

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЖИВАННЯ КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ
ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ СІМЕЙ**

Кваліфікаційна робота

здобувачки другого
(магістерського) рівня
вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Анастасії ЯНІШЕВСЬКОЇ

Науковий керівник:

завідувач кафедри загальної та
соціальної психології, доктор
психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент

кандидат психологічних наук,
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 2026 р., протокол № _____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Янішевська А. Психологічний аналіз проживання кризових періодів дисфункціональних сімей.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз особливостей проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях. Узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння сім'ї як психологічної системи, окреслено специфіку дисфункціональності, кризових станів, механізмів психологічного захисту, копінг-стратегій та емоційної регуляції. Особливу увагу приділено впливу сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, міграційних процесів і дистантності сімей, на динаміку кризових переживань.

Емпіричне дослідження проведено з використанням психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня тривожності, особливостей копінг-поведінки, механізмів психологічного захисту та труднощів емоційної регуляції. На основі отриманих результатів обґрунтовано напрями психологічного консультування та підтримки осіб, які проживають кризові періоди в дисфункціональних сім'ях. Запропоновано алгоритм психологічної допомоги, що включає стабілізацію психоемоційного стану, психоосвітню роботу, корекцію когнітивних інтерпретацій, розвиток емоційної регуляції, оптимізацію сімейної взаємодії та роботу з травматичним досвідом.

Ключові слова: дисфункціональна сім'я, кризові періоди, психологічна стійкість, тривожність, копінг-стратегії, психологічні захисти, емоційна регуляція, дезадаптація, сімейна динаміка, воєнний стан, міграція, психологічне консультування

Yanishevskia A. Psychological analysis of experiencing crisis periods in dysfunctional families.

The qualification work carried out a theoretical and empirical analysis of the features of experiencing crisis periods in dysfunctional families. Modern scientific approaches to understanding the family as a psychological system are summarized, the specifics of dysfunctionality, crisis states, mechanisms of psychological protection, coping strategies and emotional regulation are outlined. Particular attention is paid to the influence of modern social challenges, in particular martial law, migration processes and family distance, on the dynamics of crisis experiences.

The empirical study was conducted using psychodiagnostic methods aimed at studying the level of anxiety, features of coping behavior, mechanisms of psychological protection and difficulties in emotional regulation.

Based on the results obtained, the directions of psychological counseling and support for individuals experiencing crisis periods in dysfunctional families were substantiated. An algorithm of psychological assistance was proposed, which includes stabilization of the psycho-emotional state, psycho-educational work, correction of cognitive interpretations, development of emotional regulation, optimization of family interaction and work with traumatic experience.

Keywords: dysfunctional family, crisis periods, psychological resilience, anxiety, coping strategies, psychological defenses, emotional regulation, maladaptation, family dynamics, martial law, migration, psychological counseling

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЖИВАННЯ КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ У ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ СІМ'ЯХ	
1.1. Сім'я як психологічна система: структура, функції та закономірності розвитку	9
1.2. Психологічна характеристика дисфункціональної сім'ї	13
1.3. Кризові періоди в житті сім'ї: сутність, види та механізми Проживання	18
1.4. Особливості функціонування дисфункціональних сімей у кризових умовах сучасності	21
Висновки до Розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЖИВАННЯ КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ У ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ СІМ'ЯХ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	28
2.3. Психологічні особливості проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях	36
2.4. Напрями та алгоритми психологічного консультування і підтримки	42
Висновки до Розділу 2	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена істотним ускладненням функціонування сімейної системи в умовах сучасних соціальних викликів, серед яких провідне місце займають воєнний стан, масові міграційні процеси, вимушена дистантність членів сім'ї та тривале перебування у стані хронічного стресу. У таких умовах сім'я, як базове середовище розвитку та підтримки особистості, зазнає значних трансформацій, що впливають на її структурну цілісність, рольову організацію, емоційні зв'язки та комунікативні процеси. Особливої вразливості набувають дисфункціональні сім'ї, у яких порушення взаємодії та емоційної регуляції мають стійкий характер і посилюються під впливом зовнішніх дестабілізуючих чинників.

Воєнний контекст створює додаткове навантаження на сімейну систему через досвід втрат, загрози безпеці, розлуки, мобілізації членів сім'ї, а також постійного перебування у стані невизначеності. Міграційні процеси, пов'язані з вимушеним переміщенням як всередині країни, так і за її межами, призводять до розриву звичних соціальних зв'язків, зміни культурного середовища та порушення сімейної єдності. Дистантність сімей, коли її члени тривалий час проживають окремо, ускладнює підтримання емоційного контакту, послаблює відчуття належності та підвищує ризик конфліктів і відчуження.

У цих умовах кризові періоди у дисфункціональних сім'ях набувають особливої складності, оскільки поєднують нормативні життєві переходи з інтенсивними стресогенними впливами. Порушення базових потреб у безпеці, стабільності та підтримці сприяє формуванню дезадаптивних копінг-стратегій, посиленню тривожних і депресивних проявів, зниженню рівня психологічної стійкості та здатності до конструктивного вирішення внутрішньосімейних проблем. Водночас у таких умовах посилюється роль внутрішньосімейних ресурсів, здатності до взаємопідтримки та адаптації до змін.

Наукова актуальність проблеми полягає у необхідності глибшого розуміння психологічних механізмів проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях в умовах соціальної нестабільності. Особливого

значення набуває дослідження впливу воєнних травматичних факторів, вимушеної міграції та дистантності сімей на емоційну регуляцію, комунікативні патерни, розподіл ролей і формування копінг-стратегій. Аналіз цих процесів дозволяє виявити як фактори ризику, так і потенційні ресурси адаптації сімейної системи.

Практична значущість теми визначається зростанням кількості звернень за психологічною допомогою, пов'язаних із труднощами проживання криз, порушенням сімейної взаємодії, емоційною нестабільністю та проблемами адаптації в умовах війни і вимушених змін життєвого укладу. Недостатня сформованість ефективних моделей подолання криз у дисфункціональних сім'ях підсилює потребу у розробленні науково обґрунтованих підходів до психологічного супроводу таких сімей, з урахуванням сучасного соціального контексту.

Таким чином, дослідження психологічного аналізу проживання кризових періодів дисфункціональних сімей є актуальним у контексті сучасних суспільних трансформацій, зумовлених воєнним станом, міграційними процесами та дистантністю сімейних відносин. Воно сприяє поглибленню наукових уявлень про закономірності функціонування сімейної системи в умовах підвищеного стресу та створює підґрунтя для розроблення ефективних стратегій психологічної допомоги і підтримки.

Метою нашого дослідження є розкрити психологічні особливості проживання дисфункційних сімей

Об'єктом нашого дослідження є кризові періоди дисфункційних сімей.

Предметом дослідження – особливості проживання кризових періодів дисфункційних сімей.

Предмет та об'єкт нашого дослідження зумовили ряд **завдань нашої роботи:**

1. здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену сім'ї як психологічної системи, її функцій, структури та особливостей функціонування в умовах нормативних і ненормативних криз;

2. Проаналізувати сутність кризових періодів у сімейній системі, їх види, динаміку та психологічні механізми проживання, з урахуванням впливу воєнного стану, міграційних процесів та дистантності сімейних відносин.

3. Емпірично дослідити рівень вираженості кризових переживань, психологічної напруженості, тривожності та особливостей адаптації у представників дисфункціональних сімей та виявити взаємозв'язки між типом сімейної дисфункції, особливостями проживання кризових періодів та психологічними характеристиками особистості.

4. Обґрунтувати та розробити напрями психологічного консультування та підтримки осіб із дисфункціональних сімей у кризових періодах, спрямовані на підвищення рівня адаптації, розвиток ефективних копінг-стратегій та покращення сімейної взаємодії.

5. Визначити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної допомоги сім'ям, які перебувають у кризових станах в умовах сучасних соціальних викликів.

Науково–методологічна основа дослідження ґрунтується на міждисциплінарному підході до вивчення сім'ї як цілісної психологічної системи, що функціонує в умовах динамічних соціальних змін і кризових впливів. Концептуальну основу роботи становлять положення системного підходу, відповідно до якого сім'я розглядається як відкрита, самоорганізуюча система, у якій зміни в одному елементі зумовлюють трансформації в інших компонентах. У цьому контексті особливого значення набувають ідеї сімейної системної теорії, розроблені Murray Bowen, Salvador Minuchin, Jay Haley, які дозволяють аналізувати структуру, межі, ролі та патерни взаємодії у дисфункціональних сім'ях.

Методологічно важливими є положення теорії сімейного життєвого циклу (Evelyn Duvall), що розкривають закономірності проходження нормативних криз, а також концепції ненормативних криз, пов'язаних із впливом зовнішніх стресогенних факторів. Дослідження спирається на сучасні підходи до розуміння кризових станів як процесу адаптації та перебудови психологічної системи

особистості і сім'ї в умовах змін (Gerald Caplan, Richard Lazarus).

Важливе місце в теоретичній базі займають положення стрес- і копінг-теорії, згідно з якою переживання кризових ситуацій визначається не лише об'єктивними обставинами, але й суб'єктивною оцінкою події та доступними стратегіями подолання. У цьому контексті використовуються ідеї когнітивно-оцінювального підходу до стресу (Richard Lazarus, Susan Folkman), що дозволяють аналізувати особливості емоційної регуляції, когнітивних інтерпретацій і поведінкових реакцій у кризових періодах.

Дослідження також спирається на положення теорії прив'язаності (John Bowlby, Mary Ainsworth), які пояснюють формування емоційних зв'язків у сім'ї та їх вплив на здатність особистості до регуляції емоцій, переживання втрат і адаптації до змін. Особливого значення ці положення набувають в умовах дистантності сімей, вимушеної розлуки та порушення стабільності емоційних контактів.

Методологічну основу дослідження доповнюють положення сучасних підходів до вивчення психологічної травми та стресових розладів, що актуалізуються в умовах воєнного стану та вимушеної міграції (Bessel van der Kolk, Judith Herman). У межах цих підходів криза розглядається як потенційно травматичний досвід, що може призводити як до дезадаптації, так і до посттравматичного зростання.

Крім того, дослідження спирається на принципи гуманістичної та екзистенційної психології (Carl Rogers, Viktor Frankl), які акцентують увагу на суб'єктивному досвіді особистості, її здатності до осмислення кризових подій, відповідальності за вибір і пошуку сенсу в складних життєвих ситуаціях.

Методологічні засади роботи також включають принципи розвитку, системності, детермінізму та єдності свідомості і діяльності, що забезпечують цілісне бачення досліджуваного феномену. Комплексне поєднання зазначених теоретичних підходів дозволяє розкрити багатовимірність проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях, врахувати як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні та соціальні чинники, що визначають характер адаптації до

кризових змін.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення психологічної допомоги особам і сім'ям, які перебувають у кризових періодах функціонування в умовах сучасних соціальних викликів. Отримані дані дозволяють поглибити розуміння психологічних механізмів проживання криз у дисфункціональних сім'ях, що створює основу для більш точної психодіагностики та індивідуалізації консультативної роботи.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування та психотерапії для розроблення і впровадження програм психологічного супроводу сімей, які переживають кризові стани, зокрема в умовах воєнного стану, вимушеної міграції та дистантності сімейних взаємин. Виявлені особливості емоційної регуляції, копінг-стратегій і внутрішньосімейної взаємодії дозволяють фахівцям більш ефективно працювати з проявами тривожності, напруження, конфліктності та дезадаптації.

Практична значущість роботи також полягає у можливості використання її результатів для розроблення рекомендацій щодо оптимізації сімейної взаємодії, покращення комунікації між членами сім'ї, формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня психологічної стійкості. Запропоновані підходи можуть бути інтегровані у програми профілактики кризових станів і психоосвітні заходи, спрямовані на підтримку сімей у складних життєвих обставинах.

Одержані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, а також у системі підготовки фахівців психологічного профілю – у навчальних курсах з сімейної психології, кризового консультування та психології стресу. Крім того, матеріали дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових розробок, спрямованих на поглиблення вивчення проблеми функціонування сім'ї в умовах соціальної нестабільності та кризових впливів.

Структурою нашої роботи є вступ, два розділи, висновки до розділів та список літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЖИВАННЯ КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ У ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ СІМ'ЯХ

1.1. Сім'я як психологічна система: структура, функції та закономірності розвитку

Сім'я у сучасній психологічній науці розглядається як складна, динамічна та відкрита система, що функціонує на перетині індивідуального та соціального вимірів. Вона виступає первинним середовищем соціалізації особистості, простором формування базових моделей взаємодії, емоційної регуляції, ідентичності та системи цінностей. Як психологічна система сім'я характеризується цілісністю, ієрархічністю, взаємозалежністю елементів і здатністю до саморегуляції та розвитку.

У межах системного підходу сім'я визначається як сукупність взаємопов'язаних підсистем (подружньої, батьківсько-дитячої, сиблінгової), які функціонують на основі певних правил, ролей, меж та комунікативних патернів. Відповідно до положень сімейної системної теорії, зміни в одному елементі системи неминуче впливають на інші, що обумовлює необхідність аналізу сім'ї як цілісного утворення. Такий підхід представлений у працях М. Боуена, який розглядав сім'ю як емоційну систему, де ключову роль відіграють процеси диференціації «Я» та міжпоколінної передачі моделей взаємодії. С. Мінухін у межах структурного підходу акцентував увагу на важливості сімейних меж, ієрархії та організації підсистем, а також на ролі порушень структури у формуванні дисфункціональних патернів [65].

Окрім системного підходу, феномен сім'ї як психологічної системи досліджувався у межах кількох теоретичних напрямів, кожен з яких акцентує різні аспекти її функціонування.

Психодинамічний підхід розглядає сім'ю як простір відтворення внутрішніх конфліктів і несвідомих процесів. У працях Sigmund Freud, Melanie Klein, Donald Winnicott акцент зроблено на ранніх дитячо-батьківських

взаєминах як базі формування особистості. Сім'я у цьому контексті розглядається як середовище інтеріоризації об'єктних відносин, що визначають подальші патерни емоційної близькості, залежності та автономії. Важливим є також міжпоколінний аспект передачі травматичного досвіду і захисних механізмів [27].

Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на вивченні поведінкових патернів і когнітивних схем, що формуються у сім'ї. Представники цього напрямку, зокрема Aaron Beck та Albert Ellis, розглядають сім'ю як середовище формування переконань, установок і способів реагування. У сімейному контексті досліджуються механізми підкріплення поведінки, моделі взаємодії, що підтримують дисфункціональні цикли, а також роль спільних когнітивних сценаріїв у розвитку конфліктів і криз [26].

Гуманістичний підхід акцентує увагу на суб'єктивному досвіді, потребах і потенціалі розвитку особистості в сім'ї. У працях Carl Rogers та Abraham Maslow сім'я розглядається як простір, де формується самооцінка, прийняття себе і здатність до самореалізації. Особлива увага приділяється якості емоційного клімату, умовам безумовного прийняття та підтримки, що визначають психологічне благополуччя членів сім'ї [1].

Екзистенційний підхід розглядає сім'ю у контексті переживання сенсу, свободи вибору, відповідальності та кризових станів. У працях Viktor Frankl та Irvin Yalom сім'я виступає як простір, у якому людина стикається з базовими екзистенційними питаннями – ізоляції, втрати, невизначеності, смерті. У цьому контексті досліджується роль сім'ї у підтримці або ускладненні процесу осмислення кризового досвіду [22].

Теорія прив'язаності, розроблена John Bowlby та Mary Ainsworth, розглядає сім'ю як базове середовище формування емоційних зв'язків. У цьому підході ключовими є якість ранніх відносин між дитиною і значущими дорослими, які визначають стиль прив'язаності, здатність до регуляції емоцій і побудови близьких стосунків у дорослому житті [16].

Соціально-психологічний підхід аналізує сім'ю як малу групу, у якій функціонують певні норми, ролі, статуси і механізми групової динаміки. У межах цього підходу досліджуються процеси комунікації, лідерства, прийняття рішень, конфліктів і згуртованості. Важливим є розгляд сім'ї у ширшому соціальному контексті, включаючи вплив соціальних норм, культурних моделей і суспільних трансформацій [16].

Екологічний підхід, представлений у працях Urie Bronfenbrenner, розглядає сім'ю як елемент багаторівневої системи взаємодії, що включає мікро-, мезо-, екзо- та макрорівні. У цьому контексті сім'я аналізується у взаємозв'язку з соціальним оточенням, економічними умовами, культурними нормами та історичними подіями, що особливо актуально для дослідження сімей у кризових умовах.

У вітчизняній психології ці підходи інтегруються у працях українських дослідників, зокрема С. Максименка, Т. Титаренко, В. Москальця, які розглядають сім'ю як простір розвитку особистості, переживання криз і формування життєвих стратегій.

Таким чином, дослідження сім'ї виходить за межі системного підходу і включає різні теоретичні перспективи, що дозволяють розглядати її як багатовимірне явище – від рівня внутрішньоособистісних процесів до соціально-культурних і екзистенційних контекстів. Це створює можливість комплексного аналізу функціонування сім'ї, особливо в умовах кризових змін.

У зарубіжній психології значний внесок у дослідження сім'ї зробили також В. Сатір, яка підкреслювала роль комунікації та самооцінки у функціонуванні сімейної системи, Д. Хейлі, який розробляв стратегічний підхід до аналізу сімейних взаємодій, а також У. Бронфенбреннер, який розглядав сім'ю у контексті екологічної системи розвитку особистості. У межах теорії прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт досліджували вплив ранніх емоційних зв'язків у сім'ї на формування внутрішніх робочих моделей і подальший психологічний розвиток особистості.

В українській психологічній науці проблема сім'ї як психологічної системи досліджувалася у працях С. Д. Максименка, який розглядав розвиток особистості у контексті життєвого шляху та соціального середовища, В.В.Москальця, який аналізував духовно–психологічні аспекти сімейних взаємин, Н.В. Чепелевої, яка досліджувала проблеми особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії, а також Т. М. Титаренко, яка вивчала кризові процеси у житті особистості та сім'ї. У вітчизняних дослідженнях також приділяється увага психології сімейних стосунків, конфліктам, адаптації та впливу соціальних змін на сімейну систему.

Структура сім'ї як психологічної системи включає кілька ключових компонентів. По-перше, це ролі – стійкі моделі поведінки, які визначають функціональне навантаження кожного члена сім'ї. По-друге, межі – правила, що регулюють ступінь відкритості або закритості сімейної системи, а також характер взаємодії між її підсистемами. По–третє, комунікативні патерни – способи обміну інформацією та емоціями, які формують якість взаємин. По–четверте, ціннісно-нормативна система, яка визначає прийнятні форми поведінки та взаємодії. [34]

Функції сім'ї традиційно поділяються на репродуктивну, виховну, економічну, емоційну, регулятивну та соціалізаційну. Особливого значення у психологічному контексті набуває емоційна функція, яка забезпечує підтримку, безпеку та формування базової довіри до світу. Порушення цієї функції часто призводить до емоційної депривації, труднощів у встановленні близьких стосунків та формування дезадаптивних моделей поведінки .

Розвиток сім'ї відбувається у межах певних закономірностей, які описуються через концепцію життєвого циклу сім'ї. Згідно з підходом Е. Дювалл, сім'я проходить послідовні стадії, кожна з яких супроводжується специфічними завданнями розвитку та нормативними кризами. Перехід між стадіями потребує перебудови ролей, меж і способів взаємодії. Нездатність адаптуватися до цих змін може призводити до фіксації на певному етапі та формування дисфункціональних патернів [19].

Сучасні дослідження також акцентують увагу на впливі макросоціальних факторів на функціонування сім'ї. Воєнний стан, міграційні процеси, дистантність сімейних відносин, економічна нестабільність суттєво змінюють умови існування сімейної системи, ускладнюють виконання її функцій та підвищують ризик дезадаптації. У цих умовах актуалізується проблема збереження емоційного контакту, підтримання сімейної ідентичності та адаптації до нових форм взаємодії [44; 45; 47; 50; 51].

Незважаючи на значну кількість досліджень, низка аспектів функціонування сім'ї залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребують подальшого дослідження механізми адаптації сімей до умов вимушеної дистантності, вплив воєнної травматизації на міжособистісну взаємодію, а також трансформація ролей і меж у кризових соціальних умовах. Недостатньо розробленими залишаються питання інтеграції індивідуальних і сімейних копінг–стратегій, а також взаємозв'язку між рівнем сімейної функціональності та психологічною стійкістю її членів.

Таким чином, розгляд сім'ї як психологічної системи дозволяє глибше зрозуміти закономірності її функціонування, структуру та динаміку розвитку. Це створює методологічне підґрунтя для аналізу кризових процесів у дисфункціональних сім'ях і визначення психологічних механізмів їх подолання.

1.2. Психологічна характеристика дисфункціональної сім'ї

Дисфункціональна сім'я у психологічній науці розглядається як така сімейна система, в якій порушується реалізація базових функцій – емоційної підтримки, безпеки, соціалізації та розвитку особистості. У такій системі формуються стійкі дезадаптивні патерни взаємодії, що ускладнюють задоволення потреб її членів та сприяють накопиченню внутрішньосімейної напруги. Дисфункція не обмежується окремими труднощами чи конфліктами, а має системний характер і проявляється у порушенні структури, комунікації, ролей та емоційної взаємодії.

У межах системного підходу дисфункціональна сім'я визначається як система з порушеними межами, неузгодженими ролями, неефективною комунікацією та дисбалансом влади. Як зазначав Salvador Minuchin, дисфункція часто пов'язана з порушенням структурної організації сім'ї, зокрема з нечіткими або жорсткими межами між підсистемами. Murray Bowen підкреслював, що низький рівень диференціації «Я» у членів сім'ї сприяє емоційному злиттю, підвищеній реактивності та труднощам у регуляції стосунків.

У різних теоретичних підходах поняття «дисфункціональна сім'я» не завжди використовується як базове, але описується через інші категорії, що відображають специфіку порушень у сімейній системі. Це важливо враховувати, оскільки різні напрями акцентують різні рівні аналізу — від внутрішньоособистісних процесів до поведінкових патернів і соціального контексту [62].

У психодинамічному підході сім'я не завжди прямо називається «дисфункціональною», натомість використовується понятійний апарат об'єктних відносин, травматичних зв'язків, несвідомих конфліктів і захисних механізмів. У працях Sigmund Freud, Melanie Klein, Donald Winnicott сім'я розглядається як середовище, де формуються внутрішні образи «іншого» і «себе». Дисфункція тут проявляється через патологічні об'єктні зв'язки, наприклад, амбівалентні або травматичні прив'язаності, фіксацію на ранніх стадіях розвитку, порушення процесів сепарації–індивідуації. Часто використовуються терміни «травматична сім'я», «сім'я з порушеними об'єктними відносинами», «невротична сімейна система» [63].

У когнітивно-поведінковому підході дисфункціональність сім'ї описується через неадаптивні патерни поведінки та дисфункціональні когнітивні схеми. Aaron Beck і Albert Ellis розглядали сім'ю як середовище формування ірраціональних переконань, негативних автоматичних думок і неефективних стратегій реагування. Тут частіше вживаються поняття «дисфункціональні сімейні переконання», «неадаптивні патерни взаємодії», «дисфункціональні поведінкові цикли». Наприклад, сім'я може підтримувати уникання, надмірний

контроль або тривожні очікування, що закріплюють психологічні проблеми її членів.

У гуманістичному підході, представленому Carl Rogers та Abraham Maslow, дисфункціональність сім'ї описується через дефіцит умов для особистісного зростання. Тут ключовими є поняття «умовне прийняття», «порушення автентичності», «блокування самореалізації». Така сім'я створює середовище, в якому людина змушена відповідати очікуванням, а не власним потребам, що призводить до внутрішнього розщеплення і втрати контакту із собою [65].

У межах теорії прив'язаності John Bowlby та Mary Ainsworth дисфункціональна сім'я розглядається як середовище формування небезпечних стилів прив'язаності – тривожної, унікальної або дезорганізованої. Тут не обов'язково використовується термін «дисфункціональна сім'я», натомість говорять про «несензитивне батьківство», «емоційно недоступну сім'ю», «травматичне середовище прив'язаності». Основна увага приділяється якості емоційного відгуку батьків і здатності дитини формувати базове відчуття безпеки.

Екзистенційний підхід не оперує категорією дисфункції у класичному розумінні. У працях Viktor Frankl та Irvin Yalom сім'я розглядається як простір, де людина стикається з питаннями сенсу, свободи, відповідальності та ізоляції. Проблемність сім'ї проявляється через «екзистенційні вакууми», втрату сенсу, уникання відповідальності або неможливість витримувати близькість. Тут використовуються такі поняття, як «дефіцит смислової взаємодії», «екзистенційна ізоляція в сім'ї» [68].

Соціально–психологічний підхід розглядає сім'ю як малу групу, тому дисфункція описується через порушення групової динаміки. Йдеться про низьку згуртованість, неефективні норми, конфліктні ролі, порушення лідерства та комунікації. Тут використовуються поняття «дезадаптивна групова взаємодія», «порушена сімейна комунікація», «конфліктна рольова структура».

У межах травматерапевтичних підходів (наприклад, у працях Judith

Herman) сім'я може описуватися як «травматична система», у якій присутні насильство, емоційне нехтування або хронічна небезпека. У таких випадках акцент робиться на наслідках травматизації, зокрема порушеннях регуляції, довіри і ідентичності [70].

Таким чином, хоча термін «дисфункціональна сім'я» є найбільш характерним для системного підходу, інші напрями описують подібні явища через власні концептуальні рамки. Це дозволяє розглядати дисфункцію не лише як порушення структури сім'ї, а як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові, травматичні та екзистенційні аспекти.

Типологія дисфункціональних сімей може бути розглянута з різних позицій. Залежно від характеру взаємодії та організації сімейної системи виділяють сім'ї з надмірною злитістю (енmeshмент), у яких межі між членами є розмитими, що призводить до втрати автономії; сім'ї з жорсткими межами, де спостерігається емоційна відчуженість і дефіцит підтримки; сім'ї з порушеною ієрархією, де відбувається зміщення ролей і відповідальності; а також сім'ї з хаотичною організацією, у яких відсутні стабільні правила та передбачуваність взаємодії [13].

Окремо виділяються дисфункціональні сім'ї, в яких наявні адиктивні або травматичні фактори, зокрема залежності, насильство, хронічні конфлікти або психоемоційна нестабільність. У таких системах формуються специфічні ролі, як-от «герой», «жертва», «рятівник», «невидимий», які забезпечують тимчасову стабілізацію системи, але водночас підтримують її дисфункціональність.

Порушення комунікації є однією з ключових характеристик дисфункціональної сім'ї. У працях Virginia Satir підкреслюється, що неефективна комунікація проявляється у вигляді непрямих повідомлень, подвійних послань, уникання відкритого вираження емоцій або використання агресивних чи маніпулятивних форм взаємодії. Часто члени сім'ї не мають можливості відкрито обговорювати свої потреби, що призводить до накопичення напруги та загострення конфліктів.

Порушення ролей у дисфункціональній сім'ї проявляється у їх

невідповідності віковим та функціональним характеристикам. Це може включати явище парентифікації, коли дитина бере на себе функції дорослого, або, навпаки, інфантилізацію, коли дорослий член сім'ї не виконує своїх обов'язків. Такі рольові деформації порушують баланс відповідальності та ускладнюють процес індивідуального розвитку.

Важливим компонентом є порушення меж, які визначають ступінь автономії та взаємодії між членами сім'ї. Надмірно розмиті межі призводять до втрати індивідуальності, підвищеної залежності та емоційного злиття, тоді як жорсткі межі сприяють ізоляції, відчуженості та дефіциту емоційної підтримки. Оптимальне функціонування сім'ї передбачає наявність гнучких меж, які забезпечують баланс між близькістю та автономією [8].

Емоційна взаємодія у дисфункціональних сім'ях характеризується нестабільністю, дефіцитом підтримки або, навпаки, надмірною інтенсивністю. Часто спостерігається або емоційна холодність і дистанціювання, або підвищена напруженість і конфліктність. Порушення емоційної регуляції у членів сім'ї призводить до труднощів у розпізнаванні та вираженні почуттів, що ускладнює побудову довірливих взаємин.

З позиції теорії прив'язаності John Bowlby дисфункціональна сім'я може розглядатися як середовище, у якому формуються небезпечні або дезорганізовані стилі прив'язаності, що впливають на подальші міжособистісні стосунки та здатність до емоційної саморегуляції. Це проявляється у труднощах встановлення близькості, підвищеній тривожності або униканні емоційних контактів.

У сучасних умовах соціальних трансформацій дисфункціональність сім'ї посилюється під впливом зовнішніх факторів, таких як воєнний стан, вимушена міграція, дистантність сімейних відносин, економічна нестабільність. Ці чинники змінюють структуру сім'ї, ускладнюють виконання ролей, порушують емоційний контакт і створюють додаткові ризики для виникнення та закріплення дисфункціональних патернів [3].

Проблемним аспектом, що потребує подальшого дослідження, є динаміка

трансформації дисфункціональних сімей у кризових умовах, зокрема механізми адаптації до дистантної взаємодії, зміни ролей у ситуації тривалої розлуки, а також вплив травматичного досвіду на міжпоколінну передачу моделей взаємодії. Недостатньо вивченими залишаються питання ресурсності дисфункціональних сімей та умов їх переходу до більш адаптивних форм функціонування.

Таким чином, дисфункціональна сім'я є складною психологічною системою, у якій порушення структури, ролей, комунікації та емоційної взаємодії взаємопов'язані і взаємно підсилюють одне одного. Її аналіз потребує комплексного підходу, що враховує як внутрішньосімейні процеси, так і вплив зовнішніх соціальних чинників.

1.3. Кризові періоди в житті сім'ї: сутність, види та механізми проживання

Кризові періоди в житті сім'ї розглядаються як закономірні етапи її розвитку, що супроводжуються порушенням звичних способів функціонування, необхідністю перебудови ролей, меж, комунікації та емоційної взаємодії. У психологічній науці криза визначається як стан тимчасової дезорганізації системи, що виникає у відповідь на внутрішні або зовнішні зміни, які перевищують наявні ресурси адаптації. У контексті сім'ї криза виступає не лише як фактор ризику, але й як потенційна точка розвитку, оскільки створює умови для трансформації взаємин і перегляду усталених моделей взаємодії.

У межах теорії життєвого циклу сім'ї, розробленої Evelyn Duvall, виділяються нормативні кризові періоди, пов'язані з переходами між етапами розвитку сімейної системи. До таких криз належать створення сім'ї, народження дитини, її дорослішання, сепарація дітей, зміни у подружніх стосунках у зрілому віці. Кожен з цих етапів передбачає виконання певних завдань розвитку і супроводжується необхідністю адаптації до нових умов. Невиконання цих завдань або труднощі у перебудові системи можуть призводити до затягування кризи і формування дисфункціональних патернів [5].

Поряд із нормативними виділяються ненормативні кризи, які виникають під впливом непередбачуваних або травматичних подій. До них належать втрата члена сім'ї, розлучення, хвороба, економічні труднощі, воєнні події, вимушена міграція, тривала розлука. Такі кризи мають більш інтенсивний і дестабілізуючий характер, оскільки порушують базове відчуття безпеки та передбачуваності. У сучасних умовах особливого значення набувають саме ненормативні кризи, пов'язані з воєнним станом, дистантністю сімей і зміною соціального середовища.

Системний підхід розглядає кризу як результат порушення рівноваги у сімейній системі, що потребує її реорганізації. У працях Murray Bowen підкреслюється, що рівень диференціації членів сім'ї визначає їх здатність витримувати напругу і адаптуватися до змін. Низька диференціація сприяє посиленню емоційної реактивності, конфліктів і труднощів у прийнятті рішень у кризових ситуаціях.

У межах стрес-теорії криза розглядається як особливий випадок стресу, що перевищує адаптаційні можливості системи. Richard Lazarus та Susan Folkman розробили когнітивно-оцінювальну модель стресу, відповідно до якої переживання кризи залежить від суб'єктивної оцінки ситуації та доступних ресурсів подолання. У цьому контексті ключову роль відіграють копінг-стратегії – когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресу. У сім'ях можуть формуватися як адаптивні копінг-стратегії (підтримка, спільне вирішення проблем, гнучкість), так і дезадаптивні (уникання, заперечення, агресія, емоційна ізоляція) [5].

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на ролі інтерпретацій подій у формуванні кризових переживань. Згідно з ідеями Aaron Beck, криза посилюється за рахунок катастрофічного мислення, негативних автоматичних думок і дисфункціональних переконань, що формуються у сімейному контексті. Спільні когнітивні сценарії можуть або сприяти адаптації, або, навпаки, підтримувати стан напруги та безвиході.

Психодинамічний підхід розглядає кризу як актуалізацію внутрішніх

конфліктів і раннього досвіду взаємодії. У працях Donald Winnicott підкреслюється роль «достатньо доброго середовища» у здатності витримувати стрес і розвиватися. У кризових ситуаціях у членів сім'ї можуть активізуватися захисні механізми, регресивні реакції, страхи втрати або відкидання, що впливають на характер взаємодії.

Теорія прив'язаності John Bowlby пояснює механізми проживання криз через якість емоційних зв'язків у сім'ї. Надійна прив'язаність сприяє формуванню базового відчуття безпеки, що дозволяє ефективніше справлятися зі стресом, тоді як небезпечні стилі прив'язаності ускладнюють регуляцію емоцій і підвищують вразливість до кризових станів.

Гуманістичний та екзистенційний підходи розглядають кризу як можливість переосмислення досвіду, цінностей і життєвого шляху. У працях Viktor Frankl криза інтерпретується як ситуація втрати сенсу, яка водночас відкриває можливість його пошуку. У сімейному контексті це означає, що криза може стати точкою переоцінки взаємин, відновлення контактів або, навпаки, їх руйнування [44].

Емоційна регуляція виступає одним із ключових механізмів проживання кризових періодів. Вона включає здатність розпізнавати, усвідомлювати та модулювати емоційні стани. У дисфункціональних сім'ях часто спостерігаються труднощі емоційної регуляції, що проявляються у крайнощах – або пригніченні емоцій, або їх надмірній експресії. Це ускладнює конструктивне подолання криз і сприяє їх затягуванню [43].

У сучасних умовах соціальних трансформацій механізми проживання криз ускладнюються під впливом зовнішніх чинників. Воєнний стан, вимушена міграція, дистантність сімей створюють ситуації хронічного стресу, які поєднують у собі елементи як нормативних, так і ненормативних криз. Це вимагає від сімейної системи підвищеної гнучкості, здатності до перебудови взаємин і пошуку нових форм підтримки.

Недостатньо дослідженими залишаються питання взаємодії індивідуальних і сімейних копінг-стратегій, особливості проживання криз у

дистантних сім'ях, а також механізми трансформації криз у ресурс розвитку. Потребує подальшого вивчення і вплив тривалого травматичного досвіду на динаміку сімейної системи.

Таким чином, кризові періоди в житті сім'ї є складним багатовимірним феноменом, що включає взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних чинників. Їх розуміння потребує інтеграції різних теоретичних підходів, що дозволяє комплексно аналізувати процеси адаптації та дезадаптації сімейної системи в умовах змін.

1.4. Особливості функціонування дисфункціональних сімей у кризових умовах сучасності

Сучасні соціальні трансформації суттєво змінюють умови функціонування сімейної системи, посилюючи як наявні, так і латентні прояви дисфункціональності. Воєнний стан, вимушена міграція, дистантність сімейних відносин, економічна нестабільність та тривалий хронічний стрес виступають потужними дестабілізуючими чинниками, що порушують усталені моделі взаємодії, структуру ролей і емоційний баланс сім'ї. У таких умовах дисфункціональні сім'ї виявляються особливо вразливими, оскільки їх внутрішні ресурси адаптації є обмеженими, а наявні порушення посилюються під впливом зовнішніх стресорів.

У межах системного підходу ці процеси можна розглядати як порушення гомеостазу сімейної системи, що потребує її перебудови. Однак у дисфункціональних сім'ях така перебудова часто відбувається неадаптивно, що проявляється у посиленні конфліктності, розмитості або, навпаки, надмірній жорсткості меж, а також у дезорганізації ролей. Salvador Minuchin підкреслював, що порушення структурної організації сім'ї в умовах стресу призводить до ще більшої нестабільності взаємин, особливо якщо межі між підсистемами вже були нефункціональними.

Воєнний стан як екстремальний соціальний контекст формує ситуацію хронічної небезпеки, втрати контролю та невизначеності. У таких умовах

активізуються базові механізми виживання, що змінюють характер сімейної взаємодії. Зростає рівень тривожності, напруження, емоційної реактивності, що у дисфункціональних сім'ях часто призводить до ескалації конфліктів, агресивних реакцій або, навпаки, емоційного відчуження. З позиції теорії стресу Richard Lazarus такі ситуації оцінюються як загрозливі, а відсутність ефективних копінг-стратегій посилює дезадаптацію [24].

Міграційні процеси, зокрема вимушене переміщення, супроводжуються розривом соціальних зв'язків, зміною культурного середовища та втратою звичних джерел підтримки. У сімейній системі це призводить до порушення ролей, зміни статусів і необхідності адаптації до нових умов. Часто відбувається перерозподіл відповідальності, що може як сприяти розвитку автономії, так і створювати додаткове навантаження, особливо у випадках, коли члени сім'ї не готові до таких змін. У дисфункціональних сім'ях це може проявлятися у посиленні залежності, конфліктності або емоційного дистанціювання [26].

Дистантність сімей, яка виникає внаслідок розлуки членів сім'ї (через міграцію, військову службу, евакуацію), суттєво змінює характер взаємодії. Відсутність безпосереднього контакту ускладнює підтримання емоційної близькості, знижує якість комунікації та підвищує ризик непорозумінь. З позиції теорії прив'язаності John Bowlby, порушення стабільності емоційного зв'язку може призводити до посилення тривожності, страху втрати або, навпаки, формування унікальних стратегій взаємодії.

Хронічний стрес, що супроводжує сучасні соціальні умови, має кумулятивний ефект і впливає як на індивідуальний психічний стан, так і на сімейну динаміку. Тривале перебування у стані напруження призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, зниження здатності до емоційної регуляції та конструктивної взаємодії. У дисфункціональних сім'ях це часто проявляється у посиленні дезадаптивних копінг-стратегій – уникання, агресії, контролю, емоційної ізоляції [63].

Когнітивно-поведінковий підхід дозволяє пояснити ці процеси через зміну інтерпретацій подій і формування негативних когнітивних схем. У працях Aaron

Бекк підкреслюється, що в умовах хронічного стресу посилюються катастрофічні очікування, недовіра до інших і відчуття безпорадності, що впливає на характер сімейної взаємодії.

Психодинамічний підхід акцентує увагу на актуалізації ранніх травматичних переживань у кризових умовах. У працях Donald Winnicott зазначається, що відсутність «підтримуючого середовища» у сім'ї ускладнює здатність особистості витримувати стрес і сприяє регресивним формам поведінки. У дисфункціональних сім'ях це може проявлятися у відтворенні деструктивних сценаріїв взаємодії [63].

Гуманістичний підхід розглядає сучасні кризові умови як фактор, що обмежує можливості самореалізації і підсилює внутрішні конфлікти. Дефіцит підтримки, прийняття і безпеки у сім'ї ускладнює задоволення базових психологічних потреб, що негативно впливає на психологічне благополуччя її членів.

Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що навіть у дисфункціональних сім'ях можуть зберігатися певні ресурси адаптації, зокрема здатність до взаємної підтримки, гнучкість ролей, пошук нових форм комунікації. Однак реалізація цих ресурсів значною мірою залежить від рівня усвідомлення проблеми, доступу до соціальної підтримки та психологічної допомоги [69].

Проблемними та недостатньо вивченими залишаються питання довготривалого впливу воєнного досвіду на сімейну систему, особливості функціонування дистантних сімей у кризових умовах, а також механізми трансформації дисфункціональних патернів у більш адаптивні. Потребує подальшого дослідження взаємозв'язок між індивідуальними травматичними переживаннями та колективною динамікою сім'ї.

Таким чином, функціонування дисфункціональних сімей у кризових умовах сучасності характеризується підвищеною вразливістю до дестабілізуючих факторів, порушенням структурних і функціональних компонентів сімейної системи, а також ускладненням процесів адаптації.

Комплексний аналіз цих процесів дозволяє глибше зрозуміти механізми сімейної динаміки в умовах кризи та окреслити напрями психологічної допомоги.

Висновки до Розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз сім'ї як психологічної системи, розкрито особливості дисфункціональних сімей, а також проаналізовано кризові періоди їх функціонування в умовах сучасних соціальних викликів.

Встановлено, що сім'я є складною, динамічною системою, яка характеризується цілісністю, взаємозалежністю елементів і здатністю до розвитку. Її функціонування визначається структурою (ролі, межі, підсистеми), комунікативними процесами та емоційною взаємодією. Теоретичний аналіз показав, що розуміння сім'ї виходить за межі системного підходу і включає психодинамічні, когнітивно-поведінкові, гуманістичні, екзистенційні та соціально-психологічні концепції, що дозволяють розглядати сімейну систему як багатовимірне явище.

З'ясовано, що дисфункціональна сім'я характеризується порушенням базових функцій, деформованою структурою ролей, неефективною комунікацією, порушенням меж та емоційної взаємодії. Встановлено, що такі порушення мають системний характер і підтримуються через стійкі патерни взаємодії. Аналіз різних теоретичних підходів показав, що дисфункціональність сім'ї інтерпретується через різні концепти: порушення об'єктних відносин, неадаптивні когнітивні схеми, дефіцит емоційного прийняття, небезпечні стилі прив'язаності або порушення групової динаміки.

У ході дослідження встановлено, що кризові періоди є невід'ємною частиною розвитку сім'ї та можуть мати як нормативний, так і ненормативний характер. Визначено, що ефективність проживання криз залежить від рівня психологічної зрілості членів сім'ї, характеру емоційної регуляції, когнітивних інтерпретацій та сформованих копінг-стратегій. Підкреслено, що криза може виступати як фактором дезадаптації, так і потенційною точкою розвитку

сімейної системи.

Особливу увагу приділено аналізу функціонування дисфункціональних сімей у сучасних умовах, що характеризуються воєнним станом, міграційними процесами, дистантністю сімейних відносин та хронічним стресом. Встановлено, що зазначені чинники посилюють наявні дисфункціональні прояви, порушують стабільність сімейної системи, ускладнюють виконання ролей і підтримання емоційного контакту. Виявлено, що у таких умовах підвищується рівень тривожності, напруження, конфліктності та емоційної дезорганізації.

Узагальнення теоретичних підходів дозволило визначити, що проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях є складним багаторівневим процесом, який формується під впливом взаємодії внутрішньосімейних і зовнішніх чинників. Встановлено, що недостатньо дослідженими залишаються питання адаптації сімей до умов дистантності, впливу воєнного досвіду на сімейну динаміку та механізмів трансформації дисфункціональних патернів у більш адаптивні.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми створює методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях, а також для обґрунтування напрямів психологічної допомоги у сучасних умовах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЖИВАННЯ КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ У ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ СІМ'ЯХ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях було спрямоване на виявлення специфіки захисного та копінг-поведінки, емоційної регуляції та адаптаційних механізмів особистості в умовах підвищеного стресу. Концептуальною основою організації дослідження стали положення про взаємозв'язок психологічного захисту та копінг-стратегій у кризових ситуаціях. В умовах дисфункціональної сім'ї в період кризи захисні механізми та способи подолання стресу набувають системного характеру та взаємно зумовлюють один одного.

Дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому етапі було здійснено теоретико-аналітичне обґрунтування проблеми, визначено основні змінні дослідження, сформульовано мету, завдання та гіпотези.

Другий етап передбачав організацію емпіричного збору даних, включаючи формування вибірки та підбір психодіагностичного інструментарію.

На третьому етапі здійснювався кількісний та якісний аналіз отриманих результатів з подальшою їх інтерпретацією.

У дослідженні взяли участь особи, які виховувалися або проживають у дисфункціональних сім'ях і перебувають у кризових життєвих обставинах. До вибірки увійшли респонденти різного віку (від 21 до 47 років), які дали добровільну згоду на участь у дослідженні. Критеріями відбору виступали наявність ознак дисфункціональної сімейної взаємодії (порушення комунікації, ролей, емоційної підтримки) та перебування у стані актуального або нещодавно пережитого кризового періоду (сімейного, соціального або індивідуального). Загальна кількість досліджуваних становила 50 осіб (19 чоловіків, 31 жінка).

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс

психодіагностичних методів, що дозволяють оцінити різні аспекти психологічного функціонування. Зокрема, застосовувалися методики, спрямовані на дослідження рівня тривожності (методика Спілбергера–Ханіна), особливостей копінг–стратегій (методику «Ways of Coping Questionnaire» Р. Лазаруса і С. Фолкман), механізмів психологічного захисту (опитувальник «Life Style Index» (LSI) Robert Plutchik, Henry Kellerman та Н.Р. Conte), а також характеристик емоційної регуляції, шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS) К. Грац та Л. Ремер. Зазначені методики дозволяють комплексно оцінити як стратегії управління емоціями, так і труднощі їх регуляції, що забезпечує глибший аналіз адаптаційних можливостей особистості в умовах кризи.

1. Методика дослідження рівня тривожності Спілбергера-Ханіна [41] є однією з найбільш валідних і широко застосовуваних у психологічних дослідженнях для диференціації ситуативної та особистісної тривожності. Вона розроблена на основі концепції Charles Spielberger та адаптована Ю. Л. Ханіним для використання в пострадянському науковому просторі. Методика складається з двох шкал: перша вимірює ситуативну тривожність як емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, друга — особистісну тривожність як стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність до переживання тривоги. Кожна шкала містить 20 тверджень, які оцінюються за 4–бальною шкалою. Методика дозволяє виявити не лише рівень тривожності, але й характер її проявів, що є важливим для аналізу адаптаційних процесів у кризових умовах.

2. Методика «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ), розроблена Richard Lazarus та Susan Folkman [42], спрямована на дослідження особливостей копінг–стратегій, тобто способів подолання стресових ситуацій. Вона базується на транзакційній теорії стресу, відповідно до якої поведінка людини визначається оцінкою ситуації та наявними ресурсами. Методика включає низку шкал, що відображають різні типи копінгу: проблемно–орієнтований (планування, активне вирішення проблеми), емоційно–орієнтований (емоційне реагування, дистанціювання) та уникання. Респондент

оцінює частоту використання певних стратегій у складних життєвих ситуаціях. WCQ дозволяє виявити як адаптивні, так і дезадаптивні способи реагування, що є особливо важливим при дослідженні кризових станів у дисфункціональних сім'ях.

3. Опитувальник «Life Style Index» (LSI), розроблений Robert Plutchik, Henry Kellerman та H.R. Conte [41], призначений для вивчення механізмів психологічного захисту як неусвідомлених способів зниження внутрішнього напруження. Методика включає перелік тверджень, які відображають прояви різних захисних механізмів, зокрема заперечення, витіснення, проєкції, регресії, раціоналізації, компенсації та заміщення. Респондент обирає відповіді, що відповідають його поведінці або переживанням. Результати дозволяють визначити як загальний рівень вираженості захисних механізмів, так і домінуючі типи захисту. Це дає можливість проаналізувати роль неусвідомлених процесів у регуляції поведінки та їх взаємозв'язок із копінг-стратегіями і рівнем тривожності.

4. Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS), розроблена Kimberly Gratz та Lizabeth Roemer [42], є багатовимірним інструментом для оцінки здатності особистості регулювати емоційні стани. Методика дозволяє дослідити кілька ключових аспектів емоційної регуляції: усвідомлення емоцій, їх прийняття, здатність контролювати імпульсивні реакції, можливість досягнення цілей у стані емоційного напруження, а також доступ до ефективних стратегій регуляції. Респондент оцінює твердження за шкалою частоти або згоди, що дозволяє визначити рівень труднощів у кожному з зазначених компонентів. DERS є особливо релевантною для дослідження кризових станів, оскільки дозволяє виявити, наскільки особа здатна конструктивно обробляти інтенсивні емоційні переживання.

Методологічно дослідження базувалося на поєднанні кількісного та якісного підходів. Кількісний аналіз дозволив виявити рівень вираженості досліджуваних показників, а також встановити взаємозв'язки між ними. Якісний аналіз сприяв глибшому розумінню індивідуальних особливостей проживання

кризових періодів, специфіки емоційних реакцій та поведінкових стратегій.

Особлива увага приділялася аналізу співвідношення між захисними механізмами та копінг-стратегіями. У дисфункціональних сім'ях у період кризи спостерігається тенденція до домінування неусвідомлених захисних реакцій над усвідомленими стратегіями подолання, що ускладнює адаптацію та сприяє збереженню напруження. У зв'язку з цим у дослідженні окремо аналізувалися типи захисних механізмів (витіснення, заперечення, проекція, регресія тощо) та їх взаємозв'язок із поведінковими формами реагування.

Обробка результатів здійснювалася із використанням методів математичної статистики, зокрема розрахунку середніх значень, стандартних відхилень, а також кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між досліджуваними показниками. Це дозволило не лише описати загальні тенденції, а й виявити закономірності функціонування особистості в умовах кризи.

Етичні принципи дослідження були дотримані на всіх етапах його проведення. Участь респондентів була добровільною, забезпечувалася конфіденційність отриманих даних, а також інформована згода учасників. Особлива увага приділялася психологічній безпеці респондентів, зокрема уникненню повторної травматизації під час обговорення кризового досвіду.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала комплексний підхід до вивчення особливостей проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях, що дозволило отримати валідні та надійні результати, а також створило підґрунтя для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз емпіричних даних дозволив виявити специфічні закономірності захисного та копінг-поведінки осіб, які функціонують у дисфункціональних сім'ях у період кризових змін. Узагальнення результатів свідчить про те, що в умовах кризи відбувається зміщення регуляції поведінки від усвідомлених стратегій подолання до неусвідомлених психологічних захистів, що значною

мірою визначає характер адаптації особистості.

Таблиця 2.1.

**Кількісний аналіз показників тривожності, копінг–стратегій,
психологічних захистів та емоційної регуляції у вибірці (n=50)**

Показник	Група	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Ситуативна тривожність (Спілбергер– Ханін)	Загальна вибірка	12% (6 ос)	46% (23 ос)	42% (21 ос)
	Чоловіки	16	53	31
	Жінки	10	42	48
Особистісна тривожність	Загальна вибірка	8% (4 ос.)	44 (22 ос)	48 (24 ос)
	Чоловіки	11	47	42
	Жінки	6	42	52
Копінг– стратегії (Лазарус– Фолкман)	Проблемно– орієнтований	28	42	30
	Емоційно– орієнтований	14	36	50
	Уникання	10	38	52
Психологічні захисти (LSI)	Низька вираженість	10	–	–
	Помірна	38	–	–
	Висока	52	–	–
Емоційна регуляція (DERS)	Низькі труднощі	14	–	–
	Помірні труднощі	40	–	–
	Високі труднощі	46	–	–

Отримані результати свідчать про те, що у досліджуваній вибірці домінує середній та високий рівень тривожності. Зокрема, високі показники ситуативної тривожності виявлено у 42% респондентів, тоді як особистісна тривожність має ще більш виражений характер — 48% досліджуваних демонструють високий рівень. Це свідчить про наявність не лише реактивної, а й стійкої тривожної схильності, що узгоджується з характеристиками осіб, які функціонують у дисфункціональних сімейних системах.

Гендерний аналіз показує, що у жінок рівень тривожності є вищим, ніж у чоловіків, особливо щодо особистісної тривожності (52% проти 42%). Це може свідчити про більшу емоційну залученість та чутливість до міжособистісних напружень.

Аналіз копінг-стратегій виявив переважання емоційно-орієнтованого (50%) та унікального копінгу (52%), що свідчить про схильність до реагування через емоційне проживання або уникання проблемної ситуації, а не через її активне вирішення. Проблемно-орієнтований копінг, який є найбільш адаптивним, демонструє високий рівень лише у 30% респондентів, що вказує на обмеженість ефективних стратегій подолання стресу.

Дослідження механізмів психологічного захисту показало, що у більшості досліджуваних (52%) спостерігається висока вираженість захисних механізмів. Це підтверджує тенденцію до домінування неусвідомлених форм регуляції поведінки, що характерно для осіб із досвідом дисфункціональної сімейної взаємодії. Така структура реагування може забезпечувати короткострокове зниження напруження, але ускладнює довготривалу адаптацію.

Результати за шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS) демонструють, що 46% респондентів мають високий рівень труднощів у регуляції емоцій. Це проявляється у складнощах усвідомлення, прийняття та контролю емоцій, а також у зниженні здатності діяти цілеспрямовано в умовах емоційного напруження.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати, що досліджувана вибірка характеризується високим рівнем тривожності, домінуванням неадаптивних копінг-стратегій, вираженістю психологічних захистів та значними труднощами емоційної регуляції. Така структура показників свідчить про знижений адаптаційний потенціал і підтверджує специфіку проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях, яка полягає у переважанні реактивних і захисних форм реагування над усвідомленими та конструктивними стратегіями подолання.

Встановлено, що для більшості досліджуваних характерним є домінування

примітивних або частково адаптивних захисних механізмів, зокрема заперечення, проекції, регресії та витіснення. Такі форми захисту забезпечують короткострокове зниження психоемоційного напруження, однак у довгостроковій перспективі сприяють збереженню внутрішнього конфлікту та ускладнюють конструктивне проживання кризових ситуацій. Виявлено, що інтенсивність використання захисних механізмів прямо пов'язана з рівнем переживаної тривожності та суб'єктивним відчуттям нестабільності.

Аналіз копінг-стратегій показав, що у досліджуваних переважають емоційно-орієнтовані та унікальні способи подолання стресу. Зокрема, фіксується висока частота використання стратегій уникання проблеми, дистанціювання, емоційного реагування, що свідчить про недостатню сформованість проблемно-орієнтованих копінг-навичок. При цьому активні стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, планування та пошук ресурсів, виявляються менш вираженими, що знижує ефективність адаптації в кризових умовах.

Важливим результатом є виявлення специфічного співвідношення між захисними механізмами та копінг-поведінкою. Зокрема, встановлено, що високий рівень неусвідомлених захистів корелює зі зниженням здатності до усвідомленого регулювання поведінки. Це проявляється у тенденції до імпульсивних або стереотипних реакцій, які не враховують реальний контекст ситуації. У таких умовах копінг-поведінка набуває фрагментарного характеру і не забезпечує стійкого подолання кризи.

Результати дослідження також засвідчили наявність труднощів емоційної регуляції у досліджуваних. Спостерігається або надмірна інтенсивність емоційних реакцій (тривожність, роздратування, афективні сплески), або їх пригнічення та емоційна відстороненість. Така поляризація свідчить про недостатню інтеграцію емоційного досвіду і ускладнює конструктивну взаємодію з іншими членами сім'ї.

Окремо було виявлено, що у дисфункціональних сім'ях кризові періоди супроводжуються посиленням внутрішньосімейної напруги та відтворенням

стійких дезадаптивних патернів взаємодії. Це проявляється у загостренні конфліктів, зростанні взаємних звинувачень, порушенні комунікації та зниженні рівня емоційної підтримки. У таких умовах захисні механізми набувають не лише індивідуального, але й системного характеру, стаючи частиною загальної сімейної динаміки.

Встановлено також, що особи, які мають більш розвинені навички усвідомленого копінгу (здатність до аналізу ситуації, планування дій, пошуку підтримки), демонструють вищий рівень адаптації навіть за наявності дисфункціональних сімейних умов. Це свідчить про важливу роль усвідомлених регуляторних механізмів у процесі проживання кризи.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що у дисфункціональних сім'ях у період кризи відбувається зниження ефективності адаптаційних процесів за рахунок домінування неусвідомлених захисних механізмів і недостатньої сформованості конструктивних копінг-стратегій. Взаємодія цих двох рівнів регуляції визначає характер реагування особистості на кризові події та ступінь її психологічної стійкості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що ефективність проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях залежить від балансу між захисними та копінг-механізмами, рівня емоційної регуляції та здатності до усвідомленого опрацювання досвіду. Це створює підґрунтя для подальшої розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток адаптивних способів подолання стресу та зниження впливу деструктивних захисних реакцій.

Таблиця 2.2.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками тривожності, копінг-стратегій, психологічних захистів та емоційної регуляції (n=50)

Показники	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Емоційно-орієнтований копінг	Уникання	Психологічні захисти	Труднощі емоційної регуляції
Ситуативна тривожність	1,00	0,62**	0,58**	0,54**	0,49**	0,66**
Особистісна тривожність	0,62**	1,00	0,64**	0,59**	0,57**	0,71**

Показники	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Емоційно-орієнтований копінг	Уникання	Психологічні захисти	Труднощі емоційної регуляції
Емоційно-орієнтований копінг	0,58**	0,64**	1,00	0,61**	0,53**	0,68**
Уникання	0,54**	0,59**	0,61**	1,00	0,55**	0,63**
Психологічні захисти	0,49**	0,57**	0,53**	0,55**	1,00	0,60**
Труднощі емоційної регуляції	0,66**	0,71**	0,68**	0,63**	0,60**	1,00

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих позитивних зв'язків між усіма досліджуваними показниками, що дозволяє говорити про їх системну взаємозалежність у процесі проживання кризових періодів.

Встановлено, що ситуативна тривожність має значущий позитивний зв'язок із труднощами емоційної регуляції ($r=0,66$), що свідчить про те, що зростання рівня актуальної тривоги супроводжується зниженням здатності до ефективного управління емоційними станами. Також зафіксовано її зв'язок із емоційно-орієнтованим копінгом ($r=0,58$) та униканням ($r=0,54$), що вказує на переважання неадаптивних стратегій реагування у стані підвищеного емоційного напруження.

Особистісна тривожність демонструє ще більш тісні кореляційні зв'язки з іншими показниками. Найвищий коефіцієнт зафіксовано з труднощами емоційної регуляції ($r=0,71$), що підтверджує, що тривожність як стійка особистісна риса пов'язана з порушеннями емоційної саморегуляції. Також виявлено значущі зв'язки з емоційно-орієнтованим копінгом ($r=0,64$) та униканням ($r=0,59$), що свідчить про тенденцію до використання дезадаптивних способів подолання стресу.

Емоційно-орієнтований копінг має сильний зв'язок із труднощами емоційної регуляції ($r=0,68$), що вказує на те, що при зниженій здатності до регуляції емоцій особа частіше вдається до їх інтенсивного проживання без

конструктивного опрацювання. Також він пов'язаний із униканням ($r=0,61$) і психологічними захистами ($r=0,53$), що свідчить про інтегрованість цих механізмів у структурі реагування.

Стратегія уникання демонструє стабільні позитивні зв'язки з усіма іншими показниками, зокрема з труднощами емоційної регуляції ($r=0,63$) та психологічними захистами ($r=0,55$). Це вказує на те, що уникання виступає ключовою поведінковою стратегією у ситуаціях високого емоційного напруження та є тісно пов'язаним із неусвідомленими формами захисту.

Психологічні захисти мають значущий зв'язок із труднощами емоційної регуляції ($r=0,60$), що підтверджує їх функцію як механізмів, які заміщують або підміняють усвідомлену регуляцію емоцій. Також вони пов'язані з тривожністю та копінг-стратегіями, що свідчить про їх системну роль у формуванні поведінкових реакцій у кризових ситуаціях.

Нижче подаємо деякі кореляційні плеяди для більшої наглядності.

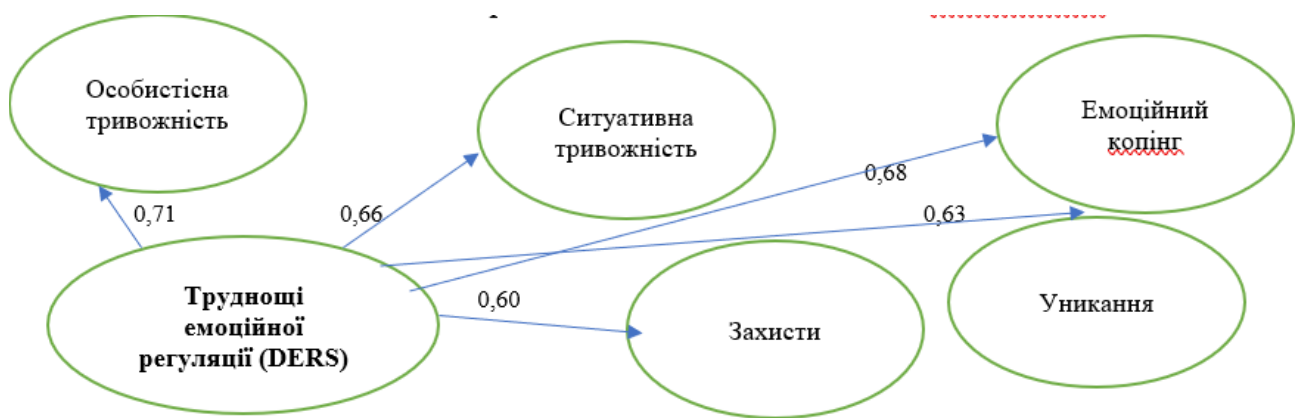


Рис. 2.1. Кореляційна плеяда зв'язків труднощів емоційної регуляції

Побудова кореляційних плеяд дозволила виявити центральну роль труднощів емоційної регуляції та особистісної тривожності у структурі досліджуваних взаємозв'язків. Встановлено, що зазначені показники виступають системоутворюючими, об'єднуючи навколо себе як копінг-стратегії, так і механізми психологічного захисту. Отримані плеяди свідчать про формування єдиного дезадаптивного комплексу, у якому емоційна дезрегуляція, тривожність, захисні реакції та неадаптивний копінг взаємно підсилюють один одного.

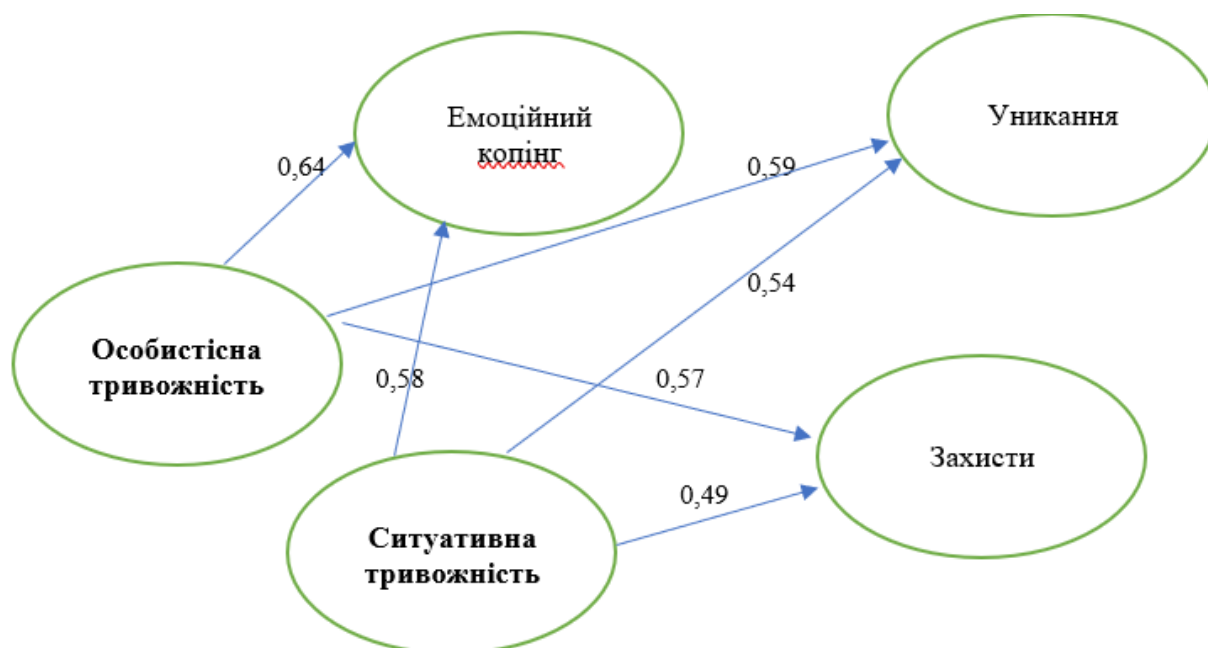


Рис. 2.1. Кореляційна плеяда зв'язків особистісної тривожності

Загалом, отримані результати дозволяють зробити висновок про існування єдиного психологічного комплексу, в якому високий рівень тривожності, труднощі емоційної регуляції, домінування психологічних захистів і неадаптивних копінг-стратегій взаємно підсилюють один одного. Це підтверджує, що проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях характеризується не окремими показниками, а цілісною системою взаємопов'язаних дезадаптивних процесів.

2.3. Психологічні особливості проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях

Аналіз емпіричних результатів дозволяє окреслити специфічні психологічні особливості проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях як цілісну систему взаємопов'язаних процесів. Встановлено, що ключовою закономірністю є порушення балансу між захисними та копінг-механізмами, при якому неусвідомлені психологічні захисти набувають домінуючої ролі, тоді як усвідомлені стратегії подолання стресу залишаються недостатньо сформованими або мають фрагментарний характер. Такий дисбаланс зумовлює зниження ефективності адаптації, оскільки поведінка особистості регулюється не стільки реалістичною оцінкою ситуації, скільки

автоматичними реакціями, спрямованими на зниження внутрішнього напруження.

Встановлено, що у кризових умовах особи з дисфункціональних сімей демонструють тенденцію до переважання захисного типу реагування, що підтверджується високими показниками використання неусвідомлених механізмів психологічного захисту. Найбільш вираженими є такі механізми, як заперечення, проєкція, витіснення та регресія, які виконують функцію тимчасової стабілізації емоційного стану. Водночас їх використання супроводжується викривленням сприйняття реальності, униканням відповідальності та зниженням здатності до усвідомленого аналізу ситуації. У результаті формується стан часткової психологічної дезадаптації, при якому внутрішня напруга не опрацьовується, а лише редукується на короткий період, що сприяє її накопиченню та повторному загостренню.

Подальший аналіз показав, що домінування захисних механізмів супроводжується специфічною структурою копінг-поведінки. У досліджуваних переважають емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії реагування, які спрямовані не на зміну ситуації, а на зниження суб'єктивного дискомфорту. Це проявляється у схильності до дистанціювання від проблеми, уникання її усвідомлення або фокусування на емоційних переживаннях без їх конструктивного опрацювання. Проблемно-орієнтовані стратегії, які передбачають активне вирішення ситуації, планування дій та використання ресурсів, виявляються недостатньо сформованими, що обмежує адаптаційний потенціал особистості.

Виявлено також тісний взаємозв'язок між вираженістю тривожності та характером реагування на кризу. Підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності корелює з інтенсивністю використання захисних механізмів і неадаптивних копінг-стратегій. Це свідчить про те, що тривожність виступає не лише емоційним станом, а й регуляторним фактором, який визначає вибір способів реагування, посилюючи тенденцію до уникання та психологічного захисту.

Особливу роль у структурі досліджуваних процесів відіграють труднощі емоційної регуляції. Встановлено, що значна частина досліджуваних має труднощі у розпізнаванні, прийнятті та контролі власних емоцій, що ускладнює їх конструктивне проживання. У таких умовах емоційна напруга або проявляється у формі афективних реакцій, або пригнічується, що сприяє формуванню внутрішнього конфлікту. Недостатня здатність до регуляції емоцій підсилює залежність від захисних механізмів і неадаптивних копінг-стратегій, формуючи замкнений цикл дезадаптивного реагування.

У сфері міжособистісної взаємодії встановлено, що зазначені особливості проявляються у відтворенні дезадаптивних патернів комунікації, характерних для дисфункціональних сімей. Це включає труднощі відкритого вираження потреб, схильність до конфліктності або уникання взаємодії, зниження рівня довіри та емоційної підтримки. У кризових умовах ці тенденції посилюються, що призводить до загострення внутрішньосімейних суперечностей і ускладнює процес подолання кризових ситуацій.

Таким чином, результати дослідження дозволяють констатувати, що проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях характеризується формуванням специфічного дезадаптивного комплексу, у якому тривожність, труднощі емоційної регуляції, домінування психологічних захистів та неефективні копінг-стратегії взаємно підсилюють один одного. Це визначає необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги, спрямованого на відновлення балансу між усвідомленими та неусвідомленими механізмами регуляції поведінки.

Встановлено, що у досліджуваних спостерігається недостатній розвиток конструктивних копінг-стратегій, що проявляється в обмеженості поведінкового репертуару та низькій гнучкості реагування на стресові ситуації. Переважають емоційно-орієнтовані та унікальні форми подолання стресу, зокрема дистанціювання від проблеми, фокусування на емоційних переживаннях, пасивність, відкладання прийняття рішень або повне уникання відповідальності за їх реалізацію. Такі стратегії спрямовані насамперед на тимчасове зниження

емоційного напруження, однак не сприяють вирішенню проблемної ситуації та не забезпечують довготривалої адаптації. Водночас проблемно-орієнтовані стратегії, такі як аналіз ситуації, планування дій, активний пошук ресурсів та прийняття рішень, представлені значно слабше, що обмежує здатність особистості до ефективного впливу на ситуацію та підвищує її залежність від зовнішніх обставин.

Деталізація отриманих результатів дозволяє констатувати, що така структура копінг-поведінки зумовлює формування пасивно-залежної позиції у взаємодії з кризовою ситуацією. Особа не виступає активним суб'єктом подолання труднощів, а швидше реагує на них постфактум, намагаючись знизити інтенсивність переживань, а не змінити саму ситуацію. Це супроводжується зниженням рівня контролю над подіями, підвищенням відчуття безпорадності та формуванням очікування негативних результатів, що додатково посилює тривожність і підтримує дезадаптивні патерни реагування.

Важливою особливістю є встановлений взаємозв'язок між рівнем використання психологічних захисних механізмів і характером копінг-поведінки. Виявлено, що зростання інтенсивності неусвідомлених захистів супроводжується зниженням здатності до усвідомленого регулювання поведінки та зменшення частоти використання конструктивних копінг-стратегій. У таких умовах копінг-поведінка втрачає свою цілеспрямованість і набуває фрагментарного характеру, підпорядковуючись внутрішнім емоційним станам, а не реальним вимогам ситуації.

Це проявляється у домінуванні реактивних, імпульсивних або стереотипних способів реагування, які не враховують об'єктивні умови ситуації та не сприяють її конструктивному вирішенню. Поведінка набуває характеру автоматичних реакцій, що запускаються під впливом внутрішнього напруження і спрямовані на його негайне зниження. У результаті знижується здатність до рефлексії, аналізу альтернатив та прогнозування наслідків власних дій.

Додатково встановлено, що інтеграція захисних механізмів у структуру копінг-поведінки призводить до їх взаємного підсилення. Захисти, виконуючи

функцію зниження емоційного дискомфорту, обмежують доступ до усвідомленого опрацювання ситуації, що, у свою чергу, знижує ефективність копінгу. Неefективний копінг, не забезпечуючи вирішення проблеми, підтримує стан напруження, що знову активізує захисні механізми. Таким чином формується замкнений цикл дезадаптивного реагування, який ускладнює проживання кризових періодів.

Отже, отримані результати свідчать про те, що недостатній розвиток конструктивних копінг-стратегій у поєднанні з домінуванням психологічних захистів призводить до зниження ефективності адаптації та підтримує стійкі дезадаптивні патерни поведінки у кризових ситуаціях. Це підкреслює необхідність спрямованого психологічного впливу, орієнтованого на розвиток усвідомлених способів подолання стресу та зниження залежності від неусвідомлених захисних реакцій.

У сфері емоційної регуляції встановлено наявність виражених труднощів, що мають системний характер і проявляються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Зокрема, спостерігається поляризація емоційного реагування: з одного боку — надмірна інтенсивність емоційних реакцій, яка проявляється у підвищеній тривожності, дратівливості, афективних сплесках, труднощах контролю імпульсів; з іншого — пригнічення емоцій, емоційна відстороненість, зниження здатності до їх усвідомлення та вербалізації. Така поляризація свідчить про недостатню інтеграцію емоційного досвіду та порушення механізмів його обробки. У результаті емоції або переповнюють психічну систему, або витісняються, не проходячи стадію усвідомлення і регуляції, що ускладнює адаптацію до кризових умов і підтримує внутрішнє напруження.

Подальший аналіз показує, що труднощі емоційної регуляції безпосередньо впливають на характер поведінки в стресових ситуаціях. Недостатня здатність до ідентифікації власних емоцій, їх прийняття та конструктивного вираження призводить до того, що особа не може використовувати їх як джерело інформації про ситуацію. Це знижує

ефективність прийняття рішень, ускладнює прогнозування наслідків і сприяє переходу до автоматичних форм реагування, що підсилює залежність від психологічних захистів і неадаптивних копінг–стратегій.

У контексті сімейної взаємодії встановлено, що кризові періоди супроводжуються посиленням дезадаптивних патернів, характерних для дисфункціональних сімей. Це проявляється у загостренні конфліктності, зниженні здатності до конструктивного діалогу, порушенні комунікації, взаємних звинуваченнях і перекладанні відповідальності. Водночас відбувається зниження рівня емоційної підтримки та взаєморозуміння, що посилює почуття ізоляції та напруження серед членів сім'ї. У таких умовах психологічні захисти виконують не лише індивідуальну, але й системну функцію, підтримуючи відносну стабільність дисфункціональної сімейної системи за рахунок фіксації неадаптивних форм взаємодії.

Особливу увагу привертає феномен фіксації на неадаптивних формах реагування, який проявляється у тенденції до повторення неефективних стратегій поведінки навіть за умов їх очевидної непродуктивності. Це свідчить про недостатню гнучкість психічної регуляції, ригідність когнітивно–поведінкових патернів та обмеженість адаптивного репертуару. Така фіксація може бути пов'язана з попереднім досвідом функціонування в умовах дисфункціональної сім'ї, де певні стратегії, навіть будучи неефективними, виконували функцію психологічного виживання і тому закріпилися як звичні способи реагування.

Водночас встановлено, що у частини досліджуваних наявні елементи адаптивного функціонування, які можуть розглядатися як потенційні ресурси розвитку. До них належать здатність до рефлексії, часткове використання проблемно–орієнтованих стратегій, а також звернення до соціальної підтримки поза межами сім'ї. Це свідчить про збереження можливостей для формування більш ефективних способів подолання кризових ситуацій за умови цілеспрямованого психологічного впливу та розвитку навичок емоційної регуляції.

Таким чином, результати дослідження дозволяють констатувати, що проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях характеризується формуванням комплексного дезадаптивного патерну, який включає домінування психологічних захистів над копінг-стратегіями, порушення емоційної регуляції та обмеженість адаптивних форм поведінки. Такий дисбаланс зумовлює зниження ефективності адаптації, підтримує стійкі дезадаптивні патерни взаємодії та обґрунтовує необхідність розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на відновлення усвідомленої регуляції, розвиток гнучкості поведінки та оптимізацію сімейної взаємодії.

2.4. Напрями та алгоритми психологічного консультування і підтримки

Психологічне консультування осіб із дисфункціональних сімей, які переживають кризові періоди, потребує комплексного, структурованого та контекстуально чутливого підходу. Урахування специфіки сучасних соціальних умов – воєнного стану, вимушеної міграції, дистантності сімейних відносин і хронічного стресу – зумовлює необхідність інтеграції різних теоретичних моделей та адаптації психотерапевтичних інтервенцій до актуальних запитів клієнтів. Основною метою психологічної допомоги є не лише зниження рівня емоційного напруження, а й відновлення адаптивного функціонування сімейної системи, розвиток ефективних копінг-стратегій і підвищення психологічної стійкості.

Одним із ключових напрямів **консультування** є стабілізація психоемоційного стану клієнтів, яка виступає базовою умовою для подальшої терапевтичної роботи. У кризових умовах, особливо в ситуаціях хронічного стресу або дезадаптації, першочерговим завданням є зниження рівня тривоги, відновлення відчуття суб'єктивної безпеки та повернення клієнту відчуття контролю над власними станами і поведінкою. На цьому етапі важливо не переходити одразу до глибинного аналізу проблеми, оскільки перевантажена емоційна система не здатна до рефлексії та інтеграції досвіду, що може призвести до ретравматизації або посилення симптоматики.

У цьому контексті доцільним є використання технік, спрямованих на регуляцію фізіологічного збудження та стабілізацію нервової системи. Зокрема, ефективними є дихальні вправи, що передбачають подовження видиху, ритмічне дихання або фокусування на процесі дихання, що сприяє активації парасимпатичної нервової системи та зниженню рівня напруження. Методи заземлення орієнтовані на повернення клієнта до «тут–і–зараз» через фокусування на сенсорних відчуттях, зовнішніх об'єктах або тілесному досвіді, що дозволяє зменшити інтенсивність тривожних або дисоціативних станів. Робота з тілесними відчуттями, включаючи усвідомлення м'язового напруження, сканування тіла або локалізацію емоцій у тілі, сприяє відновленню зв'язку між психічним і соматичним рівнями регуляції.

Важливим аспектом стабілізаційного етапу є формування у клієнта навичок саморегуляції, які він може використовувати поза межами консультативного процесу. Це передбачає поступове навчання клієнта розпізнавати ранні ознаки емоційного напруження, усвідомлювати власні реакції та застосовувати відповідні техніки для їх регуляції. Таким чином, клієнт переходить від пасивної позиції до більш активної участі у власному відновленні.

Застосування зазначених інтервенцій дозволяє зменшити інтенсивність стресових реакцій, підвищити рівень емоційної стабільності та створити безпечний внутрішній простір, необхідний для подальшої глибинної роботи. Саме на цьому етапі закладається основа для розвитку більш складних форм психологічної обробки досвіду, включаючи усвідомлення внутрішніх конфліктів, трансформацію дезадаптивних патернів та формування нових способів реагування.

Важливим напрямом є *психоосвітня робота*, яка виступає структуроутворюючим компонентом консультативного процесу та спрямована на формування у клієнтів цілісного розуміння природи їхніх переживань і поведінкових реакцій у кризових умовах. У ситуаціях дезадаптації значна частина емоційного напруження підтримується не лише самими обставинами,

але й відсутністю когнітивної ясності щодо того, що відбувається з людиною. Тому одним із ключових завдань є надання клієнту науково обґрунтованих уявлень про механізми стресу, закономірності розвитку кризових станів, а також специфіку функціонування сімейної системи в умовах порушення рівноваги.

Психоосвіта передбачає пояснення того, що кризові реакції є закономірними відповідями психіки на перевантаження, а не ознакою «слабкості» чи патології. Розкриття динаміки стресу, включаючи фізіологічні, емоційні та когнітивні компоненти, дозволяє клієнту по-іншому інтерпретувати власний стан і зменшує катастрофізацію переживань. Окремий акцент робиться на поясненні ролі емоційної регуляції як процесу, що забезпечує адаптацію до змін, а також на розмежуванні усвідомлених копінг-стратегій і неусвідомлених захисних механізмів, що дозволяє клієнту краще розуміти власні способи реагування.

У контексті роботи з дисфункціональними сім'ями психоосвітній компонент також включає аналіз сімейної динаміки: пояснення ролей, меж, комунікаційних патернів та механізмів підтримання дисфункціональної рівноваги. Це дає змогу клієнту побачити власний досвід у ширшому системному контексті, знизити рівень персоналізації проблем і частково зняти надмірну відповідальність за ситуацію. Такий підхід сприяє формуванню більш реалістичного бачення взаємодії та відкриває можливість для переосмислення власної позиції у сімейній системі.

Пояснення закономірностей криз, ролі емоційної регуляції та копінг-стратегій сприяє зниженню рівня невизначеності, яка сама по собі є потужним чинником тривожності. Клієнт отримує когнітивні «рамки», що дозволяють структурувати власний досвід, а отже — зменшити його хаотичність і непередбачуваність. Це, у свою чергу, підвищує рівень суб'єктивного контролю над ситуацією та сприяє переходу від реактивної до більш усвідомленої позиції.

Таким чином, психоосвітня робота виконує не лише інформативну, але й регулятивну функцію: вона знижує інтенсивність емоційного напруження, підвищує рівень усвідомленості та створює основу для формування більш

адаптивних стратегій реагування. Це робить її необхідним елементом комплексного психологічного супроводу клієнтів у кризових станах.

Наступним напрямом є робота з **когнітивними інтерпретаціями кризового досвіду**, яка спрямована на виявлення та трансформацію тих способів осмислення подій, що підтримують стан дезадаптації. У кризових умовах інтерпретація ситуації часто набуває викривленого характеру: домінують катастрофічні очікування, узагальнення негативного досвіду, персоналізація, дихотомічне мислення. Такі когнітивні схеми формують сприйняття ситуації як неконтрольованої, небезпечної та безвихідної, що підсилює тривожність і відчуття безпорадності. Тому одним із завдань консультування є допомога клієнту у переході від автоматичних, малоусвідомлених інтерпретацій до більш рефлексивного та диференційованого мислення.

У межах когнітивно-поведінкового підходу ключова увага приділяється ідентифікації негативних автоматичних думок, які виникають у відповідь на кризові події та визначають емоційні реакції і поведінку. Важливим етапом є навчання клієнта розпізнавати ці думки, відокремлювати їх від фактів та аналізувати їхню достовірність і функціональність. Подальша робота спрямована на модифікацію дисфункціональних переконань, зокрема таких, що пов'язані з надмірною відповідальністю, очікуванням негативного результату, знеціненням власних ресурсів або глобалізацією невдач.

Процес когнітивної реструктуризації передбачає поступове формування альтернативних інтерпретацій, які є більш реалістичними, контекстуалізованими та гнучкими. Це не означає заміну негативних думок на «позитивні», а передбачає розширення спектра можливих пояснень і варіантів реагування. Клієнт навчається враховувати різні аспекти ситуації, оцінювати ступінь її загрозовості та власні можливості впливу на неї. Такий підхід сприяє зниженню інтенсивності емоційної дезорганізації, оскільки змінюється сама основа емоційної реакції — когнітивна оцінка подій.

Особливого значення набуває робота з базовими переконаннями, сформованими у контексті дисфункціональної сімейної системи, які можуть

включати уявлення про власну некомпетентність, небезпеку світу або непередбачуваність міжособистісних відносин. Їх усвідомлення та поступова трансформація дозволяють змінити глибинні патерни сприйняття і реагування, що має довготривалий вплив на адаптаційні можливості особистості.

Таким чином, робота з когнітивними інтерпретаціями кризового досвіду спрямована на підвищення рівня усвідомленості, розвиток рефлексивного мислення та формування більш гнучких когнітивних стратегій. Це забезпечує зниження рівня тривоги, відновлення відчуття контролю над ситуацією та створює передумови для переходу до більш конструктивних форм поведінки у кризових умовах.

Суттєвим компонентом консультування є **робота з емоційною сферою**, яка розглядається як центральний регулятор поведінки та міжособистісної взаємодії в кризових умовах. У дисфункціональних сім'ях часто формуються специфічні патерни емоційного функціонування, що включають труднощі у розпізнаванні, диференціації та прийнятті власних емоцій, обмеженість їх вираження або, навпаки, схильність до афективних реакцій. Це пов'язано з тим, що в таких сімейних системах емоції можуть бути забороненими, знеціненими або небезпечними для відкритого прояву, що призводить до формування неадаптивних способів їх обробки.

У кризових умовах ці труднощі загострюються: емоції стають більш інтенсивними, але при цьому залишаються недостатньо усвідомленими, що ускладнює їх регуляцію. У результаті клієнти можуть або втрачати контроль над емоційними реакціями, або, навпаки, відключатися від власних переживань, що призводить до внутрішнього напруження, психосоматичних проявів і порушення міжособистісної взаємодії. Тому одним із ключових завдань психологічної допомоги є відновлення здатності до усвідомленого контакту з власним емоційним досвідом.

Робота з емоційною сферою передбачає розвиток емоційної усвідомленості, що включає навчання клієнта розпізнавати власні емоції, відрізняти їх між собою, визначати їх інтенсивність і зв'язок із ситуаціями та

думками. Важливим етапом є формування здатності до вербалізації почуттів, що дозволяє перевести емоційний досвід із імпліцитного рівня на рівень свідомості, зробити його доступним для осмислення і регуляції. Це також створює умови для більш відкритої та конструктивної комунікації у міжособистісних відносинах.

Подальший етап включає формування більш адаптивних способів вираження емоцій, які не призводять до деструктивних наслідків для самої особистості або її оточення. Це може передбачати розвиток навичок асертивного вираження почуттів, навчання конструктивному переживанню складних емоцій, а також здатність витримувати емоційний дискомфорт без переходу до імпульсивних або унікальних форм поведінки. У цьому контексті важливою є інтеграція емоційного досвіду, коли емоції перестають бути неконтрольованими або витісненими і починають виконувати свою адаптивну функцію — сигналізувати про потреби та спрямовувати поведінку.

Результатом такої роботи є зниження інтенсивності внутрішніх конфліктів, пов'язаних із непрожитими або неприйнятими емоціями, а також підвищення здатності до саморегуляції. Це, у свою чергу, позитивно впливає на якість міжособистісної взаємодії: зменшується рівень конфліктності, підвищується відкритість у спілкуванні, зростає здатність до емпатії та взаєморозуміння. Таким чином, робота з емоційною сферою не лише сприяє індивідуальній адаптації, але й виступає важливим чинником оптимізації функціонування сімейної системи в цілому.

Окремим напрямом є робота з сімейною **системою як цілісним утворенням**, що передбачає аналіз не лише індивідуальних проявів дезадаптації, а й тих взаємозв'язків, які підтримують існуючий стан системи. У межах системного підходу сім'я розглядається як динамічна структура, де зміни в одному елементі неминуче впливають на функціонування інших, а тому психологічна допомога орієнтована на виявлення і трансформацію стійких патернів взаємодії, що відтворюють дисфункціональну рівновагу. Особлива увага приділяється ідентифікації циклічних сценаріїв поведінки, повторюваних

способів реагування на конфлікти та неусвідомлених правил взаємодії, які формують основу сімейної динаміки.

Одним із центральних аспектів є уточнення меж у сімейній системі, оскільки їх розмитість або, навпаки, надмірна жорсткість суттєво ускладнює процес адаптації. Порушення меж може проявлятися у злитті, надмірному контролі або емоційній дистанції між членами сім'ї. Консультування спрямоване на формування більш диференційованих меж, що дозволяють зберігати як індивідуальну автономію, так і зв'язок із сімейною системою. Паралельно здійснюється перегляд ролей і розподілу відповідальності, оскільки в дисфункціональних сім'ях часто спостерігається їхня інверсія або ригідна фіксація, що перешкоджає гнучкому реагуванню на зміни.

Значущим напрямом роботи є **оптимізація комунікативних процесів**. У кризових умовах комунікація часто набуває непрямого, конфліктного або унікального характеру, що призводить до накопичення напруження та взаємних непорозумінь. Психологічна допомога передбачає формування навичок відкритого та структурованого обговорення потреб, почуттів і очікувань, розвиток здатності слухати та враховувати позицію іншого. Це дозволяє знизити рівень конфліктності, підвищити передбачуваність взаємодії та створити умови для більш конструктивного вирішення проблем.

Особливого значення набуває **робота з сімейною системою в умовах дистантності**, що є характерною для сучасних соціальних процесів. Просторова роз'єднаність членів сім'ї ускладнює підтримання емоційного контакту, порушує звичні способи взаємодії та може посилювати відчуття ізоляції. У цьому контексті важливим є розвиток альтернативних форм підтримання зв'язку, включаючи регулярні структуровані комунікації, узгодження очікувань щодо частоти та змісту контактів, а також формування нових ритуалів взаємодії, адаптованих до дистанційного формату.

Крім того, у роботі з сімейною системою важливо враховувати системні механізми підтримання дисфункції, зокрема тенденцію до збереження звичного, навіть неефективного способу функціонування. Це вимагає поступового

впровадження змін, які не руйнують систему різко, а дозволяють їй адаптуватися до нових умов. У цьому процесі значущою є робота з опором змінам, який може проявлятися як на індивідуальному, так і на системному рівні.

Таким чином, консультування, спрямоване на сімейну систему, передбачає комплексний вплив на структуру взаємодії, комунікаційні процеси та розподіл ролей і відповідальності. Це створює передумови для відновлення більш адаптивної рівноваги, підвищення гнучкості сімейної системи та покращення якості взаємодії між її членами в умовах кризових змін.

У контексті воєнного стану та травматичних подій значущим напрямом є **робота з травматичним досвідом**, яка потребує чіткої поетапності та врахування індивідуальних ресурсів клієнта. Травматичні події, пов'язані з загрозою життю, втратою, вимушеним переміщенням або тривалим перебуванням у стані небезпеки, порушують базові уявлення про безпеку світу та контроль над власним життям, що призводить до дезорганізації психічної діяльності. У таких умовах психологічне консультування не може обмежуватись лише аналізом подій, а має бути спрямоване на відновлення базових функцій регуляції, стабілізацію стану та поступову інтеграцію травматичного досвіду.

Першочерговим завданням є створення безпечного психологічного простору, в якому клієнт може поступово відновлювати контакт із власними переживаннями без ризику повторного травмування. Це передбачає встановлення терапевтичного альянсу, формування відчуття передбачуваності та контрольованості процесу, а також чітке дотримання принципу дозованості у роботі з травматичним матеріалом. Особлива увага приділяється стабілізації стану клієнта через використання технік, спрямованих на зниження фізіологічного та емоційного збудження, що створює необхідну основу для подальшого опрацювання травматичного досвіду.

Робота з травматичним досвідом передбачає поєднання стабілізаційних інтервенцій із поступовим і контрольованим зверненням до травматичних спогадів. Це включає допомогу клієнту в усвідомленні власних реакцій як закономірних наслідків пережитого, зниження інтенсивності травматичних

симптомів, таких як нав'язливі спогади, гіперзбудження або уникання, а також формування здатності витримувати пов'язані з ними емоції. Важливим є забезпечення того, щоб клієнт залишався в межах так званого «вікна толерантності», тобто мав можливість одночасно контактувати з переживаннями та зберігати контроль над своїм станом.

Поступове опрацювання травматичного матеріалу здійснюється з урахуванням ресурсів клієнта, його здатності до саморегуляції та рівня готовності до роботи з травматичними переживаннями. У цьому процесі важливим є розвиток навичок самозаспокоєння, формування внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також відновлення почуття суб'єктивної цілісності. Особливе значення має інтеграція травматичного досвіду у життєву історію клієнта без його витіснення або фрагментації, що дозволяє зменшити його деструктивний вплив на поточне функціонування.

У роботі з клієнтами, які перебувають у системі дисфункціональних сімей, необхідно також враховувати, що травматичний досвід може бути підсилений сімейними патернами реагування, такими як заперечення, уникання або знецінення пережитого. Це вимагає одночасної уваги як до індивідуального досвіду, так і до сімейного контексту, в якому цей досвід проживається.

Таким чином, психологічне консультування у контексті травматичних подій спрямоване на поетапне відновлення регулятивних функцій психіки, зниження інтенсивності травматичних реакцій та інтеграцію пережитого досвіду. Поєднання стабілізаційних технік із поступовим опрацюванням травматичного матеріалу забезпечує безпечність процесу та підвищує його ефективність, сприяючи відновленню відчуття цілісності та здатності до адаптації в умовах тривалого стресу.

З урахуванням зазначених напрямів, алгоритм психологічного консультування осіб із дисфункціональних сімей у кризових умовах може бути представлений як послідовний процес. На першому етапі здійснюється психодіагностика, що включає оцінку рівня стресу, особливостей сімейної взаємодії, емоційного стану та наявних ресурсів. Другий етап передбачає

стабілізацію психоемоційного стану та формування відчуття безпеки. На третьому етапі реалізується психоосвітня робота та формування базового розуміння кризових процесів. Четвертий етап спрямований на когнітивну та емоційну роботу, включаючи зміну інтерпретацій і розвиток навичок саморегуляції. П'ятий етап передбачає роботу з сімейною взаємодією, трансформацію ролей, меж і комунікації. Завершальний етап включає закріплення результатів, розвиток адаптивних копінг-стратегій і профілактику повторних кризових станів.

Практична ефективність психологічного консультування значною мірою залежить від індивідуалізації підходу, врахування специфіки сімейної ситуації та соціального контексту. Особливого значення набуває інтеграція різних психотерапевтичних методів, що дозволяє забезпечити цілісний вплив на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості і сім'ї.

Таким чином, напрями та алгоритми психологічного консультування осіб із дисфункціональних сімей у кризових умовах сучасності мають бути спрямовані на відновлення психологічної рівноваги, підвищення адаптаційних ресурсів та оптимізацію сімейної взаємодії. Комплексний підхід до психологічної допомоги створює умови для ефективного подолання криз і сприяє переходу сімейної системи до більш адаптивного функціонування.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях, а також обґрунтовано напрями психологічного консультування і підтримки з урахуванням отриманих даних.

У ході дослідження встановлено, що проживання кризових ситуацій у дисфункціональних сім'ях має специфічний характер, зумовлений порушенням балансу між захисними механізмами та копінг-стратегіями. Виявлено, що у досліджуваних домінують неусвідомлені психологічні захисти, які виконують функцію зниження емоційного напруження, проте не забезпечують ефективного подолання кризових ситуацій. Отримані результати свідчать, що у дисфункціональних сім'ях у період кризи захисна поведінка переважає над усвідомленими стратегіями подолання.

Встановлено, що копінг-поведінка досліджуваних характеризується обмеженістю та недостатньою ефективністю. Переважають емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії реагування, тоді як проблемно-орієнтовані способи подолання кризових ситуацій представлені недостатньо. Це свідчить про зниження здатності до активного впливу на ситуацію та формування залежних або пасивних моделей поведінки.

Дослідження показало, що важливою характеристикою є порушення емоційної регуляції, що проявляється у надмірній інтенсивності емоційних реакцій або їх пригніченні. Така поляризація емоційного реагування ускладнює конструктивне проживання кризових періодів і сприяє накопиченню внутрішньої напруги.

Виявлено, що у кризових умовах відбувається посилення дезадаптивних патернів сімейної взаємодії, зокрема зростання конфліктності, порушення комунікації, зниження рівня емоційної підтримки. Захисні механізми у таких умовах виконують не лише індивідуальну, але й системну функцію, підтримуючи дисфункціональну рівновагу сімейної системи.

Водночас встановлено, що наявність навіть частково сформованих

адаптивних копінг–стратегій, здатності до рефлексії та використання соціальної підтримки сприяє підвищенню рівня адаптації у кризових умовах. Це свідчить про можливість розвитку ефективніших способів подолання за умови цілеспрямованого психологічного впливу.

На основі отриманих результатів обґрунтовано напрями психологічного консультування, які передбачають стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок емоційної регуляції, формування конструктивних копінг–стратегій, а також трансформацію дезадаптивних патернів сімейної взаємодії. Запропонований алгоритм консультування дозволяє системно впливати на різні рівні функціонування особистості та сім'ї, забезпечуючи більш ефективне проживання кризових періодів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що специфіка проживання криз у дисфункціональних сім'ях визначається домінуванням захисних механізмів, обмеженістю копінг–ресурсів та порушенням емоційної регуляції. Це зумовлює необхідність комплексної психологічної допомоги, спрямованої на відновлення адаптивних механізмів і оптимізацію сімейної взаємодії.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексний теоретико–емпіричний аналіз психологічних особливостей проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях у сучасних соціальних умовах. Поєднання системного, когнітивно–поведінкового, психодинамічного та гуманістичного підходів дозволило розкрити багаторівневу природу досліджуваного феномену та обґрунтувати механізми його формування.

У теоретичній частині встановлено, що сім'я є динамічною психологічною системою, функціонування якої визначається структурою ролей, межами, комунікативними процесами та емоційною взаємодією. Показано, що дисфункціональність сім'ї проявляється у порушенні цих компонентів і підтримується через стійкі дезадаптивні патерни взаємодії. Визначено, що кризові періоди є закономірним етапом розвитку сімейної системи, однак у дисфункціональних сім'ях вони набувають ускладненого характеру через обмеженість адаптаційних ресурсів.

Особливу увагу приділено впливу сучасних соціальних чинників – воєнного стану, міграційних процесів, дистантності сімейних відносин і хронічного стресу – які виступають додатковими дестабілізуючими факторами та посилюють прояви сімейної дисфункції. Встановлено, що в таких умовах ускладнюється виконання сімейних ролей, порушується емоційний контакт і знижується ефективність взаємодії.

Емпіричне дослідження дозволило виявити специфічні психологічні особливості проживання кризових періодів у дисфункціональних сім'ях. Підтверджено, що ключовою характеристикою є дисбаланс між захисними механізмами та копінг–стратегіями, при якому домінують неусвідомлені форми захисту, тоді як усвідомлені способи подолання стресу є недостатньо сформованими. Отримані результати засвідчують переважання захисного реагування у кризових умовах у дисфункціональних сім'ях.

Встановлено, що для досліджуваних характерні труднощі емоційної регуляції, які проявляються у надмірній інтенсивності емоційних реакцій або їх

пригніченні, що ускладнює процес адаптації. Виявлено обмеженість репертуару копінг–стратегій із переважанням унікальних і емоційно–орієнтованих форм реагування, що знижує ефективність подолання кризових ситуацій.

З'ясовано, що у кризових умовах посилюються дезадаптивні патерни сімейної взаємодії, зокрема конфліктність, порушення комунікації та зниження рівня емоційної підтримки. Захисні механізми у таких випадках виконують не лише індивідуальну, але й системну функцію, підтримуючи дисфункціональну рівновагу сімейної системи.

Водночас встановлено наявність потенційних ресурсів адаптації, серед яких – здатність до рефлексії, часткове використання конструктивних копінг–стратегій і залучення соціальної підтримки. Це свідчить про можливість підвищення рівня адаптації за умови цілеспрямованого психологічного впливу.

На основі отриманих результатів обґрунтовано напрями та алгоритми психологічного консультування, які передбачають стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок емоційної регуляції, формування ефективних копінг–стратегій та трансформацію дезадаптивних патернів сімейної взаємодії. Запропонований підхід має комплексний характер і враховує як індивідуальні, так і системні аспекти функціонування сім'ї.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, завдання виконано, а висунуті теоретичні положення отримали емпіричне підтвердження. Результати роботи можуть бути використані у практиці психологічного консультування, зокрема при наданні допомоги особам із дисфункціональних сімей, які переживають кризові періоди в умовах сучасних соціальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андросович К.А. Соціальний розвиток особистості у суспільстві інформаційних технологій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 1 (60). С. 111–122.

2. Ахтирська Ю.І. Соціально-вікові періоди онтогенезу у становленні особистості / Соціально-психологічні складові розвитку обдарованої особистості: [монографія] / Н.А. Добровольська, Н.Є. Завацька, Ю.А. Завацький та ін. К.: ПВТП «LAT&K», 2019. С. 37–42.

3. Ахтирська Ю.І., Завацька Н.Є., Родченкова І.В., Голобородько К.О., Горбань М.В. Психічна саморегуляція молоді у міжособистісній взаємодії в умовах проблемного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 2 (59). С. 83–93.

4. Бібік Н.М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування / Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О.В. Овчарук. К.: К.І.С., 2004. С. 45–51.

5. Білоусенко М.В., Білецький П.С., Боярин Л.В. Патогенез та психопрофілактика неврозів в умовах трансформаційних змін соціуму. *Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм: зб. наук. статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Сєверодонецьк, 29–30 грудня 2021 р.). К.: ПВТП «LAT&K», 2021. С. 7–9.

6. Блискун О.О. Соціальні механізми інтеріоризації і трансформації цінностей сучасною молоддю в процесі її реінтеграції. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного*

університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 1. С. 36–47.

7. Бобик В.В., Боярин Л.В. Використання засобами масової інформації гендерних стереотипів та їх вплив на сучасне суспільство. *Соціально–психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: зб. наук. статей за матеріалами XV Всеукраїнської науково–практичної конференції (з міжнародною участю)* (м. Дніпро, 24 червня 2022 р.). Дніпро: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. С. 14–16.

8. Бозоян М.А. Психологічні проблеми соціалізації молоді в умовах глобалізації культури. *Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії: зб. наук. статей за матеріалами I Всеукраїнської науково–практичної конференції* (м. Бахмут, 04 листопада 2021 р.). Бахмут: ГПМ ДВНЗ «ДДПУ», 2021. С. 26–30.

9. Бондаренко О.Ф., Мусатов С.О. Особливість: комунікативно–психологічна концепція. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (2). С. 257–259.

10. Бохонкова Ю.О. Системність та синергетизм як основа реалізації випереджальних стратегій поведінки особистості в умовах трансформаційних змін сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 2 (37). С. 104–157.

11. Бочелюк В.Й. Соціально–психологічні особливості соціальної відповідальності та ціннісних ідеалів особистості / Актуальні проблеми освітньо–реабілітаційного простору: педагогіка, психологія, соціологія: монографія / за заг. ред. В.В. Нечипоренко, за ред. М.А. Дергач. Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2021. Т. 1. С. 4–26.

12. Боярин Л.В. Десоціалізація та реадаптація як ключові фактори соціалізації учня у період змішаної форми навчання. *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості: зб. наук. статей за матеріалами Всеукраїнської науково–практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні*

особливості» (PLSWTNP) (м. Київ, 05 листопада 2021 р.). К.: ТОВ «Про формат», 2021. С. 16–19.

13. Боярин Л.В. Десоціалізація та реадаптація як надважливі і ключові фактори соціалізації учня у період змішаної форми навчання. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. наук. статей за матеріалами VII Всеукраїнської науково–практичної конференції* (м. Львів, 28 жовтня 2022 р.). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 47–50.

14. Боярин Л.В. Психотерапія посттравматичних стресових розладів методом гештальт–терапії. *Соціально–психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: зб. наук. статей за матеріалами XIV Всеукраїнської науково–практичної веб–конференції (з міжнародною участю)* (м. Сєвєродонецьк, 10 квітня 2020 р.). Сєвєродонецьк: Вид–во СНУ ім. В. Даля, 2020. С. 33–35.

15. Боярин Л.В. Рекомендації щодо підтримки та роботи із втратою. *Ефективні технології психологічного та соціально–педагогічного супроводу в Новій українській школі у період війни: зб. наук. статей за матеріалами Всеукраїнської науково–практичної Інтернет–конференції для фахівців психологічної служби системи освіти* (Чернівці–Київ–Ужгород, 20 квітня 2022 р.). Чернівці: Український науково–методичний центр практичної психології та соціальної роботи НАПН України, Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області, 2022. С. 53–56.

16. Боярин Л.В. Соціально–психологічна характеристика та специфіка формування соціальної компетентності молоді у дистантній сім'ї. *Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм: зб. наук. статей за матеріалами III Міжнародної науково–практичної конференції* (м. Сєвєродонецьк, 23–24 січня 2015 р.). Сєвєродонецьк: Вид–во СНУ ім. В. Даля, 2015. С. 20–22.

17. Боярин Л.В. Становлення та затвердження поняття посттравматичного стресового розладу: теоретичний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного*

університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). Т. 2. С. 65–72.

18. Боярин Л.В. Сутність та компонентний склад структури соціальної компетентності молоді. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.; Ніжин: ПП Лисенко, 2017. Т. IX, Вип. 10. С. 401–411.

19. Боярин Л.В., Добровольська Н.А. Соціально–психологічні особливості самообмеження особистості: інтернальний та екстернальний виміри. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 1 (45). С. 355–342.

20. Боярин Л.В., Завацька Н.Є., Борисюк А.С., Новацький В.Р. Соціально–психологічна корекція прояву когнітивних стилів та емоційно–вольової сфери підлітків в умовах дистанціювання батьків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 1 (63). С. 58–67.

21. Боярин Л.В., Завацька Н.Є., Вишнеvsька О.П., Федорова О.В., Жигаренко І.Є., Завацький В.Ю. Розвиток соціальної компетентності особистості при відхиленнях у поведінці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 2 (61). С. 163–173.

22. Боярин Л.В., Піддубняк С.В., Петрашевич С.М. Ресоціалізація і корекція поведінки депривованої особистості з дистантної сім'ї. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 2 (46). С. 41–49.

23. Бутиріна М. В. Стереотипи масової свідомості: особливості формування та функціонування у медіасередовищі: монографія. Дн.: Слово, 2009. С. 230–242.
24. Васютинський В.О. Психологічна правда про індивідуалізм і колективізм: монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2016. 138 с.
25. Ващенко І.В. Досвід міждисциплінарного дослідження розвитку адаптивності цілісної особистості в контексті соціально–економічних криз. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). С. 116–127.
26. Венгер Г.С. Соціально–психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях: дис. ...к. психол. наук: 19.00.05 / Ганна Сергіївна Венгер. Сєверодонецьк, 2015. 254 с.
27. Вірна Ж.П. Психоаналітичний огляд ранньої професіоналізації особистості в сім'ї. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2021. № 16. С. 12–19
28. Волченко Л.П. Емпіричні виміри уявлень дівчат і юнаків про соціальні конфлікти в українському суспільстві. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид–во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 149–158.
29. Візнюк І.М. Соціально–психологічні особливості адаптації особистості в аспекті збереження здоров'я. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид–во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 19–30.
30. Гарькавець С.О. Проблема когнітивних конфліктів і шляхів їхнього подолання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид–во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 1 (54). С. 51–63.
31. Гейко Є.В. Соціально–психологічні особливості корекції полісистемної цілісності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми*

психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 3 (41). С. 6–15.

32. Говорун Т.В. Соціалізація статі як фактор розвитку Я-концепції: дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Тамара Василівна Говорун. К., 2002. 409 с.

33. Гоян І.М., Завацька Н.Є., Завацький Ю.А., Каськов І.О., Дерев'янка О.В. Психологічні особливості процесу самоорганізації молоді та розвитку її рефлексії в період суспільних трансформацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 94–103.*

34. Данилюк І.В. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

35. Докторович М. О. Соціальна компетентність як наукова проблема. *Психологія і суспільство. 2009. № 3. С. 144–147.*

36. Завацька Н.Є. та ін. Моделювання соціально-психологічних систем: теоретико-прикладний аспект: монографія. Луганськ: СНУ ім. В. Даля, 2013. 228 с.

37. Завацька Н.Є. Технології забезпечення професійної допомоги у процесах адаптації та реадaptaції особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. № 3. С. 167–176.*

38. Завацька Н.Є., Попович І.С., Боярин Л.В., Данко Д.В., Піддубняк С.В. Засоби соціально-психологічної корекції суїцидонебезпечних станів особистості та її саморегуляції у міжособистісних конфліктах. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 1 (51). С. 111–118.*

39. Завацький В.Ю. Психологічні та соціологічні вектори розвитку здатності особистості до передбачення в умовах життєвих змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 2 (52). Т. 2. С. 275–287.
40. Завацький Ю.А. Особистісно–орієнтований підхід до психологічного супроводу соціальної мобільності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 2 (40). С. 58–63.
41. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
42. Карамушка Л.М. та ін. Особистісна та професійна самоактуалізація молоді: рівень значущості, розуміння сутності та умов для здійснення у соціумі. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Т. 53. № 1. С. 15–22.
43. Карпенко Є.В. Репрезентація аксіологічного потенціалу емоційного інтелекту в працях українських учених. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. № 3(50). Т. 3. С. 127–143.
44. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. 2–ге вид., перероб., доповн. Івано–Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
45. Коваленко А.Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя / Особистість та її історія: кол. монографія. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2018. С. 240–269.
46. Ковальчук З.Я. Історичний розвиток різних соціокультурних змін середовищ через призму соціальної психології. *Габітус: науковий журнал з психології та соціології*. 2023. Вип. 56. С. 45–50.

47. Ковальчук З.Я. Особистісна рефлексія молоді в умовах постійних соціальних змін. *Соціально–правові студії: науково–аналітичний журн.* Львів: ЛьвДУВС, 2021. Вип. 4 (4). С. 177–183.

48. Ковальчук З.Я., Шевченко Л.О. Особистісна рефлексія як маркер емоційного благополуччя лідера різних соціокультурних середовищ: поведінкові стратегії та компетентності в умовах кризового суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: зб. наук. праць.* Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 41–48.

49. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для психологічної діагностики: метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С. 142–143.

50. Крижановський О.М. Безпека особистості у сучасному соціуму: соціально–психологічний контекст. *Актуальні питання відновлення ментального здоров'я у психологічному вимірі: зб. наук. статей за матеріалами I Всеукраїнської науково–практичної конференції* (м. Київ, 11 жовтня 2024 р.). К.: Вид–во СНУ ім. В. Даля, 2024. С. 257–260.

51. Литвиненко О.Д. Соціально–психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ...д–ра психол. наук: 19.00.05 / Ольга Дмитрівна Литвиненко. Сєверодонецьк, 2019. 447 с.

52. Литвиненко О.Д., Завацька Н.Є., Модестова Т.В., Комар Т.В., Вишневська О.П. Критерії ефективності міжкультурної адаптації молоді в процесі її соціалізації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* К.: Вид–во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 183–197.

53. Лукашов О.О. Соціально–психологічні умови розвитку соціальної відповідальності особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* К.; Ніжин: ПП Лисенко, 2019. Т. IX, Вип. 12. С. 519–536.

54. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю., Юхименко І.В. Взаємозв'язок депресивних станів та мотиваційної сфери студентів. *Теоретичні і прикладні*

проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 68–80.

55. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Олена Сергіївна Односталко. Луцьк, 2020. 183 с.

56. Односталко О.С., Харченко Н.М. Особливості часової перспективи юнаків, що мають різний досвід переживання складних життєвих ситуацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Северодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2020. № 1 (51). С. 253–262.

57. Онищук С.О. Критерії, показники та рівні сформованості здоров'язберезувальної компетентності в майбутніх фахівців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2018. Вип. 3 (97). С. 387–390.

58. Онуфрієва Л.А. Розвиток професіоналізму майбутніх фахівців соціономічних професій: соціально–психологічний вимір К.: Видавець Бихун В.Ю., 2020. 320 с.

59. Панов М.С. Професійна реадаптація в структурі адаптивних процесів: результати досліджень. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2019. Вип. 4. С. 197–203.

60. Пілецька Л.С. Асертивна поведінка як чинник реабілітаційного потенціалу молоді та проектування майбутнього. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Северодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 208–215.

61. Пілецька Л.С. Вплив асертивності на конфліктологічну та соціальну компетентність фахівців–медиків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Северодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 141–146.

62. Побокіна Г.М. Розуміння значущості змін життєвого світу для становлення особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 147–155.
63. Садковий В.П. Особливості прояву посттравматичних стресових розладів: автореф. дис... канд. психол. наук / Володимир Петрович Садковий. Х., 2005. 19 с.
64. Сафін О.Д., Немінський І.В. Інтелектуальний ресурс особистості як чинник вибору нею стратегій захисно-долаючої поведінки. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 93–101.
65. Сєдих К.В. Психологія взаємодії систем: «сім'я» та освітні інституції. Полтава: Довкілля-К, 2008. 228 с.
66. Сорока О.М. Психотехніки з розвитку стресостійкої особистості до екстремальних ситуацій. *Modern problems of science, education and society: Proceedings of the 5th International scientific and practical conference (Kyiv, Ukraine, 17–19 July 2023)*. К.: SPC «Sciconf.com.ua», 2023. С. 356–360.
67. Ткач Т.В., Кравченко А.В. Психологічні детермінанти розвитку соціальних компетенцій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 1. С. 151–160.
68. Турбан В.В. Психологічна картина світу: час, простір та життєдіяльність особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 290–299.
69. Турбан В.В. Психологічна природа цінностей. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 2. С. 198–212.

70. Щербак М.Г. Визначення посттравматичних стресових розладів, що виникли внаслідок надзвичайних ситуацій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6 С. 238–248.