

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**на тему «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УКРАЇНСЬКИХ СІМ'ЯХ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД»**

Здобувача Гаркавця І.В. _____
(підпис)

Науковий керівник: доцент, кандидат психологічних наук
Ловка О.В. _____
(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф. Артюшина М.В.

(підпис)

Київ-2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УКРАЇНСЬКИХ СІМ'ЯХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	7
1.1. Поняття стресу та стресостійкості особистості й сім'ї.....	7
1.2. Особистісні та сімейні копінг-стратегії: сутність, функції та види.	11
1.3. Стан вивчення проблеми взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану.....	17
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УКРАЇНСЬКИХ СІМ'ЯХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	22
2.1. Організація та методи дослідження	22
2.2. Розробка авторської анкети «Сімейна стійкість та стратегії подолання в умовах війни»	29
2.3. Аналіз результатів дослідження	36
2.4. Психологічні рекомендації щодо підвищення стресостійкості українських сімей.....	67
Висновки до розділу 2	74
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України з лютого 2022 року створила безпрецедентну ситуацію хронічного стресу для всього населення країни. Українські сім'ї опинилися перед одночасним впливом численних стресорів: загрози фізичній безпеці, вимушеного переміщення, економічних труднощів, розлучення через мобілізацію та втрати звичного укладу життя.

Сім'я як базовий соціальний інститут відіграє ключову роль у забезпеченні психологічної стійкості своїх членів. Стресостійкість сім'ї визначається як здатність сімейної системи зберігати функціональність, підтримувати психологічне благополуччя своїх членів та ефективно адаптуватися до змін в умовах стресу. Водночас вибір копінг-стратегій конкретних способів подолання стресу – значною мірою визначає, наскільки успішно сім'я справляється з кризовими обставинами.

Незважаючи на зростаючий масив досліджень психологічних наслідків воєнного стресу в Україні, взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та репертуаром копінг-стратегій у сімейній системі залишається практично не дослідженим. Наявні роботи здебільшого зосереджені або на індивідуальному рівні, або на специфічних категоріях осіб (передусім – військовослужбовці та внутрішньо переміщені особи), що не дозволяє скласти цілісну картину функціонування сімейної системи в умовах хронічного воєнного стресу.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій у сімейному контексті в умовах воєнного стану, а також у розробці авторського інструментарію для діагностики цього взаємозв'язку, адаптованого до специфіки українського суспільства воєнного часу.

Аналіз сучасних досліджень і публікацій. Теоретичні основи вивчення стресу та стресостійкості закладені в працях Г. Сельє [61], Р. Лазаруса та С. Фолкман [46, 51], С. Кобаси та С. Мадді [49, 52], С. Хобфолла [48]. Проблему

сімейного стресу, сімейної стресостійкості та діадного копіngu розробляли Дж. Паттерсон [57], Г. Боденман [39], М. Лахад [50]. Питання копінг-поведінки особистості досліджували К. Карвер, М. Шейєр та Дж. Вайнтрауб [41]. Серед вітчизняних науковців вагомий внесок у розуміння психологічного функціонування особистості та сім'ї в умовах кризи здійснили Т. Титаренко [31], О. Абрамюк [1], Л. Долинська та Ю. Кашпур [8], Л. Карамушка [14, 15], Є. Потапчук та О. Міщенко [22], О. Чиханцова [32], а також В. Зливков і С. Лукомська [10, 11].

Об'єкт дослідження – стресостійкість та копінг-стратегії особистості в сімейному контексті.

Предмет дослідження – взаємозв'язок стресостійкості та копінг-стратегій в українських сім'ях в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок стресостійкості та копінг-стратегій в українських сім'ях під час воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу та стресостійкості особистості й сім'ї в психології.
2. Розкрити сутність, функції та види особистісних та сімейних копінг-стратегій подолання стресу.
3. Проаналізувати стан вивчення проблеми взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій особистості й сім'ї в умовах воєнного стану.
4. Розробити авторську анкету для дослідження стресостійкості та копінг-поведінки членів сім'ї в умовах воєнного стану.
5. Здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій в українських сім'ях під час воєнного стану.
6. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення стресостійкості українських сімей.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, порівняльний аналіз.

Емпіричні методи: тестування за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик Українська адаптація опитувальника Brief-COPE: Тетяна Яблонська, Шкала сприйнятого стресу(PSS-10): адаптація Вельдбрехт О. О.Тавровецька Н. І., Шкала стресостійкості Коннора –Девідсона-10 (CD-RISC-10) в україномовній адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал та ін. (2020), авторський опитувальник для вивчення сімейних копінг-стратегій під час воєнного стану.

Методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика, критерій Шапіро-Уїлка для встановлення нормальності розподілу даних, Коефіцієнт Альфа Кронбаха, порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA), кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що існує взаємозв'язок між рівнем стресу, стресостійкості (як індивідуальним так і сімейним) та копінг-стратегіями у членів українських сімей в умовах воєнного стану. На сімейному рівні передбачається прямий взаємозв'язок між рівнем індивідуальної стресостійкості та сімейною стійкістю.

Вибірка дослідження складається з 64 респондентів, які є представниками 19 українських сімей. Віковий діапазон досліджуваних становить від 18 до 65 років.

Теоретична значимість роботи полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про феноменологію сімейного стресу в екстремальних умовах пролонгованої соціальної кризи. У роботі розширено концептуальне розуміння спільного копінгу, а також виокремлено специфічні чинники, що детермінують психологічну пружність сучасної української родини як цілісної мікросистеми.

Практична значимість роботи визначається розробкою та емпіричною апробацією авторського опитувальника для вивчення сімейних копінг-

стратегій, який становить самостійну цінність для психодіагностичної роботи. Сформульовані за результатами дослідження психологічні рекомендації формують дієвий прикладний інструментарій для психологів-практиків, психотерапевтів та соціальних працівників у межах кризового консультування, корекції та психоедукації родин в умовах воєнного стану.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (63 найменувань), 33 таблиці та 8 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи складає 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УКРАЇНСЬКИХ СІМ'ЯХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості особистості й сім'ї

Сім'я є первинною соціальною групою та базовим інститутом соціалізації особистості, що відіграє ключову роль у забезпеченні фізичного та психологічного благополуччя своїх членів [6, 8]. У сучасній психологічній науці сім'я розглядається як відкрита система, що постійно взаємодіє із зовнішнім середовищем та підпорядковується загальним закономірностям функціонування систем – гомеостазу, адаптації та розвитку. Кожна зміна у зовнішньому середовищі або всередині системи вимагає від сім'ї перебудови звичних патернів функціонування, що набуває особливої гостроти в умовах тривалого воєнного стану.

Стрес як явище було систематично описано Г. Сельє, який визначив його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що висувається ззовні [61]. Відповідно до його концепції загального адаптаційного синдрому (ЗАС), стрес проходить три стадії: тривогу (мобілізація захисних сил), резистентність (максимальна адаптація до стресора) та виснаження (при надто тривалому або інтенсивному впливі). Ця модель, хоча й зосереджена переважно на фізіологічному вимірі, заклала фундамент для подальших психологічних досліджень стресу.

Суттєвий внесок у розуміння психологічного стресу зробили Р. Лазарус та С. Фолкман, запропонувавши транзакційну модель стресу [46, 51]. Відповідно до неї, стрес виникає не автоматично під впливом зовнішніх подій, а є результатом взаємодії між особистістю та середовищем. Ключову роль відіграє когнітивне оцінювання: первинне (наскільки подія є загрозою, втратою або викликом) та вторинне (чи є у людини ресурси для її подолання). Якщо

особистість оцінює ситуацію як загрозову, а власні ресурси — як недостатні, виникає стрес. Застосовуючи цей підхід до сімейного контексту, можна стверджувати, що сімейний стрес є результатом колективної оцінки членами сім'ї невідповідності між вимогами ситуації та наявними сімейними ресурсами.

Стрес у контексті сімейної психології розглядається як порушення рівноваги сімейної системи під впливом зовнішніх або внутрішніх факторів, що вимагає мобілізації адаптаційних ресурсів сім'ї [57]. Дослідники виділяють кілька рівнів прояву стресу в сімейній системі, відображених у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Рівні прояву стресу в сімейній системі

Рівень	Характеристика	Основні прояви
Індивідуальний	Стрес окремих членів сім'ї	Тривога, депресія, соматичні симптоми, зниження працездатності
Діадний (подружній)	Стрес підсистеми партнерів	Конфлікти, зниження задоволеності шлюбом, порушення близькості
Сімейний (системний)	Стрес всієї сімейної системи	Порушення функцій, дисфункціональна комунікація, розпад ролей
Соціально-контекстуальний	Вплив зовнішнього середовища на сім'ю	Ізоляція, втрата підтримки, економічні труднощі, загроза безпеці

Джерело: складено на основі [13, 18]

За характером виникнення стресори сімейної системи поділяються на нормативні (передбачувані: народження дітей, вступ до шлюбу, відхід на пенсію) та ненормативні (непередбачувані: хвороба, втрата роботи, катастрофи, воєнні дії). За джерелом – на внутрішні (конфлікти, хвороба члена сім'ї, економічна криза у сім'ї) та зовнішні (природні катаклізми, збройна агресія, суспільна нестабільність). У контексті воєнного стану в Україні сім'ї стикаються з унікальним поєднанням зовнішнього, хронічного і ненормативного стресу, що об'єднує загрозу життю, економічні труднощі, соціальну дезорієнтацію та вимушене переміщення (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2 – Специфічні стресори українських сімей в умовах воєнного стану

Вид стресора	Конкретні прояви
Загроза фізичній безпеці	Ракетні обстріли, бойові дії, мінна небезпека, загроза окупації
Розлучення сім'ї	Мобілізація, евакуація, вимушене переміщення до інших регіонів або за кордон
Економічні труднощі	Втрата роботи чи бізнесу, зниження доходів, руйнування майна
Інформаційне перевантаження	Постійний потік новин, невизначеність щодо розвитку ситуації
Соціальна дезорієнтація	Втрата звичного оточення, соціальних зв'язків, звичних ролей
Накопичена хронічна втома	Тривалий стрес без повноцінного відновлення, порушення сну

Джерело: складено на основі [1, 7, 23]

Стресостійкість на рівні особистості – це інтегральна психологічна властивість, що дозволяє людині витримувати стресові навантаження без деструктивних наслідків для власного психічного та фізичного здоров'я, ефективно діяти в складних умовах та відновлюватись після впливу стресорів [28]. У структурі стресостійкості дослідники виділяють такі взаємопов'язані компоненти: когнітивний (адекватна оцінка ситуації та власних ресурсів), емоційний (здатність регулювати емоційні реакції та зберігати стабільність), поведінковий (репертуар ефективних стратегій поведінки в стресі) та мотиваційно-смисловий (наявність цілей, ціннісних орієнтацій, відчуття сенсу) [8].

С. Кобаса та С. Мадді запропонували концепцію «hardiness» – психологічну витривалість, або «загартованість» особистості, що включає три взаємопов'язані компоненти [49, 52]. Перший – залученість (commitment) – означає відчуття значущості власного існування, відчуття причетності до подій навколо, навіть важких і болісних. Другий – контроль (control) – переконання у власній здатності впливати на розвиток подій і результат ситуації. Третій – виклик (challenge) – сприйняття змін як можливості для особистісного розвитку, а не лише як загрози. Дослідження показують, що особи з високим

рівнем hardiness демонструють нижчий рівень психосоматичних розладів навіть в умовах тривалого стресу.

Стресостійкість сім'ї визначається як здатність сімейної системи зберігати свою функціональність, підтримувати психологічне благополуччя членів сім'ї та ефективно адаптуватися до змін в умовах стресу [8]. Дж. Паттерсон у моделі сімейної адаптації (Family Adjustment and Adaptation Response Model – FAAR) виділяє дві фази реакції сім'ї на стрес: фазу коригування (adjustment) – мінімальні зміни в системі при відносно помірному та контрольованому стресі – та фазу адаптації (adaptation), коли стрес перевищує наявні ресурси і вимагає глибоких системних змін у функціонуванні всієї сімейної системи [57].

Ключовими компонентами сімейної стресостійкості є:

- згуртованість сім'ї – емоційний зв'язок між членами сім'ї, відчуття спільності і взаємної приналежності;
- гнучкість сімейної системи – здатність змінювати ролі, правила та структуру влади відповідно до ситуації;
- відкритість комунікації – здатність відкрито обговорювати проблеми та надавати взаємну підтримку;
- спільна система цінностей і смислів – здатність знаходити сенс навіть у кризових ситуаціях;
- мобілізація зовнішніх ресурсів – здатність шукати та приймати допомогу ззовні [47].

Сучасні вітчизняні дослідниці Л. Долинська та Ю. Кашпур у своїй концептуалізації психологічної стійкості підкреслюють, що вона формується саме в сімейному контексті й значною мірою залежить від колективних патернів подолання труднощів [8]. Сім'я виступає одночасно і специфічним джерелом стресу, і головним ресурсом у його подоланні – ця подвійна, амбівалентна роль набуває особливої гостроти в екстремальних умовах воєнного стану, коли зовнішня загроза стає хронічною та тотально неконтрольованою.

Зі свого боку, Т. Титаренко у фундаментальних дослідженнях феномену посттравматичного життєтворення зазначає, що сім'я в умовах глибокої кризи може обрати один із трьох магістральних шляхів: регресію (відкат до старих, неефективних патернів поведінки), стагнацію (консервацію існуючого порядку ціною колосального виснаження зусиль) або ж трансформацію (вироблення принципово нових, більш гнучких та адаптивних способів функціонування) [31]. Безумовно, саме трансформаційний сценарій відображає високий рівень сімейної стресостійкості і безпосередньо корелює з найкращими психологічними наслідками як для мікросистеми в цілому, так і для кожного окремого її члена.

Розглядаючи мікрорівень взаємодії, О. Абрамюк у своїх розвідках щодо діадного копінгу доводить, що саме якість подружніх стосунків виступає фундаментальним чинником сімейної стресостійкості: емоційна взаємопідтримка, екологічна комунікація та спільне вироблення антикризових рішень дозволяють системі зберігати свою цілісність та функціональність навіть за умов безпрецедентного зовнішнього тиску [1]. У реаліях пролонгованого воєнного конфлікту переважна більшість українських родин вимушено перебувають у жорсткій фазі адаптації, що безальтернативно вимагає глибинних змін у сімейному гомеостазі та інтенсивного розвитку нових спільних навичок подолання дистресу [6, 8].

Таким чином, стресостійкість сім'ї є складним системним феноменом, що включає структурні, функціональні, ресурсні та ціннісно-сміслові компоненти. У контексті воєнного стану українські сім'ї стикаються з безпрецедентним за масштабом та тривалістю стресом, що вимагає як мобілізації всіх внутрішніх ресурсів, так і ефективного використання зовнішньої підтримки. Розуміння природи стресу та механізмів стресостійкості є необхідною теоретичною основою для подальшого вивчення копінг-стратегій особистості в сімейному контексті.

1.2. Особистісні та сімейні копінг-стратегії: сутність, функції та види.

Поняття «копінг» (від англ. to cope – справлятися, долати) було введено в психологічну науку Р. Лазарусом і С. Фолкман, які визначили його як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що оцінюються особистістю як такі, які перевищують або виснажують її ресурси [46, 51]. Копінг не є автоматичною захисною реакцією – це свідомо обраний або звичний процес активного опанування стресовою ситуацією. Саме цим копінг відрізняється від психологічних захисних механізмів: останні є переважно несвідомими і спотворюють реальність, тоді як копінг є усвідомленим і реалістичним процесом.

У психологічній науці важливо розрізняти кілька суміжних понять. Копінг-стратегії – це конкретні форми поведінки, думок або емоційних реакцій, які особистість застосовує для подолання стресової ситуації в конкретний момент часу [51]. Копінг-ресурси – це властивості особистості та середовища, що полегшують подолання стресу (самооцінка, соціальна підтримка, матеріальне забезпечення, рівень освіти тощо). Копінг-стиль – це відносно стала індивідуальна тенденція використовувати певні стратегії, що формується протягом усього життя і відображає особистісні особливості суб'єкта.

Р. Лазарус і С. Фолкман у класичній транзакційній моделі запропонували базову дихотомію копіngu [46, 51]:

- проблемно-орієнтований (спрямований на зміну самої ситуації – пошук інформації, планування, активні дії);
- емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію власних переживань щодо ситуації – зниження напруги, пошук підтримки, переосмислення);
- проблемно-орієнтований копінг є ефективнішим у ситуаціях, що піддаються контролю; емоційно-орієнтований – у ситуаціях, які особистість не в змозі змінити. Це положення є принципово важливим для розуміння копіngu в умовах воєнного стану, де значна частина стресорів є об'єктивно неконтрольованими.

К. Карвер, М. Шейєр та Дж. Вайнтрауб на основі транзакційної моделі розробили детальну класифікацію копінг-стратегій, що лягла в основу широко використовуваного опитувальника COPE та його скороченої версії Brief-COPE [41]. Ці дослідники виокремили 15 різних стратегій, згрупованих у три основні класи (таблиця 1.3).

Таблиця 1.3 – Класифікація копінг-стратегій за К. Карвером, М. Шейєром та Дж. Вайнтраубом

Клас копінгу	Конкретні стратегії	Сутність
Проблемно-орієнтований	Активне подолання, планування, стримування конкуруючої діяльності, пошук інструментальної підтримки	Спрямований на зміну ситуації або розв'язання проблеми
Емоційно-орієнтований	Пошук емоційної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття, звернення до релігії/духовності	Спрямований на регуляцію власного емоційного стану
Уникаючий (дисфункціональний)	Заперечення, поведінкове і ментальне розміщення (відволікання), гумор, вживання речовин	Відхід від проблеми; дисфункціональний при тривалому стресі

Джерело: складено на основі [41]

Важливо розуміти, що ефективність копінг-стратегії є контекстозалежною: те, що допомагає в одній ситуації, може виявитись шкідливим в іншій. С. Хобфолл у своїй теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory) підкреслює, що ефективність копінгу визначається насамперед наявністю та збереженням ресурсів. В умовах хронічного воєнного стресу ресурси поступово виснажуються, і навіть адаптивні стратегії можуть ставати менш доступними. Хобфолл виявив «парадокс втрат»: особи, що вже зазнали значних ресурсних витрат, є найбільш вразливими до подальших і найменш здатними ефективно використовувати копінг [48].

М. Лахад у моделі BASIC Ph описує шість каналів стресостійкості та подолання стресу: переконання й цінності (Belief), афект та емоції (Affect), соціальна підтримка (Social), уява та творчість (Imagination), пізнання та мислення (Cognition), фізична активність (Physical) [50]. Ця модель підкреслює,

що люди відрізняються домінуючими каналами подолання стресу і що найбільш стресостійкими є ті, хто гнучко використовує кілька каналів залежно від ситуації.

Л. Карамушка у своїх дослідженнях копінг-поведінки пропонує системну модель, що враховує особистісні, ситуаційні та соціально-контекстуальні чинники [14]. Авторка підкреслює, що вибір копінг-стратегій є динамічним процесом, що постійно змінюється залежно від оцінки ситуації та наявних ресурсів, а ефективний копінг передбачає гнучкість та здатність адаптувати стратегії до конкретних вимог ситуації.

Сімейний копінг (family coping) визначається як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, які використовуються членами сім'ї індивідуально та спільно для управління вимогами сімейного стресу [47]. Ключова відмінність сімейного копіngu від індивідуального полягає в його системному характері: ефективність подолання стресу залежить не лише від стратегій окремих членів сім'ї, але й від узгодженості та взаємодоповнюваності їхніх дій.

О. Абрамюк у своїх дослідженнях підкреслює, що сімейний контекст суттєво впливає на вибір та ефективність індивідуальних копінг-стратегій [1]. Те, що ефективно для окремої людини, може виявитися деструктивним для сімейної системи, якщо інші члени сім'ї реагують на ті ж виклики принципово інакше. Наприклад, якщо один із подружжя схильний до активного вирішення проблем, а інший – до емоційного відреагування, розбіжність стратегій може ставати джерелом конфлікту замість ефективного спільного подолання.

Г. Боденман розробив концепцію діадного копіngu (dyadic coping), що описує взаємну підтримку та спільне подолання стресу партнерами у подружжі [39]. Дослідник виділяє кілька форм діадного копіngu, відображених у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4 – Форми діадного копіngu за Г. Бодеманом

Форма діадного копіngu	Характеристика
Позитивний підтримуючий	Один партнер допомагає іншому впоратись зі стресом через емоційну підтримку, допомогу у вирішенні проблеми або прийняття частини обов'язків
Позитивний спільний	Обидва партнери разом вирішують спільну стресову ситуацію; характеризується відчуттям «ми» у подоланні
Делегований	Один партнер тимчасово бере на себе завдання іншого, щоб знизити його навантаження в момент пікового стресу
Негативний	Знецінення переживань партнера, відсутність інтересу або ворожість у відповідь на його стрес; деструктивна форма

Джерело: складено на основі [39]

Дослідження Боденмана показують, що якість діадного копіngu є одним із найсильніших предикторів задоволеності стосунками та стабільності шлюбу [39]. В умовах зовнішнього стресу – зокрема воєнного – пари з розвиненим діадним копіngом демонструють вищу задоволеність стосунками і нижчий рівень дистресу, ніж пари, де кожен із партнерів долає труднощі переважно поодиночі.

І. Губеладзе у своїх дослідженнях виділяє специфічні сімейні копіng-стратегії, що використовуються в кризових ситуаціях [6]:

- пошук соціальної підтримки (звернення до розширеної родини, друзів, громади);
- реструктуризація (зміна сприйняття ситуації для надання їй більш керованого значення);
- спільне вирішення проблем (мобілізація всіх ресурсів сім'ї);
- духовно-ціннісна підтримка (звернення до спільних цінностей та духовних практик). Авторка зазначає, що культурний контекст значною мірою визначає пріоритети у виборі сімейних стратегій.

О. Чиханцова підкреслює, що психологічне здоров'я особистості та сім'ї не є статичним станом, а постійно конструюється через взаємодію з оточенням [32]. У кризових умовах ця взаємодія набуває особливого значення, а здатність

сім'ї мобілізувати зовнішні ресурси підтримки стає одним із ключових чинників ефективного копіngu.

Важливим аспектом сімейного копіngu є його ефективність. Дослідження показують, що не всі копінг-стратегії однаково ефективні [1, 6, 8]. Ефективність залежить від характеру стресу, особливостей сімейної системи та наявних ресурсів (таблиця 1.5).

Таблиця 1.5 – Ефективні та неефективні сімейні копінг-стратегії

Ефективні стратегії	Неефективні стратегії
Відкрита комунікація щодо переживань і труднощів	Замовчування проблем, накопичення напруги
Спільне вирішення проблем, узгоджене планування дій	Ескалація конфліктів, перекладання відповідальності
Пошук і прийняття соціальної підтримки	Ізоляція від оточення, відмова від допомоги
Позитивне переосмислення ситуації, збереження смислів	Катастрофізація, безпорадність, «завмирання»
Збереження сімейних ритуалів і традицій	Повне руйнування звичного укладу без заміщення
Гнучкий перерозподіл ролей і обов'язків	Ригідне дотримання докризових ролей за нових умов

Джерело: складено на основі [1, 6, 8]

У контексті воєнного стану в Україні сім'ї демонструють специфічні патерни копіngu, що включають як традиційні українські стратегії (звернення до громади, взаємодопомога, звернення до духовних практик), так і нові, зумовлені реаліями воєнного часу (адаптація до переміщення, використання цифрових технологій для підтримки зв'язку з розлученими членами сім'ї, волонтерська діяльність як спосіб здобуття відчуття контролю та сенсу).

Таким чином, копінг-стратегії – як індивідуальні, так і сімейні – є багаторівневим явищем. Ефективність подолання стресу залежить від узгодженості дій членів сім'ї, відповідності вибраних стратегій характеру стресора, а також від наявності достатніх ресурсів. Дослідження копіngu в сімейному контексті вимагає урахування всіх цих вимірів.

1.3. Стан вивчення проблеми взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану

Проблема взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями особистості є порівняно молодю, але інтенсивно розвиваною галуззю психологічного знання. Концептуальний фундамент для цих досліджень заклала транзакційна модель стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, в якій копінгові стратегії постають одночасно як прояв та як чинник збереження психологічного ресурсу – тобто стресостійкості [46, 51]. У рамках цієї парадигми стресостійкість і копінг перестають бути незалежними конструктами і розглядаються як взаємодетерміновані компоненти єдиного адаптаційного процесу: висока стресостійкість розширює репертуар доступних копінг-стратегій, а ефективний копінг у свою чергу зміцнює стресостійкість.

У зарубіжній психологічній науці питання взаємозв'язку цих феноменів вивчалось переважно в контексті груп, що перебувають під хронічним стресом: військового персоналу, медичних працівників, постраждалих від природних катастроф та терористичних актів. С. Кобаса та С. Мадді у своїх лонгітюдних дослідженнях показали, що особи з вищим рівнем психологічної витривалості (*hardiness*) частіше обирають проблемно-орієнтовані та трансформаційні копінг-стратегії і рідше вдаються до регресивного уникання [49, 52]. При цьому взаємозв'язок між *hardiness* та копінгом є двостороннім: особи з розвиненим проблемно-орієнтованим копінгом згодом демонструють вищий рівень психологічної витривалості.

С. Хобфолл на основі ресурсної теорії продемонстрував, що виснаження ресурсів (*resource loss*) під час хронічного стресу звужує репертуар доступних копінг-стратегій і знижує загальну стресостійкість [48]. Формується замкнуте коло: зниження стресостійкості → звуження копінгового репертуару → менш ефективне подолання → подальше виснаження ресурсів. Цей механізм є особливо актуальним для розуміння психологічного стану осіб і сімей, які перебувають під тривалим воєнним стресом.

Дослідження взаємозв'язку стресостійкості та копіngu в сімейному контексті є значно менш розробленою темою у порівнянні з індивідуальним рівнем. Роботи Г. Боденмана засвідчили, що якість спільного (діадного) копіngu є сильним предиктором стійкості подружніх стосунків під час зовнішнього стресу та безпосередньо пов'язана з рівнем сімейної стресостійкості [39]. Дж. Паттерсон у своїй моделі сімейної адаптації продемонстрував, що саме узгодженість копінгових стратегій членів сім'ї з наявними ресурсами визначає, чи перейде сімейна система до ефективної адаптації, чи зазнає функціональної дезінтеграції [57].

В українській психологічній науці дослідження цієї проблематики отримали безпрецедентний імпульс після початку повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року, коли макросоціальний стрес набув тотального та пролонгованого характеру. Т. Титаренко, досліджуючи практики посттравматичного життєтворення, вказує на фундаментальну роль смислотворення як метакопінгової стратегії, що підтримує життєстійкість особистості та родини [31]. Авторка переконливо доводить, що здатність знаходити екзистенційний сенс навіть у найбільш руйнівних обставинах є чи не найпотужнішим механізмом збереження психологічної цілісності.

О. Абрамюк у своїх дисертаційних розвідках звернула увагу на трансформацію сімейних функцій в умовах хронічної загрози, довівши, що якість діадного копіngu (спільного подолання труднощів шлюбними партнерами) є найчутливішим індикатором загальної сімейної стресостійкості [1]. Деструктивні зміни та порушення екологічної комунікації у подружній підсистемі неминуче передують системним дисфункціям усій родині.

В. Олефір та В. Боснюк у дослідженнях феномену психологічної життєздатності (resilience) та емоційного вигорання наголошують на нерозривному зв'язку між адаптивними копінг-стратегіями та здатністю суб'єкта відновлюватися після тривалого виснаження [21]. Автори виявили, що резильєнтні системи демонструють надзвичайно гнучкий копінговий репертуар:

вони не фіксуються на єдиній стратегії, а здатні оперативно змінювати підхід залежно від специфіки конкретного стресора.

Л. Карамушка у працях, присвячених розвитку продуктивних копінг-стратегій в умовах війни, виявила специфічну закономірність: особи та групи з вищим базовим рівнем психологічної стійкості демонструють значно ширший репертуар подолання [14, 15]. Зокрема, вони частіше вдаються до усвідомленого планування та пошуку соціальної підтримки, тоді як суб'єкти зі зниженою стресостійкістю схильні до регресивного уникання та самозвинувачення. О. Чиханцова у системній моделі психологічних основ життєстійкості наголошує, що особи з більш розвиненими ресурсами (оптимізм, самоефективність) демонструють вищу резистентність у довгостроковій перспективі [32]. Авторка описує копінг як перманентний динамічний процес, що не лише ситуативно відображає поточний рівень стресостійкості, а й безпосередньо формує його через накопичення успішного досвіду подолання криз.

В. Зликов та С. Лукомська у контексті вивчення травматизації «дітей війни» підкреслюють, що збереження психологічного здоров'я сім'ї пов'язане з динамічним балансом між внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами [10, 11]. Цей баланс забезпечується саме сімейним копінгом, що обумовлює принципову значущість вивчення колективної поведінки додання.

Проте, попри стрімко зростаючий масив вітчизняних досліджень у сфері психології воєнного стресу, в науковій літературі залишається ряд суттєвих концептуальних лакун. По-перше, абсолютна більшість розвідок фокусується або суто на індивідуальному рівні, або на специфічних цільових групах (військовослужбовці, ВПО), залишаючи поза дослідницькою увагою так звану «умовно нормативну» цивільну сім'ю як цілісного суб'єкта стресостійкості. По-друге, практично відсутні валідизовані вітчизняні інструменти для комплексного вивчення сімейного копінг-репертуару в умовах масової травматизації.

Стан наукового пошуку щодо означеної проблематики схематично узагальнено у таблиці 1.6.

Таблиця 1.6 – Стан вивчення проблеми взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій

Аспект проблеми	Ступінь розробленості	Ключові автори
Теоретичні моделі стресу та копінгу	Добре розроблено	Лазарус, Фолкман [46, 51]; Хобфолл [48]; Сельє [61]
Зв'язок hardiness із копінг-стратегіями	Достатньо розроблено	Мадді, Кобаса [49, 52]; Чиханцова [32]
Діадний копінг і стійкість подружжя	Частково розроблено	Боденман [39]; Паттерсон [57]; Абрамюк [1]
Копінг і стресостійкість у воєнному контексті (індивідуальний рівень)	Розвивається	Карамушка [14]; Олефір [21]; Титаренко [31]
Сімейний копінг і стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні	Слабко розроблено – лакуна	Долинська, Кашпур [8]; Губеладзе [6]
Взаємозв'язок копінгу та стресостійкості в українських сім'ях (воєнний час, емпіричне дослідження)	Практично не розроблено	Емпіричних досліджень бракує

Джерело: складено автором

Таким чином, глибокий аналіз стану вивчення проблеми переконливо засвідчує, що, незважаючи на потужний теоретичний доробок у суміжних психологічних дисциплінах, комплексне емпіричне дослідження специфіки взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій саме на рівні цілісної сімейної системи в умовах пролонгованого воєнного стану залишається вкрай актуальним та нереалізованим науковим завданням. Це повною мірою підтверджує як теоретичну вагомість, так і високу практичну значущість дослідження, розгорнутого у межах даної дипломної роботи.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку стресостійкості та копінг-стратегій в українських сім'ях в умовах воєнного стану дозволяє зробити такі висновки.

По-перше, стрес у сімейній системі є багаторівневим явищем, що охоплює індивідуальний, діадний та системний виміри. Транзакційна модель Р. Лазаруса та С. Фолкман підкреслює ключову роль когнітивного оцінювання ситуації та наявних ресурсів у формуванні стресової реакції. Стресостійкість – як особистості, так і сімейної системи – є динамічним, багатокомпонентним утворенням, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісно-сміслові складові. В умовах воєнного стану українські сім'ї стикаються з унікальним поєднанням зовнішнього, хронічного та ненормативного стресу, що вимагає мобілізації всіх наявних ресурсів.

По-друге, копінг-стратегії є центральним механізмом психологічної адаптації до стресу. Класична тріада – проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникаючий копінг – доповнюється в сімейному контексті діадним та системним рівнями подолання. Ефективність копіngu визначається не стільки конкретною стратегією, скільки її відповідністю характеру стресору та узгодженістю дій членів сімейної системи. Гнучкість копінгового репертуару та здатність адаптувати стратегії до мінливих обставин є ключовою ознакою ефективного подолання.

По-третє, аналіз наукової літератури виявляє суттєву лакуну: взаємозв'язок стресостійкості та копінг-стратегій у системі саме українських сімей в умовах тривалого воєнного стресу є практично не дослідженим на емпіричному рівні. Наявні розробки стосуються або окремих осіб, або зарубіжного контексту, що не враховує соціокультурної специфіки українського суспільства у воєнний час. Це підтверджує теоретичну та практичну значущість емпіричного дослідження, що є метою даної дипломної роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УКРАЇНСЬКИХ СІМ'ЯХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження

Наше дослідження фокусується на аналізі взаємозв'язків між домінуючими копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості українських сімей в умовах воєнного стану. Актуальність цієї проблематики зумовлена необхідністю розуміння психологічних механізмів адаптації сімейних систем до пролонгованого стресу воєнного часу, що має як теоретичне, так і практичне значення для розробки програм психологічної підтримки.

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні та науковому обґрунтуванні характеру взаємозв'язків між вибором копінг-стратегій (як індивідуальних, так і сімейних) та показниками психологічної стресостійкості членів українських сімей, які функціонують в умовах воєнного стану.

Реалізація мети передбачала вирішення наступних дослідницьких завдань:

- визначити рівень сприйнятого стресу у членів сімей за допомогою *Шкали сприйнятого стресу (PSS-10)*;
- дослідити показники індивідуальної стресостійкості респондентів за допомогою *Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)*;
- виявити домінуючі індивідуальні копінг-стратегії за допомогою опитувальника *Brief COPE*;
- оцінити рівень сімейної стресостійкості та ефективність сімейних копінг-стратегій за допомогою авторської анкети;
- встановити кореляційні зв'язки між показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями;
- виявити статеві відмінності у досліджуваних показниках.

В основу нашої гіпотези ми поклали припущення, що домінуючі копінг-стратегії безпосередньо пов'язані з рівнем стресостійкості українських членів родин в умовах війни. Ми припускаємо, що існує взаємозв'язок між рівнем стресу та стресостійкості (як індивідуальним так і сімейним) та копінг-стратегіями у членів українських сімей в умовах воєнного стану. На сімейному рівні передбачається прямий взаємозв'язок між рівнем індивідуальної стресостійкості та сімейною стійкістю.

Вибірку дослідження склали 64 респондентів, які є представленими 19 українських родин. Віковий діапазон досліджуваних становив від 18 до 65 років, середній вік – 25.1 років ($SD = 9.3$), що гарантує сформованість базових навичок психологічної рефлексії, приналежність до певної сімейної системи та надання добровільної згоди на участь. Вибірка формувалася за принципом доступності (convenience sampling) через соціальні мережі та методом “Снігової кулі”, що є прийнятним для пілотних досліджень рівня бакалавру.

Детальна характеристика вибірки за основними соціально-демографічними показниками представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Характеристика вибірки за соціально-демографічними показниками (n=64)

Показник	Категорія	Абсолютна кількість (осіб)	Питома вага (%)
Стать	Жіноча	36	56,3%
	Чоловіча	28	43,7%
Освітній рівень	Вища	23	35,9%
	Неповна вища / Базова	19	29,7%
	Середня	13	20,3%
	Декілька освіт	9	14,1%
Форма зайнятості	Працюючі	45	70,3%
	Знаходяться на забезпеченні	11	17,2%
	Тимчасово не працюють	8	12,5%
Склад родини	Інші конфігурації	26	40,6%
	Подружжя без дітей	16	25,0%
	Подружжя з дітьми (нуклеарна сім'я)	15	23,4%

Продовження табл. 2.1

Показник	Категорія	Абсолютна кількість (осіб)	Питома вага (%)
	Розширена сім'я	7	10,9%
Наявність близьких у ЗСУ	Так	35	54,7%
	Ні	29	45,3%
Вплив воєнного стресу (травматизація)	Зазнали неодноразових травмуючих подій	18	28,1%
	Втратили житло або майно	15	23,4%
	Пережили вимушену евакуацію	14	21,9%
	Зазнали пошкодження житла/майна	9	14,1%
	Зазнали поранень (особистих або рідних)	8	12,5%
Звернення до психолога під час війни	Ні, не зверталися	34	53,1%
	Так, неодноразово	18	28,1%
	Так, одноразово	12	18,8%
Вживання седативних препаратів	Ні	29	45,3%
	Так, періодично	22	34,4%
	Так, постійно	13	20,3%
Частота захворюваності під час війни	Важко визначитися	32	50,0%
	Ні, не змінилася	17	26,6%
	Так, почали хворіти частіше	15	23,4%
Вік	18-25 років	43	67,2%
	26-35 років	8	12,5%
	36-45 років	8	12,5%
	46-65 років	5	7,8%
	Середнє значення ($M \pm SD$) 25.1 (9.3)		

Джерело: розроблено автором

Дані таблиці 2.1 демонструють про те, що нам вдалося сформуванати відносно збалансовану за статтю вибірку, хоча жінки становлять дещо більшу частку (56,3%). Віковий розподіл демонструє переважання молодших вікових груп, що відповідає загальній тенденції активності у соціальних мережах. Аналізуючи соціальний профіль респондентів, ми зауважили їхній високий освітній рівень: значна частина вибірки (35,9%) має повну вищу освіту або навіть кілька дипломів (14,1%), що може свідчити про високу здатність до когнітивної переробки стресових подій. Серед 23 осіб, які вказали тривалість шлюбу, сімейний стаж коливається у широкому діапазоні: від 0 (неодружені /

на етапі створення сім'ї) до 26 років, що дає змогу простежити адаптивні механізми на різних стадіях сімейного життєвого циклу.

Особливу увагу ми звернули на той факт, що умови життєдіяльності опитаних родин є екстремальними. Більше половини вибірки (54,7%) постійно перебувають у стані підвищеної тривоги через службу рідних у лавах Збройних Сил України. Абсолютна більшість зіткнулася з прямим деструктивним впливом війни: від евакуації до втрати житла та поранень. Наслідком такого пролонгованого дистресу є виражена соматизація та психоемоційне виснаження: 54,7% респондентів змушені вдаватися до фармакологічної підтримки (седативні препарати), а 46,9% визнали потребу у фаховій психологічній допомозі.

Емпіричне дослідження було організовано у три послідовні етапи, кожен з яких мав специфічні завдання та результати. Детальна характеристика етапів дослідження представлена у таблиці 2.2

Таблиця 2.2 – Етапи та зміст емпіричного дослідження

Етап	Термін проведення	Зміст етапу	Результати етапу
1. Підготовчо-організаційний	Лютий – березень 2026	Теоретичний аналіз проблеми; підбір методик; розробка авторської анкети; формування вибірки; створення Google-форми	Сформовано методичний інструментарій; розроблено авторську анкету; отримано згоду 19 сімей
2. Діагностичний	Березень – квітень 2026	Онлайн-анкетування респондентів; забезпечення конфіденційності; моніторинг процесу; формування бази даних	Зібрано 64 повних анкет; створено базу даних у форматі Excel (98 змінних)
3. Аналітико-узагальнюючий	Квітень – травень 2026	Статистична обробка даних; перевірка надійності анкети; описова статистика; кореляційний та порівняльний аналіз; інтерпретація; перевірка гіпотези	Отримано повну статистику; виявлено значущі зв'язки; підтверджено надійність анкети; перевірено гіпотезу

Джерело: розроблено автором

На першому, підготовчо-організаційному етапі, було здійснено глибокий теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики стресу, копінгу та сімейної стресостійкості. Особлива увага приділялася адаптації

стандартизованих методик до українського контексту та розробці авторської анкети, яка враховувала б специфічні виклики воєнного часу.

Другий, діагностичний етап, передбачав безпосередній збір емпіричних даних через онлайн-платформу Google Forms. Респонденти заповнювали повний комплект методик одноразово, середній час заповнення становив 25-35 хвилин.

Третій, Аналітико-узагальнюючий етап був спрямований на статистичну верифікацію висунутих гіпотез. Первинний масив даних було зведено у єдину матрицю в MS Excel, де сформували базу з 98 змінних. Безпосередня статистична робота виконувалася в програмі jamovi (версія 2.3+). Ми обрали цей інструментарій через його високу точність у розрахунках непараметричних критеріїв та можливість проведення надійного порівняльного аналізу між різними групами респондентів.

Методи дослідження були підібрані відповідно до мети та завдань роботи і включали три основні групи методів. Характеристика методів представлена у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Методи дослідження та їх призначення

Група методів	Конкретні методи	Призначення
Теоретичні	Аналіз літератури	Вивчення наукових джерел з проблематики стресу та копіngu
	Синтез та узагальнення	Інтеграція різних теоретичних підходів
	Систематизація	Структурування знань про сімейні копінг-стратегії
Емпіричні	Психодіагностичне тестування	Вимірювання стресу (<i>PSS-10</i>), стресостійкості (<i>CD-RISC-10</i>), копіngu (<i>Brief COPE</i>)
	Анкетування	Оцінка сімейної стресостійкості та копінг-стратегій (авторська анкета)
	Онлайн-опитування	Дистанційний збір даних через Google Forms
Математико-статистичні	Описова статистика	Середні, медіана, стандартне відхилення, мінімум, максимум
	Перевірка нормальності	Критерії Шапіро-Уїлка
	Аналіз надійності	Коефіцієнт Альфа Кронбаха
	Кореляційний аналіз	Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

Група методів	Конкретні методи	Призначення
	Порівняльний аналіз	U-критерій Манна-Уїтні, однофакторний ANOVA
	Аналіз розміру ефекту	Коефіцієнт r , η^2 (ета-квадрат)

Джерело: розроблено автором

Теоретичні методи дозволили сформувавши концептуальну основу дослідження та обґрунтувати вибір емпіричних процедур. Аналіз літератури охоплював як класичні праці з психології стресу (Lazarus, Folkman), так і сучасні дослідження сімейної стійкості в умовах екстремальних ситуацій. Особлива увага приділялася українським та міжнародним публікаціям про психологічні наслідки війни для сімей.

Емпіричні методи включали стандартизовані психодіагностичні інструменти та авторську розробку. *Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)* в адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької дозволила оцінити суб'єктивне сприйняття стресу респондентами за останній місяць. *Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)* в адаптації Н. Школіної виміряла індивідуальну психологічну резильєнтність – здатність відновлюватися після стресових подій. Для детального вивчення того, як члени родин справляються з навантаженням, ми обрали опитувальник Brief COPE (адаптація Т. Яблонської). Цей інструментарій дозволив нам диференціювати не лише адаптивні, а й деструктивні стратегії (наприклад, самозвинувачення чи уникнення). Скорочена версія Brief COPE (28 пунктів) обрана з метою зменшити когнітивне навантаження на респондентів, які перебувають у стані хронічного стресу, що сприяє вищій якості відповідей порівняно з повною версією.

Авторська анкета була розроблена спеціально для цього дослідження з метою заповнення прогалини у вимірюванні сімейних, а не індивідуальних, аспектів стресостійкості та копіngu. Анкета складається з двох блоків: перший блок (20 питань) оцінює сімейну стресостійкість через п'ять компонентів (згуртованість, гнучкість, комунікація, адаптація, оцінка ситуації), другий блок

(15 питань) виявляє специфічні сімейні копінг-стратегії, які використовуються в умовах війни.

Математико-статистичні методи були підібрані відповідно до характеру даних та завдань дослідження. Описова статистика надала первинну інформацію про розподіл показників у вибірці. Критерій Шапіро-Уїлка дозволив перевірити відповідність розподілу даних нормальному закону, що є важливою передумовою для вибору параметричних або непараметричних критеріїв. Коефіцієнт Альфа Кронбаха використовувався для перевірки внутрішньої узгодженості (надійності) розробленої авторської анкети.

Отримавши результати критерію Шапіро-Уїлка, ми виявили відхилення від нормального розподілу у більшості шкал. Саме тому для перевірки гіпотез ми віддали перевагу непараметричному аналізу, зокрема коефіцієнту рангової кореляції Спірмена, як більш робастному до особливостей нашої вибірки.

Порівняльний аналіз включав два типи процедур. U-критерій Манна-Уїтні використовувався для порівняння двох незалежних груп (чоловіків і жінок) за всіма основними показниками дослідження. Цей непараметричний критерій є аналогом t-критерію Стьюдента для даних, які не відповідають нормальному розподілу. Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) застосовувався для порівняння більше двох груп (за складом сім'ї), з подальшим post-hoc тестом Тьюкі для виявлення конкретних відмінностей між парами груп.

Аналіз розміру ефекту доповнював перевірку статистичної значущості, дозволяючи оцінити практичну значущість виявлених відмінностей та зв'язків. Для U-критерію використовувався коефіцієнт рангової бісеріальної кореляції (r), для ANOVA – показник η^2 (ета-квадрат), який показує частку дисперсії залежної змінної, яка пояснюється груповою приналежністю. Рівень статистичної значущості для всіх аналізів було встановлено на рівні $p < 0.05$, що є загальноприйнятим стандартом у психологічних дослідженнях.

Етичні аспекти дослідження включали забезпечення добровільної інформованої згоди учасників, гарантування анонімності та конфіденційності

даних, право на відмову від участі на будь-якому етапі без будь-яких наслідків. Усі дані зберігалися у зашифрованому вигляді, доступ до них мав лише дослідник. Результати дослідження представлено виключно у узагальненому вигляді без можливості ідентифікації окремих респондентів чи сімей.

2.2. Розробка авторської анкети «Сімейна стійкість та стратегії подолання в умовах війни»

Ми розпочали розробку власного інструментарію передусім тому, що наявні україномовні методики не охоплюють специфічний досвід життя під пролонгованим воєнним стресом. Існуючі стандартизовані методики, такі як *Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales (FACES IV)* Олсона чи *Family Crisis Oriented Personal Evaluation Scales (F-COPES)* Маккаббіна, розроблялися для інших культурних контекстів та не враховували специфіку пролонгованого воєнного стресу, який характеризується невизначеністю, постійною загрозою та необхідністю адаптації до екстремальних умов тривалий час.

Адаптація класичних моделей до українського контексту виявилася складнішою, ніж прямий переклад термінів. Наприклад, концепція «сімейної гнучкості» у західних моделях часто означає здатність родини змінювати плани щодо дозвілля чи сімейних подорожей. Водночас для українських сімей в умовах воєнного конфлікту «гнучкість» передусім означає здатність екстрено перерозподіляти домашні обов'язки залежно від того, хто у цей момент є вдома, хто потребує евакуації або кому потрібна медична допомога. Це переосмислення змусило нас переформулювати низку питань, щоб вони відбивали локальну реальність, а не абстрактні західні норми сімейного функціонування.

Теоретичною основою анкети стала інтеграція трьох провідних концептуальних підходів до вивчення сімейної стресостійкості. По-перше, це *циркулярна модель подружніх та сімейних систем (Circumplex Model)* Девіда Олсона, яка визначає два ключові виміри функціонування сім'ї – згуртованість

(cohesion) та гнучкість (flexibility) – як основні предиктори адаптації до стресу. Згуртованість розуміється як емоційний зв'язок між членами сім'ї, а гнучкість – як здатність сімейної системи змінювати структуру влади, рольові відносини та правила у відповідь на ситуаційні вимоги.[54]

По-друге, анкета спирається на *ABC-X модель сімейного стресу та копіngu* Рувена Хілла та подальший її розвиток у *Double ABC-X модель* Джоан Паттерсон. Ця модель постулює, що реакція сім'ї на стресор (А) опосередковується наявними ресурсами (В) та сприйняттям ситуації (С), що разом визначає ступінь кризи (Х)[57].

У контексті пролонгованого воєнного стресу особливого значення набувають сімейні ресурси – як матеріальні, так і психологічні – та здатність родини до позитивного переосмислення складних обставин.

По-третє, анкета інкорпорує сучасні уявлення про *сімейну резильєнтність* (family resilience) Фроми Волш, яка розглядає стійкість сім'ї не як статичну характеристику, а як динамічний процес, що включає систему переконань (belief systems), організаційні патерни (organizational patterns) та комунікативні процеси (communication processes). Стреостійка сім'я здатна не лише витримувати стрес, але й рости та розвиватися через подолання труднощів, знаходячи нові смисли та можливості у кризових ситуаціях[62].

Процес розробки анкети включав кілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено аналіз міжнародних та вітчизняних досліджень сімейного копіngu в умовах колективних травм та екстремальних ситуацій, зокрема досліджень сімей біженців, військовослужбовців та жертв природних катастроф.

В той же час увага приділялася виявленню специфічних стратегій, які допомагають сім'ям зберігати цілісність та функціональність в умовах невизначеності та загрози. На другому етапі було проведено серію неформальних глибинних інтерв'ю з представниками п'яти українських сімей про їхній досвід подолання стресу воєнного часу, що дозволило виявити контекстуально релевантні стратегії.

На основі теоретичного аналізу та якісних даних було сформульовано попередній варіант анкети, який включав два блоки питань. Перший блок спрямовувався на оцінку п'яти ключових конструктів сімейної стресостійкості, які, згідно з теоретичною моделлю, є необхідними для успішної адаптації: згуртованість, гнучкість, ефективна комунікація, спільна адаптація до викликів та оцінка ситуації.

Другий блок фокусувався на виявленні конкретних поведінкових стратегій, які сім'ї використовують для подолання воєнного стресу, згрупованих у п'ять категорій відповідно до їхньої функціональної спрямованості.

Структура першого блоку анкети та теоретичне обґрунтування кожної шкали представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Структура Блоку 1 анкети: компоненти сімейної стресостійкості

Шкала	Кількість питань	Теоретичний конструкт	Приклади питань
Згуртованість	4	Емоційна близькість, взаємопідтримка, відчуття єдності (за Олсоном)	"У нашій сім'ї кожен відчуває підтримку інших у складні хвилини"; "Наше відчуття «Ми» стало помітно міцнішим"
Гнучкість	4	Здатність змінювати ролі, правила, звички (за Олсоном)	"Ми легко перерозподіляємо обов'язки, якщо того вимагають обставини"; "Ми здатні швидко змінювати звичні правила"
Ефективна комунікація	4	Відкритість, чесність, здатність обговорювати складні теми (за Волш)	"Ми можемо відверто говорити один з одним про наші страхи"; "Ми намагаємося чути та розуміти почуття один одного"
Спільна адаптація	4	Колективне вирішення проблем, підтримка ініціатив (за Маккаббіном)	"Ми разом шукаємо вирішення проблем, які виникають через війну"; "Ми підтримуємо ініціативи кожного члена сім'ї"
Реалістична оцінка	4	Здатність бачити перспективу, зберігати надію (за Волш)	"Навіть у найважчі моменти ми віримо, що наша родина впорається"; "Ми реалістично оцінюємо ситуацію, не впадаючи у паніку"

Джерело: розроблено автором, складено на основі [53, 55, 63]

У таблиці 2.4, яка наведена вище кожна шкала операціоналізує специфічний теоретичний конструкт через чотири конкретні твердження, які респонденти оцінюють за п'ятибальною шкалою Лайкерта від "Зовсім не відповідає нашій сім'ї" до "Повністю відповідає". Вибір саме цих п'яти компонентів обґрунтовується їхньою центральною роллю у всіх трьох теоретичних моделях, що лягли в основу анкети. Згуртованість та гнучкість є осововими вимірами моделі Олсона, комунікація виступає ключовим процесом у концепції Волш, а спільна адаптація та оцінка ситуації безпосередньо відповідають компонентам В та С у ABC-X моделі.

Другий блок анкети було побудовано на основі класифікації копінг-стратегій, адаптованої до специфіки сімейного, а не індивідуального, копіngu. Якщо індивідуальні копінг-стратегії традиційно поділяються на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі (за Лазарусом та Фолкман, або Карвер), то сімейні стратегії мають більш складну структуру, оскільки включають координацію зусиль кількох людей. Тому було виділено п'ять функціональних категорій стратегій, кожна з яких представляє специфічний спосіб організації спільного подолання стресу. Структура Блоку 2 представлена у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Структура Блоку 2 анкети: категорії сімейних копінг-стратегій

Категорія	Кількість питань	Функціональна спрямованість	Приклади стратегій
Уникаючі	3	Зниження інтенсивності стресу через обмеження контакту зі стресорами	"Обмеження обговорення гострих політичних новин"; "Тайм-аут під час суперечок"; "Свідоме зменшення часу у соцмережах"
Емоційно-підтримуючі	4	Посилення емоційних зв'язків та взаємної підтримки	"Спільні вечірні ритуали"; "Частіше висловлення любові та підтримки"; "Зустрічі з близькими друзями"; "Спільна турбота про тварин"

Категорія	Кількість питань	Функціональна спрямованість	Приклади стратегій
Раціонально-організаційні	3	Структурування життя через планування та розподіл ролей	"Спільне планування побуту та фінансів"; "Чіткий розподіл обов'язків"; "Спільне волонтерство"
Ресурсно-відновлювальні	3	Поповнення психологічних та фізичних ресурсів	"Спільні прогулянки на природі"; "Планування приємних подій у майбутньому"; "Спільні духовні практики"
Когнітивно-гумористичні	2	Переосмислення ситуації та зниження напруги через гумор	"Використання гумору для розрядки напруги"; "Спільний перегляд позитивного контенту"

Джерело: розроблено автором

Важливою особливістю Блоку 2 є подвійна система оцінювання кожної стратегії. Респонденти оцінюють не лише те, наскільки ефективною є стратегія для їхньої сім'ї (за шкалою від 0 "Зовсім не допомагає" до 5 "Допомагає дуже"), але й позначають, чи використовує їхня сім'я цю стратегію взагалі. Така система дозволяє розрізнити ситуації, коли стратегія не використовується через її неефективність, від ситуацій, коли вона просто не є частиною репертуару даної сім'ї. Це важливо для подальших консультативних інтервенцій, оскільки дозволяє виявити потенційно корисні, але не використовувані стратегії.

Валідизація анкети проходила на кількох рівнях. Контентна валідність забезпечувалася через ретельний теоретичний аналіз та експертну оцінку змісту під час співпраці з науковим керівником дипломної роботи, який підтвердив відповідність питань досліджуваним конструктам. Екологічна валідність підтверджувалася через попереднє пілотне тестування на п'яти сім'ях, які надали зворотний зв'язок щодо зрозумілості формулювань та релевантності стратегій їхньому реальному досвіду. На основі цього зворотного зв'язку було відкориговано формулювання семи питань для підвищення їхньої однозначності. Це стосується таких питань:

По-перше, питання про емоційне довіру у шкалі Згуртованості містило випадкові слова без чіткого сенсу, тому респонденти не розуміли, про що

йдеться мова. Ми спростили формулювання до: "Ми знаходимо час для речей, які допомагають зберегти емоційний зв'язок" — На наш погляд, це звучить природніше і конкретніше.

По-друге, питання про "відчуття 'Ми'" — деякі респонденти питали, що саме мається на увазі. Ми додали уточнення у дужках "(єдності)", що одразу прояснило, що йдеться про єдність, а не про щось інше.

По-третє, у питанні про вплив війни на цінності ми добавили слово "смислів" — "не вплинули на єдність наших цінностей, переконань і смислів" — це розширило розуміння того, що змінюється в сім'ї під час кризи.

По-четверте, питання про винахідливість сім'ї було занадто абстрактним. Додавши слово "способів" — "винахідлива у знаходженні способів розв'язання нових проблем" — зробили його конкретнішим і легшим для розуміння.

По-п'яте, питання про конфлікти переформульовано від простої констатації кількості до оцінки функціональності: "якщо ми конфліктуємо, то швидко залагоджуємо непорозуміння" — це показує не стільки наявність проблем, скільки здатність їх розв'язувати.

По-шосте, питання про емоційну підтримку розширено деталями: "з розумінням ставимось до негативних переживань і намагаємось розділити тривоги і радощі" — це уточнило, що йдеться не просто про втиху, а про конкретні форми підтримки.

По-сьоме, питання про допомогу від друзів і волонтерів внесли взаємність: "ми знаємо, до кого звернутися і також намагаємось надавати посильну допомогу рідним, друзям, сусідам" — це відбило розуміння того, що ресурси працюють у обидва боки, а не тільки як прохання про допомогу.

Конструктна валідність перевірялася через аналіз кореляцій між компонентами анкети та зовнішніми критеріями. Очікувалося, що показники Блоку 1 (сімейна стресостійкість) корелюватимуть з індивідуальною стресостійкістю членів сім'ї за шкалою CD-RISC-10, що й було підтверджено у результатах дослідження. Також передбачалося, що показники Блоку 2 (сімейні копінг-стратегії) матимуть зв'язки з індивідуальними копінг-стратегіями за

опитувальником Brief COPE, зокрема емоційно-підтримуючі сімейні стратегії мали б корелювати з індивідуальним пошуком емоційної підтримки.

Надійність анкети оцінювалася за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха, який вимірює внутрішню узгодженість питань у межах однієї шкали. Цей показник розраховувався окремо для кожної з п'яти підшкал Блоку 1, для Блоку 1 загалом, для кожної з п'яти категорій Блоку 2 та для Блоку 2 загалом. Критерієм прийнятної надійності вважався показник $\alpha \geq 0.70$, що є стандартом для психологічних опитувальників. Для шкал з малою кількістю питань (2-3 питання) допускалися дещо нижчі значення ($\alpha \geq 0.60$), оскільки альфа Кронбаха чутлива до кількості пунктів.

Остаточна версія анкети "Сімейна стійкість та стратегії подолання в умовах війни" складається з вступної частини з інструкціями, 20 питань Блоку 1, 15 питань Блоку 2 та демографічної частини. Середній час заповнення анкети становить 10-12 хвилин, що є прийнятним для онлайн-опитування та не викликає втоми респондентів. Анкета була інтегрована у загальну Google-форму дослідження разом з іншими методиками, що дозволило отримати комплексну картину як індивідуального, так і сімейного функціонування в умовах воєнного стресу.

Важливо зазначити, що розроблена анкета не претендує на статус повноцінного стандартизованого психодіагностичного інструменту, оскільки її валідація здійснювалася на обмеженій вибірці. Однак вона є валідним дослідницьким інструментом для цілей даної роботи та має потенціал для подальшої стандартизації на більших та більш репрезентативних вибірках українських сімей.

Таким чином, авторська анкета "Сімейна стійкість та стратегії подолання в умовах війни" представляє собою теоретично обґрунтований та потенційно емпірично валідизований інструмент, який дозволяє комплексно оцінити ключові аспекти функціонування української сім'ї в умовах воєнного стресу. Поєднання трьох провідних теоретичних моделей сімейної стресостійкості, врахування культурного контексту та специфіки воєнного часу, а також

використання подвійної системи оцінювання стратегій роблять цю анкету унікальним внеском у вітчизняний психодіагностичний інструментарій сімейної психології.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Аналіз емпіричних даних здійснювався у кілька послідовних етапів, кожен з яких мав специфічні завдання та використовував відповідні статистичні процедури. На першому етапі було проведено описовий аналіз усіх досліджуваних показників для отримання загальної картини розподілу змінних у вибірці. Другий етап включав перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка, що дозволило обґрунтувати вибір параметричних або непараметричних методів для подальшого аналізу. Третій етап передбачав кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегій. Четвертий етап включав порівняльний аналіз для виявлення статевих відмінностей у досліджуваних показниках.

Аналіз результатів емпіричного дослідження розпочався з вивчення загального розподілу вибірки за рівнями вираженості досліджуваних ознак. Це дозволило оцінити психологічний стан членів українських родин та переважаючі тенденції у виборі стратегій подолання стресу. Узагальнені дані щодо розподілу респондентів за рівнями сприйнятого стресу, індивідуальної та сімейної стресостійкості представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Розподіл респондентів за рівнями вираженості основних досліджуваних показників (n=64)

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	п	%	п	%	п	%
<i>PSS-10 (стрес)</i>	16	25%	40	63%	8	12%
<i>CD-RISC-10 (стресостійкість)</i>	13	20%	37	58%	14	22%
Анкета Блок 1(Сімейна стійкість)	19	30%	34	53%	11	17%
Анкета Блок 2(Сімейні стратегії)	15	23%	38	60%	11	17%

Джерело: розроблено автором

Результати розподілу, представлені у таблиці 2.6, свідчать про переважання середнього рівня за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, помірний рівень сприйнятого стресу (PSS-10) зафіксовано у 63% респондентів, що на фоні середніх показників індивідуальної (58%) та сімейної (53%) стійкості вказує на стан відносної адаптації вибірки до умов воєнного стану.

Варто виділити те, що низький рівень сімейної стійкості (30%) зустрічається частіше, ніж низький рівень індивідуальної стресостійкості (20%). Логічно припустити, що за цим стоїть вища вразливість сімейних систем як цілісних структур порівняно з індивідуальними ресурсами окремих членів родини. Високі показники за всіма методиками виявлено лише у 12–22% опитаних, що підтверджує необхідність зміцнення адаптивного потенціалу українських родин через розвиток копінг-ресурсів.

Описова статистика основних досліджуваних показників представлена у таблиці 2.7. Аналіз включав обчислення центральних тенденцій (середнє арифметичне, медіана), показників варіативності (стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення) та перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка для всіх тридцяти змінних дослідження.

Якщо подивитися на таблицю 2.7, то можна констатувати декілька речей: середній рівень сприйнятого стресу за шкалою *PSS-10* у вибірці становить 20.6 балів ($SD = 5.29$), що відповідає помірному рівню стресу згідно з нормативними

даними методики. Медіана (21.0) практично збігається із середнім значенням, що свідчить про симетричність розподілу. Індивідуальна стресостійкість за шкалою *CD-RISC-10* характеризується середнім показником 24.8 балів ($SD = 6.70$), що також відповідає середньому рівню стресостійкості.

Аналіз компонентів сімейної стресостійкості (Блок 1 анкети) виявив відносно рівномірні показники за всіма п'ятьма шкалами, які коливаються у діапазоні від 11.9 до 12.6 балів при можливому діапазоні 4-20 балів. Це свідчить про помірний рівень вираженості кожного компонента. Загальний показник сімейної стресостійкості становить 61.3 балів ($SD = 15.4$) при можливому діапазоні 20-100, що відповідає середньому рівню. Важливо зазначити, що загальний показник Блоку 1 продемонстрував статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($p = 0.017$), що обумовило необхідність використання непараметричних критеріїв для подальшого аналізу.

Таблиця 2.7 – Описова статистика показників стресу, стресостійкості та копінг-стратегій (n=64)

Показник	Шкали						
	Центральні тенденції та варіативність					Нормальність розподілу	
	M	Me	SD	Min	Max	W Шапіро-Уїлка	p
<i>PSS-10</i> Загальний	20.6	21.0	5.29	5	37	0.979	0.375
<i>CD-RISC-10</i> Загальний	24.8	25.0	6.70	7	40	0.992	0.956
Анкета Блок 1: Сімейна стресостійкість							
Згуртованість	12.5	12.0	3.50	4	20	0.974	0.221
Гнучкість	11.9	12.0	3.85	4	20	0.979	0.380
Комунікація	12.1	12.0	4.24	2	20	0.968	0.118
Адаптація	12.6	13.0	3.70	4	20	0.965	0.081
Оцінка ситуації	12.3	12.0	3.67	4	20	0.981	0.483
Блок 1 Загальний	61.3	59.0	15.4	20	100	0.951	0.017
Анкета Блок 2: Сімейні копінг-стратегії							
Уникаючі	6.65	7.00	3.52	0	14	0.959	0.040
Емоційні	10.3	10.0	4.50	0	20	0.978	0.354
Раціональні	6.77	7.00	3.60	0	13	0.966	0.096
Ресурсні	7.38	7.00	3.03	0	14	0.970	0.153
Гумористичні	6.05	7.00	2.73	0	10	0.944	0.009
Блок 2 Загальний	37.2	34.0	11.3	10	60	0.968	0.118

Джерело: розроблено автором

Примітка. M – середнє арифметичне; Me – медіана; SD – стандартне відхилення; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення; W – статистика Шапіро-Уїлка; p – рівень значущості.

Продовження таблиці 2.7 з описовою статистикою індивідуальних копінг-стратегій за опитувальником *Brief COPE* представлено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 –Описова статистика індивідуальних копінг-стратегій за методикою Brief COPE (n=64)

Копінг-Стратегії	Шкали						
	Центральні тенденції та варіативність					Нормальність розподілу	
	M	Me	SD	Min	Max	W Шапіро-Уїлка	p
Адаптивні стратегії							
Активний допінг	5.88	6.00	1.47	2	8	0.925	0.001
Планування	5.35	6.00	1.47	2	8	0.935	0.003
Інструментальна підтримка	5.48	6.00	1.36	2	8	0.920	< .001
Емоційна підтримка	5.92	6.00	1.34	3	8	0.925	0.001
Прийняття	5.73	6.00	1.41	2	8	0.923	0.001
Позитивне переосмислення	5.42	5.00	1.41	2	8	0.945	0.009
Гумор	5.28	5.00	1.58	2	8	0.924	0.001
Частково адаптивні стратегії							
Самовідволікання	5.52	6.00	1.64	2	8	0.937	0.004
Виплеск емоцій	5.50	6.00	1.30	2	8	0.944	0.008
Релігія	4.35	4.00	1.90	2	8	0.893	< .001
Неадаптивні стратегії							
Заперечення	4.88	5.00	1.25	2	8	0.942	0.006
Використання ПАР	4.68	4.50	1.66	2	8	0.945	0.009
Самозвинувачення	5.03	5.00	1.81	2	8	0.930	0.002
Поведінкове відсторонення	4.73	5.00	1.38	2	8	0.950	0.015

Джерело: розроблено автором

Примітка. Діапазон кожної шкали: 2-8 балів.

Аналіз індивідуальних копінг-стратегій виявив, що найбільш використовуваними є адаптивні стратегії, зокрема емоційна підтримка ($M = 5.92$), активний копінг ($M = 5.88$) та прийняття ($M = 5.73$). Найменш вираженими виявилися релігія ($M = 4.35$) та використання психоактивних речовин ($M = 4.68$), що є позитивним показником. Важливо зазначити, що практично всі шкали *Brief COPE* продемонстрували статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0.05$), що також обумовило необхідність застосування непараметричного критерію Спірмена для кореляційного аналізу.

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка показала, що з тридцяти досліджуваних змінних лише дев'ять відповідають нормальному закону розподілу ($p > 0.05$). Це такі показники як *PSS-10*, *CD-RISC-10*, п'ять підшкал Блоку 1 анкети (згуртованість, гнучкість, комунікація, адаптація, оцінка) та дві підшкали Блоку 2 (емоційні та раціональні стратегії). Решта двадцять одна змінна демонструє статистично значущі відхилення від нормальності. За таких умов використання параметричних критеріїв (кореляція Пірсона, t-критерій Стьюдента) могло б призвести до помилкових висновків, тому було прийнято рішення використовувати непараметричні аналоги для всіх процедур порівняння та встановлення зв'язків.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена було проведено у кілька етапів. Спочатку було проаналізовано взаємозв'язки між основними показниками дослідження – сприйнятим стресом, індивідуальною стресостійкістю та сімейними характеристиками. Результати представлені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9 – Кореляційна матриця основних показників дослідження
(Спірмен ρ , $n=64$)

Показник	Шкали							
	PSS-10		CD-RISC-10		Анкета Блок 1		Анкета Блок 2	
	ρ	p	ρ	p	ρ	p	ρ	p
PSS-10 Загальний	—	—	-0.202	0.122	0.031	0.816	-0.176	0.179
CD-RISC-10 Загальний	-0.202	0.122	—	—	0.574	< .001	0.414	0.001
Анкета Блок 1 Загальний	0.031	0.816	0.574	< .001	—	—	0.514	< .001
Анкета Блок 2 Загальний	-0.176	0.179	0.414	0.001	0.514	< .001	—	—

Джерело: розроблено автором

Як видно з таблиці 2.9, виявлено три статистично значущі кореляційні зв'язки. По-перше, індивідуальна стресостійкість (*CD-RISC-10*) має сильний прямий зв'язок із сімейною стресостійкістю ($\rho = 0.574$, $p < .001$), що свідчить про те, що особи з вищою індивідуальною стресостійкістю сприймають свої сім'ї як більш згуртовані, гнучкі та адаптивні. По-друге, індивідуальна стресостійкість позитивно корелює з ефективністю сімейних копінг-стратегій ($\rho = 0.414$, $p = 0.001$), що вказує на синергетичний характер індивідуальних та сімейних ресурсів. По-третє, сімейна стресостійкість та ефективність сімейних копінг-стратегій демонструють сильний взаємозв'язок ($\rho = 0.514$, $p < .001$), підтверджуючи, що стійкі сім'ї використовують більш ефективні спільні стратегії подолання.

Несподіваним результатом виявилася відсутність статистично значущого зв'язку між сприйнятим стресом (*PSS-10*) та індивідуальною стресостійкістю (*CD-RISC-10*). Хоча кореляція має очікуваний знак ($\rho = -0.202$), вона не досягає рівня статистичної значущості ($p = 0.122$). Це може свідчити про те, що стресостійкість та суб'єктивне сприйняття стресу є відносно незалежними конструктами у контексті воєнного стресу, або що інші фактори опосередковують цей зв'язок.

Для більш детального аналізу взаємозв'язків між сприйнятим стресом та копінг-стратегіями було побудовано окремі кореляційні матриці для

адаптивних та неадаптивних стратегій. Результати для неадаптивних стратегій представлені у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10 – Кореляції сприйнятого стресу з неадаптивними копінг-стратегіями (Спірмен ρ , $n=64$)

Копінг-стратегія	Шкали		
	PSS-10 Загальний		
	ρ	P	Інтерпретація
Заперечення	0.054	0.680	Не значущий
Використання ПАР	0.195	0.135	Не значущий
Самозвинувачення	0.452	< .001	Помірний прямий зв'язок
Поведінкове відсторонення	0.134	0.307	Не значущий
Самовідволікання	0.189	0.149	Не значущий
Виплеск емоцій	0.139	0.288	Не значущий
Релігія	0.003	0.981	Не значущий

Джерело: розроблено автором

Найбільш важливою знахідкою кореляційного аналізу виявився значущий помірний прямий зв'язок між сприйнятим стресом та стратегією самозвинувачення ($\rho = 0.452$, $p < .001$). Це означає, що особи, які схильні звинувачувати себе за події, що відбуваються, відчувають значно вищий рівень суб'єктивного стресу. Це узгоджується з теоретичними уявленнями про самозвинувачення як деструктивну копінг-стратегію, яка не сприяє вирішенню проблеми, але посилює негативні емоційні переживання. Жодна з інших неадаптивних стратегій не продемонструвала статистично значущого зв'язку з рівнем стресу, що може свідчити про специфічну роль когнітивних процесів самозвинувачення у переживанні воєнного стресу.

Аналіз зв'язків індивідуальної стресостійкості з адаптивними копінг-стратегіями представлений у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11 – Кореляції індивідуальної стресостійкості з адаптивними копінг-стратегіями (Спірмен ρ , $n=64$)

Копінг-стратегія	<i>Шкали</i>		
	<i>CD-RISC-10 Загальний</i>		
	ρ	P	Інтерпретація
Активний копінг	0.044	0.739	Не значущий
Планування	0.105	0.427	Не значущий
Інструментальна підтримка	0.123	0.349	Не значущий
Емоційна підтримка	0.509	< .001	Сильний прямий зв'язок
Прийняття	0.342	0.008	Помірний прямий зв'язок
Позитивне переосмислення	0.379	0.003	Помірний прямий зв'язок
Гумор	0.306	0.017	Слабкий прямий зв'язок

Джерело: розроблено автором

Зафіксовано чотири статистично значущі зв'язки індивідуальної стресостійкості з адаптивними копінг-стратегіями. Найсильніший зв'язок є з пошуком емоційної підтримки ($\rho = 0.509$, $p < .001$), що свідчить про те, що стійкі особи активніше звертаються до інших за емоційною підтримкою та співчуттям. Помірні за силою зв'язки виявлено з позитивним переосмисленням ($\rho = 0.379$, $p = 0.003$) та прийняттям ($\rho = 0.342$, $p = 0.008$), що підтверджує роль когнітивних стратегій у формуванні стресостійкості. Слабкий, але значущий зв'язок з гумором ($\rho = 0.306$, $p = 0.017$) вказує на те, що здатність використовувати гумор як механізм подолання асоціюється з вищою стресостійкістю.

Цікавим є факт відсутності зв'язків стресостійкості з проблемно-орієнтованими стратегіями (активний копінг, планування, пошук інструментальної підтримки). На нашу думку, це пояснюється тим, що в умовах неконтрольованого зовнішнього стресу (війна) стресостійкість більшою мірою пов'язана з емоційно-орієнтованими та когнітивними стратегіями, ніж з активними діями щодо зміни ситуації.

Порівняльний аналіз показників чоловіків та жінок за непараметричним критерієм Манна-Уїтні виявив статистично значущі відмінності за двома ключовими показниками. Результати представлені у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12 – Порівняння показників чоловіків і жінок (критерій Манна-Уїтні, $n=64$)

Показник	Шкали								
	Жінки ($n=36$)			Чоловіки ($n=28$)			Критерій Манна-Уїтні		
	М	Me	SD	М	Me	SD	U	p	Розмір ефекту r
<i>PSS-10</i>	20.3	21.0	5.33	21.0	21.0	5.32	427	0.783	0.04
<i>CD-RISC-10</i>	26.1	26.0	7.48	23.1	22.0	5.26	303	0.034	-0.32
Анкета Блок 1	66.1	68.0	15.26	55.5	54.0	13.65	270	0.009	-0.40
Анкета Блок 2	39.3	39.0	12.56	34.7	33.0	9.18	336	0.105	-0.25

Джерело: розроблено автором

Як наочно можна виявити з таблиці 2.12, жінки демонструють статистично значущо вищі показники індивідуальної стресостійкості порівняно з чоловіками (26.1 vs 23.1, $U = 303$, $p = 0.034$, $r = -0.32$). Розмір ефекту є середнім, що вказує на практичну значущість цієї різниці. Ще більш виражені відмінності виявлено за показником сімейної стресостійкості: жінки оцінюють свої сім'ї як значно більш стійкі (66.1 vs 55.5, $U = 270$, $p = 0.009$, $r = -0.40$). Це може відображати як реальні відмінності у сприйнятті сімейного функціонування, так і традиційну роль жінок як емоційних лідерів та «берегинь вогнища», які більше уваги приділяють збереженню сімейної єдності.

Важливо зазначити, що рівень сприйнятого стресу не різниться між чоловіками та жінками (20.3 vs 21.0, $p = 0.783$), що свідчить про те, що воєнний стрес впливає на обидві статі однаковою мірою. Однак жінки, відчуваючи такий самий рівень стресу, демонструють вищу стресостійкість та краще оцінюють ресурси своїх сімей, що може вказувати на більш ефективні механізми подолання або на відмінності у когнітивній оцінці ситуації.

Окрім аналізу загальних показників психологічного стану респондентів, таких як індивідуальна стресостійкість, загальна сімейна стресостійкість, рівень

сприйнятого стресу (PSS-10) та загальна ефективність копінг-поведінки, — у процесі роботи над статистичною обробкою даних було виявлено окремі компоненти стратегій подолання, що мають специфічні статеві особливості.

З огляду на це, було прийнято рішення деталізувати аналіз та виокремити у таблиці 2.13 ті складові сімейної взаємодії та індивідуального копінгу, за якими зафіксовано найбільш виражені та статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками. Це дозволило глибше дослідити структуру адаптаційного потенціалу кожної групи та виявити точки диференціації у виборі засобів подолання стресу.

Таблиця 2.13 – Порівняння показників чоловіків і жінок (критерій Манна-Уїтні, n=64)

Показник	Жінки (n=36) M ± SD	Me (Ж)	Чоловіки (n=28) M ± SD	Me (Ч)	U	p	r
Емоц. підтримка	6.36 ± 1.27	6.00	5.46 ± 1.29	5.00	302	0.005	0.402
Відволікання	6.00 ± 1.57	6.00	5.04 ± 1.57	5.00	322	0.012	0.361
Гнучкість сім'ї	13.06 ± 3.86	13.00	10.71 ± 3.63	11.00	320	0.013	0.365
Психоактивні речовини	4.22 ± 1.82	4.00	5.32 ± 1.54	5.00	322	0.013	0.361
Емоц. підтр. в сім'ї	11.47 ± 4.47	12.00	9.18 ± 4.24	8.00	335	0.022	0.336

Джерело: розроблено автором

У таблиці 2.13, жінки демонструють статистично значущо вищі показники використання стратегії «Емоційна підтримка» порівняно з чоловіками (6.36 vs 5.46, U=302, p=0.005, r=0.402). Аналогічна тенденція спостерігається і щодо емоційної підтримки безпосередньо в сімейному колі (11.47 vs 9.18, U=335, p=0.022), де медіанне значення у жінок (Me=12.00) суттєво перевищує показник чоловіків (Me=8.00). Це підтверджує схильність жінок до пошуку зовнішнього емоційного ресурсу та вербалізації переживань як ефективного способу саморегуляції.

Суттєві відмінності виявлено також у когнітивних та структурних аспектах адаптації. Жінки частіше вдаються до стратегії «Відволікання» (6.00

vs 5.04, $p=0.012$) та оцінюють свою сімейну систему як більш «Гнучку» (13.06 vs 10.71, $p=0.013$), що вказує на їхню здатність швидше підлаштовувати ролі та правила всередині родини під мінливі умови воєнного часу.

Нашу увагу привертає той факт, що чоловіки статистично значущо частіше використовують деструктивну стратегію подолання у вигляді вживання психоактивних речовин (5.32 vs 4.22, $U=322$, $p=0.013$, $r=0.361$). Враховуючи раніше описані результати (див. табл. 2.12), можна дійти висновку, що при однаковому рівні стресового навантаження чоловіча вибірка є менш схильною до емоційної взаємодії та частіше обирає зовнішні стимулятори для пригнічення напруги. Натомість жінки ефективніше мобілізують саме соціально-емоційні ресурси та демонструють вищу пластичність сімейного функціонування.

У таблиці 2.14 представлені результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між сприйнятим стресом та адаптивними індивідуальними копінг-стратегіями. Цей аналіз дав перевірити припущення про те, що використання конструктивних способів подолання знижує рівень суб'єктивного стресу. Результати дають змогу зрозуміти, наскільки ефективними є традиційно адаптивні стратегії у контексті неконтрольованого воєнного стресу.

Як наочно відображено у таблиці 2.14, жодна з адаптивних копінг-стратегій не продемонструвала значущого зв'язку з рівнем сприйнятого стресу. Це є несподіваним результатом, оскільки згідно з класичною теорією копіngu Лазаруса та Фолкман, адаптивні стратегії мають знижувати стрес. Відсутність таких зв'язків може свідчити про те, що в умовах пролонгованого неконтрольованого стресу (війна) індивідуальні копінг-зусилля мають обмежений вплив на суб'єктивне сприйняття стресу, оскільки джерело стресу є зовнішнім та незалежним від дій особистості.

Таблиця 2.14 – Кореляції сприйнятого стресу з адаптивними копінг-стратегіями (Спірмен ρ , $n=64$)

Копінг-стратегія	<i>Шкали</i>		
	<i>PSS-10 Загальний</i>		
	ρ	p	Інтерпретація
Активний копінг	-0.029	0.829	Не значущий
Планування	0.108	0.412	Не значущий
Інструментальна підтримка	-0.194	0.137	Не значущий
Емоційна підтримка	-0.080	0.544	Не значущий
Прийняття	-0.046	0.726	Не значущий
Позитивне переосмислення	-0.168	0.201	Не значущий
Гумор	0.105	0.423	Не значущий

Джерело: розроблено автором

Примітка. Статистично значущих кореляцій не виявлено.

Для повноти картини у таблиці 2.15 представлено результати кореляційного аналізу зв'язків індивідуальної стресостійкості з неадаптивними та частково адаптивними копінг-стратегіями. Цей аналіз доповнює дані таблиці 2.11 та дозволяє виявити, які деструктивні стратегії асоціюються з нижчою стресостійкістю, а які можуть мати неоднозначну роль у контексті воєнного стресу.

Таблиця 2.15 – Кореляції індивідуальної стресостійкості з неадаптивними копінг-стратегіями (Спірмен ρ , $n=64$)

Копінг-стратегія	<i>CD-RISC-10 Загальний</i>		
	ρ	p	Інтерпретація
Заперечення	0.050	0.706	Не значущий
Використання ПАР	-0.138	0.292	Не значущий
Самозвинувачення	-0.233	0.073	Не значущий (тенденція)
Поведінкове відсторонення	-0.272	0.036	Слабкий обернений зв'язок
Самовідволікання	0.340	0.008	Помірний прямий зв'язок
Виплеск емоцій	0.169	0.196	Не значущий
Релігія	-0.466	< .001	Помірний обернений зв'язок

Джерело: розроблено автором

Результати таблиці 2.15 виявили три статистично значущі зв'язки. Найсильнішим є обернений зв'язок стресостійкості з релігійним копінгом ($\rho = -0.466$, $p < .001$), що може відображати те, що особи з вищою внутрішньою

стресостійкістю менше покладаються на зовнішні трансцендентні сили. Цікавим є позитивний зв'язок з самовідволіканням ($\rho = 0.340$, $p = 0.008$), що свідчить про адаптивну роль короточасного відволікання уваги від стресора як способу відновлення ресурсів. Обернений зв'язок з поведінковим відстороненням ($\rho = -0.272$, $p = 0.036$) підтверджує, що стійкі особи не відмовляються від спроб подолання труднощів.

Взаємозв'язки між показниками сприйнятого стресу, індивідуальної стресостійкості та компонентами сімейної стресостійкості за коефіцієнтом Спірмена наведено в таблиці 2.16.

Таблиця 2.16 – Кореляції показників стресостійкості, стресу та сімейної стресостійкості (ρ -Спірмена)

Показник	1	2	3	4	5	6	7
1. Індивідуальна стресостійкість	—						
2. PSS-10	-0.202	—					
3. Оцінка ситуації	0.646***	0.162	—				
4. Адаптація	0.523***	0.070	0.560***	—			
5. Ефективна комунікація	0.555***	0.105	0.636***	0.531***	—		
6. Гнучкість	0.527***	0.247*	0.663***	0.468***	0.578***	—	
7. Згуртованість	0.318**	0.204	0.509***	0.424***	0.537***	0.494***	—

Джерело: розроблено автором

Примітка. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Отримані дані дозволяють нам виділити кілька ключових закономірностей. Насамперед, ми бачимо, що наявні результати (див. табл. 2.16) дозволили виявити характер взаємозв'язків між факторами індивідуальної стресостійкості, сприйнятого стресу, а також параметрами сімейної стресостійкості респондентів. Насамперед, ми зафіксували стійкі прямі кореляції між загальним показником індивідуальної стійкості (CD_RISC_Total) та майже всіма компонентами сімейної системи. Більш тісний зв'язок зафіксовано з показником «Оцінка ситуації» ($\rho=0,646$ при $p<0,001$), що вказує на пряму залежність між внутрішнім ресурсом стійкості індивіда та його

здатністю позитивно оцінювати ресурси родини у подоланні труднощів. Також високі рівні значущості ($p < 0,001$) можна спостережети для зв'язків життєстійкості з ефективною комунікацією ($p = 0,555$), гнучкістю ($p = 0,527$) та адаптивністю сімейної системи ($p = 0,523$). Показник згуртованості сім'ї також виявив значущий прямий зв'язок із життєстійкістю, але все ж таки на помірному рівні ($p = 0,318, p < 0,01$).

Цікавою знахідкою стала слабка позитивна кореляція стресу з показником «Гнучкості» ($p = 0,247; p < 0,05$). Це дає нам підстави вважати, що в умовах зростання напруги українські сім'ї схильні до трансформації та активної зміни ролей, що є адаптивною реакцією.

Внутрішня структура показників сімейної стресостійкості характеризується високою інтегрованістю: усі субшкали (оцінка, адаптація, комунікація, гнучкість та згуртованість) мають між собою тісні інтеркореляційні зв'язки (r від 0,424 до 0,663 при $p < 0,001$). Це підтверджує цілісність сімейної системи як ресурсу, де здатність до адаптації та якісна комунікація безпосередньо сприяють вищій згуртованості та гнучкості родини у кризових ситуаціях.

Далі ми зосередилися на перевірці того, як спільні стратегії з другого блоку нашої анкети співвідносяться з персональним та сімейним ресурсом стійкості. Ці результати (за коефіцієнтом Спірмена) представлені нижче:

Таблиця 2.17 – Кореляції підшкал сімейних копінг-стратегій (Блок 2) із сімейною стресостійкістю, сприйнятим стресом та індивідуальною стресостійкістю (коефіцієнт Спірмена r , $n = 64$)

Показники	1	2	3	4	5	Блок 1	PSS-10	CD-RISC
1. Уникаючі	—					0,052	-0,040	-0,099
2. Емоційні	-0,073	—				0,556***	0,126	0,474***

Продовження табл. 2.17

Показники	1	2	3	4	5	Блок 1	PSS-10	CD-RISC
3. Раціональні	0,215	0,547***	—			0,462***	0,084	0,270*
4. Ресурсно-відновлювальні	0,170	0,472***	0,332**	—		0,380**	0,057	0,426***
5. Когнітивно-гумористичні	0,060	0,616***	0,503***	0,252*	—	0,391***	0,075	0,374**

Примітка: наведено коефіцієнти кореляції ρ Спірмена; Блок 1 – Сімейна стресостійкість (загальний); PSS-10 – Сприйнятий стрес; CD-RISC – Індивідуальна стресостійкість.

Рівні значущості: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Розрахунок коефіцієнтів Спірмена (див. табл. 2.17) дозволив нам окреслити чітку ієрархію сімейних стратегій за їхньою ефективністю. Дозволив зафіксувати статистично значущі зв'язки між стратегіями сімейного копінгу та загальними показниками адаптивності родини (див. табл. 2.17). Встановлено, що найвищий ступінь кореляції із загальним рівнем сімейної стресостійкості (Блок 1) мають емоційні ($\rho = 0,556$; $p < 0,001$) та раціональні ($\rho = 0,462$; $p < 0,001$) стратегії. Це підтверджує значущість відкритої комунікації та спільного логічного аналізу труднощів для зміцнення стійкості сімейної системи.

Виявлено значущий позитивний взаємозв'язок між більшістю активних стратегій Блоку 2 та індивідуальною стресостійкістю респондентів за шкалою CD-RISC. Зокрема, емоційна підтримка в родині ($\rho = 0,474$; $p < 0,001$) та залучення ресурсно-відновлювальних практик ($\rho = 0,426$; $p < 0,001$) безпосередньо корелюють із особистісним потенціалом до подолання стресу. Водночас показник сприйнятого стресу (PSS-10) не продемонстрував значущих зв'язків із жодною з досліджуваних стратегій, що вказує на незалежність суб'єктивного відчуття напруги від наявного копінг-інструментарію у масштабі воєнного положення.

Внутрішньогруповий аналіз підшкाल Блоку 2 засвідчив наявність сильних взаємозв'язків між когнітивно-гумористичними, емоційними та раціональними компонентами ($p < 0,001$). Така висока щільність зв'язків вказує на інтегрованість адаптивних механізмів, де використання гумору та переосмислення ситуації виступають допоміжними елементами до основних когнітивних стратегій. Натомість уникаючі стратегії не виявили значущих кореляцій ($p > 0,05$) з жодним із показників стійкості, що свідчить про їх низьку ефективність у контексті формування сімейної стійкості.

Аби перевірити, як саме розроблені нами категорії сімейних копінгів співвідносяться з уже класичними індивідуальними стратегіями, ми зіставили дані Блоку 2 із показниками опитувальника BRIEF-COPE. Цю матрицю кореляційних зв'язків представлено в таблиці 2.18.

Таблиця 2.18 – Кореляції підшкाल сімейних копінг-стратегій (Блок 2) із індивідуальних стратегій BRIEF-COPE та Блоку 1 анкети (коефіцієнт Спірмена ρ , $n = 64$)

Стратегії (BRIEF COPE)/Шкали Анкети	Когнітивно-гумористичні	Уникаючі	Емоційні	Раціональні	Ресурсно-відновлювальні	Сімейна стійкість
Самовідволікання	0.465***	-0.058	0.494***	0.362**	0.231	0.469***
Активний копінг	0.188	0.129	0.258*	0.131	0.101	0.136
Заперечення (Відмова)	-0.078	0.236	-0.023	0.032	0.008	-0.171
Вживання ПАР	-0.053	0.004	0.033	-0.064	0.053	-0.139
Емоційна підтримка	0.319**	-0.186	0.361**	0.309*	0.076	0.487***
Інструментальна підтримка	0.165	0.016	0.286*	0.202	0.270*	0.224

Продовження табл. 2.18

Стратегії (BRIEF COPE)/Шкали Анкети	Когнітивно-гумористичні	Уникаючі	Емоційні	Раціональні	Ресурсно-відновлювальні	Сімейна стійкість
Відсторонення (Пов. розмежування)	-0.095	0.097	-0.082	-0.090	-0.006	-0.103
Виплеск емоцій (Вираження)	0.144	0.102	0.375**	0.301*	0.076	0.405***
Позитивне переформулювання	0.187	0.135	0.265*	0.263*	0.371**	0.426**
Планування	0.263*	0.108	0.440***	0.258*	0.358**	0.335**
Гумор	0.158	0.221	0.173	0.259*	0.358**	0.315*
Прийняття	0.352**	0.045	0.409***	0.381**	0.133	0.395**
Релігія	-0.246*	0.319**	-0.173	-0.066	0.080	-0.190
Самозвинувачення	-0.066	-0.047	-0.018	0.003	0.109	0.013

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Аналіз дани таблиці 2.18 дозволяє констатувати наявність системи значущих взаємозв'язків, що підтверджують валідність авторського інструментарію.

По-перше, виявлено щільну мережу кореляцій між адаптивними стратегіями (прийняття, планування, підтримка) та емоційним, раціональним і когнітивним блоками анкети. Зокрема, стратегія «Прийняття» продемонструвала стійкі зв'язки з емоційним ($r=0,409$, $p<0,001$), раціональним ($r=0,381$, $p<0,01$) та когнітивним ($r=0,352$, $p<0,01$) компонентами. Це свідчить

про те, що усвідомлене прийняття реальності є когнітивною основою для розгортання конструктивної сімейної взаємодії.

По-друге, особливу увагу привертає стратегія «Самовідволікання», яка має найбільш виражені зв'язки з когнітивно-гумористичним ($\rho=0,465$) та емоційним ($\rho=0,494$) шкалами анкети. В умовах тривалого воєнного стресу це натякує на адаптивну роль «когнітивного переключення»: члени родин використовують спільні ритуали та гумор як засіб емоційної саморегуляції, що дозволяє уникнути психічного виснаження. Якщо подивитися на цільність цієї знахідки, то вона логічно витікає з таблиці 2.13, де жінки продемонстрували значуще використання «Самовідволікання». Більшою мірою - це нагадує один з механізмів психіки під назвою «Сублімація».

По-третє, шкала «Унікаючих стратегій» анкети виявив значущий прямий зв'язок лише з індивідуальною стратегією «Релігія» ($\rho=0,319$, $p<0,01$). Водночас шкала «Релігія» має негативну кореляцію з когнітивно-гумористичним блоком ($\rho=-0,246$, $p<0,05$). Це може вказувати на те, що для частини респондентів звернення до релігійних практик виступає формою пасивного подолання (делегування відповідальності), що контрастує з активним іронічним переосмисленням ситуації.

Варто звернути окрему увагу на інтегральний показник «Сімейна стійкість» (Блок 1). Отримані тут результати знову ж таки підтверджують виявлені в рамках нашого дослідження однотипні тенденції щодо специфіки кореляційних зв'язків між цими явищами. Найтісніші прямі кореляції зафіксовано з такими стратегіями, як емоційна підтримка ($\rho=0,487$, $p<0,001$), самовідволікання ($\rho=0,469$, $p<0,001$), позитивне переформулювання ($\rho=0,426$, $p<0,01$) та виплеск емоцій ($\rho=0,405$, $p<0,001$).

Цікаво, що активний копінг взагалі не продемонстрував статистично значущого зв'язку з родинною стійкістю ($\rho=0,136$). На перший погляд, це дещо розбігається з класичним уявленням про ефективність проблемно-орієнтованої поведінки. Однак з психологічної точки зору така картина є цілком закономірною: в умовах тотальної невизначеності та об'єктивної неможливості

вплинути на макроситуацію, інструментальне вирішення проблем відходить на другий план. Сім'я зберігає свою цілісність та ресурсність насамперед завдяки внутрішній емоційній регуляції. Тобто здатність членів родини легалізувати свої переживання, відкрито ділитися почуттями та створювати безпечний емоційний простір виявляється набагато важливішим фактором стійкості системи, аніж спроби безпосередньо змінити зовнішні обставини.

На цьому тлі надзвичайно показовими є результати за стратегією «Планування». Якщо при зіставленні з індивідуальною стійкістю цей показник не виявив значущого зв'язку (табл. 2.11), то з інтегральним показником сімейної стійкості зафіксовано чітку позитивну кореляцію ($\rho=0,335$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що в умовах хронічного кризового стресу планування трансформується із суто індивідуального інструменту контролю (який у масштабах війни часто виявляється безсилим) у спільний інтерперсональний ресурс.

Глибока інтегрованість «Планування» у структуру сімейної взаємодії розкривається через його зв'язки з іншими субшкалами анкети:

З емоційним копінгом: виявлено найтісніший зв'язок ($\rho=0,440$, $p<0,001$). Це дає підстави стверджувати, що спільне проєктування майбутнього в родині виконує передусім психотерапевтичну та стабілізуючу функцію. Структурування часу й розробка навіть короткострокових сімейних планів виступає антидотом проти колективної тривоги, повертаючи системі відчуття передбачуваності та опори.

З когнітивно-гумористичним ($\rho=0,263$, $p<0,05$) та раціональним ($\rho=0,258$, $p<0,05$) блоками: ці помірні, але значущі зв'язки вказують на те, що сімейне планування спирається на тверезий, раціональний аналіз обставин, який поєднується зі здатністю до гнучкого й навіть іронічного переосмислення труднощів.

Блок «Ресурсно-відновлювальних стратегій» анкети статистично пов'язаний із позитивним переформулюванням ($\rho=0,371$), плануванням ($\rho=0,358$) та використанням гумору ($\rho=0,358$). Це підтверджує, що відновлення внутрішньосімейного ресурсу є активним процесом, що базується на

оптимістичному баченні майбутнього та здатності до зниження емоційної напруги через сміхову культуру.

Важливо відзначити, що деструктивні стратегії (вживання ПАР, заперечення, самозвинувачення) не виявили значущих кореляцій з адаптивними блоками анкети. Це свідчить про те, що авторська методика спрямована саме на оцінку конструктивного потенціалу родини та її ресурсів стійкості.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що сімейна система у досліджуваній вибірці ґрунтується на синергії когнітивного прийняття, емоційної підтримки та здатності до конструктивного самовідволікання від травматичного контенту.

Нижче наведено порівняльну таблицю 2.19 показників копінг-стратегій респондентів залежно від рівня їхньої сімейної стійкості, розраховану за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA).

Для виявлення відмінностей у застосуванні копінг-стратегій залежно від рівня сімейної стійкості було використано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Оскільки дизайн дослідження передбачав порівняння двох полярностей у груп — із низьким та високим рівнем сімейної стійкості, — особливу увагу було приділено перевірці статистичних припущень.

Методологічно та академічно важливим етапом стала перевірка однорідності дисперсій за допомогою критерію Левена. Для обох показників («Позитивне переосмислення» та «Сімейні когнітивно-гумористичні стратегії») результати тесту Левена ($p > 0.05$) підтвердили однорідність дисперсій. Це свідчить про статистичну порівнюваність варіативності даних у групах із різною полярністю сімейної стійкості, що дозволило нам коректно застосувати ці параметричні критерії.

В ході аналізу було встановлено статистично значущу різницю за показником «Позитивне переосмислення» ($F = 5.36; p = 0.049$). Родини з високим рівнем сімейної стійкості демонструють вищі показники здатності до позитивного переформулювання життєвих подій ($M = 6.08$) порівняно з особами,

які мають низький рівень стійкості ($M=5.10$). Апостеріорний тест Тьюкі підтвердив значущість цих відмінностей ($p=0.049$).

Щодо показника «Сімейні когнітивно-гумористичні стратегії», спостерігається емпірична тенденція до вищих значень у групі з високою сімейною стійкістю ($M=7.58$ проти $M=5.70$), проте ці відмінності не досягли рівня статистичної значущості ($p=0.083$), що може бути зумовлено невеликим обсягом вибірки в одній з груп, але ми припускамо, що у майбутніх дослідженнях це буде доведено на більших вибірках.

Важливо зауважити, що отримані результати узгоджуються з раніше виявленими у дослідженні даними. Зокрема, встановлені помірні за силою кореляційні зв'язки між загальною стресостійкістю та позитивним переосмисленням ($r=0.379, p=0.003$), а також прийняттям ($r=0.342, p=0.008$), що додатково підкреслює роль когнітивних стратегій у структурі стресостійкості. Крім того, виявлений раніше тісний зв'язок із «Оцінкою ситуації» ($r=0.646, p<0.001$) підтверджує, що здатність до когнітивної переробки досвіду є фундаментальним ресурсом, який відрізняє респондентів із високим рівнем стійкістю.

Таблиця 2.19 – Порівняльний аналіз показників копінг-стратегій респондентів із різним рівнем сімейної стійкості ($n=11$)

Шкала копіngu	Рівень стійкості	N	Середнє (M)	SD	F	p
Поз. переосмислення	Низький	8	5.10	0.48	5.36	0.049
	Високий	3	6.08	0.82		
Когн-гумор	Низький	8	5.70	1.15	3.93	0.083
	Високий	3	7.58	1.53		

Примітка: N — обсяг вибірки; M — середнє арифметичне; SD — стандартне відхилення; F — значення критерію Фішера; p — рівень статистичної значущості

Для перевірки припущень щодо вікової динаміки психологічних показників респондентів було проведено кореляційний аналіз за допомогою непараметричного критерію ρ Спірмена. Вибір даного методу обумовлений необхідністю встановлення зв'язку між демографічним показником (вік) та психологічними змінними на вибірці обсягом $N=64$. Результати розрахунків представлені у таблиці 2.20.

Таблиця 2.20 – Результати кореляційного аналізу коефіцієнту Спірмена віку респондентів із показниками стресу, стресостійкості та стратегіями копінгу ($N=64$)

Показник	Коефіцієнт	p-значення	Характер зв'язку
Сприйнятий стрес PSS-10	-0.318	0.011	Від'ємний зв'язок
Індивідуальна стресостійкість	-0.293	0.019	Від'ємний зв'язок
Сімейна стійкість	-0.276	0.027	Від'ємний зв'язок
Сімейна гнучкість	-0.356	0.004	Від'ємний зв'язок
Копінг: Гумор	-0.251	0.046	Від'ємний зв'язок
Копінг: Релігія	0.380	0.002	Позитивний зв'язок

Джерело: розроблено автором

Статистична обробка даних дозволила виявити низку значущих закономірностей ($p < 0,05$). Встановлений зворотний зв'язок між віком та рівнем сприйнятого стресу ($\rho = -0,318$) свідчить про те, що старші за віком респонденти демонструють вищу емоційну стабільність та схильні оцінювати життєві обставини як менш стресогенні. Така тенденція може бути результатом формування ефективних механізмів саморегуляції в процесі онтогенезу.

Аналіз показників стресостійкості вказує на поступове зниження індивідуальних ($\rho = -0,293$) та сімейних ($\rho = -0,276$) ресурсів адаптації зі збільшенням віку респондентів. Найбільш виражена від'ємна кореляція зафіксована за шкалою сімейної гнучкості ($\rho = -0,356$), що підтверджує схильність сімейних систем у зрілому віці до вищого рівня структурованості та ригідності. Старші учасники дослідження більшою мірою орієнтуються на стабільність внутрішньосімейних процесів, ніж на їхню оперативну перебудову. Чи завжди це йде на користь членам родини? Сказати важко без

емпіричних підтверджень, але зумовлює потребу у подальших дослідженнях виявити характер взаємодії за віком для вирішення конфліктів.

Окрему увагу варто приділити трансформації копінг-стратегій. Зі збільшенням віку спостерігається значуще зниження частоти використання гумору як способу подолання складних ситуацій ($p = -0,251$). Водночас виявлено найбільш інтенсивний у групі позитивний зв'язок із релігійним копінгом ($p = 0,380$, $p = 0,002$). Даний факт підкреслює перехід від зовнішніх, інструментальних способів опанування стресу до внутрішніх духовних та ціннісних орієнтирів. Після встановлення такого зв'язку хочеться нагадати про (див. табл. 2.17), де ми виявили протилежність, між індивідуальною стресостійкістю та релігією.

Отримав ці дані, можна зробити висновок, що віковий чинник виступає значущим модератором сімейної стресостійкості. Він зумовлює зміну пріоритетних копінг-механізмів від динамічних і активних стратегій, притаманних молоді, до ціннісно-орієнтованих ресурсів, що стають фундаментом стійкості у зрілому віці.

На жаль, у рамках цього дослідження не були перевірені більш конкретні вікові різниці між членами родин, але аналіз, який ми навели вище заслуговує уваги та більше деталізує й пояснює виявлені тенденції раніше.

Загальний показник надійності Блоку 1 виявився високим ($\alpha = 0.892$), що свідчить про хорошу внутрішню узгодженість питань, які вимірюють сімейну стресостійкість. Однак аналіз окремих підшкал виявив неоднорідність: підшкала "Згуртованість" продемонструвала незадовільну надійність ($\alpha = 0.550$), що вказує на необхідність переформулювання окремих питань у майбутніх дослідженнях. Підшкала "Гнучкість" показала прийнятний рівень ($\alpha = 0.718$), що дозволяє використовувати її у науковому аналізі.

Перевірка внутрішньої узгодженості розробленої авторської анкети здійснювалася за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха окремо для кожного блоку та їхніх підшкал. Цей показник вимірює, наскільки питання в межах

однієї шкали узгоджено вимірюють єдиний психологічний конструкт. Результати аналізу надійності представлені у таблиці 2.21.

Таблиця 2.21 – Показники надійності авторської анкети (коефіцієнт Альфа Кронбаха, n=64)

Показники	Шкали		
	К-сть питань	α Кронбаха	Оцінка надійності
Блок 1: Сімейна стресостійкість			
Блок 1 Загальний	20	0.892	Хороша
Згуртованість	4	0.550	Незадовільна
Гнучкість	4	0.718	Прийнятна
Комунікація	4	0.763	Прийнятна
Адаптація	4	0.741	Прийнятна
Оцінка ситуації	4	0.695	Сумнівна
Блок 2: Сімейні копінг-стратегії			
Блок 2 Загальний	15	0.836	Хороша
Уникаючі	3	0.664	Сумнівна
Емоційні	4	0.752	Прийнятна
Раціональні	3	0.871	Хороша
Ресурсні	3	0.714	Прийнятна
Гумористичні	2	0.697	Сумнівна

Джерело: розроблено автором

Примітка. Критерії оцінки: $\alpha \geq 0.9$ – відмінна; 0.8-0.9 – хороша; 0.7-0.8 – прийнятна; 0.6-0.7 – сумнівна; < 0.6 – незадовільна.

Порівняльний аналіз показників за складом сім'ї здійснювався за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) для виявлення відмінностей між чотирма групами респондентів. Попередня перевірка за критерієм Левена підтвердила однорідність дисперсій у всіх групах ($p > 0.05$), що дозволило коректно застосувати ANOVA.

Виявлено єдину статистично значущу відмінність між групами – за показником сімейної стресостійкості ($F=3.476, p=0.033$). Подружжя без дітей демонструють найвищі показники стійкості ($M=71.1$), тоді як групи з дітьми та «інші форми» мають нижчі значення ($M=59.8$ та $M=56.0$ відповідно). Розмір

ефекту є середнім ($\eta^2=0.103$), що вказує на практичну значущість виявлених відмінностей. Результати представлені у таблиці 2.22.

Попарне порівняння середніх значень за критерієм найменшої значущої різниці дозволяє констатувати, що основне джерело варіативності показника сімейної стресостійкості зосереджено між групою подружжя без дітей та групою «інші форми». Отримані результати ($M=71.1$ проти $M=56.0$) вказують на те, що відсутність батьківського навантаження в умовах воєнного стану може сприяти вищій концентрації ресурсів на підтримці безпосередньо партнерських стосунків та гнучкості всередині діади.

Таблиця 2.22 – Порівняння показників за складом сім'ї (однофакторний ANOVA, $n=64$)

Показник	Шкали										
	Подружжя без дітей		Подружжя з дітьми		Розширення сім'я		Інші форми		Дисперсійний аналіз		Значущість
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	F	p	
PSS-10	21.5	5.05	20.5	7.76	19.6	3.10	20.5	4.54	0.370	0.776	
CD-RISC-10	26.9	7.95	24.0	7.29	24.4	4.54	23.9	6.14	0.532	0.665	
Анкета Блок 1	71.1	15.89	59.8	20.25	62.3	8.94	56.0	10.94	3.476	0.033	Значуща
Анкета Блок 2	39.7	9.71	35.6	13.99	42.9	13.78	34.9	9.72	1.163	0.349	

Джерело: розроблено автором

Оскільки авторська анкета спрямована на оцінку саме сімейних характеристик, важливим є аналіз показників на рівні окремих сімей, а не індивідуальних респондентів.

Аналіз на рівні сімей виявив значну варіативність показників: діапазон сімейної стресостійкості коливається від 34.0 до 77.5 балів, що свідчить про

істотні відмінності у функціонуванні різних родин в умовах воєнного стресу. Спостерігається висока узгодженість між рангами за стійкістю та ефективністю стратегій, що підтверджує взаємозв'язок цих конструктів. Сім'ї з меншою кількістю респондентів (2 особи) представлені як у верхній (Родина Соколині, Зайченята), так і у нижній частині рейтингу (Родина Пуми, Тигри), що вказує на відсутність прямого зв'язку між розміром сім'ї та її стресостійкістю.

У таблиці 2.23 представлено середні показники сімейної стресостійкості та ефективності копінг-стратегій для кожної з 19 досліджуваних сімей, що дозволяє ранжувати родини за рівнем стресостійкості.

Таблиця 2.23 – Показники сімейної стресостійкості та копінг-стратегій по сім'ях

Сім'я	Шкали				
	К-сть респ.	Блок 1 (М)	Ранг стійкості	Блок 2 (М)	Ранг ефективності
Родина Соколині	2	77.5	1	36.5	1
Родина Котики	4	75.0	2	42.8	2
Родина Зайченята	2	70.0	3	53.5	3
Родина Їжачки	3	69.7	4	49.3	4
Родина Лами	3	68.3	5	43.0	5
Родина Лелеки	4	67.5	6	31.8	6
Родина Білки	3	66.0	7	40.7	7
Родина Леопарди	2	64.5	8	29.5	8
Родина Равлики	4	63.8	9	38.0	9
Родина Лисички	4	61.8	10	39.8	10
Родина Ведмежі	5	61.0	11	35.3	11
Родина Левові	4	59.2	12	41.0	12
Родина Дельфіни	4	57.2	13	31.8	13
Родина Орлині	3	57.0	14	30.3	14
Родина Вовчі	5	56.3	15	41.0	15
Родина Ласки	4	55.5	16	36.5	16
Родина Кенгуру	4	50.2	17	32.5	17
Родина Пуми	2	46.0	18	24.5	18
Родина Тигри	2	34.0	19	24.5	19

Джерело: розроблено автором

Примітка. Ранги присвоєно від 1 (найвищий показник) до 19 (найнижчий). Блок 1 – сімейна стресостійкість; Блок 2 – ефективність сімейних копінг-стратегій.

Таблиці 2.24 дозволяє встановити якісні відмінності у копінг-репертуарі родин залежно від рівня їхнього адаптивного потенціалу. Родинні системи з високим рівнем стресостійкості інтуїтивно тяжіють до емоційно-зв'язуючих та когнітивно-гумористичних практик як провідних інструментів психологічної стабілізації: спільний гумор та ритуалізація вечірнього побуту отримують найвищі оцінки ефективності у діапазоні 4,5–5,0 балів. Натомість стратегії штучного дистанціювання від реальності, зокрема директивне обмеження новинного потоку, визнаються малоефективними (0,2–1,8 бала), що може пояснюватися тим, що інформаційна ізоляція в умовах тривалого воєнного стресу не усуває джерело загрози, а лише посилює тривогу невизначеності.

Показово у групі сімей з низькими показниками стресостійкості (ранги 15–19 за Блоком 1): жодна із застосовуваних стратегій не перевищує позначки 2,2 бала за ефективністю, що свідчить про функціональне виснаження копінгового ресурсу та актуалізує необхідність зовнішнього психокорекційного втручання. Домінуючий стиль копіngu визначався на основі найвищих середніх показників за відповідними шкалами Brief-Cope.

Ми усвідомлюємо переважно якісний аналіз таблиці 2.24, але саме вона може більш глибоко зануритися та продемонструвати відокремлені стратегії від групування з шкал анкети. Вона безумовно має місце у цій роботі, незважаючи на відсутність достатньої статистичної обробки.

Таблиця 2.24 – Копінг-стратегії та сімейні адаптаційні практики досліджуваних родин

Родина	Домінуючий макро-стиль копіngu	Провідні механізми адаптації (Brief COPE)	Найбільш дієва сімейна стратегія	Найменш дієва сімейна стратегія
Родина Соколині	Адаптивний	позитивне переформулювання, активний копінг	Гумор та іронія (5,0)	Обмеження новин (1,4)
Родина Котики	Адаптивний	пошук підтримки, гумор, позитивне переформулювання	Гумор та іронія (4,9)	Спільні молитви (1,5)
Родина Зайченята	Адаптивний	прийняття, позитивне переформулювання	Спільне готування їжі (4,8)	Обмеження новин (1,2)

Родина	Домінуючий макро-стиль копіngu	Провідні механізми адаптації (Brief COPE)	Найбільш дієва сімейна стратегія	Найменш дієва сімейна стратегія
Родина Їжачки	Відносно адаптивний	самовідволікання, використання гумору	Гумор та іронія (4,5)	Спільні молитви (1,0)
Родина Лами	Неадаптивний	Заперечення	Гумор та іронія (2,2)	Спільні молитви (0,0)
Родина Лелеки	Адаптивний	прийняття реальності, активний копінг	Планування подій (5,0)	Обмеження новин (1,0)
Родина Білки	Адаптивний	емоційна підтримка, гумор	Перегляд мемів (4,8)	Обмеження новин (1,3)
Родина Леопарди	Неадаптивний	поведінкове відсторонення, самозвинувачення	Спільні прогулянки (1,9)	Спільні молитви (0,4)
Родина Равлики	Відносно адаптивний	звернення до релігії, самовідволікання	Спільне готування їжі (4,1)	Обмеження новин (1,7)
Родина Лисички	Адаптивний	інструментальна підтримка, планування	Фізична активність (4,6)	Обмеження новин (1,8)
Родина Ведмежі	Адаптивний	активний копінг, планування дій	Спільні вечірні ритуали (4,2)	Обмеження новин (1,5)
Родина Левові	Неадаптивний	заперечення, самозвинувачення	Перегляд мемів (2,0)	Обмеження новин (0,2)
Родина Дельфіни	Адаптивний	планування, позитивне переосмислення	Планування подій (4,9)	Спільні молитви (1,2)
Родина Орлині	Відносно адаптивний	вентиляція емоцій, самовідволікання	Спільні вечірні ритуали (4,0)	Спільні молитви (1,1)
Родина Вовчі	Неадаптивний	самозвинувачення, поведінкове відсторонення	Спільні прогулянки (2,1)	Спільні молитви (0,5)
Родина Ласки	Відносно адаптивний	самовідволікання, вентиляція емоцій	Спільні вечірні ритуали (4,3)	Обмеження новин (1,6)
Родина Кенгуру	Неадаптивний	самозвинувачення, виплеск негативних емоцій	Зустрічі з близькими (2,0)	Спільні вечірні ритуали (0,5)
Родина Пуми	Неадаптивний	самозвинувачення, поведінкове відсторонення	Фізична активність (4,7)	Спільні молитви (0,8)
Родина Тигри	Неадаптивний	самозвинувачення, використання пар	Зустрічі з близькими (1,8)	Спільні вечірні ритуали (0,0)

Джерело: розроблено автором

Примітка: домінуючі копінг-стратегії родин за методикою Brief COPE, а також найбільш та найменш ефективні сімейні адаптаційні практики за результатами авторської анкети.

Підбиваючи підсумки емпіричного дослідження, маємо підстави стверджувати про часткове підтвердження висунутої гіпотези.

По-перше, аналіз засвідчив наявність взаємозв'язку між рівнем стресу та стратегіями копінгу в українських родинах. Зокрема, виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між неадаптивною стратегією самозвинувачення та рівнем сприйнятого стресу ($r = 0.452$, $p < .001$). Це підкреслює деструктивний вплив когнітивних механізмів самоосуду в умовах воєнного часу. Натомість зв'язок адаптивних копінг-стратегій із рівнем стресу виявився статистично незначущим (див. табл. 2.14), що, ймовірно, зумовлено специфікою неконтрольованого воєнного стресогенного середовища.

По-друге, результати підтвердили роль стресостійкості (як індивідуальної, так і сімейної) у виборі копінг-стратегій. Індивідуальна стресостійкість виявила сильний прямий зв'язок із такими стратегіями, як пошук емоційної підтримки ($r = 0.509$, $p < .001$), позитивне переосмислення ($r = 0.379$, $p = 0.003$) та прийняття ($r = 0.342$, $p = 0.008$). Це свідчить про вагому роль когнітивно-емоційних ресурсів у формуванні стресостійкості. Окрім того, індивідуальна стресостійкість виявилася позитивно пов'язаною з ефективністю сімейних копінг-стратегій ($r = 0.414$, $p = 0.001$), що вказує на синергію внутрішньоособистісних та системних сімейних ресурсів.

По-третє, встановлено прямий кореляційний зв'язок між індивідуальною стресостійкістю та сімейною стійкістю ($r = 0.574$, $p < .001$). Отримані дані дають змогу припустити, що особи з вищим рівнем стійкості схильні сприймати власну сім'ю як більш згуртовану та адаптивну, що вкотре підтверджує системний характер сімейної організації.

Однак, зв'язку між стресом та стресостійкістю не було виявлено, що цілком пояснюється неконтрольованим воєнним стресом, де стресостійкість

відіграє роль збереження функціональності, під час сприймаємого стресу, а не його відсутності.

Отримані результати загалом узгоджуються з провідними теоретичними концепціями у сфері психологічної стресостійкості та копінг-поведінки. Зокрема, підтверджується закономірність, виявлена Карамушкою: самозвинувачення демонструє значущий позитивний кореляційний зв'язок із рівнем стресу ($\rho = 0.452$, $p < .001$), що свідчить про схильність осіб зі зниженою стресостійкістю до регресивних форм уникання та інтерналізації відповідальності за неконтрольовані події.

Водночас дослідження виявило відхилення від класичної моделі hardiness Кобаси і Мадді: активний копінг та планування не продемонстрували значущого зв'язку зі стресостійкістю ($p > .05$). Це може пояснюватись специфікою воєнного стресу як об'єктивно неконтрольованої ситуації, в якій проблемно-орієнтовані стратегії втрачають адаптивну функцію. При цьому саме емоційно-орієнтовані стратегії — пошук соціальної підтримки ($\rho = 0.509$), позитивне переосмислення ($\rho = 0.379$) та прийняття ($\rho = 0.342$) — виявились значущо пов'язаними зі стресостійкістю, що цілком узгоджується з транзактною моделлю Лазаруса і Фолкман, а також з концепцією Титаренко про смислотворення як метакопінгову стратегію збереження особистісної цілісності. Поведінкове відсторонення, своєю чергою, негативно корелює зі стресостійкістю ($\rho = -0.272$), підтверджуючи ресурсну теорію Хобфолла: в умовах виснаження ресурсів звужується репертуар доступних стратегій подолання.

На рівні сімейного функціонування значущі зв'язки між індивідуальною та сімейною стресостійкістю ($\rho = 0.547$, $p < .001$) і між сімейною стресостійкістю та спільними копінг-стратегіями ($\rho = 0.514$, $p < .001$) підтверджують системний характер сімейної стійкості, описаний Боденманом, Абрамюк, Долинською і Кашпур. Нарешті, підшкала «Оцінка ситуації» продемонструвала найвищий кореляційний зв'язок зі стресостійкістю ($\rho = 0.646$,

$p < .001$), що підтверджує положення Чиханцової про провідну роль когнітивної оцінки ресурсів у формуванні психологічної резистентності.

Попри отримані результати, дослідження має ряд обмежень, які необхідно враховувати при інтерпретації даних. Вибірка формувалася за принципом доступності через соціальні мережі та методом «снігової кулі», що унеможлиблює її повну репрезентативність щодо генеральної сукупності українських сімей. Вікова структура з переважанням осіб 18–25 років (67,2%) додатково звужує можливості узагальнення результатів на старші вікові категорії.

Суттєвим методологічним обмеженням є опора виключно на інструменти самозвіту, які допускають певний рівень суб'єктивності та соціально бажаних реакцій — особливо в контексті чутливої воєнної тематики. Відсутність довоєнних базових даних унеможлиблює оцінку реального масштабу змін у психологічному стані родин порівняно з мирним часом. Порівняно невеликий обсяг вибірки ($n=64$) знижує статистичну потужність аналізу та може пояснювати відсутність деяких очікуваних значущих зв'язків, а авторська анкета потребує подальшої стандартизації на більших масивах даних. Окремі підшкали анкети продемонстрували недостатній рівень внутрішньої узгодженості — зокрема, «Згуртованість» не досягла прийнятного порогу надійності, що свідчить про необхідність переформулювання відповідних пунктів та розширення їхньої кількості у наступних версіях інструменту.

Окремим обмеженням є відсутність діадного рівня аналізу: незважаючи на те, що концепція подружнього копінгу Боденмана розглядалась у теоретичній частині, емпірично підсистема партнерів не виокремлювалась як самостійний об'єкт вивчення. Дослідження фіксувало індивідуальні оцінки членів родини, але не міжособистісну динаміку між конкретними парами. Це є перспективним напрямком для подальших досліджень.

Зазначені обмеження окреслюють перспективи подальших досліджень: розширення вибірки з рівномірнішим розподілом за віком і статтю, впровадження лонгітюдного дизайну для відстеження динаміки адаптації родин

та повноцінна стандартизація авторської анкети як психодіагностичного інструменту. Таким чином, представлене дослідження доцільно розглядати як пілотне, що, однак, не применшує цінності отриманих результатів (виявлено значущі зв'язки між індивідуальною та сімейною стресостійкістю, визначено специфічну роль самозвинувачення та емоційної підтримки у копінг-репертуарі українських родин, апробовано авторський діагностичний інструмент).

2.4. Психологічні рекомендації щодо підвищення стресостійкості українських сімей

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження було розроблено комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення стресостійкості українських сімей в умовах воєнного стану. Ці рекомендації ґрунтуються на виявлених закономірностях взаємозв'язків між копінг-стратегіями та показниками стресостійкості, а також враховують специфіку функціонування сімей різного складу. Головною метою рекомендацій є надання конкретних, практично застосовних інструментів для зміцнення психологічних ресурсів як окремих членів сім'ї, так і сімейної системи в цілому.

Дослідження виявило, що найбільш деструктивною копінг-стратегією, яка значуще корелює з високим рівнем сприйнятого стресу, є самозвинувачення ($r = 0.452$, $p < .001$). Водночас адаптивні стратегії, зокрема пошук емоційної підтримки, прийняття та позитивне переосмислення, виявилися пов'язаними з вищою індивідуальною стресостійкістю. Ці дані дозволяють сформулювати цільові рекомендації щодо зміни дисфункціональних патернів поведінки та посилення ефективних механізмів подолання стресу.

Ключовим висновком дослідження є наявність сильного взаємозв'язку між індивідуальною та сімейною стресостійкістю ($r = 0.547$, $p < .001$), що підтверджує системний характер функціонування родини. Це означає, що психологічна робота має здійснюватися одночасно на двох рівнях: індивідуальному (розвиток особистісних ресурсів кожного члена сім'ї) та

сімейному (зміцнення міжособистісних зв'язків, покращення комунікації, розвиток спільних стратегій подолання). У таблиці 2.25 представлено загальні рекомендації для українських сімей, структуровані відповідно до п'яти компонентів сімейної стресостійкості.

Таблиця 2.25 – Рекомендації щодо розвитку компонентів сімейної стресостійкості

Компонент	Виявлені проблеми	Рекомендації	
		Що робити	Як це робити
Згуртованість	Недостатня емоційна близькість у стресових ситуаціях	Створення ритуалів спільності	Щоденна родинна вечеря без гаджетів; спільний перегляд сімейних фото; ввести традицію недільних сімейних рад
Гнучкість	Ригідність у розподілі ролей та обов'язків	Перерозподіл сімейних ролей	Щотижнева ротація обов'язків; заохочення ініціативи будь-якого члена сім'ї; спільне обговорення змін правил
Комунікація	Уникнення обговорення важких тем	Практика відкритого діалогу	"Коло безпеки" – 20 хвилин щодня для обговорення почуттів; техніка активного слухання; використання Я-висловлювань
Адаптація	Пасивне очікування змін ситуації	Проактивне планування	Складання сімейного плану дій на різні сценарії; регулярний аналіз того, що працює/не працює; делегування завдань
Оцінка ситуації	Катастрофізація або надмірний оптимізм	Реалістичне сприйняття реальності	Техніка "три питання": Що найгірше? Що найкраще? Що найімовірніше?; пошук малих перемог; фокус на контрольованих аспектах

Джерело: розроблено автором

Наведені у таблиці 2.25 рекомендації окреслюють загальний вектор роботи з кожним компонентом сімейної стійкості. Втім, окремої уваги заслуговують так звані системні механізми — тобто ті практики, які неможливо реалізувати поза межами родини як цілісної одиниці і які, власне, і відрізняють сімейний копінг від індивідуального. Саме тут наше дослідження дало, мабуть, найцікавіший практичний результат.

Відкриттям нашого емпіричного дослідження стала виняткова роль суто колективних копінг-механізмів, які неможливо реалізувати поза межами родини. Зокрема, йдеться про використання гумору. Дані безпрецедентні:

більша частина вибірки визнали спільний перегляд мемів та жарти щодо складних ситуацій найефективнішим способом боротьби.

Тому перша системна рекомендація – інституалізація гумору. Сміх під час війни часто супроводжується ірраціональним почуттям провини. Психологам необхідно пояснювати родинам, що специфічний (навіть чорний) воєнний гумор – це не знецінення трагедії і не брак емпатії. Це вищий рівень когнітивної реструктуризації стресора. Те, з чого ми здатні сміятися разом, частково втрачає свою лякаючу владу над нами. Спільний сміх гарантує масовий викид ендорфінів, що є природним антагоністом кортизолу (гормону стресу).

Поряд із цим, потужним інструментом збереження сім'ї виступає структурування ритуалів як острівців безпеки. В умовах, коли зовнішній світ (макросистема) є джерелом хаосу і небезпеки, внутрішній світ (мікросистема родини) повинен стати оплотом стабільності і передбачуваності. Родині необхідно обрати хоча б один-два ритуали (наприклад, обов'язкова спільна вечеря без гаджетів, суботній перегляд фільму, ранкова кава разом), які будуть виконуватися за будь-яких обставин. Навіть якщо немає світла – ритуал проводиться при свічках. Навіть якщо погані новини – ритуал зберігається. Ритуалізація побуту дає дивовижний терапевтичний ефект: вона створює психологічні опори, сигналізуючи нервовій системі, що, попри все, життя триває і воно має певний стійкий каркас.

Вектором роботи є також гнучке регулювання інформаційного простору. Наші дослідження показали, що спроби повністю заборонити обговорення новин (тактика уникання) є малоефективними і викликають зворотний ефект – зростання тривоги через невідомість. Відповідно, сім'я має виробити культуру інформаційного споживання: наприклад, читати новини разом 15 хвилин зранку і 15 хвилин ввечері, обговорювати їх, легалізувати страхи одне одного, після чого свідомо відкладати телефони. Суворо забороняється думскролінг (безкінечне гортання стрічки) безпосередньо перед сном.

Остання дієва рекомендація стосується вирішення сімейних конфліктів – легалізація просторових тайм-аутів. В умовах стресу толерантність членів сім'ї одне до одного суттєво знижується, що часто призводить до миттєвих і руйнівних спалахів гніву. З точки зору фізіології, коли рівень адреналіну зашкалює, людина втрачає здатність до емпатії та раціонального діалогу (відбувається так зване «емоційне затоплення»). Спроби «договорити і вирішити все прямо зараз» у такому стані гарантовано призводять до вербального насильства. Родина має укласти гласний договір у мирний час: якщо суперечка переходить на крик, будь-хто має право сказати слово «Стоп» (або «Тайм-аут») і фізично піти в іншу кімнату щонайменше на 20 хвилин. Саме стільки часу потрібно вегетативній нервовій системі, щоб утилізувати надлишок адреналіну. Після паузи обговорення відновлюється, але вже з включеною префронтальною корою.

Усі описані вище практики стосуються передусім сімейного рівня взаємодії. Однак не менш важливою є робота на рівні індивідуальному — зокрема, подолання тієї копінг-стратегії, яка у нашому дослідженні виявилася найбільш руйнівною.

Важливим практичним висновком є необхідність цілеспрямованої роботи над зниженням самозвинувачення як найбільш токсичної копінг-стратегії. Членам сімей рекомендується розвивати навички когнітивної переоцінки ситуації, зокрема через техніки когнітивно-поведінкової терапії, такі як виявлення та оспорювання ірраціональних переконань, диференціація між зоною відповідальності та зоною впливу, а також практика самоспівчуття замість самокритики. Корисним є ведення щоденника когнітивних спотворень, де члени сім'ї можуть фіксувати моменти самозвинувачення та переформулювати їх у більш конструктивні думки.

Результати порівняльного аналізу виявили значущі відмінності у показниках сімейної стресостійкості залежно від складу родини ($F = 3.476$, $p = 0.033$), при цьому подружжя без дітей демонструють найвищу стійкість ($M = 71.1$), а сім'ї з дітьми та інші форми – нижчу ($M = 59.8$ та $M = 56.0$). Це

обумовлює необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки різних типів сімей. У таблиці 2.26 представлено специфічні рекомендації, адаптовані до потреб сімей різного складу.

Таблиця 2.26 – Диференційовані рекомендації залежно від складу сім'ї

Тип сім'ї	Специфічні виклики	Пріоритетні напрямки роботи
Подружжя без дітей	Відсутність буферної підтримки від інших поколінь; інтенсивність діадичних стосунків	Профілактика емоційного вигорання у стосунках; підтримка індивідуальності, свідоме розширення зовнішніх контактів (друзі, волонтерство) для зниження надмірного навантаження всередині пари.
Подружжя з дітьми	Підвищена тривога за безпеку дітей; батьківське вигорання; необхідність пояснювати дітям ситуацію	Розвиток батьківської компетентності в умовах кризи; баланс між захистом та правдою, виокремлення часу для відпочинку кожного, спільні ігрові копінг-практики з дітьми.
Розширені сім'ї	Конфлікт поколінь у сприйнятті ситуації; складність прийняття рішень; перевантаженість простору	Встановлення чітких меж та правил співжиття; делегування відповідальності, повага до релігійних копінгів старшого покоління без нав'язування молодіжних патернів (з урахуванням $\rho = 0.380$), комбінація різних стратегій по тижням (які використовує молодь, а потім люди похилого віку) для зміцнення поваги, згуртованості та гнучкості.
Інші форми	Відсутність традиційної структури підтримки; неочікуваність складу; невизначеність ролей	Формування нової ідентичності сім'ї; створення власних традицій

Джерело: розроблено автором

Ще один момент, який варто врахувати у практичній роботі — це вік. Наші дані показали доволі чітку тенденцію: чим старший респондент, тим менше він використовує гумор ($\rho = -0.251$) і тим більше — релігію ($\rho = 0.380$). Сімейна гнучкість теж знижується з роками ($\rho = -0.356$). Звідси практичний висновок: зі старшими членами родини немає сенсу "тягнути" їх до динамічних активних технік — вони й так мають свій ресурс, просто він інакше виглядає. Духовність, звичні ритуали, власний досвід виживання — це і є їхній копінг, і його варто підтримувати, а не замінювати. З молодшими — навпаки, часто потрібно просто пояснити, що дивитися меми чи жартувати про війну — це не легковажність і не уникнення, а цілком робочий спосіб скинути напругу. І ще

одне — якщо в родині є кілька поколінь, цей розрив між "нам треба змінюватися" і "нам треба стабільності" сам по собі може бути джерелом конфлікту, з яким варто працювати окремо.

Статеві відмінності, виявлені у дослідженні, свідчать про те, що жінки демонструють статистично значущо вищі показники як індивідуальної ($M = 26.1$ vs 23.1 , $p = 0.034$), так і сімейної стресостійкості ($M = 66.1$ vs 55.5 , $p = 0.009$), попри однаковий рівень сприйнятого стресу. Це вказує на потенційну недооціненість чоловіками власних адаптивних ресурсів або на культурні патерни, які заважають чоловікам визнавати та використовувати емоційно-орієнтовані стратегії подолання. Чоловікам рекомендується активніше залучатися до емоційної роботи в сім'ї, відкрито говорити про свої переживання, звертатися за підтримкою, а не сприймати це як ознаку слабкості.

Особлива увага має приділятися розвитку тих копінг-стратегій, які виявили найсильніші зв'язки зі стресостійкістю. Зокрема, пошук емоційної підтримки ($r = 0.509$, $p < .001$) є найбільш ефективним предиктором резильєнтності, що підкреслює важливість соціальних зв'язків. Сім'ям рекомендується свідомо розширювати та підтримувати свою мережу соціальної підтримки, регулярно спілкуватися з близькими друзями та родичами, не соромитися просити про допомогу та надавати підтримку іншим, що створює взаємний ресурс.

Позитивне переосмислення ($r = 0.379$, $p = 0.003$) та прийняття ($r = 0.342$, $p = 0.008$) також виявилися значущими предикторами стресостійкості, що вказує на важливість когнітивної роботи. Сім'ям рекомендується практикувати пошук сенсу у важких обставинах, фіксувати навіть малі позитивні зміни та досягнення, розвивати вдячність через щоденне проговорювання трьох речей, за які вони вдячні цього дня, а також приймати ті аспекти ситуації, які знаходяться поза їхнім контролем, фокусуючи зусилля на тому, що можна змінити.

Для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які надають підтримку українським сім'ям, розроблено рекомендації щодо організації

психологічних інтервенцій. У таблиці 2.27 представлено триступеневу модель психологічної допомоги, диференційовану за рівнем стресостійкості сімей.

Таблиця 2.27 – Рекомендації для фахівців щодо психологічної роботи з сім'ями

Рівень стресостійкості сім'ї	Діагностичні ознаки	Формат роботи
Високий (Блок 1 > 70 балів)	Ефективна комунікація; швидка адаптація; використання різноманітних стратегій	Групові профілактичні програми; peer-support
Середній (Блок 1: 50-70 балів)	Періодичні конфлікти; вибіркоче використання стратегій; коливання настрою	Короткострокове сімейне консультування (6-10 сесій)
Низький (Блок 1 < 50 балів)	Хронічні конфлікти; домінування неадаптивних стратегій; ознаки дисфункції	Інтенсивна сімейна терапія (20+ сесій); можлива індивідуальна терапія

Джерело: розроблено автором

Фахівцям рекомендується використовувати багаторівневий підхід до оцінки стресостійкості сімей, який включає як індивідуальні показники членів родини (PSS-10, CD-RISC-10, Brief COPE), так і специфічні сімейні характеристики (згуртованість, гнучкість, комунікація). Особливу увагу слід приділяти виявленню ранніх маркерів сімейної дисфункції, таких як домінування стратегії самозвинувачення, уникнення обговорення важливих тем, ригідність у розподілі ролей, ізоляція від соціального оточення. Ці маркери вказують на необхідність термінової психологічної інтервенції для запобігання поглибленню кризи.

Важливим напрямком роботи є психоедукація сімей щодо нормативності стресових реакцій в умовах війни та розвіювання міфів про те, що "справжня сильна сім'я має впоратися сама". Фахівцям рекомендується нормалізувати звернення за допомогою, пояснювати фізіологічні та психологічні механізми стресу, навчати сім'ї розпізнавати ранні ознаки перевантаження (порушення сну, дратівливість, соматичні симптоми, конфлікти) та своєчасно вживати заходів для відновлення ресурсів.

Реалізація цих рекомендацій сприятиме не лише підвищенню стресостійкості окремих українських сімей, але й формуванню загальнонаціональної культури психологічної взаємопідтримки та резильєнтності. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення довгострокової ефективності запропонованих інтервенцій та адаптацію міжнародного досвіду психологічної роботи з сім'ями у пост-конфліктних суспільствах до українського контексту.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, яке охопило 64 респонденти з 19 українських сімей. Для діагностики використовувався комплекс методик: PSS-10 для вимірювання сприйнятого стресу, CD-RISC-10 для оцінки індивідуальної стресостійкості, Brief COPE для визначення індивідуальних копінг-стратегій, а також авторська анкета для дослідження сімейної стресостійкості та спільних стратегій подолання.

Статистична обробка включала описову статистику, перевірку нормальності за Шапіро-Уілком, кореляційний аналіз за Спірменом, порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Перевірка надійності авторської анкети показала задовільний загальний рівень (Блок 1: $\alpha = 0.892$; Блок 2: $\alpha = 0.836$), хоча підшкала «Згуртованість» продемонструвала незадовільну внутрішню узгодженість ($\alpha = 0.550$), що потребуватиме доопрацювання у подальших версіях інструменту.

Перевірка гіпотези дослідження підтвердила наявність системних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Перша частина гіпотези — про існування зв'язку між рівнем стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями — отримала емпіричне підтвердження, хоча характер цих зв'язків виявився неоднорідним. Встановлено, що індивідуальна стресостійкість має прямі кореляційні зв'язки з емоційно-орієнтованими та когнітивними копінг-стратегіями: пошуком емоційної підтримки ($r = 0.509$, $p < .001$), позитивним

переосмисленням ($\rho = 0.379$, $p = 0.003$), прийняттям ($\rho = 0.342$, $p = 0.008$) та використанням гумору ($\rho = 0.306$, $p = 0.017$). Водночас індивідуальна стресостійкість виявила зворотний зв'язок із поведінковим відстороненням ($\rho = -0.272$, $p = 0.036$) та релігійним копінгом ($\rho = -0.466$, $p < .001$).

Щодо зв'язку стресу з копінг-стратегіями, найбільш вагомою знахідкою став статистично значущий прямий зв'язок між сприйнятим стресом та самозвинуваченням ($\rho = 0.452$, $p < .001$), що вказує на деструктивну роль когнітивного самоосуду в умовах воєнного стану. Разом із тим адаптивні копінг-стратегії не продемонстрували очікуваних зворотних зв'язків із рівнем стресу ($p > .05$ для всіх шкал), що може пояснюватися специфікою неконтрольованого воєнного стресу, за якого індивідуальні копінг-зусилля мають обмежений вплив на суб'єктивне сприйняття стресогенних чинників.

Друга частина гіпотези — про прямий взаємозв'язок між індивідуальною стресостійкістю та сімейною стійкістю — підтвердилася повністю. Виявлено сильний прямий кореляційний зв'язок між цими показниками ($\rho = 0.574$, $p < .001$), що засвідчує системний характер стійкості у сімейному контексті. Окрім того, індивідуальна стресостійкість виявилася позитивно пов'язаною з ефективністю сімейних копінг-стратегій ($\rho = 0.414$, $p = 0.001$), а сімейна стресостійкість — з використанням спільних стратегій подолання ($\rho = 0.514$, $p < .001$). Деталізований аналіз компонентів сімейної стійкості показав, що індивідуальна стресостійкість найтісніше корелює з оцінкою сімейної ситуації ($\rho = 0.646$, $p < .001$), ефективною комунікацією ($\rho = 0.555$, $p < .001$) та гнучкістю сімейної системи ($\rho = 0.527$, $p < .001$).

Порівняльний аналіз виявив статево-специфічні особливості адаптації. Жінки демонструють статистично значущо вищі показники як індивідуальної ($M = 26.1$ vs 23.1 , $p = 0.034$, $r = -0.32$), так і сімейної стресостійкості ($M = 66.1$ vs 55.5 , $p = 0.009$, $r = -0.40$) порівняно з чоловіками, попри відсутність відмінностей у рівні сприйнятого стресу ($p = 0.783$). На рівні конкретних стратегій жінки частіше вдаються до емоційної підтримки ($M = 6.36$ vs 5.46 , $p = 0.005$) та самовідволікання ($M = 6.00$ vs 5.04 , $p = 0.012$), тоді як чоловіки

статистично значущо частіше використовують вживання психоактивних речовин ($M = 5.32$ vs 4.22 , $p = 0.013$).

Дисперсійний аналіз за складом сім'ї засвідчив, що подружжя без дітей демонструє найвищі показники сімейної стресостійкості ($M = 71.1$) порівняно з подружжям з дітьми ($M = 59.8$) та іншими формами сімей ($M = 56.0$), що виявилось статистично значущим ($F = 3.476$, $p = 0.033$). Кореляційний аналіз вікових особливостей показав, що зі збільшенням віку знижується рівень сприйнятого стресу ($\rho = -0.318$), сімейна гнучкість ($\rho = -0.356$) та використання гумору ($\rho = -0.251$), тоді як звернення до релігійних практик зростає ($\rho = 0.380$, $p = 0.002$).

Таким чином, результати розділу дозволяють стверджувати, що психологічна стійкість українських сімей в умовах війни ґрунтується передусім на емоційних та когнітивних ресурсах — як індивідуальних, так і спільних. Взаємозв'язок між стресом, стресостійкістю та копінг-стратегіями має складний, неоднорідний характер і залежить від статі, віку та складу сім'ї. Індивідуальна та сімейна стресостійкість виступають як взаємопов'язані компоненти єдиної системи адаптації, що підтверджує правомірність системного підходу до вивчення сімейного копінгу. Отримані дані мають пряме практичне значення для розробки програм психологічної підтримки українських родин.

ВИСНОВКИ

У ході проведення теоретико-емпіричного дослідження було повною мірою реалізовано поставлені завдання та сформульовано низку загальних висновків, які розкривають специфіку психологічного функціонування українських родин у кризових реаліях.

1. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що стресостійкість у сучасній психологічній науці розглядається не лише як індивідуальна характеристика (здатність особистості витримувати навантаження без руйнівних наслідків), але і як складний системний феномен на рівні сім'ї. В умовах пролонгованого воєнного стану українська родина стикається з унікальним комплексом хронічних, ненормативних та неконтрольованих стресорів (загроза життю, вимушене переміщення, інформаційне перевантаження). Відповідно до транзакційної моделі та концепції сімейної адаптації, збереження гомеостазу системи залежить від її здатності гнучко мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати емоційну згуртованість та трансформувати звичні ролі у відповідь на макросоціальний тиск.

2. Копінг-стратегії виступають ключовим механізмом управління стресом. Доведено, що ефективність додання кризових ситуацій залежить від здатності суб'єкта відмовлятися від деструктивних уникнень на користь проблемно-орієнтованих та емоційно-підтримуючих дій.

3. При цьому аналіз стану наукової розробленості проблеми виявив суттєву лакуну: незважаючи на потужний вітчизняний доробок у вивченні індивідуальної життєстійкості (Т. Титаренко, Л. Карамушка, В. Олефір), сім'я як цілісний, колективний суб'єкт копіngu залишається недостатньо вивченою. Саме узгодженість сімейного (діадного) копіngu, де партнери діють як єдиний механізм, визначає загальний адаптивний потенціал мікросистеми в умовах війни.

4. Для заповнення виявленого методологічного дефіциту та комплексного вивчення проблеми було розроблено авторську анкету «Сімейна стійкість та стратегії подолання в умовах війни». Цей інструментарій дозволив вийти за межі традиційної індивідуальної діагностики та виміряти саме сімейні параметри: рівень сімейної згуртованості, гнучкості, якості комунікації, а також суб'єктивну ефективність спільних поведінкових ритуалів (від побутового планування до використання гумору). До емпіричного комплексу також увійшли стандартизовані методики (PSS-10, CD-RISC-10, Brief-COPE), що в сукупності забезпечило високу валідність та репрезентативність зібраних на вибірці з 64 респондентів (19 сімей) даних.

5. Емпіричне дослідження на вибірці з 64 представників 19 українських родин дозволило встановити такі закономірності: Більшість учасників опинилися в зоні помірних значень одразу за всіма вимірюваними показниками: 63% мають середній рівень сприйнятого стресу (PSS-10), 58% — середній рівень індивідуальної стресостійкості, приблизно стільки ж за сімейною (53%). Тобто ми маємо справу з вибіркою, яка адаптувалася до війни, але ця адаптація явно не є ні стабільною, ні достатньою. Виявлено, що жодна з адаптивних стратегій не показала значущого зв'язку зі стресом, натомість самозвинувачення — єдина неадаптивна стратегія — таки показала ($p = 0.452$, $p < .001$). Стресостійкість же виявилася пов'язаною не з активними діями, а з емоційно-когнітивними стратегіями — пошуком підтримки, прийняттям, переосмисленням. Зв'язок між індивідуальною та сімейною стресостійкістю виявився досить сильним ($p = 0.574$, $p < .001$), і це, підтверджує те, що стійкість родини — це не просто сума індивідуальних ресурсів, а їх спільна координація. Окремо варто згадати статеві відмінності: жінки при тому ж рівні стресу краще мобілізують соціально-емоційні ресурси, тоді як у чоловіків частіше фіксується деструктивна тенденція до використання копінгів уникнення (зокрема, звернення до психоактивних речовин).

6. На основі отриманих емпіричних даних розроблено комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення стресостійкості

українських сімей, який охоплює два взаємопов'язані рівні втручання. На індивідуальному рівні ключовим пріоритетом є робота із самозвинуваченням — стратегією, яка у нашому дослідженні виявилася єдиним значущим предиктором підвищеного стресу, — через техніки когнітивно-поведінкової терапії, зокрема диференціацію зон відповідальності та практику самоспівчуття. На сімейному рівні рекомендації зосереджені навколо розвитку п'яти ключових компонентів стресостійкості (згуртованість, гнучкість, комунікація, адаптація, оцінка ситуації), а також впровадження системних практик — інституалізації гумору як механізму когнітивної реструктуризації, ритуалізації побуту як засобу створення передбачуваності, та культури регульованого інформаційного споживання замість уникання. Диференційований підхід враховує специфіку сімей різного складу та статеві відмінності у копінг-репертуарі, зокрема необхідність залучення чоловіків до емоційної роботи в родині. Для фахівців запропоновано триступеневу модель психологічної допомоги, що дозволяє підбирати формат втручання відповідно до рівня сімейної стресостійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О. Копінг як чинник суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів : дис. ... канд. психол. наук : 053. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2023. 296 с. URL: https://lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/diss_Abramiuk.pdf
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Богдан О. М. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2024. Вип. 16(30). С. 60–83. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/164/156>
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2 (25). С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
5. Гончарук Н., Онуфрієва Л. Аналіз методів подолання психоемоційного стресу в умовах війни. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2022. Вип. 56. С. 30–44. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2022-56.30-44>
6. Губеладзе І. Г. Адаптаційний потенціал сім'ї та родини в умовах війни. *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації*. Кропивницький, 2019. С. 147–193.
7. Дідик Н. Ф. Соціальна підтримка як ресурс подолання стресу сім'ями військовослужбовців. *Науковий вісник ХНУ*. 2021. № 3. С. 112–118.
8. Долинська Л. В., Кашпур Ю. М. Психологічна стійкість сімей в умовах війни: механізми адаптації та подолання стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 3. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.16>

9. Закришка Р. В. Копінг-стратегії подолання стресу студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота бакалавра : спец. 053. Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2024. 61 с.
10. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна : монографія. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
11. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги : монографія. Київ–Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2022. 214 с.
12. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т. 2, № 1. С. 28–33.
13. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України : офіційний сайт. URL: <https://ispp.org.ua>
14. Карамушка Л. М. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 1 (33). С. 3–39. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/740249/>
15. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
16. Когут О. О. Психопрактика трансформації стресу. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 1. С. 89–96. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-12>
17. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18(1). С. 112–116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_18%281%29_22
18. Кузьменко Н. М. Психологічні засади емоційної стабільності особистості в кризових ситуаціях. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 71. С. 81–86.

19. Ложачевська О. М., Дікфідан О. Стрес під час війни: теоретичні моделі та практичні підходи до стресостійкості. *Здобутки економіки: перспективи та інновації*. 2024. № 10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14131871>
20. Мельничук Т. І., Лук'янчук В. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. Том 35, № 2. С. 7–15. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.1>
21. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Взаємодія вимог освітнього середовища та особистісних ресурсів у прогнозуванні академічного вигорання. *Psychological Journal*. 2020. Том 6, № 4. С. 169–186. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.14>
22. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 90–99. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9>
23. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 89–98. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33%2872%29_4_18
24. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. DOI: <https://doi.org/10.36994/978-966-388-665-7-2023-266>
25. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів : ЛНМУ імені Данила Галицького, НТШ, 2019. 120 с.
26. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ, 2023. URL: https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf

27. Станішевська В. І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського*. 2022. № 2(66). С. 107–112.
28. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Загальна психологія. Історія психології*. 2023. Вип. 48. С. 60–66. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.10>
29. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 4. С. 22–39. URL: <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2023-4/4.pdf>
30. Стрес від війни крізь призму вікової психології : матеріали круглого столу (Київ, 10 берез. 2025 р.) / редкол.: С. А. Мозоль, О. В. Кульчицька, Н. С. Полудьонна, М. М. Роговенко. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. 100 с.
31. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
32. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
33. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В. та ін. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 66–72. DOI: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
34. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_39_38
35. Яблонська Т. М., Верник О. Л., Гайворонський Г. В. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

36. Яланська С., Кононова М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. *Technologies of Intellect Development*. 2024. Vol. 8, No. 1(35). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.10>
37. Anjum G., Aziz M., Hamid H. K. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14(11). P. 292–299.
38. Ben Brik A., Wang Y. A Double ABC-X Model of Family Stress and Adaptation of Asian Parents. *Marriage and Family Review*. 2025. Vol. 61, Iss. 3. P. 227–250. DOI: <https://doi.org/10.1080/01494929.2024.2422851>
39. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: American Psychological Association, 2005. P. 33–50.
40. Boumis J. K. et al. Family Communication Patterns Predict Anticipatory Resilience and the Enactment of Resilience Processes. *Journal of Family Communication*. 2023. Vol. 23, Iss. 1. P. 22–40. DOI: <https://doi.org/10.1080/15267431.2023.2172021>
41. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56(2). P. 267–283.
42. Duncan Lane C., Meszaros P. S., Savla J. Measuring Walsh's Family Resilience Framework: Reliability and Validity of the Family Resilience Assessment Among Women with a History of Breast Cancer. *Marriage and Family Review*. 2017. Vol. 53, Iss. 7. P. 667–682. DOI: <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1263588>
43. Dworkin J., Cai Q., LeBouef S., Hruska E. College Family Coping and Disruptions During COVID-19: A Consideration of the ABC-X Model of Family Stress. *Journal of Comparative Family Studies*. 2022. Vol. 53, Iss. 4. P. 502–522. DOI: <https://doi.org/10.3138/jcfs.53.4.040>
44. Elder G. H., Shanahan M. J. The life course and human development. *Handbook of Child Psychology*. 2006. Vol. 1. P. 665–715.

45. Fan L., Green L. E., Park N. Financial stressors and alternative financial service use: Extending the ABC-X model of family stress. *International Journal of Consumer Studies*. 2024. Vol. 48, Iss. 1. DOI: <https://doi.org/10.1111/ijcs.13002>
46. Folkman S., Lazarus R. S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
47. Hill, R. (1949). Families under stress: Adjustment to the crises of war separation and reunion. Harper & Row.
48. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
49. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42(1). P. 168–177.
50. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC Ph model of coping and resiliency. *Traumatology*. 2000. Vol. 6(3). P. 27–34.
51. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. Vol. 1(3). P. 141–169.
52. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44(3). P. 279–298.
53. McCubbin, H. I. and Patterson, J. M. (1983) The Family Stress Process: The Double ABCX Model of Adjustment and Adaptation. *Marriage & Family Review*, 6, 7-37. DOI: https://doi.org/10.1300/J002v06n01_02
54. Olson D. H. Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*. 2000. Vol. 22, Iss. 2. P. 144–167. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
55. Olson D. H., Craddock A. E. Circumplex model of marital and family systems. *Australian Journal of Sex, Marriage and Family*. 1980. Vol. 1, Iss. 2. P. 53–69. DOI: <https://doi.org/10.1080/01591487.1980.11004154>
56. Olson D. H., Waldvogel L., Schlieff M. Circumplex Model of Marital and Family Systems: An Update. *Journal of Family Theory and Review*. 2019. Vol. 11, Iss. 2. P. 199–211. DOI: <https://doi.org/10.1111/jftr.12331>

57. Patterson J. M. Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58(3). P. 233–246.
58. Pavlova Yu. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966.
59. Prokofieva O., Vovk Y., Myakina O., Shevchenko O. Psychological features of perception and overcoming stressful situations by family members of military personnel. *Theory and practice of social systems management*. 2025. № 4. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2025.4.07>
60. Rosino M. ABC-X Model of Family Stress and Coping. The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies. Wiley, 2016. P. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs313>
61. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.
62. Walsh F. A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations*. 2002. Vol. 51, Iss. 2. P. 130–137. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x>
63. Walsh F. Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*. 2003. Vol. 42, Iss. 1. P. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А

Анкета «Сімейна стійкість та стратегії подолання в умовах війни»

Вступна частина:

1. Вкажіть, будь ласка, ваш вік

*відкрите питання, щоб більш детально дослідити вибірку

2. Вкажіть, будь ласка, вашу стать

a) чоловіча

b) жіноча

3. Хто входить у склад вашої сім'ї:

a) ми з чоловіком /дружиною

b) ми з чоловіком /дружиною і діти / дитина

c) ми з чоловіком /дружиною + діти / дитина + батьки / один з батьків

d) інше _____

4. Форма вашої зайнятості:

a) працюю

b) не працюю

c) знаходжуся на забезпеченні (родичі/ кохана людина)

5. Вкажіть, будь ласка вашу освіту

Середня

Вища

Неповна вища

Маю декілька освіт

6. Чи хтось з Ваших рідних або близьких друзів служить зараз у ЗСУ

a) так

b) ні

7. Чи постраждала ваша сім'я під час війни:

- a) так, було пошкоджено житло, майно
- b) так, було втрачене житло, майно
- c) так, було поранено мене / моїх рідних
- d) так, нам довелося тікати, евакуюватися
- f) так, неодноразово
- g) ні

8. Чи зверталися Ви або хтось із вашої сім'ї до психолога у період війни

- a) так, одноразово
- b) так, неодноразово
- c) ні, не звертався / лася

9. Чи приймаєте Ви зараз седативні (заспокійливі) препарати Чи доводиться вам під час війни приймати седативні (заспокійливі) препарати

- a) так, постійно
- b) так, періодично
- c) ні

10. Чи почали Ви частіше хворіти з початком війни

- a) так
- b) важко визначитися
- c) ні

Інструкція: Оцініть, будь ласка, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає стану вашої родини з моменту початку повномасштабної війни.

Використовуйте шкалу від 0 до 5, де:

- 0 — Зовсім не відповідає
- 1 — Майже не відповідає
- 2 — Скоріше не відповідає
- 3 — Відповідає частково
- 4 — Скоріше відповідає
- 5 — Повністю відповідає

Блок 1. Характеристики сімейної стресостійкості

Шкала 1. Згуртованість

1. У нашій сім'ї кожен відчуває підтримку інших у складні хвилини.
2. Ми знаходимо час для тих речей, які допомагають зберегти емоційний зв'язок.
3. Наше відчуття «Ми» (єдності) стало помітно міцнішим.
4. Виклики і труднощі війни не вплинули на єдність наших цінностей, переконань і смислів

Шкала 2. Гнучкість

5. Ми легко перерозподіляємо обов'язки, якщо того вимагають обставини.
6. Ми здатні швидко змінювати звичні правила відповідно до викликів часу.
7. Наша родина винахідлива у знаходженні способів розв'язання нових побутових проблем.
8. Кількість конфліктів не збільшилася у важкі часи, якщо ми конфліктуємо, то швидко залагоджуємо непорозуміння.

Шкала 3. Ефективна комунікація:

9. Обговорення проблем у нашій сім'ї зазвичай завершується конкретними діями або домовленостями.
10. Навіть у напружені моменти ми здатні почути один одного та діяти спільної думки.
11. Ми вміємо домовлятися про плани на майбутнє, попри стан невизначеності.
12. Ми надаємо один одному емоційну підтримку: з розумінням ставимося до негативних переживань, намагаємося розділити тривоги і радощі.

Шкала 4. Адаптація

13. . Ми достатньо сильні, щоб підтримувати стабільність у стосунках і в домі.

14. У важкі часи ми функціонуємо і забезпечуємо себе так само, як і завжди.

15. Ми весь час контролюємо ситуацію настільки, наскільки це необхідно

16. Ми знаємо, до кого з друзів чи волонтерів звернутися за допомогою і також намагаємося надавати посильну допомогу рідним, друзям, сусідам, незнайомим.

Шкала 5. Оцінка ситуації

17. Ми сприймаємо труднощі як досвід, що робить нашу родину сильнішою.

18. Ми фокусуємося на тому, що маємо, а не на тому, що втрачаємо

19. Ми зберігаємо віру в те, що як би важко не було - ми вистоїмо

20. Такого не буває, що оптимізм полишає нас і ми відчуваємо безпорадність і марність зусиль

Обробка та інтерпретація результатів Блоку 1

1. Кількісний аналіз (Загальний рівень)

Сумуються бали за всіма **20 пунктами**. Максимальна сума — **100 балів**.

- **0 – 35 балів — Низький рівень:** Сім'я має слабку стресостійкість. Характеристики життєстійкості майже не проявляються, що свідчить про стан виснаження, дезорієнтації або дезадаптації перед викликами війни.
- **36 – 70 балів — Середній рівень:** Сім'я успішно адаптувалася. Наявні характеристики дозволяють підтримувати стабільність системи, але ресурс потребує постійного підкріплення.
- **71 – 100 балів — Високий рівень:** Родина демонструє високу стійкість. Внутрішні якості (єдність, гнучкість, комунікація) є міцною опорою, що дає стабільний позитивний результат.

2. Якісний аналіз (Домінуючі характеристики)

Аналізуються групи питань, які отримали оцінки **4 та 5 балів**. Це визначає «сильні сторони» родини:

- **Шкала 1. Згуртованість (п. 1–4):** Стійкість тримається на емоційній близькості, єдності цінностей та відчутті «Ми».

- **Шкала 2. Гнучкість (п. 5–8):** Стійкість через здатність швидко змінювати ролі, правила та безконфліктно розв’язувати нові проблеми.
- **Шкала 3. Ефективна комунікація (п. 9–12):** Стійкість через конструктивний діалог, вміння чути іншого та глибоку емоційну підтримку.
- **Шкала 4. Адаптація (п. 13–16):** Стійкість через збереження функціональності дому, відчуття контролю та взаємодію з соціумом (допомога собі та іншим).
- **Шкала 5. Оцінка ситуації (п. 17–20):** Стійкість через позитивний переоцін досвіду, збереження оптимізму та непохитну віру в перемогу.
-

Блок 2. Спільні стратегії подолання (Сімейні копінг-ресурси)

Інструкція: Ознайомтеся, будь ласка, зі списком дій, які можуть допомагати сім'ям підтримувати стабільність. Позначте ті, що використовуються у вашій родині (V), та оцініть їхню **ефективність** (наскільки це реально допомагає розв'язати конфлікт або зняти напругу) за шкалою від 0 до 5.

Шкала оцінювання ефективності:

- **0 — Зовсім не допомагає:** дія виконується, але не дає результату або погіршує стан.
- **1 — Майже не допомагає:** полегшення дуже слабке і миттєве.
- **2 — Допомагає частково:** спрацьовує рідко, не вирішуючи проблему в цілому.
- **3 — Допомагає помірно:** відчутно знімає напругу, але потребує багато зусиль.
- **4 — Допомагає добре:** стабільно дає позитивний результат для сім'ї.
- **5 — Допомагає ідеально:** наш основний та найбільш дієвий спосіб відновлення рівноваги.

Варіанти спільних дій	Використовуємо (V)	Ефективність (0–5)
Уникаючі стратегії (Дистанціювання)		

1. Обмеження обговорення гострих суспільно-політичних новин.		
2. «Тайм-аут» під час суперечок (розходимося по кімнатах).		
3. Свідоме зменшення часу на перегляд новинної стрічки вдома.		
Емоційні стратегії (Підтримка)		
4. Спільні вечірні ритуали (фільми, книги, настільні ігри).		
5. Частіше висловлення підтримки та ласкавих слів («дякую», «я поруч»).		
6. Зустрічі з близькими людьми для розмов та готування їжі.		
7. Спільна турбота про домашніх тварин або рослини.		
Раціональні стратегії (Дія)		
8. Спільне планування побуту (запаси, безпека, облаштування).		
9. Розподіл обов'язків для забезпечення особистого відпочинку.		
10. Спільне волонтерство або допомога іншим.		
Ресурсно-відновлювальні стратегії		
11. Спільні прогулянки на свіжому повітрі або фізична активність.		
12. Планування приємних подій (похід у кіно, кава поза домом).		
13. Спільні духовні практики, молитви або хвилини тиші.		
Когнітивно-гумористичні стратегії		
14. Використання гумору та іронії щодо складних ситуацій.		
15. Спільний перегляд мемів або смішних відео для зняття стресу.		
16. Ваш варіант (обов'язково оцініть його від 0 до 5): _____		

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні загальної ефективності:

- **0 – 20 балів — Низький рівень:** Сім'я має обмежений арсенал дієвих стратегій. Використовувані методи не приносять полегшення, що вказує на стан виснаженості або дезадаптації.
- **21 – 45 балів — Середній рівень:** Сім'я успішно адаптувалася до умов стресу. Наявні ресурси дозволяють підтримувати стабільність системи на достатньому рівні.
- **46 – 80 балів — Високий рівень:** Родина демонструє високу стресостійкість, активно використовує різноманітні ресурси, які дають стабільний позитивний результат.

2. Аналізуються групи стратегій, які отримали оцінки 4 та 5 балів. Це дозволяє визначити домінуючий стиль адаптації родини:

- **Унікаючі (п. 1–3):** Адаптація через «інформаційну гігієну» та створення безпечного закритого простору.
- **Емоційні (п. 4–7):** Адаптація через зміцнення внутрішніх емоційних зв'язків та взаємопідтримку.
- **Рациональні (п. 8–10):** Адаптація через активну дію, контроль над ситуацією та соціальну корисність.
- **Ресурсно-відновлювальні (п. 11–13):** Адаптація через відновлення психофізичного стану та звернення до духовних цінностей.
- **Когнітивно-гумористичні (п. 14–15):** Адаптація через інтелектуальну переробку стресу, використання гумору як захисного механізму для зниження тривоги.

Якщо стратегія позначена як використовувана (**V**), але оцінена в **0–1 бал**, вона вважається «неефективною». Велика кількість таких пунктів свідчить про те, що сім'я витрачає психологічні сили на звичні дії, які в поточних реаліях воєнного стану вже не виконують своєї адаптивної функції.

ДОДАТОК Б

Таблиця 2.1 – Розподіл відповідей респондентів за першою частиною авторської анкети «Сімейна стресостійкість» (n=64)

№	Твердження	Так, відповідає (абс. / %)	Ні, не відповідає (абс. / %)
1	У нашій сім'ї кожен відчуває підтримку інших у складні хвилини.	49 (76,6%)	15 (23,4%)
2	Ми знаходимо час для тих речей, які допомагають зберегти емоційний зв'язок.	44 (68,8%)	20 (31,3%)
3	Наше відчуття «Ми» (єдності) стало помітно міцнішим.	50 (78,1%)	14 (21,9%)
4	Виклики і труднощі війни не вплинули на єдність наших цінностей та смислів.	38 (59,4%)	26 (40,6%)
5	Ми легко перерозподіляємо обов'язки, якщо того вимагають обставини.	44 (68,8%)	20 (31,3%)
6	Ми здатні швидко змінювати звичні правила відповідно до викликів часу.	45 (70,3%)	19 (29,7%)
7	Наша родина винахідлива у знаходженні способів розв'язання нових проблем.	46 (71,9%)	18 (28,1%)
8	Кількість конфліктів не збільшилася; ми швидко залагоджуємо непорозуміння.	38 (59,4%)	26 (40,6%)
9	Обговорення проблем завершується конкретними діями або домовленостями.	37 (57,8%)	27 (42,2%)
10	Навіть у напружені моменти ми здатні почути один одного та дійти згоди.	51 (79,7%)	13 (20,3%)
11	Ми вміємо домовлятися про плани на майбутнє, попри стан невизначеності.	48 (75,0%)	16 (25,0%)
12	Ми надаємо один одному емоційну підтримку та розділяємо тривоги.	44 (68,8%)	20 (31,3%)
13	Ми достатньо сильні, щоб підтримувати стабільність у стосунках і в домі.	47 (73,4%)	17 (26,6%)
14	У важкі часи ми функціонуємо і забезпечуємо себе так само, як і завжди.	45 (70,3%)	19 (29,7%)
15	Ми весь час контролюємо ситуацію настільки, наскільки це необхідно.	46 (71,9%)	18 (28,1%)
16	Ми знаємо, до кого звернутися за допомогою і самі допомагаємо іншим.	46 (71,9%)	18 (28,1%)
17	Ми сприймаємо труднощі як досвід, що робить нашу родину сильнішою.	41 (64,1%)	23 (35,9%)
18	Ми фокусуємося на тому, що маємо, а не на тому, що втрачаємо.	52 (81,3%)	12 (18,8%)
19	Ми зберігаємо віру в те, що як би важко не було — ми вистоймо.	53 (82,8%)	11 (17,2%)
20	Оптимізм не полишає нас, ми не відчуваємо	32 (50,0%)	32 (50,0%)

	безпорадності.		
--	----------------	--	--

Таблиця 2.2 – Ефективність сімейних копінг-стратегій за другою частиною авторської анкети

№	Назва копінг-стратегії	Ефективно (абс. / %)	Неефективно (абс. / %)
1	Обмеження обговорення гострих суспільно-політичних новин.	34 (59,6%)	23 (40,4%)
2	«Тайм-аут» під час суперечок (розходимося по кімнатах).	33 (64,7%)	18 (35,3%)
3	Свідоме зменшення часу на перегляд новинної стрічки вдома.	37 (78,7%)	10 (21,3%)
4	Спільні вечірні ритуали (фільми, книги, настільні ігри).	44 (78,6%)	12 (21,4%)
5	Частіше висловлення підтримки та ласкавих слів.	38 (67,9%)	18 (32,1%)
6	Зустрічі з близькими людьми для розмов та готування їжі.	42 (76,4%)	13 (23,6%)
7	Спільна турбота про домашніх тварин або рослини.	31 (70,5%)	13 (29,5%)
8	Спільне планування побуту (запаси, безпека, облаштування).	34 (66,7%)	17 (33,3%)
9	Розподіл обов'язків для особистого відпочинку кожного.	35 (68,6%)	16 (31,4%)
10	Спільне волонтерство або допомога іншим.	31 (72,1%)	12 (27,9%)
11	Спільні прогулянки або фізична активність.	43 (75,4%)	14 (24,6%)
12	Планування приємних подій (похід у кіно, кава поза домом).	45 (76,3%)	14 (23,7%)
13	Спільні духовні практики, молитви або хвилини тиші.	24 (58,5%)	17 (41,5%)
14	Використання гумору та іронії щодо складних ситуацій.	49 (79,0%)	13 (21,0%)
15	Спільний перегляд мемів або смішних відео для зняття стресу.	43 (82,7%)	9 (17,3%)

ДОДАТОК В

Методика «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона-10» (CD-RISC-10)

Шкала CD-RISC-10 є скороченою версією опитувальника К. Коннор та Дж. Девідсона, яка призначена для швидкої оцінки рівня індивідуальної життєстійкості та здатності особистості успішно адаптуватися до стресових подій, викликів і трагедій. Методика фокусується на внутрішніх ресурсах людини, таких як гнучкість, цілеспрямованість та емоційна саморегуляція.

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з наведеними нижче твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, оцініть, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин.

Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою:

- 0** — зовсім невірно;
- 1** — дуже рідко вірно;
- 2** — іноді вірно;
- 3** — часто вірно;
- 4** — майже завжди вірно.

Текст опитувальника:

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.

10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Обробка результатів. Підрахунок балів здійснюється шляхом підсумовування оцінок за всіма 10 твердженнями. Загальний бал може варіюватися від **0 до 40 балів**. Чим вищим є сумарний бал, тим вищий рівень стресостійкості демонструє респондент.

Інтерпретація рівнів:

0–23 бали (Низький рівень). Свідчить про вразливість особистості до стресу. Людині важко відновлюватися після невдач, вона часто відчуває безпорадність перед життєвими труднощами та потребує додаткової зовнішньої підтримки або розвитку копінг-навичок.

24–29 балів (Середній рівень). Відображає помірну здатність до адаптації. Респондент загалом справляється з повсякденними труднощами, проте екстремальні ситуації або тривалий стрес можуть призвести до виснаження ресурсів.

30–40 балів (Високий рівень). Свідчить про виражену психологічну стійкість. Особистість сприймає перешкоди як виклики, вміє зберігати спокій у критичних ситуаціях, швидко відновлюється після психологічних травм та має сильні механізми самодопомоги.

Психометричні характеристики. Методика має високу внутрішню узгодженість та надійність. Вона часто використовується в клінічних та соціальних дослідженнях для моніторингу психологічного стану населення в умовах тривалого стресу (зокрема, в умовах війни).

ДОДАТОК Г

Таблиця 2.3 – Розподіл відповідей респондентів за методикою «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона-10» (CD-RISC-10) (n=64)

№	Твердження	Вірно / Часто вірно (абс. / %)	Невірно / Іноді вірно (абс. / %)
1	Я можу адаптуватися до змін.	35 (54,7%)	29 (45,3%)
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	41 (64,1%)	23 (35,9%)
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	42 (65,6%)	22 (34,4%)
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	33 (51,6%)	31 (48,4%)
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	32 (50,0%)	32 (50,0%)
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	37 (57,8%)	27 (42,2%)
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і мислити.	28 (43,8%)	36 (56,2%)
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	27 (42,2%)	37 (57,8%)
9	Я вважаю себе сильною особистістю перед викликами життя.	36 (56,3%)	28 (43,7%)
10	Я можу справлятися з неприємними відчуттями (сум, страх, гнів).	30 (46,9%)	34 (53,1%)

ДОДАТОК І

Методика «Короткий опитувальник копінг-стратегій» (Brief-COPE)

(Ч. Карвер, адаптація Т. М. Яблонської та ін.)

Методика призначена для діагностики способів подолання стресу (копінг-стратегій). Опитувальник дозволяє визначити, які саме механізми адаптації використовує особистість у складних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах тривалого стресу, спричиненого воєнними діями. Brief-COPE складається з 28 тверджень, що утворюють 14 шкал (по 2 пункти на кожную стратегію).

Інструкція. Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас, використовуючи шкалу:

- 1 — Я зазвичай цього не робив(ла);
- 2 — Я рідко це робив(ла);
- 3 — Я робив(ла) це час від часу;
- 4 — Це саме те, що я зазвичай робив(ла).

Текст опитувальника:

- 1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
- 2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
- 3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально».
- 4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
- 5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
- 6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
- 7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
- 8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
- 9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
- 10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.

11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.

12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.

13. Я критикував(ла) себе.

14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.

15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.

16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.

17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.

18. Я жартував(ла) з цього приводу.

19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати (дивив(ла)ся ТБ, читав(ла), спав(ла)).

20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.

21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.

22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.

23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.

24. Я вчив(ла)ся жити з цією ситуацією.

25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.

26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.

27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).

28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Ключ до тесту (розподіл за шкалами):

Бали за кожною шкалою обчислюються як сума відповідей на два відповідні питання (мінімум — 2, максимум — 8 балів).

№	Назва копінг-стратегії	Номери тверджень
1	Самовідволікання	1, 19
2	Активний допінг	2, 7

3	Заперечення	3, 8
4	Використання психоактивних речовин	4, 11
5	Використання емоційної підтримки	5, 15
6	Використання інструментальної підтримки	10, 23
7	Поведенчеське відсторонення	6, 16
8	Виплеск емоцій (вентиляція)	9, 21
9	Позитивне переформулювання	12, 17
10	Планування	14, 25
11	Гумор	18, 28
12	Прийняття	20, 24
13	Релігія	22, 27
14	Самозвинувачення	13, 26

Інтерпретація:

Копінг-стратегії поділяються на три групи:

1. **Адаптивні стратегії** (Активний копінг, Планування, Позитивне переформулювання, Прийняття, Використання підтримки) — сприяють конструктивному вирішенню проблем.
2. **Відносно адаптивні** (Гумор, Релігія, Самовідволікання).
3. **Неадаптивні стратегії** (Заперечення, Використання ПАР, Поведенчеське відсторонення, Самозвинувачення) — зазвичай призводять до погіршення психологічного стану в довгостроковій перспективі.

ДОДАТОК Д

Таблиця 2.4 – Розподіл відповідей респондентів за методикою «Короткий опитувальник копінг-стратегій» (Brief-COPE) (n=64)

№	Твердження	Часто / Час від часу (абс. / %)	Ніколи / Рідко (абс. / %)
1	Звертався до роботи/діяльності, щоб відволіктися.	45 (70,3%)	19 (29,7%)
2	Зосереджував зусилля, щоб щось змінити в ситуації.	47 (73,4%)	17 (26,6%)
3	Говорив собі: «Це нереально».	37 (57,8%)	27 (42,2%)
4	Вживав алкоголь або речовини, щоб стало краще.	30 (46,9%)	34 (53,1%)
5	Отримував емоційну підтримку від інших.	47 (73,4%)	17 (26,6%)
6	Відмовлявся від спроб впоратися.	32 (50,0%)	32 (50,0%)
7	Вживав заходів, щоб покращити ситуацію.	43 (67,2%)	21 (32,8%)
8	Відмовлявся вірити, що це сталося.	23 (35,9%)	41 (64,1%)
9	Говорив щось, щоб позбутися неприємних почуттів.	35 (54,7%)	29 (45,3%)
10	Отримував допомогу та поради від інших людей.	48 (75,0%)	16 (25,0%)
11	Вживав алкоголь/речовини, щоб «пройти через це».	26 (40,6%)	38 (59,4%)
12	Намагався побачити ситуацію в позитивному світлі.	40 (62,5%)	24 (37,5%)
13	Критикував себе.	39 (60,9%)	25 (39,1%)
14	Продумував стратегію подальших дій.	39 (60,9%)	25 (39,1%)
15	Отримував почуття розуміння та комфорту від когось.	48 (75,0%)	16 (25,0%)
16	Відмовлявся від спроб впоратися (повторно).	23 (35,9%)	41 (64,1%)
17	Шукав щось хороше в тому, що відбувається.	46 (71,9%)	18 (28,1%)
18	Жартував з цього приводу.	38 (59,4%)	26 (40,6%)
19	Робив щось, щоб менше думати (ТБ, покупки тощо).	42 (65,6%)	22 (34,4%)
20	Приймав реальність того, що це сталося.	40 (62,5%)	24 (37,5%)
21	Вирав свої негативні почуття.	44 (68,8%)	20 (31,2%)
22	Шукав втіху в релігії чи духовних переконаннях.	26 (40,6%)	38 (59,4%)
23	Шукав поради/допомоги щодо конкретних дій.	39 (60,9%)	25 (39,1%)
24	Вчився жити з самим собою в цій ситуації.	48 (75,0%)	16 (25,0%)
25	Довго розмірковував над кроками подолання.	38 (59,4%)	26 (40,6%)
26	Звинувачував себе в тому, що сталося.	31 (48,4%)	33 (51,6%)
27	Молився або медитував.	28 (43,8%)	36 (56,2%)
28	Сміявся над ситуацією.	32 (50,0%)	32 (50,0%)

ДОДАТОК Е

Методика «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10)

(Ш. Коен, адаптація О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької)

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) є одним із найбільш розповсюджених психологічних інструментів для вимірювання ступеня, в якому ситуації в житті людини оцінюються як стресові. Вона дозволяє оцінити не кількість стресогенних подій, а суб'єктивне сприйняття респондентом своєї здатності контролювати обставини та справлятися з навантаженням.

Інструкція. Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із варіантів відповіді, що відображує, **ЯК ЧАСТО** Ви відчували або міркували в певний спосіб:

- 0** — ніколи;
- 1** — майже ніколи;
- 2** — іноді;
- 3** — досить часто;
- 4** — дуже часто.

Текст опитувальника:

1. Як часто за останній місяць Ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у Вашому житті?
3. Як часто за останній місяць Ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць Ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все відбувається по-Вашому (відповідно до Ваших бажань та планів)?
6. Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?

7. Як часто за останній місяць Ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у Вашому житті?

8. Як часто за останній місяць Ви почувалися «господарем становища»?

9. Як часто за останній місяць Ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

10. Як часто за останній місяць Ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що Ви не можете їх подолати?

Ключ до тесту. Для отримання загального балу за шкалою PSS-10 необхідно врахувати, що частина запитань є «прямими», а частина — «зворотними».

1. **Прямі запитання (0 = 0, 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3, 4 = 4):** № 1, 2, 3, 6, 9, 10.

2. **Зворотні запитання (0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0):** № 4, 5, 7, 8.

Розрахунок. Сумуються бали за всіма 10 пунктами після перекодування зворотних запитань. Максимальна сума — 40 балів.

Інтерпретація рівнів сприйнятого стресу:

0–13 балів (Низький рівень). Свідчить про те, що респондент добре адаптований, відчуває контроль над ситуацією та має достатньо ресурсів для подолання повсякденних труднощів.

14–26 балів (Помірний рівень). Найпоширеніший показник. Свідчить про наявність стресового навантаження, яке суб'єктивно відчувається як контрольоване, проте періодично викликає напруження та втому.

27–40 балів (Високий рівень). Вказує на стан значного психоемоційного виснаження. Респондент відчуває дефіцит контролю над життям, безпорадність перед труднощами та високий ризик розвитку психосоматичних розладів.

Опис шкали. Шкала PSS-10 є чутливим індикатором «хронічного» стресу. Високі показники за цією методикою часто корелюють із дезадаптивними копінг-стратегіями (заперечення, відсторонення) та низьким

рівнем сімейної підтримки, що робить її важливою складовою діагностики в умовах воєнного стану.

ДОДАТОК Є

Таблиця 2.5 – Розподіл відповідей респондентів за методикою «Шкала
сприйнятого стресу» (PSS-10) (n=64)

№	Твердження	Часто / Дуже часто (абс. / %)	Ніколи / Рідко / Іноді (абс. / %)
1	Були засмучені через щось, що трапилося несподівано.	24 (37,5%)	40 (62,5%)
2	Відчували, що не можете контролювати важливі речі.	25 (39,1%)	39 (60,9%)
3	Відчували знервованість та стрес.	36 (56,3%)	28 (43,7%)
4	Були впевнені, що зможете вирішити особисті проблеми.	33 (51,6%)	31 (48,4%)
5	Відчували, що все відбувається по-вашому (плани, бажання).	23 (35,9%)	41 (64,1%)
6	Відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити.	30 (46,9%)	34 (53,1%)
7	Були здатні контролювати роздратованість у житті.	32 (50,0%)	32 (50,0%)
8	Почувалися «господарем становища».	20 (31,3%)	44 (68,7%)
9	Були розсерджені через події, на які не могли впливати.	28 (43,8%)	36 (56,2%)
10	Відчували, ніби труднощів накопичилося надто багато.	28 (43,8%)	36 (56,2%)

