

ЖИТТЄВІ КРИЗИ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

LIFE CRISES AS A FACTOR OF TRANSFORMATION OF FAMILY INTERACTION

У сучасних умовах постійних соціальних, економічних і культурних змін проблема збереження стабільності сім'ї та її адаптаційного потенціалу набуває особливої актуальності. Одним із найважливіших чинників, що визначають траєкторію розвитку сімейної системи, є життєві кризи, які вимагають від родини перегляду звичних моделей взаємодії, пошуку нових стратегій поведінки та переосмислення внутрішньосімейних ролей. Водночас криза може розглядатися не лише як загроза цілісності сім'ї, а як потенційний ресурс для її трансформації та зростання. Метою статті є з'ясування особливостей трансформаційних процесів у сімейній взаємодії під впливом життєвих криз і визначення психологічних ресурсів, що забезпечують адаптивність і збереження сімейної єдності у кризових умовах. Емпіричне дослідження здійснювалося на вибірці із 60 сімей, які перебувають у ситуаціях різних типів життєвих криз (втрата роботи, розлучення, вимушене переселення, хвороба або поранення члена родини). Використано комплекс методик, зокрема опитувальник з оцінювання сімейної згуртованості й адаптивності (FACES-III), шкалу соціальної підтримки й опитувальник стресостійкості.

Отримані результати свідчать, що життєві кризи виконують амбівалентну функцію в розвитку сім'ї. З одного боку, вони можуть спричиняти дезорганізацію взаємодії, посилювати конфліктність, емоційну дистанцію і фрагментацію родинних зв'язків. З іншого – кризи нерідко стають каталізатором позитивних змін, що виявляються в підвищенні рівня довіри, розвитку навичок конструктивної комунікації та формуванні стратегії взаємної підтримки. Визначальними чинниками позитивної трансформації є високий рівень сімейної єдності, наявність емоційної підтримки між членами родини та залучення зовнішніх ресурсів (психологічна, соціальна, інституційна допомога).

Отже, результати дослідження підтверджують, що життєві кризи варто розглядати не лише як виклик, а і як можливість для зростання і оновлення сімейної системи за умови забезпечення належного рівня психологічної підтримки та готовності сім'ї до спільного подолання труднощів.

Ключові слова: адаптивність, життєві кризи, комунікативні ресурси, психологічна підтримка, сімейна взаємодія, сімейна єдність, соціальна підтримка, стресостійкість, підтримка у кризових ситуаціях, трансформація сім'ї.

The article presents that in modern conditions of constant social, economic and cultural changes, the problem of preserving the stability of the family and its adaptive potential is gaining particular relevance. One of the most important factors determining the trajectory of the development of the family system is life crises, which require the family to review the usual models of interaction, search for new behavioral strategies and rethink intra-family roles. At the same time, the crisis can be considered not only as a threat to the integrity of the family, but also as a potential resource for its transformation and growth.

The purpose of the article is to clarify the features of transformational processes in family interaction under the influence of life crises and to identify psychological resources that ensure adaptability and preservation of family unity in crisis conditions. The empirical study was conducted on a sample of 60 families experiencing various types of life crises (job loss, divorce, forced relocation, illness or injury of a family member). A set of methods was used, including the Family Cohesion and Adaptability Assessment Questionnaire (FACES-III), the Social Support Scale, and the Stress Tolerance Questionnaire.

The results obtained indicate that life crises perform an ambivalent function in family development. On the one hand, they can cause disorganization of interaction, increase conflict, emotional distance, and fragmentation of family ties. On the other hand, crises often become a catalyst for positive changes, which manifest themselves in increasing the level of trust, developing constructive communication skills, and forming a strategy for mutual support. The determining factors of positive transformation are a high level of family unity, the presence of emotional support between family members, and the involvement of external resources (psychological, social, and institutional assistance).

Thus, the results of the study confirm that life crises should be considered not only as a challenge, but also as an opportunity for growth and renewal of the family system, provided that the appropriate level of psychological support and the family's readiness to overcome difficulties together are provided.

Key words: adaptability, life crises, communicative resources, psychological support, family interaction, family unity, social support, stress resistance, support in crisis situations, family transformation.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.46>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Петяк О.В.

доктор філософії із психології, доцентка кафедри психології та педагогіки, завідувачка аспірантури та докторантури
Хмельницький національний університет

Дубенюк О.А.

здобувачка другого (магістерського) рівня
Хмельницький національний університет

Моравецький Ю.І.

здобувач третього освітньо-наукового рівня
Хмельницький національний університет

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. У сучасних умовах суспільного розвитку сім'я постає однією з головних соціальних інституцій, яка забезпечує збереження культурних традицій, виховання молодого покоління, формування ціннісних орієнтацій і підтримку психологічного благополуччя її членів. Водночас у процесі функціонування кожна сім'я неминуче стикається з низкою життєвих криз, що можуть мати як нор-

мативний характер (кризи життєвого циклу сім'ї, зміна соціальних ролей), так і ненормативний (раптові втрати, розлучення, хвороби, війна, вимушена міграція, економічна нестабільність). Такі події суттєво впливають на внутрішньосімейну динаміку, модифікують стиль спілкування, розподіл ролей і стратегій подолання труднощів.

Актуальність дослідження проблеми зумовлена тим, що життєві кризи, попри їхній стресогенний

характер, чинять амбівалентний вплив на функціонування сім'ї. З одного боку, вони можуть призводити до дезорганізації взаємодії, зниження рівня сімейної згуртованості, емоційної ізоляції та загострення конфліктів [1, с. 43]. З іншого – у разі наявності ефективних механізмів психологічної підтримки та високого рівня внутрішньої єдності сім'я здатна трансформувати кризу в ресурс розвитку, що виявляється у зміцненні довіри, посиленні взаємної підтримки та формуванні адаптивних стратегій спільного подолання труднощів [2, с. 113].

Наукові дослідження Р. Гілла, Дж. Готтмана, І. Дубровіної, О. Вознесенської підкреслюють, що основним предиктором позитивних трансформацій у сімейній взаємодії є не сам факт кризи, а здатність сімейної системи до гнучкості, мобілізації ресурсів і налагодження конструктивної комунікації. Особливу роль у цьому процесі відіграють як внутрішньосімейні чинники (рівень емоційної близькості, згуртованість, довіра), так і зовнішні ресурси (соціальна підтримка, професійна психологічна допомога, інституційні програми підтримки сім'ї).

Додаткової актуальності проблемі надають сучасні реалії: воєнні події, масові міграційні процеси, економічна нестабільність і соціальні наслідки, що суттєво підвищують рівень психологічного навантаження на сімейні системи. У цих умовах особливої ваги набуває вивчення механізмів трансформації сімейної взаємодії, адже саме вони визначають, чи стане криза чинником руйнування чи, навпаки, поштовхом до розвитку [9, с. 15].

Отже, дослідження життєвих криз як чинників трансформації сімейної взаємодії є науково й практично значущим, оскільки воно дозволяє глибше зрозуміти закономірності функціонування сім'ї у складних обставинах, виявити ресурси її стійкості й обґрунтувати психологічні інтервенції, спрямовані на підтримку сімей у кризових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній літературі А. Каплан, Р. Лазарус та С. Фолкман життєву кризу розглядають як переломний етап розвитку особистості чи сімейної системи, що виникає під впливом подій, які значно ускладнюють функціонування та перевищують наявні ресурси адаптації [8, с. 57]. Науковці підкреслюють, що життєві кризи можуть мати нормативний характер (наприклад, укладення шлюбу, народження дитини, перехід дітей у підлітковий вік, вихід батьків на пенсію) або ненормативний характер, пов'язаний із непередбачуваними та травматичними подіями (втрата близьких, серйозна хвороба, вимушене переселення, війна, економічні катастрофи) [6, с. 218].

Для сімейної системи криза набуває особливого значення, оскільки вона не лише стосується індивідуальних переживань її членів, але й порушує баланс усієї структури, змінює характер комунікації, розподіл ролей і способи подолання труд-

нощів [10, с. 95]. Як зазначали К. Вітакер, М. Боуен, В. Сатир, О. Вознесенська, кризові події нерідко провокують емоційну дистанцію та конфліктність, проте водночас вони здатні стимулювати згуртованість родини, підсилювати почуття взаємної відповідальності й ініціювати вироблення нових адаптивних стратегій [3, с. 48]. Отже, життєва криза розглядається як амбівалентне явище, що може виступати як деструктивним, так і конструктивним чинником розвитку сімейної взаємодії [7, с. 218].

Відповідно до поставленої мети, а саме: з'ясування особливостей трансформацій сімейної взаємодії під впливом життєвих криз, нами було застосовано комплексний підхід, який поєднує теоретико-аналітичний і емпіричний етапи. На першому етапі було здійснено аналіз сучасних концепцій кризи та її впливу на функціонування сім'ї, розглянуто напрацювання провідних учених щодо ролі сімейної згуртованості, якості комунікації та психологічної підтримки у процесі подолання складних обставин. Теоретичний аналіз дав змогу визначити низку чинників, що виступають медіаторами між кризовою подією та її впливом на сімейну систему: рівень довіри між членами родини, ступінь соціальної підтримки, здатність до гнучкості та мобілізації ресурсів. На другому етапі було проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті перевірку висунутих положень та виявлення практичних закономірностей трансформацій сімейної взаємодії у кризових умовах.

Дослідження проводилося на вибірці із 60 сімей, що перебувають у ситуаціях різних типів життєвих криз. Зокрема, 25% респондентів переживали втрату роботи чи фінансові труднощі; 20% – розлучення або серйозні подружні конфлікти; 30% – хворобу чи поранення на війні одного із членів сім'ї (частіше чоловіка); 25% – вимушене переселення внаслідок воєнних дій.

Для досягнення цілей дослідження було застосовано комплекс діагностичних методик:

- опитувальник з оцінювання сімейної згуртованості й адаптивності FACES-III – для визначення структурних характеристик взаємодії та рівня єдності сім'ї;
- багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки – для оцінювання суб'єктивного сприйняття міжособистісної та зовнішньої допомоги [4, с. 2–10];
- шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона – 10 (далі – CD-RISC-10) – для вимірювання здатності адаптуватися до стресових і кризових подій.

У таблиці 1 представлено аналіз даних, отриманих за допомогою опитувальника FACES-III, що дав змогу визначити рівні згуртованості й адаптивності в досліджуваних сім'ях.

Високий рівень згуртованості продемонстрували 15 сімей (25%). Такі родини характеризуються високим ступенем емоційної єдності, тісними стосунками та взаємною підтримкою. Проте існує ризик надмірної залежності членів сім'ї один від одного. Середній рівень виявлено у 27 сімей

Результати діагностики сімейної згуртованості й адаптивності

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

(45%). Цим родинам притаманне поєднання автономії та взаємопов'язаності, що створює оптимальні умови для подолання кризових подій. Низький рівень діагностовано у 18 сімей (30%). Виявлено тенденцію до емоційного дистанціювання, дефіциту підтримки та наявності труднощів у колективному вирішенні проблем [5, с. 151].

Діагностика сімейної адаптивності продемонструвала такі результати: високий рівень адаптивності визначено в 14 сімей (23%). Такі сім'ї відзначаються гнучкістю в розподілі ролей, здатністю швидко перебудовувати взаємодію відповідно до нових умов. Середній рівень адаптивності досліджено у 28 сімей (47%). Характеризується наявністю базових механізмів пристосування, але за надмірного навантаження можливі труднощі. У 18 сімей виявлено ригідність у стосунках, стійкі конфлікти та слабку здатність до перебудови сімейної системи в умовах кризи (30% – низький рівень).

Кореляційний аналіз виявив, що рівень сімейної згуртованості має прямий статистично значущий зв'язок з рівнем адаптивності ($r = 0,62$; $p < 0,01$). Що більш згуртованою є родина, то вищою є її здатність ефективно пристосуватися до кризових ситуацій. Також було зафіксовано, що сім'ї з високим рівнем згуртованості частіше використовують кооперативні стратегії подолання, тоді як роз'єднані родини вибирають індивідуальні або уникаючі форми поведінки.

Дослідження суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки забезпечило оцінювання трьох взаємопов'язаних компонентів: від близьких родичів, від друзів і колег, а також від осіб, значущих для членів сім'ї, що дозволило не лише кількісно визначити наявність ресурсів, а й оцінити їхню суб'єктивну цінність для сім'ї, яка є дуже важливою у процесі адаптації до життєвих криз.

Аналіз отриманих даних показав, що підтримка від близьких родичів у більшості сімей оцінювалася на середньому або високому рівні. Високий рівень підтримки, який свідчить про активну участь і готовність родичів допомагати у кризових ситуаціях, спостерігався у 22 сімей (36,7%). Середній

рівень підтримки, який характеризує наявність помірної допомоги та здатності родини функціонувати у звичайних і кризових обставинах, відзначався у 28 сімей (46,7%). Низький рівень, що свідчить про обмежену або відсутню підтримку, зафіксовано в 10 сімей (16,6%).

Сприйняття підтримки від друзів і колег показало схожу тенденцію. Значний рівень зовнішньої допомоги відзначався у 18 сімей (30%), які могли розраховувати на емоційне розвантаження та практичну допомогу у складних ситуаціях. Середній рівень підтримки, що був ситуативним і залежав від конкретних обставин, спостерігався у 31 сім'ї (51,7%), тоді як низький рівень підтримки, що майже не забезпечував ресурсів зовнішньої допомоги, представлений в 11 сімей (18,3%).

Щодо загальної підтримки від «значущих інших», високий рівень, який свідчить про наявність осіб, готових завжди надати допомогу, спостерігався у 20 сімей (33,3%). Середній рівень, що характеризується ситуативною допомогою залежно від конкретних обставин, був зафіксований у 29 сімей (48,3%), тоді як низький рівень підтримки відзначався в 11 сімей (18,3%).

Кореляційний аналіз засвідчив тісний взаємозв'язок між рівнем сімейної згуртованості та суб'єктивним сприйняттям соціальної підтримки ($r = 0,58$; $p < 0,01$). Сім'ї з високим рівнем згуртованості відзначали більш виражене сприйняття підтримки від родичів, друзів і значущих інших, що забезпечувало ефективнішу адаптацію до кризових обставин. Натомість родини з низьким рівнем згуртованості демонстрували обмежене сприйняття доступних соціальних ресурсів і меншу здатність до конструктивної взаємодії у кризових ситуаціях.

Дослідження стресостійкості членів сімей проводилося за шкалою CD-RISC-10, яка дозволила оцінити здатність респондентів ефективно протистояти стресовим ситуаціям, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати психологічну рівновагу у кризових умовах. Аналіз результатів показав, що у вибірці із 60 сімей більшість членів родини демонстрували середній рівень стресо-

стійкості. Так, 32 сім'ї (53,3%) отримали оцінки, що свідчать про помірну здатність протистояти стресу, уміння керувати власною поведінкою у кризових ситуаціях та використовувати доступні ресурси для подолання труднощів. Високий рівень стресостійкості зафіксовано в 15 сімей (25%), де члени родини демонстрували значну внутрішню стійкість, готовність до адаптації в умовах змін і здатність підтримувати один одного навіть у складних обставинах. Низький рівень стресостійкості відзначався у 13 сімей (21,7%), що свідчить про обмежену здатність ефективно регулювати емоції та протидіяти впливу стресових чинників, а також підвищений ризик дезадаптивних реакцій у кризових умовах.

Варто зазначити, що результати діагностики виявили тісний зв'язок між рівнем стресостійкості та показниками сімейної згуртованості та соціальної підтримки. Сім'ї з високою згуртованістю та значущим відчуттям підтримки від родичів і друзів демонстрували більш високі результати за CD-RISC-10, що свідчить про інтеграцію внутрішніх і зовнішніх ресурсів у процесі подолання стресу. Натомість сім'ї з низьким рівнем згуртованості й обмеженою соціальною підтримкою частіше мали низькі оцінки стресостійкості, що підкреслює взаємозв'язок між сімейними ресурсами та психологічною адаптацією.

Узагальнено, результати свідчать, що більшість сімей (понад 75%) демонструють середній або високий рівень стресостійкості, що дозволяє їм ефективніше протистояти життєвим кризам, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати стабільні міжособистісні взаємини. Водночас приблизно п'ята частина родин потребує додаткових психологічних і соціальних ресурсів для підвищення здатності до адаптації в умовах стресових навантажень.

Висновки із проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків. Проведене дослідження дозволило отримати комплексне уявлення щодо здатності різних сімей протистояти життєвим кризам і адаптуватися до стресових обставин. Аналіз результатів за методикою FACES-III свідчить, що більшість сімей (понад 70%) демонструють середній або високий рівень згуртованості й адаптивності, що забезпечує відносну стабільність сімейних взаємодій у кризових ситуаціях. Водночас приблизно третина родин характеризується низькими показниками за обома шкалами, що підкреслює наявність групи сімей із підвищеним ризиком дезадаптивних трансформацій у структурі взаємодій і ролей.

Дослідження суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки показало, що більшість сімей оцінюють наявні ресурси підтримки на середньому або високому рівні. Суб'єктивне відчуття підтримки від родичів, друзів та значущих інших виступає головним чинником, що забезпечує емоційну стабільність родини та сприяє конструктивному подоланню кризових ситуацій. Водночас

приблизно 15–20% сімей відчувають брак соціальної підтримки, що підкреслює необхідність розвитку зовнішніх ресурсів і психопрофілактичних заходів для підвищення адаптивного потенціалу цих родин.

Результати діагностики стресостійкості за шкалою CD-RISC-10 засвідчили, що понад 75% сімей демонструють середній або високий рівень здатності протистояти стресовим чинникам, управляти власною поведінкою у кризових ситуаціях і ефективно використовувати внутрішні і зовнішні ресурси підтримки. Приблизно 20% вибірки характеризується низьким рівнем стресостійкості, що пов'язано з обмеженими ресурсами сімейної згуртованості та соціальної підтримки.

Отримані результати вказують на існування тісного взаємозв'язку між рівнем сімейної згуртованості, суб'єктивним сприйняттям соціальної підтримки та стресостійкістю членів родини. Сім'ї з високим рівнем згуртованості та значущим відчуттям підтримки демонструють більш високі результати за шкалою CD-RISC-10, що свідчить про синергетичний ефект внутрішніх і зовнішніх ресурсів у подоланні життєвих криз. Натомість родини з низьким рівнем згуртованості й обмеженою соціальною підтримкою проявляють меншу здатність до конструктивної взаємодії та адаптивних змін у кризових ситуаціях.

Перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі полягають у глибшому вивченні механізмів інтеграції сімейної згуртованості, соціальної підтримки й індивідуальної стресостійкості у процесі подолання життєвих криз. Зокрема, доцільно досліджувати вплив специфічних типів кризових подій на динаміку цих показників, а також розробляти й апробувати програми психопрофілактичної та психокорекційної підтримки сімей, які мають низький рівень ресурсів адаптації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бровко А. Психологія подружніх конфліктів та їх подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 11. С. 42–48.
2. Горбун В. Адаптивний потенціал сім'ї у кризових ситуаціях. *Наукові записки кафедри педагогіки і психології*. 2021. № 45. С. 112–118.
3. Крамченкова В., Чепелєва Н. Подружні конфлікти як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2022. № 1. С. 47–51. <https://doi.org/10.32782/psychvisnyk/2022.1.9>.
4. Мельник Ю., Стаднік А. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : методичний посібник. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>.
5. Павлюк М., Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та шляхи їх подолання. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 150–158.
6. Саврасов М., Панасенко Е., Семенов Г. Сімейний конфлікт як психологічна криза: адаптаційні стратегії особистості. *Габітус*. 2025. № 73. С. 217–221.

7. Титаренко Т. Психологія життєвої кризи. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.

8. Федоренко Р. Психологія молодії сім'ї і сімейна криза : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.

9. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2021. 110 с.

10. Шевчишена О. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім'ї. *Наукові записки. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 57. С. 94–101.

Стаття надійшла в редакцію: 21.08.2025

Стаття прийнята: 05.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025