умовах сучасних соціокультурних викликів.

Дослідження було організовано через онлайн взаємодію – запитання та твердження методик було перенесено у спеціальну форму ресурсу Google Forms, а посилання на опитування поширено у спільнотах мережі Інтернет, призначених для інформування людей щодо різноманітних видів допомоги (соціально-психологічної, правової, матеріальної тощо).

2.2. Дослідження впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей

До опитування долучилось одружених чи заміжніх 40 людей – 22 жінки та 18 чоловіків віком від 23 до 57 років. Варто зауважити, що 28 респондентів – особи з числа внутрішньо переміщених, що наразі

проживають у місті Запоріжжя. Працевлаштовані – 21 учасник та, відповідно, 19 – безробітні; виховують дітей – 26 опитаних; з молодих сімей – 5 респондентів.

Як було зазначено у підрозділі 2.1. для дослідження впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей було обрано методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) та «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лінь, Фан-Ру Ює, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О. Бережена).

Огляд результатів вважаємо доречним розпочати з аналізу даних отриманих з першої методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», оскільки результати теоретичного пошуку висвітленого у розділі 1 магістерського дослідження вказують на те, що резильєнтність доречно вважати складовою суб'єктивного благополуччя.

Як уже було згадано субшкалами суб'єктивного благополуччя є психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, а також стосунки. За шкалою «психологічне благополуччя» серед опитаних виявлено 16 учасників з низьким рівнем даного критерію (від 12 до 39 балів). Низький рівень позитивного ментального здоров'я характеризується зниженим відчуттям внутрішнього благополуччя, відсутністю емоційного комфорту та слабкою інтеграцією позитивних аспектів життя. Для емоційної сфери людини притаманні апатія, часті негативні переживання та бідність позитивних емоційних реакцій. Це також може вказувати на низький рівень самооцінки, песимістичні очікування та відсутність почуття сенсу. Окрім того низький рівень психологічного благополуччя виражається в уникненні соціальної взаємодії, низькому рівні ініціативності та обмеженості участі у діяльності, що приносить задоволення. Таким людям притаманні зниження адаптивності, підвищена вразливість до стресу і погіршення загальної якості життя.

Із середнім рівнем психологічного благополуччя (від 40 до 47 балів) виявлено 14 респондентів. Середній рівень відображає помірний, частково обмежений набір переживань; присутні як позитивні, так і негативні емоційні стани з тенденцією до коливань. Людині притаманні реалістичні уявлення про себе та майбутнє. Поведінкові прояви включають помірну соціальну залученість, здатність до продуктивної діяльності за комфортних умов та іноді знижену ініціативу. За середнього рівня психологічного благополуччя характерні достатні адаптаційні можливості, і, водночас, існує потреба у цілеспрямованих підтримувальних заходах для посилення стійкості та консолідації позитивних ресурсів. У таких заходах вбачаємо, наприклад, тренінг особистісного зростання або з формування впевненості у собі тощо.

Високий рівень психологічного благополуччя (48-60 балів), який виявлено у 9 опитаних, характеризується частим переживанням позитивних емоцій, високим відчуттям благополуччя та чітким усвідомленням сенсу життя. Для емоційної сфери таких людей притаманні спокій і оптимізм; негативні стани зустрічаються нечасто і характеризуються низькою інтенсивністю. Окрім того людині з високим рівнем психологічного благополуччя характерні високий рівень самооцінка, реалістично-оптимістичні очікування та інтеграція минулого й майбутнього в послідовну життєву нарративу. Також високий рівень позитивного ментального здоров'я свідчить про активну соціальну участь, високий рівень ініціативності і прагнення до саморозвитку. Це також вказує на високий рівень адаптивності, стійкістю до стресу та кращими показниками фізичного та психічного здоров'я порівняно із людьми, яким притаманні середній та низький рівні психологічного благополуччя.

Ще одним критерієм суб'єктивного благополуччя авторами методики визначено «фізичне здоров'я та благополуччя». Серед опитаних, що взяли участь у дослідженні виявлено 15 учасників із низьким рівнем (7-20 балів) згаданого критерію. Виявлене може вказувати на часті або навіть хронічні фізичні симптоми, обмежену фізичну витривалість та стриману енергію

протягом дня; людина часто відчуває біль, дискомфорт або втому, які заважають виконанню щоденних завдань і знижують якість життя. Показники мобільності та сили знижені, фізична активність відсутня або здійснюється неохоче, а відновлення після навантажень тривале; можуть бути часті звернення по медичну допомогу. Низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя також може свідчити про недостатні для відновлення або порушені звички харчування, сну та режиму відпочинку, що посилює соматичні скарги. Людям можуть бути притаманні підвищена тривога щодо стану здоров'я, зниження мотивації до профілактики та лікування, а їхня соціальна активність обмежена через фізичні бар'єри.

Середній рівень фізичного здоров'я та благополуччя (21-25 балів), виявлений у 13 опитаних, вказує на помірну здатність справлятися з повсякденними фізичними навантаженнями: людина зазвичай виконує основні справи, але іноді відчуває втому, дискомфорт або обмеження під час більш інтенсивної, ніж зазвичай, активності. Фізичні показники, серед яких енергія, витривалість і рухливість, коливаються; відновлення після навантажень відбувається не завжди швидко. Сон, харчування та фізична активність частково відповідають потребам для підтримки здоров'я, але нерегулярність або поодинокі шкідливі звички можуть накладати значний відбиток на власні фізичні ресурси. Фізичні проблеми людей із середнім рівнем критерію, що розглядається, не завжди глобальні, але іноді впливають на емоційний стан і соціальну активність.

Високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя виявлено у 12 респондентів. Високий рівень даного критерію відображає стабільну енергію, відмінну витривалість: людина легко виконує щоденні та додаткові фізичні навантаження, швидко відновлюється і нечасто відчуває тривалий дискомфорт або біль. Режим сну, харчування та фізичної активності регулярний і збалансований, звички сприяють підтримці та збереженню здоров'я. Окрім того людям із високим рівнем фізичного здоров'я та благополуччя притаманні висока мотивація підтримувати та покращувати

фізичні ресурси, активна соціальна участь і здатність насолоджуватися життям без фізичних обмежень.

Окрім вищезазначеного важливим для нашого дослідження є огляд даних отриманих за такою субшкалою суб'єктивного благополуччя, як «стосунки». Це обумовлено тим, що нами вивчається благополуччя саме українських сімей, а відтак показники благополуччя окремої особистості розглядається як такі, що впливають і формують життєве благополуччя сім'ї. Серед опитаних, що долучились до дослідження, виявлено 17 учасників із низьким рівнем згаданого критерію. Низькі значення свідчать про те, що людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

Середній рівень за шкалою «стосунки» виявлено у 15 опитаних. Такі люди частково задоволені своїми стосунками: вони іноді діляться почуттями вибірково і мають кілька близьких осіб, але не завжди готові просити допомогу; довіряють певним людям, проте утримуються від повної відкритості у нових знайомствах і час від часу відчувають сумніви або настороженість; іноді прагнуть нового спілкування, іноді уникають його, щоб зберегти комфорт; соціальна підтримка присутня в окремих ситуаціях, але вона нестабільна або не повністю задовольняє потреби; коло спілкування відносно стійке, проте інколи змінюється, при цьому частина зв'язків є глибокою, а частина – поверхневою. Окрім того, стосунки забезпечують базову соціальну підтримку, але іноді супроводжуються відчуженістю або відсутністю ініціативи для поглиблення близькості.

Високі значення за шкалою «стосунки», виявлені у 8 учасників опитування, свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у

відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Такі люди схильні довіряти людям, розраховують на підтримку оточуючих, оцінюють своє коло спілкування як безпечне та надійне. У відносинах з іншими вони відчувають комфорт, підтримку, власну цінність і любов, проявляють ініціативність, довіру та готовність підтримувати тривалі стосунки.

На основі отриманих даних та вищеописаних результатів дослідження маємо змогу проаналізувати показники суб'єктивне благополуччя за методикою БіБіСі.

Низький рівень суб'єктивного благополуччя, виявлений у 16 респондентів, характеризується стійким негативним оцінюванням власного життя та домінуванням негативних емоційних станів над позитивними. Люди з низькими значеннями за шкалою суб'єктивного благополуччя мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям. Такі люди переживають себе виключеними з потоку життя, спостерігачами, які очікують більш сприятливих часів. Така безініціативна позиція не дозволяє повною мірою проявляти свій потенціал, як наслідок, людина переживає брак своєї компетентності, нестачу знань і вмінь, невпевненість у можливості успіху. Отже, розпочаті справи часто не завершуються, людина не розуміє сенсу визначених цілей, переживає розгубленість і невдоволеність собою, знецінює власні здобутки.

У 13 респондентів виявлено середній рівень суб'єктивного благополуччя. Це відображає змішану картину оцінок життя з чергуванням позитивних і негативних переживань і загальною нейтральною або умовно задовільною оцінкою стану. Середній рівень відзначається чергуванням позитивних і негативних переживань та умовно реалістичними оцінками минулого й майбутнього. Збережена здатність до задоволення, але

спостерігаються коливання мотивації й залученості в соціальну діяльність. Також середній рівень характеризується помірно позитивною, нестійкою оцінкою задоволеності життям: реалістичний, іноді коливальний оптимізм щодо минулого й майбутнього; періоди задоволення чергуються з епізодами невпевненості. Емоційний фон нейтрально-позитивний із періодичними тривогою або розчаруванням; мотивація та ініціатива присутні, але залежать від зовнішніх умов. Соціальна підтримка базова, але не завжди ресурсоутворююча; функціонально забезпечується адекватне виконання ролей за сприятливих умов, проте підвищується вразливість до стресу. Також середній рівень суб'єктивного благополуччя вказує на те, що смисл життя такими людьми усвідомлюється фрагментарно, цінності і цілі присутні, але їхня чіткість і послідовність коливаються; досягнення реалізуються переважно за зовнішньої підтримки, почуття гордості і самооцінка зростають епізодично. Маючи пріоритетні цінності, такі люди відчувають сенс свого існування, спрямовують зусилля на досягнення справді значущих цілей у житті. Серед основних потреб у них домінують відчуття цінності та значущості. Їхня активність детермінована внутрішньою мотивацією, орієнтованою на особистісне зростання та кооперацію, що виявляється в наполегливості та пристрасті в досягненні визначених цілей. Відчуття гордості за досягнення посилює переживання власної майстерності та компетентності.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя, виявлений лише у 11 учасників опитаних, відображає стійку позитивну оцінку життя, переважання позитивних емоцій і задоволення індивідуальних потреб і цінностей. Людина сприймає себе як досить щасливу особу, яка живе теперішнім і цілком зосереджена на обраній меті. Людина переживає себе спроможною долати перешкоди та досягати бажаного за допомогою своїх сильних сторін. Занурення у виконання цікавої справи дозволяє швидко включатись у діяльність, завершувати розпочате без зайвих зусиль.

Люди з високими значеннями суб’єктивного благополуччя отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

Узагальнені отримані дані з методики БіБіСі відображено у таблиці 2.1 «Рівні суб’єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі».

Таблиця 2.1 – Рівні суб’єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі»

Шкали	**Рівні (у %)**		
	Низький	**Середній**	**Високий**
Психологічне благополуччя	40	35	22,5
Фізичне здоров’я та благополуччя с	37,5	32,5	30
Стосунки	42,5	37,5	20
Загальний показник суб’єктивного благополуччя	40	32,5	27,5

Як видно з таблиці 2.1 серед 40 опитаних, що долучились до дослідження, переважає низький рівень суб’єктивного благополуччя (40%) та водночас середній рівень виявлено у 32,5% учасників дослідження. Високий рівень загального показнику суб’єктивного благополуччя виявлено лише 27,5% загальної кількості опитаних.

Як було згадано у попередньому підрозділі магістерського дослідження за допомогою методики «Інструмент дослідження резильєнтності» ми дослідили резильєнтність як складову благополуччя особистості. Відповідно до методики резильєнтність проявляється у позитивному мисленні, способі життя, спрямованому на копінг та коригування, а також мисленні, орієнтованому на віру та надію, що у згаданій методиці є шкалами.

Отримані дані за методикою ІДР відображено у таблиці 2.2 «Рівні резильєнтності за методикою «Інструмент дослідження резильєнтності».

Таблиця 2.2 – Рівні резильєнтності за методикою «Інструмент дослідження резильєнтності»

Шкали	Рівні (у %)		
	Низький	Середній	Високий
Позитивне мислення	52,5	27,5	20
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	45	45	10
Мислення, орієнтоване на віру та надію	45	35	20
Загальний показник резильєнтності	42,5	37,5	20

Як видно з таблиці 2.2, показники за шкалою «Позитивне мислення» вказують на переважання низького рівня (52,5%) серед опитаних. Середній рівень спостерігається у 27,5%, тоді як високий рівень характерний лише для 20% респондентів. Низькі значення за шкалою «позитивне мислення» свідчать про те, що людина не вірить у власні сили та одужання, усе бачить у чорних песимістичних тонах, ставиться до всього з негативом та заперечує різні позитивні аспекти. Натомість високі значення говорять про те, що людина вірить в одужання, зосереджується на особистих перевагах, з оптимізмом долає важкі життєві обставини, бачить вирішення різних життєвих завдань. Особистості з високим рівнем позитивного мислення зосереджуються на позитивних сторонах проблеми, а не на недоліках; на життєвих уроках, а не на помилках; на можливостях, а не на перешкодах.

Така структура розподілу вказує на недостатню сформованість навичок позитивної когнітивної оцінки ситуацій, що потенційно може знижувати здатність особистості ефективно долати стресові впливи.

За шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» низький і середній рівні представлені однаково – по 45 %. Високий рівень

виявлено лише у 10 % учасників. Низькі значення за шкалою свідчать про те, що особи, які стикаються з хронічним стресом, психічними та фізичними травмами використовують неефективні способи поведінки у конкретній ситуації, не здатні щось робити, щоб покращити свій стан, вони не приймають та не звертаються за допомогою до рідних та оточуючих, очікують, що якось проблема вирішиться сама по собі, або «буде як є, нічого не зміниться».

Високі значення говорять про те, що люди, які стикаються з хронічним стресом, хворобами, психічними та фізичними травмами, що спричиняють соціальні, психологічні та фізичні проблеми життя, використовують ефективні способи поведінки, компетентне функціонування, що спрямовані на адаптацію до змін, ефективне пристосування та можливості впливу на своє життя. Такі особи виробляють індивідуальні стратегії подолання та роблять усе для того, щоб якнайшвидше відновитися та жити повноцінним життям.

Виявлені лише 10% осіб з високими показниками може вказувати на потребу у розвитку адаптивних копінг-стратегій та поведінки, спрямованої на конструктивне коригування життєвих викликів. Отримані результати можуть свідчити про те, що для значної частини респондентів характерні недостатньо стійкі або непослідовні стратегії подолання труднощів.

Показники за шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» демонструють дещо інший розподіл, аніж за попередніми: 45% мають низький рівень, 35% – середній, і 20% – високий. Це свідчить про те, що хоча значна частина респондентів демонструє знижений рівень ресурсних переконань та оптимістичних очікувань, п’ята частина вибірки все ж характеризується високим рівнем віри у власні можливості та позитивні перспективи майбутнього. Саме ця група потенційно має вищий адаптаційний потенціал у кризових ситуаціях. Також варто зауважити, що низькі значення свідчать про те, що людина втратила віру та надію на одужання, на щасливе майбутнє, такі особи не планують своє життя,

втрачають віру в будь-що. Натомість високі значення говорять про те, що людина має надію та віру в одужання, позитивні зміни, вона планує своє майбутнє життя, сподівається, що справиться з даними життєвими викликами.

Загальний показник резильєнтності також має тенденцію до переважання низького рівня – 42,5%. Середній рівень зафіксовано у 37,5% респондентів, а високий – у 20%. Низькі значення свідчать про те, що людині важко відновлювати свої сили та ресурси після хвороб, травм, складних життєвих ситуацій, також адаптуватися та впливати на життя, коли людина стикається із соціальними, психологічними та фізичними викликами, адаптуватися до змін та приймати їх. Такі особи не є стресостійкими. Водночас близько третини респондентів характеризуються середнім рівнем резильєнтності, що вказує на наявність основи для подальшого розвитку адаптивних ресурсів.

Високі значення за загальним показником резильєнтності свідчать про те, що людина здатна відновлювати свої сили після травм, хвороб, складних життєвих ситуацій, адаптуватися та впливати на своє життя, стикаючись із соціальними, психологічними та фізичними викликами. Такі особи здатні знаходити позитивне у житті, адаптуючись до змін, спиратися на внутрішні ресурси, щоб відновлюватися після несприятливих подій у житті, чинити опір стресам й виявляти фізичну та психічну стійкість. Мають віру та надію на покращення та позитивне майбутнє.

Такий розподіл свідчить про те, що більша частина вибірки демонструє недостатній рівень загальної психологічної стійкості, що може проявлятися в ускладненому подоланні стресових чи кризових подій.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що для досліджуваної вибірки характерна перевага низьких і середніх рівнів ключових складових резильєнтності. Особливо вразливими виявилися сфери позитивного мислення та поведінкових стратегій копінгу. Отримані дані можуть слугувати підґрунтям для планування психологічних інтервенцій,

спрямованих на розвиток особистісних ресурсів, формування позитивної когнітивної орієнтації та зміцнення адаптивних стратегій подолання труднощів.

Дані отримані за двома методиками узагальнено у таблиці 2.3 «Результати дослідження життєвого благополуччя».

Таблиця 2.3 – Результати дослідження життєвого благополуччя

Досліджувані показники життєвого благополуччя	**Рівні (у %)**		
	Низький	**Середній**	**Високий**
Загальний показник суб'єктивного благополуччя	40	32,5	27,5
Загальний показник резильєнтності	42,5	37,5	20

У таблиці 2.3 представлено розподіл досліджуваних показників життєвого благополуччя за трьома рівнями їх прояву – низьким, середнім та високим (у відсотковому співвідношенні). До аналізу включено два інтегральні показники: загальний індекс суб'єктивного благополуччя та загальний індекс резильєнтності, що розглядалися як ключові індивідуальні ресурси особистості, які формують життєве благополуччя сім'ї в умовах війни.

Результати дослідження свідчать, що загальний показник суб'єктивного благополуччя найчастіше представлений на низькому рівні – 40% респондентів продемонстрували значні труднощі у переживанні психологічного комфорту, задоволеності життям та сприйманні власної ресурсності. Середній рівень зафіксовано у 32,5% учасників, тоді як високий рівень – лише у 27,5%, що вказує на обмежені можливості індивіда підтримувати стабільне позитивне емоційне та когнітивне функціонування в умовах військової нестабільності.

Аналіз загального показника резильєнтності демонструє подібну тенденцію. Найбільша частка респондентів – 42,5% – має низький рівень

здатності адаптуватися до стресових подій, долати труднощі та відновлювати психологічну рівновагу. Середній рівень резильєнтності виявлено у 37,5% учасників, тоді як високий рівень становить лише 20%, що свідчить про недостатню сформованість стресостійкості як ключового адаптаційного ресурсу.

Загалом представлені дані підкреслюють, що у значної частини досліджуваних проявляється знижений рівень як суб'єктивного благополуччя, так і резильєнтності. Це може бути наслідком тривалого перебування у стані невизначеності, підвищеного стресового навантаження та психологічних ризиків, пов'язаних із умовами війни. Водночас отримані результати підтверджують важливість індивідуальних психологічних ресурсів як критичних чинників життєвого благополуччя сім'ї, а також необхідність подальшого розвитку рекомендацій та програм для підтримки та відновлення психологічного стану громадян.

2.3 Розробка рекомендацій з профілактики і подолання наслідків впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей

Психологічне благополуччя українських сімей в умовах війни значною мірою залежить від здатності окремої особистості адаптуватися до стресу, підтримувати власні ресурси та реалізовувати ефективні копінг-стратегії. Через постійну небезпеку, втрати, порушення звичного життєвого укладу та підвищення рівня невизначеності війна безпосередньо впливає на психологічний стан людей, а відтак – і на функціонування сімейних систем. Профілактика негативних наслідків та подолання вже наявних проявів стресу вимагають комплексного підходу, орієнтованого не лише на емоційні прояви, а й на тілесні, когнітивні, поведінкові та соціальні процеси.

Мета рекомендацій з профілактики та подолання наслідків впливу умов війти – мінімізувати прямі та віддалені психосоціальні наслідки бойових дій і

переміщень, відновити і підтримати ресурси кожної особистості як базовий внесок у відновлення життєвого благополуччя сім'ї. Поєднання клінічних методів з громадсько-орієнтованими підходами підвищує доступність, зменшує стигму і дає більший загальний ефект для родинного благополуччя.

Першочерговим завданням на рівні профілактики є відновлення базового відчуття безпеки та контролю. Це починається із застосування принципів Психологічної Першої Допомоги (PFA), які включають забезпечення фізичного комфорту та емоційної стабілізації. Фахівці мають допомагати сім'ям визначити їхні нагальні потреби та проблеми та надавати практичну допомогу для їх задоволення, включаючи інформацію щодо стратегій подолання стресу.

Ми переконані, що у роботі з українськими сім'ями в умовах війни акцент має бути зроблений на психологічній просвіті та емоційній саморегуляції. У доречних видах діяльності вбачаємо тренінгові заняття, групове консультування та психоедукаційні семінари, які допомагають членам сім'ї зрозуміти нормальні реакції на ненормальні події (стрес, тривога, страх) і зменшити почуття ізоляції. Методами роботи тут виступають техніки реструктуризації мислення для боротьби з катастрофізацією та песимізмом, а також дихальні та релаксаційні техніки для зниження рівня фізичної напруги.

Профілактика та подолання наслідків впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя сімей мають ґрунтуватися на комплексному підході, що поєднує індивідуальну роботу, підтримку у парі, сімейні практики та залучення до громадських ресурсів. На індивідуальному рівні важливим є формування навичок саморегуляції, психоедукації та когнітивного коригування, що дозволяє людині усвідомлювати власні реакції на стрес, знижувати рівень тривоги та відновлювати відчуття контролю. Практики тілесного заземлення, дихальні вправи, щоденні мікрорефлексії допомагають стабілізувати стан і створюють основу для резильєнтності.

На індивідуальному рівні пріоритетом є оперативне виявлення стрес-реакцій і своєчасна психологічна підтримка через короткі інтервенції психоедукації, техніки стабілізації (дихальні вправи, заземлення), навчання навичкам корекції мислення, а також програми розвитку резильєнтності – ці заходи ефективні як у форматі індивідуальної, так і групової роботи.

Психологічна робота, спрямована на підтримку індивідуального благополуччя особистості має ключове значення для стабільності всієї сімейної системи. Ми твердо переконані, що саме зміцнення внутрішніх ресурсів окремої людини, її здатності до саморегуляції, адаптації та конструктивного мислення підвищує рівень життєвого благополуччя сім'ї загалом. Тому в умовах війни особливо актуальним є впровадження програм тренінгового типу, спрямованих на розвиток психологічного благополуччя, резильєнтності, гармонізації стосунків та підтримки фізичного здоров'я.

Психоедукаційна складова є невід'ємною частиною такої роботи, оскільки нормалізує реакції, зменшує стигму щодо психологічних труднощів і забезпечує людині знання про механізми стресу, вплив війни на психіку та можливі способи самодопомоги.

На рівні стосунків у парі ключовим є розвиток комунікації без насильства, вміння висловлювати почуття через Я-повідомлення, а також формування спільних ритуалів, які підтримують відчуття близькості та довіри. Це може бути щоденний короткий діалог, спільне планування чи створення правил конструктивного вирішення конфліктів.

Фахівцям слід рекомендувати сім'ям, по-перше, дбати про емоційний зв'язок: знаходити час для спільного дозвілля, наприклад, через спільні прогулянки або перегляд фільмів, навіть у найскладніші часи. По-друге, необхідно свідомо висловлювати любов та вдячність, демонструючи цінність одне одного. Ефективна комунікація дозволяє партнерам розвивати взаємоповагу, конструктивно вирішувати конфлікти та разом долати труднощі, перетворюючи кризу з виклику на можливість зміцнити стосунки.

Важливим напрямом є підтримка фізичного здоров’я, що виступає базовою умовою психічної стабільності [11]. Військовий час сприяє порушенню сну, зниженню фізичної активності, недбалості до харчування, що створює додаткове навантаження на нервову систему. Фізичне благополуччя є основою для психологічного. Рекомендованими видами діяльності є психоосвітні семінари про зв’язок між тілом і психікою. У методах роботи вбачаємо навчання гігієні сну, правильному харчуванню та регулярній фізичній активності (наприклад, йога, піші прогулянки, спортивні ігри), які доведено знижують рівень стресових гормонів. Додатково можна використовувати тілесно-орієнтовану терапію для зняття хронічної м’язової напруги, що накопичується внаслідок тривалого стресу. Психологічні рекомендації повинні включати елементи психоедукації щодо гігієни сну, техніки тілесної регуляції, а також допомогу у формуванні індивідуального плану здорового способу життя. Зміцнення тілесних ресурсів прямо корелює з відчуттям контролю, покращенням емоційної регуляції та підвищенням рівня суб’єктивного благополуччя.

На рівні міжособистісних стосунків важливо забезпечити сім’ям можливість покращувати комунікацію, розв’язувати конфлікти конструктивними способами та знижувати напругу, що виникає через травматичні події. Ефективна комунікація є основою сімейної резильєнтності та найкращим превентивним засобом проти внутрішньосімейних криз. В умовах війни, коли сім’ї постійно зіштовхуються з інтенсивними емоційними навантаженнями, необхідно свідомо підтримувати міцні та відкриті стосунки.

Психологічні консультації можуть бути спрямовані на навчання подружніх пар або батьків навичкам активного слухання, емпатійного обміну інформацією та вмінням просити підтримку. Підтримка батьків у їхніх виховних ролях підвищує суб’єктивне благополуччя дітей і зміцнює сімейні зв’язки [8]. В умовах війни такі навички значно підвищують здатність сім’ї зберігати емоційну єдність та підтримувати атмосферу взаємоповаги, що є ключовим для збереження життєстійкості сімейної системи.

Сімейний рівень передбачає регулярні збори, де обговорюються питання безпеки, побуту та емоційного стану, а також розподіл ролей із можливістю їх гнучкої заміни. Для дітей особливо важливо забезпечити стабільність через гру, творчість та передбачувані рутини, що знижують рівень тривожності та формують відчуття захищеності. На рівні сім'ї важливо зміцнювати комунікативні навички і структуру сімейної взаємодії: фасилітовані сімейні сесії, короткі модулі сімейної медіації, навчання батьків емоційній регуляції і технікам підтримки дітей під час стресу забезпечують зменшення конфлікту та підвищення відчуття безпеки в домашньому середовищі.

Відновлення рутини має критичне значення для дітей – збереження звичного розпорядку дня та графіку є потужним інструментом для відновлення відчуття контролю та передбачуваності в умовах хаосу. Слід враховувати, що стрес може мати прямі фізичні наслідки, тому психологічна допомога в умовах війни не може бути відокремлена від вирішення базових фізичних потреб, пов'язаних зі здоров'ям.

Слід визнати, що війна призводить до дестабілізації сімейної системи в цілому, зокрема, впливає, наприклад, на здатність батьків забезпечувати емоційну стабільність та внутрішню опору для дітей. Принцип самотурботи має бути пріоритетним, оскільки батьки та опікуни не можуть ефективно надавати підтримку своїм дітям, якщо їхнє власне фізичне та психічне здоров'я перебуває в поганому стані. Це вимагає від них активного контролю рівня стресу та свідомого пошуку балансу.

Таким чином, стратегії психічного здоров'я та психосоціальної підтримки повинні фокусуватися не лише на індивідуальному рівні, але й на відновленні функціональності сімейної психодинаміки.

Як видно з вищезазначеного, формування суб'єктивного благополуччя має охоплювати кілька складових. Психологічне благополуччя підтримується через розвиток емоційної грамотності, практики самоспівчуття та смислову роботу, яка допомагає людині знаходити опори у цінностях і стосунках.

Фізичне здоров’я забезпечується через регулярну активність, гігієну сну та тілесні практики релаксації. Стосунки зміцнюються завдяки прозорій комунікації, що відновлює довіру. Така складова благополуччя, як резильєнтність формується через позитивне мислення, побудову мережі соціальної опори, планування альтернативних стратегій та інтеграцію віри й надії як джерела смислу.

Тренінгова діяльність та воркшопи спрямовані на формування позитивного мислення та активних копінг-стратегій. Використовуються методи позитивної психології, наприклад, практики вдячності та фокусування на сильних сторонах. Тренінги мають включати навчання ефективному вирішенню проблем (problem-solving), де учасники вчаться ідентифікувати проблеми та розробляти покрокові плани їх подолання, що є ключовим копінг-механізмом. Резильєнтність розглядається не як самостійна риса, а як набір характеристик, що можуть бути сформовані: робота з позитивним мисленням і конструюванням сенсу – через наративні інтервенції (репертуар історій виживання і стійкості), практики усвідомленого планування майбутнього, розвиток віри в ефективність власних дій і надії – через створення короткострокових досяжних цілей та успішних досвідів. Навчання конкретним копінговим стратегіям (активне вирішення проблем, пошук підтримки, дихальні вправи, релаксація) має поєднуватися з роботою над зниженням шкідливих копінгів (ізоляція, вживання алкоголю, уникнення).

Резильєнтність, або психологічна стійкість, є критично важливим чинником, що дозволяє українським сім’ям адаптуватися до постійних стресових життєвих ситуацій, ефективно долати труднощі та відновлюватися після негативних подій. Резильєнтність не є статичною, а є динамічним набором навичок, які можна цілеспрямовано розвивати. Формування резильєнтності у сімейному контексті є основою для первинної профілактики.

Групова підтримка є важливим елементом допомоги. Можливість поділитися досвідом та отримати підтримку у групі з іншими, хто пережив схожу травму, значно сприяє процесу відновлення. Оскільки соціальна підтримка є одним із найпотужніших факторів резильєнтності, у практиці психологічної допомоги варто застосовувати групові форми роботи. Підтримувальні групи сприяють подоланню ізоляції, дають можливість обмінюватися досвідом та емоціями, а також створюють почуття приналежності. Психоосвітні групи дозволяють у доступній формі поширювати знання про механізми стресу та травми, а тренінги резильєнтності орієнтують учасників на розвиток навичок адаптації, планування та проблемного вирішення.

Водночас із перерахованими напрямами діяльності варто розвивати доступні первинні психосоціальні послуги у громадах – навчання волонтерів, медичних працівників та педагогів базовим навичкам психологічної підтримки, організація інформаційних кампаній про розпізнавання ознак психологічних порушень і правила звернення по допомогу; така широка мережа дозволяє знизити бар’єри доступу і розвантажити спеціалізовані служби. Громадський рівень роботи включає організацію груп підтримки, де учасники можуть обмінюватися ресурсами та досвідом, а також навігацію соціальних і медичних послуг, що допомагає сім’ям отримати необхідну допомогу. Важливою є також підтримка фахівців, які працюють із сім’ями, адже їхнє вигорання може знижувати ефективність допомоги. Також необхідно забезпечити ефективні маршрути скерування до спеціалізованої психологічної та медичної допомоги, а громадам – створення безпечних просторів для дозвілля, соціальної взаємодії та психологічної підтримки.

На рівні громади ключову роль у забезпеченні психосоціальної підтримки відіграють неурядові та громадянські організації. Наприклад, у Запоріжжі громадські організації координують роботу соціальних точок та забезпечують первинну психологічну підтримку, а також надають інформацію та перенаправляють людей до структур, що можуть вирішити

їхні проблемні питання. Така мобілізація громадських ресурсів є критично важливою, оскільки вона забезпечує доступ до підтримки в умовах, коли державні інституції можуть бути перевантажені або обмежені. Для ветеранів та їхніх сімей також функціонують спеціалізовані центри психологічної реабілітації, де вони можуть отримати допомогу.

Серед видів діяльності та методів роботи доречними вважаємо інформаційно-освітні заходи (короткі лекції, відео тощо), навчальні та терапевтичні групи, індивідуальне консультування/терапія, сімейна терапія, батьківські тренінги, мультисекторна координація (медицина, соціальні служби, освіта, місцеві громади), онлайн-форматів для забезпечення доступності у віддалених або небезпечних зонах. Для забезпечення ефективності всі методи повинні супроводжуватися системою супервізії фахівців, моніторингу результатів і протоколом безпеки (куди направляти при суїцидальних намірах, серйозних психозах тощо). Робота з вразливими групами (наприклад, люди з інвалідністю, діти, люди старшого віку) вимагає адаптації методів та залучення спеціалістів з відповідною підготовкою.

Таким чином, профілактика та подолання наслідків впливу війни на психологічне благополуччя українських сімей потребують багаторівневого підходу, що починається з індивідуальної роботи і поступово інтегрується у сімейні та громадські практики. Тренінгова програма, орієнтована на розвиток психологічного, фізичного та соціального благополуччя, а також резильєнтності, може стати ефективним інструментом підтримки як окремої особистості, так і сім'ї загалом, забезпечуючи відновлення життєстійкості та формування нових ресурсів у складних умовах війни.

Початковий фокус – на психоедукації та нормалізації реакцій. В умовах війни люди демонструють широкий спектр реакцій (тривога, порушення сну, гнів, апатія, підвищена пильність), і завдання фахівців і волонтерів – допомогти розпізнати корисні (адаптивні) та шкідливі (дезадаптивні) копінгові стратегії й навчити базовим технікам самодопомоги: регуляції дихання, базовим методам сну гігієни, плануванню денних ритуалів тощо.

Психоедукація проводиться у вигляді коротких інформаційних сесій у громадах, дистанційних модулів, інформаційних листівок і вбудовується в роботу медичних пунктів, шкіл та центрів допомоги переселенцям. Важливо передбачити матеріали, адаптовані до різного рівня освіченості і мовно-культурних особливостей.

Другий блок – доступні форми підтримки, які можна масштабувати: групи взаємопідтримки, групи навичок стрес-менеджменту, сімейні зустрічі з фасилітатором, програми для батьків щодо регуляції емоцій дитини і побудови безпечного домашнього простору. Групова робота одночасно вирішує проблему ізоляції і створює модель моделювання адаптивних стратегій для всіх членів родини. Для підлітків і дітей треба поєднувати ігрові техніки, арт-терапевтичні підходи та роботу з батьками, щоб транслювати навички емоційної регуляції у сімейне середовище.

Третій рівень – індивідуальна робота з фахівцем для осіб із вираженим стресовим розладом, посттравматичними симптомами чи ускладненнями прив’язаності в сім’ї. Рекомендується використання емпірично обґрунтованих психотерапевтичних підходів: спрямовані на регуляцію емоцій і тілесні техніки (наприклад, інтервенції на основі майндфулнес), а також за потреби – спеціалізовані травмотерапевтичні інтервенції. Сімейна терапія повинна поєднувати роботу з парою/батьками і з дітьми – мета: відновити комунікацію, безпеку та рольові структури, що підтримують функціонування сім’ї.

Методи інтеграції фізичного здоров’я й психічного благополуччя мають бути практичними і доступними: програми фізичної активності (короткі групові заняття рухової активності, заняття з релаксації і тілесної уваги), навчальні модулі з питань сну, харчування та зниження ризиків вживання психоактивних речовин як дезадаптивного копінгу. Корекція фізичного стану підвищує енергійність і мотивацію особи, що прямо впливає на стосунки в сім’ї. Співпраця з первинною ланкою медицини (лікарями сім’ї, медсестрами) дозволяє вчасно ідентифікувати соматичні наслідки стресу, знижує бар’єри для звернення і покращує координацію допомоги.

На основі вищеописаного ми пропонуємо модель короткого курсу, що складається із 8 занять. Одним із ключових завдань фахівця із психосоціальної підтримки є створити безпечний і передбачуваний простір, у якому людина може поступово розвивати довіру, розуміння власних станів та навички саморегуляції.

Тренінгова програма ґрунтується на припущенні, що зміцнення внутрішніх ресурсів окремої особистості є фундаментом для покращення функціонування сім'ї в умовах війни. Програма має модульну структуру та включає вісім тематичних занять.

Мета курсу: підвищити психологічне благополуччя, зміцнити фізичне здоров'я через повсякденні звички, відновити/покращити стосунки та сформувати практичну резильєнтність.

Зміст занять курсу спрямованого на підтримку життєвого благополуччя особистості відображено у таблиці 2.4 «Модель курсу із підтримки життєвого благополуччя».

Таблиця 2.4 – Модель курсу із підтримки життєвого благополуччя

Заняття 1. Встановлення безпечного простору й оцінка потреб	
Мета	створити довіру, узгодити правила, провести первинний скринінг; пояснити логіку курсу
Методи	фасилітаційний круг, коротка психоедукація, інструмент оцінки самопочуття
Діяльність	вправи знайомства («щоденний ресурс»), короткий опитувальник, договір про конфіденційність
Домашнє завдання	вести щоденник сну і настрою 3 дні
Заняття 2. Регуляція тіла і базова фізична опора	
Мета	навчити базовим тілесним методам регуляції (дихання, прогресивна релаксація), підкреслити зв'язок фізичного і психологічного стану
Методи	тренінг навичок, практика в групі, інструкції для самостійної роботи
Діяльність	техніки дихання, м'які рухові імпульси, демонстрація вправ для сну і енергії
Домашнє завдання	щоденне виконання 10-хв техніки дихання, запис відчуттів

Продовження таблиці 2.4

Заняття 3. Емоційна регуляція і робота з тривогою	
Мета	навчити розпізнавати емоції і застосовувати стратегії зниження інтенсивності тривоги
Методи	когнітивні інструменти, майндфулнес-вправи, рольові імітації
Діяльність	карта емоцій, практика «зупинка-аналіз», короткий майндфулнес
Домашнє завдання	практика «3-хв на заземлення» у момент тривоги
Заняття 4. Мислення і надія – формування конструктивних сенсів	
Мета	розвивати навички реалістичного оптимізму, роботу з думками, що послаблюють надію
Методи	когнітивна реструктуризація в групі, наративні техніки (підсилення історій власної стійкості)
Діяльність	переосмислення важких подій через «щоденник ресурсів», вправи на планування короткотермінових цілей
Домашнє завдання	скласти 3 мікро-цілі на тиждень і зафіксувати результат
Заняття 5. Соціальна підтримка і навички стосунків	
Мета	покращити комунікативні навички, навчитись просити і надавати допомогу, знизити ізоляцію
Методи	тренінг навичок, парні вправи, моделювання розмови
Діяльність	вправи на активне слухання, «Я-повідомлення», план побудови підтримки в родині
Домашнє завдання	провести одну чесну розмову з близькою людиною за шаблоном і записати результат
Заняття 6. Копінг-стратегії та план дій при кризі	
Мета	скласти персональний набір ефективних стратегій (короткострокових і довгострокових) та план безпеки
Методи	складання індивідуального плану дій, групове обговорення кейсів
Діяльність	створення «чек-листу» копінг-стратегій, рольові вправи з пошуку допомоги
Домашнє завдання	підготувати короткий персональний план дій при сильному стресі

Продовження таблиці 2.4

Заняття 7. Підтримка життєвих ресурсів і ритуалів	
Мета	вбудувати ритуали, що підтримують фізичне й психологічне здоров'я (сон, їжа, рух, ритуали безпеки
Методи	практичні воркшопи, планування розкладу, аналіз бар'єрів
Діяльність	дизайн власного «щоденного ритуалу», робота з перешкодами
Домашнє завдання	запровадити мінімальний ритуал на 7 днів
Заняття 8. Підсумок, закріплення навичок та маршрути подальшої підтримки	
Мета	узагальнити здобуті навички, оцінити зміни, спланувати наступні кроки (за потреби направлення
Методи	повторне тестування, групова рефлексія, індивідуальні рекомендації
Діяльність	обмін досвідом, складання персональної карти ресурсів і мережі підтримки
Домашнє завдання	продовжувати практики, за необхідності – індивідуальні сесії

Структура програми: 8 сесій, кожна 90 хв. Формат: груповий (8–12 осіб) з можливістю індивідуальних елементів; комбінований – офлайн або онлайн.

Оцінка результатів: попередній і підсумковий скринінг (короткі опитувальники з вимірювання суб'єктивного благополуччя, ступеня резильєнтності, якості сну). Оцінка ефективності: короткі опитувальники pre/post, збір якісного фідбеку, моніторинг участі й дотримання домашніх завдань. Оцінка ефективності і супровід. Оцінка проводиться на трьох етапах: базовий скринінг перед початком, проміжна оцінка після 5–6 занять і фінальний моніторинг через 1–3 місяці після завершення. Використовуються валідовані інструменти для вимірювання рівня тривоги, депресії, суб'єктивного благополуччя і резильєнтності, а також якісні зворотні зв'язки учасників щодо корисності практик у повсякденному житті. Результати оцінювання служать для корекції програми і визначення потреби в подальшій індивідуальній терапії; важливо також документувати випадки, коли

учасники потребують негайної спеціалізованої допомоги, і мати збудовані маршрути направлення і супроводу.

Методологічно програма спирається на інтеграцію елементів психоосвіти, майндфулнес-практик і тілесно-орієнтованих технік, а також ресурс-орієнтованих підходів і групової фасилітації. Практична діяльність включає структуровані вправи на розвиток усвідомленості, регулярні домашні практики (короткі дихальні вправи, щоденник вдячності, спортивні мікрозаходи), парні і командні завдання для відпрацювання комунікації і конфліктного менеджменту, а також сценарії планування безпеки і кризових дій. Для підвищення доступності матеріали подаються у формі чек-листів, коротких відео та листівок, які можна використовувати як пам’ятки під час загострень.

Роздаткові матеріали: прості інструкції з дихальних вправ, чек-лист для сну, шаблон для плану дій при кризі, брошури для батьків.

Кожне заняття включає сесію рефлексії, домашнє завдання і інструкції для самодопомоги, а також список локальних і дистанційних ресурсів для направлення на спеціалізовану допомогу.

Реалізація цієї програми у громаді чи організації повинна супроводжуватися адаптацією часу і змісту до контексту (переселенці, люди в зоні бойових дій, ветерани), а також застосуванням інклюзивних підходів (мова, доступність для людей з інвалідністю). Важливо мати гнучкі формати – короткі 45-хв модулі для занять у групах підтримки, інтенсивні воркшопи для професійних груп або подовжені індивідуальні курси для тих, хто потребує більше часу.

Ми переконані, що підхід, орієнтований на індивідуальну особистість, є необхідним і ефективним кроком до відновлення життєвого благополуччя сім’ї, оскільки особистісні ресурси (емоційна регуляція, фізичний стан, навички комунікації, соціальна мережа, здатність до адаптації) є фундаментом, на якому будується якість сімейних стосунків і спільна життєва стратегія. Тому інвестиція в індивідуальні інтервенції (на рівні

профілактики і ранньої підтримки) помножується на відновлення родинних систем і стійкість громад у цілому.

Висновок до розділу 2.

Для з'ясування рівнів сформованості компонентів та показників життєвого благополуччя було організовано онлайн-опитування, до якого долучились 40 респондентів. Обрано методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки). Поєднання методик дозволяє не лише виявити актуальний стан справ, а й здійснити розробку рекомендацій з профілактики і подолання наслідків впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей.

Дані отримані внаслідок проведення опитування вказують на те, що у значної частини досліджуваних проявляється знижений рівень як суб'єктивного благополуччя, так і резильєнтності. Отримані результати підтверджують важливість індивідуальних психологічних ресурсів як критичних чинників життєвого благополуччя сім'ї, а також необхідність подальшого розвитку рекомендацій для підтримки та відновлення психологічного стану громадян.

За результатами аналізу отриманих даних було розроблено рекомендації, що стосуються життєвого благополуччя у сферах психологічного благополуччя, резильєнтності, фізичного здоров'я, міжособистісних стосунків. Ми переконані, що підхід, орієнтований на окрему людину, є необхідним і ефективним кроком до відновлення життєвого благополуччя сім'ї, оскільки особистісні ресурси (емоційна регуляція, фізичний стан, навички комунікації, соціальна мережа, здатність до адаптації) є фундаментом, на якому будується якість сімейних стосунків і спільна життєва стратегія.

Таким чином, підтверджено гіпотезу магістерського дослідження щодо порушення життєвого благополуччя українських сімей внаслідок тривалого впливу умов війни на суб'єктивне благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

Війна перестала бути серією одиничних травматичних подій, а перетворилася на тривалий, хронічний та мультифакторний стресор. Постійна невизначеність та загроза життю сприяють зростанню рівня хронічного стресу, що неминуче веде до емоційного виснаження та значного зниження психічної стійкості. Цей процес впливає не лише на індивідуальну психіку, але й на функціонування сімейних систем.

1. У магістерському дослідженні здійснено теоретичний аналіз питання впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей. Життєве благополуччя української сім'ї – це динамічний і багатовимірний стан сімейної системи, що поєднує емоційну рівновагу, задоволеність життям, наявність смислів і життєвих цілей, здатність ефективно діяти в соціально-економічному середовищі та рівень соціальної підтримки. Життєве благополуччя сім'ї проявляється у міжособистісних стосунках; матеріально-побутовій сфері; у репродуктивно-виховній функції; міжпоколінній солідарності; смислоутворенні (спільні цілі, традиції тощо); у резильєнтності.

2. Здійснено емпіричне дослідження впливу умов війни на психологічні аспекти життєвого благополуччя українських сімей. Було організовано онлайн-опитування, до якого долучились 40 респондентів. Дані отримані внаслідок проведення опитування вказують на те, що у значної частини досліджуваних проявляється знижений рівень як суб'єктивного благополуччя, так і резильєнтності. Отримані результати підтверджують важливість індивідуальних психологічних ресурсів як критичних чинників життєвого благополуччя сім'ї та необхідність подальшого розвитку рекомендацій для підтримки та відновлення психологічного стану громадян.

3. Розроблено рекомендації, що стосуються життєвого благополуччя у сферах психологічного благополуччя, резильєнтності, фізичного здоров'я,

міжособистісних стосунків. Також було запропоновано модель коротко курсу, спрямованого на формування та підтримку складових життєвого благополуччя.

Таким чином, завдання магістерського дослідження виконано, мету досягнуто та підтверджено гіпотезу щодо порушення життєвого благополуччя українських сімей внаслідок тривалого впливу умов війни на суб’єктивне благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Spitsyna L.V. Problem field of psychological research on mental health and psychosocial support of forced migrants. *Ukrainian Psychological Journal* №2(22). 2024. DOI : https://doi.org/10.17721/upj.2024. 2(22).8

2. Spitsyna L., Wilhelm P. Mental Health and Well-Being of Asylum Seekers From Ukraine in Switzerland and other European Countries. *CBT in a changing world: Migration and cultural diversity*. Abstracts of the 223rd EABCT Congress, October 4–7, 2023, Antalya, Turkey. 2023 URL : https://jcbpr.org/storage/upload/pdfs/1707487460-en.pdf

3. Spitsyna, L.V. Conceptualizing the Research Subject with SORKC: Exploring the Mental Health and Well-Being of Forced Migrants from Ukraine. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 2025. P. 374–383. DOI : https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.30289

4. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час : зб. матеріали методологічного семінару НАПН України (16 листопада 2023 року) / за ред. В.Г. Панка. Київ : Педагогічна думка, 2023. 405 с.

5. Бойко-Бузиль Ю. Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Юридична психологія*. 2025. № 1(36). С. 7–17. DOI : https://doi.org/10.33270/03253601.1

6. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти.* Серія : «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2024. Вип. 28(57). С. 27–43. DOI : https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-43.

7. Вишньовський В. В., Станько Н. І. Сімейне щастя як чинник психологічного благополуччя людини. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів, (м. Тернопіль, 11-12 грудня 2024 р.). Тернопіль, 2024. С. 365–366.

8. Вінс В. А., Кузьменко Т. М., Матюхіна І. П. Чинники задоволеності взаєминами серед молодих та середніх за віком сімейних пар. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 5. С. 61–63. DOI : https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.10

9. Дегтярьова Н., Сингаївська І. Передумови виникнення міжособистісних труднощів у стосунках подружніх пар під час війни як психологічна проблема. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : матеріали V міжнародної конференції /Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», (м. Київ, 07 грудня 2023 р.). Київ : ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2023. С. 428–430.

10. Досвід та благополуччя молодих українців під час війни: результати соціологічного дослідження / Ю. Павлова, П. Петрица, Г. Жара та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2023.

11. Дудіцька С. П., Мосейчук Ю. Ю. Підтримка та соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків в умовах війни. *Академічні візії*. 2025. № 43. DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.15363272

12. Забаровська С. М. Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. *Психологія та соціальна робота*. 2025. № 1. С. 111–120. URL: https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.10

13. Каплуненко Я. Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенційно-аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Серія : «Психологія особистості. Психологічна допомога особистості». 2017. Т. XI, Вип. 15. С. 184–193.

14. Караванська Д. О. Сімейна взаємодія та адаптація в умовах соціальної кризи (війни): гендерні відмінності. *Modern strategies of global scientific solutions* : Collection of abstracts of the V International scientific and practical conference. 2024. С. 337–341.

15. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 85–94. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8

16. Кашлюк Ю. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. № 3(3). С. 47–58. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5

17. Клименко Н. Г. Суб'єктивне економічне благополуччя під час війни. *Всеукраїнська наукова конференція «Костюківські читання», присвячена 125-річчю від дня народження Григорія Силовича Костюка*: збірник матеріалів наукових доповідей (м. Київ, 23 квітня 2025 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 649 с. С. 506–509.

18. Колесніченко Л., Береженна О. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 30(4). 2023. С. 34–46. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.4

19. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83. DOI : https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11

20. Левицький Н., Потапчук Є. Теоретико-методологічний аналіз проблеми посттравматичного зростання членів сім'ї в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2024. Вип. 2. С. 184–189. DOI : https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-18

21. Максимець С. М. Психоосвіта для членів сім'ї осіб, які зазнали травми війни. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика* : матеріали XII Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (м. Умань, 11–12 жовтня 2023 р.). Умань, 2023.

22. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 113–126. URL : https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/26465/1/1376-2023-42-mal.pdf

23. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 52(2). С. 81–85. URL : https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/399

24. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Чернігів, 16 грудня 2023 р.). Research Europe, 2023. С. 264–267.

25. Потапчук Є., Потапчук Н. Психологічні ресурси родини в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2024. Вип. 1. С. 190–195. DOI : https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-18

26. Савченко О.В., Лавриненко Д.Г. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Габітус*. 2023. Випуск 52. С. 167–178. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2023.52.29

27. Савченко О., Калюк, О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 89-101. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10.

28. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2–3(23). С. 91–94. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10

29. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. URL : http://lib.iitta.gov.ua/712878/

30. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3(71). С. 125–134. DOI : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134.

31. Слюсар Л. Резильєнтність сім'ї в умовах довготривалої війни в Україні. *Демографія та соціальна економіка*. 2025. № 2(60). С. 3–19. DOI : https://doi.org/10.15407/dse2025.02.003

32. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. Т. 52. № 2. С. 3–20. DOI : https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003

33. Терещенко К. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 1(34). С. 125–130. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11

34. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

35. Топоренко А. С. Адаптаційний потенціал сім'ї та родини в умовах війни в Україні. *Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції з нагоди відзначення Дня науки-2024 в Україні (м. Київ, 22 травня 2024 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2024. С. 433–434.

36. Українське суспільство в умовах війни : кол. монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН Украї ни, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

37. Хараджи М., Кириленко К. Дослідження соціально-психологічних особливостей сімейного благополуччя в умовах воєнного часу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 4. С. 30–36. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-2024-4-5

38. Цимбалюк Т., Комарніцька Л. Психосоціальний стан сучасних українських сімей. *Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості* : збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, (Кам'янець-Подільський – Ломжа, 19 березня 2025 р.). MANS. Łomży, 2025. С. 42–47.

39. Чепелєва Н. Особливості життєвої компетентності в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Том 8, № 1(35). DOI : https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.2

40. Швалб Ю., Вернік О., Павленко О. Методика дослідження життєвого благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 1 (34). С. 170–180. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.15

41. Швалб Ю.М. Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т.7, № 47. С. 314–331.

42. Шинкаренко І. Сім'я у мовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 2. С. 554–562. DOI : https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562

43. Щербань Г. Феномен дистантної сім'ї у контексті ресурсологічного підходу. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т.2. С. 81–84.