

Долинська Л. В.*кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології**Українського державного університету імені Михайла Драгоманова***Кашпур Ю. М.***кандидат психологічних наук, доцент,**доцент кафедри теоретичної та консультативної психології**Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

FAMILY PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN TIMES OF WAR: ADAPTATION MECHANISMS AND STRESS-MANAGEMENT STRATEGIES

У статті проаналізовано статистику шлюбів і розлучень в Україні у довоєнний та воєнний періоди, що дало змогу виявити ключові тенденції трансформації сімейних відносин під впливом тривалих кризових чинників. Проведено порівняння динаміки функціонування сімейних структур до початку війни та в умовах активних бойових дій, що дозволило простежити зміни у рівні стабільності, конфліктності, психологічного клімату й розподілу ролей у подружжі. Показано, що війна є не лише соціальною кризою, а й фактором, який суттєво змінює особистісні стосунки й способи взаємодії членів родини.

Систематизовано провідні психологічні підходи до розуміння сімейної стійкості й адаптації в кризових умовах: адаптаційно-резилієнтний, психосоціальний, когнітивно-оцінний та модель стресу, адаптації і подолання. Розглянуто можливості їх практичного використання у психотерапевтичній та консультативній діяльності. Показано, що кожен із підходів відкриває специфічні механізми подолання стресу, зміцнення сімейних зв'язків і розвитку внутрішніх ресурсів родини для забезпечення ефективної адаптації в умовах війни. На цій основі сформульовано практичні рекомендації для українських психологів і психотерапевтів.

Окрему увагу приділено інтеграції теоретичних засад із прикладними методиками, спрямованими на підтримку сімей, запобігання емоційним і поведінковим кризам, профілактику розлучень і формування довготривалої психологічної стійкості у воєнний та післявоєнний періоди. Наголошено, що комплексний підхід забезпечує не лише надання індивідуальної допомоги, а й сприяє відновленню соціального капіталу, зміцненню довіри у спільнотах і підтримці базових суспільних цінностей. У підсумку обґрунтовано значущість поєднання наукових моделей, психологічної підтримки, соціальних ресурсів і міждисциплінарної взаємодії для зміцнення сімейної системи та відновлення соціальної стабільності в Україні.

Ключові слова: сім'я, війна, психологічна стійкість, адаптація, подолання стресу, психотерапія, шлюб і розлучення.

The article analyzes marriage and divorce statistics in Ukraine in both pre-war and wartime periods, revealing key trends in the transformation of family relationships under prolonged crisis conditions. It compares family dynamics before the war and during active combat, highlighting changes in stability, conflict levels, psychological climate, and role distribution within households. The study shows that war is not only a social and economic crisis but also a factor significantly reshaping personal bonds, communication patterns, and interactions among family members. Leading psychological approaches to understanding family resilience and adaptation under crisis are systematized, including the adaptive-resilience model, psychosocial model, cognitive-evaluative approach, and stress-adaptation-coping model. Their practical applications in psychotherapy, counseling, and advisory work are examined. Each approach identifies mechanisms for coping with stress, strengthening family ties, and developing internal resources necessary for effective adaptation in wartime. Based on these findings, practical recommendations are offered for Ukrainian psychologists and psychotherapists. Special attention is given to integrating theoretical foundations with applied techniques to support families, prevent emotional and behavioral crises, reduce divorce risks, and foster long-term psychological resilience during and after the war. A comprehensive evidence-based approach provides individualized support, restores social capital, reinforces trust in communities, and sustains fundamental societal values. Combining scientific models, psychological support, social resources, and interdisciplinary cooperation is essential for strengthening family systems and restoring social stability in Ukraine.

Key words: family, war, psychological resilience, adaptation, stress coping, psychotherapy, marriage, divorce.

Постановка проблеми. Війна є одним із найбільш-ших стресових чинників, що впливає на психічне здоров'я та функціонування людини, підриваючи базові відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності життя. Одним із найвразливіших осередків у цьому контексті виступає сім'я, адже саме вона є первинною системою підтримки особистості. Передбачається, що психологічна стійкість сім'ї

в умовах війни визначає здатність не лише вижити, але й зберегти функціональність, взаємопідтримку та віру у майбутнє [1, с. 158].

Однак, Україна в воєнний період програє у цьому напрямку. Так, довготривала демографічна тенденція до зменшення шлюбів і стабілізації розлучень різко змінилася у кризові періоди (пандемію, війною). Якщо 2022-й рік виступив феноменальним (шлюб

як символ стабільності активізувався), то розлучення формально «заморозилися». У 2023–2024 роках фіксуємо появу домінуючого тренду розлучень, бо кількість розлучень фактично зрівнялася із шлюбами.

Насправді, це емоційний маркер, що свідчить про глибоку трансформацію сім'ї під впливом війни. Цей розрив між «весняними надіями» (2022 року) та «зимовими виснаженнями» (2023–2024 роки) ілюструє психотерапевтичну потребу: сім'ям потрібна підтримка у сенсотворенні, стійкості, відтворенні ресурсів і кризовому подоланні. Відтак, незважаючи на зусилля психотерапевтів і соціальних служб, спроби примирити родини учасників бойових дій часто зазнають невдач, що підкреслює необхідність системного підходу до психологічної та соціальної підтримки. Тому питання комплексного впливу служби на психологічний стан та соціальні взаємодії між військовими та їхніми родинними потребами подальшого вивчення.

Метою цього дослідження є комплексний аналіз психологічної стійкості сімей в Україні (беремо до уваги довоєнний та воєнний періоди), виявлення основних чинників стресу та проблем, що впливають на сімейні взаємини, а також визначення та окреслення найефективніших механізмів адаптації та подолання стресу для забезпечення стабільності та гармонії в родині.

Виклад основного матеріалу. Проаналізуємо довоєнний контекст (з 2011-го до 2021-го років), беручи за основу джерела [2, 3, 7, 8]. Так, 2011 рік мав найвищі показники розлучень у новітній історії України (реєстрували 355,9 тис. шлюбів і 182,5 тис. розлучень). У 2014 році фіксується зниження шлюбів і розлучень (близько 295 тис. шлюбів і 130,7 тис. розлучень). Впродовж 2015–2019 років спостерігається спад шлюбів (наприклад, 2016 рік – 229,5 тис.) і зростання розлучень (2018 рік – 153,9 тис.). У 2019 році фіксується помірне покращення (237,9 тис. шлюбів і 138 тис. розлучень).

Знаковий для світу 2020 рік (COVID-19) для України відбувся так: рекордне падіння шлюбів (до 168 тис., –29 % порівняно з 2019 роком); розлучень також менше (119,8 тис.). 2021 рік: шлюбів знову більше (214 тис., +27 % до 2020), розлучень – 121,4 тис., +1 %, знову ближче до докризового рівня. Відтак, за даними на 2021 рік, коефіцієнт розлучень на тисячу населення – 3,2, а частка розлучень відносно шлюбів – нижча, ніж у проміжку

2005–2017 років, але ще не досягла рівня попередніх спадів чи загального балансу [3].

Проаналізуємо за тими ж джерелами динаміку в період повномасштабної війни (2022–2024 роки). У 2022 році спостерігаємо історичний мінімум у розлученнях: шлюбів – 222,9 тис. (ріст), а розлучень через РАЦС лише 17,9 тис. І різко Україна втрачає цей історичний показник: у 2023 році фіксується спад шлюбів до 186,1 тис. (–16,5 %), але розлучень – 24,1 тис. (ріст +35 %). У 2024 році черговий спад: шлюбів – 150,2 тис. (–19,3 % у співвідношенні до 2023 року); розлучень – 34,29 тис. (+42,2 %), включаючи судові – ~1,31 тис.

У 2024 році вперше за багато років кількість розлучень майже зрівнялася з кількістю шлюбів – співвідношення вже близьке до 1:1 [2]. У Таблиці 1 представлено динаміку кількості шлюбів і розлучень в Україні за період з 2021 року до перших шести місяців 2025 року, що дозволяє простежити основні тенденції у сімейних відносинах до та під час війни.

Спробуємо проаналізувати причини такої сумної статистики. У 2022 році кількість шлюбів залишилася майже на довоєнному рівні (222,9 тис.), що пояснюється психологічним феноменом «шлюбу під час кризи», коли люди прагнули закріпити стосунки перед невідомим майбутнім та створити відчуття стабільності й близькості. Проте вже з 2023 року спостерігається стале зниження: –16 % у 2023 році та –19 % у 2024 році, що пов'язано з міграцією значної частини населення, економічною невизначеністю, відкладеними планами через воєнний стан і високим рівнем стресу, який знижує готовність офіційно оформлювати стосунки. Перші шість місяців 2025 року підтверджують цю тенденцію (–6 % порівняно з аналогічним періодом 2024 року), свідчачи про поступове «охолодження» шлюбної активності та зміни у поведінкових моделях укладання шлюбу в умовах тривалої кризи.

Динаміка розлучень у цей період демонструє перехід від тимчасового спаду до стрімкого зростання. У 2022 році кількість розлучень різко знизилася (17,9 тис. через РАЦС) – і це було історично мінімальне значення. Причини: обмежений доступ до адміністративних та судових процедур у перші місяці війни; тенденція до «заморожування» конфліктів у сім'ях на тлі зовнішньої загрози. Проте вже у 2023–2024 роках ситуація змінилася: розлучень стало більше (+35 % у 2023 році, +42 % у 2024 році).

Таблиця 1

Кількість шлюбів і розлучень в Україні (2021 - перші 6 місяців 2025 року)

Рік / Період	Шлюби (РАЦС)	Розлучення (РАЦС; судові рішення)	Коментар
2021 (до війни)	~225 000 (оцінка) ¹	~ 62 000 ²	Передвоєнний базовий рік
2022 (повний рік)	222 890	17 893 (РАЦС)	Після 24 лютого
2023 (повний рік)	186 051	24 108 (РАЦС)	-16 % шлюбів, +35 % розлучень
2024 (повний рік)	150 210	34 290 (РАЦС + судові ≈ 1,31 тис.)	-19 % шлюбів, +42 % розл.
– перше півріччя)	6895	–	-6 % до аналогічного періоду 2024

¹ приблизна оцінка, оскільки її не було в оперативних довідках. Передвоєнні цифри звичайно коливалися близько 220–230 тис. шлюбів і 60–70 тис. розлучень.

² включає як РАЦС, так і судові розлучення в збірках Держстату.

Це могло відбутися через такі об'єктивні причини, як: виснаження ресурсів сімей через тривалу напругу; вимушену розлуку (виїзд за кордон, мобілізація, фронт); актуалізацію конфліктів, які раніше пригнічувалися; посилення індивідуалістичних (а, хочете, й егоїстичних) стратегій виживання.

Психологічний вимір цього явища також заслуговує особливої уваги. Шлюби у 2022 році виконували терапевтичну функцію – давали ілюзію безпеки та контроль над майбутнім. Зростання розлучень із 2023 року свідчить про те, що криза не лише згуртовує, але й виявляє слабкі місця у відносинах. У психотерапії це часто інтерпретують як «точку вибору»: або подружжя знаходить нові механізми адаптації, або система руйнується. Сучасні реалії (2024-2025 роки) говорять про тривалу втому та ерозію сімейних зв'язків під тиском війни.

Схематично психологічні інтерпретації змін в статистиці шлюбів та розлучень укладено в Таблиці 2.

Отже, у контексті воєнного періоду психотерапевтична практика повинна враховувати кілька ключових аспектів. По-перше, необхідно працювати із сенсами шлюбу як ресурсом, а не лише як формальною угодою. По-друге, у випадках розлучення терапевтичне втручання має бути спрямоване на збереження функціональності сім'ї, особливо за наявності дітей. По-третє, протоколи сімейної психології повинні інтегрувати методи роботи зі стресом, втратою та тривожними станами, забезпечуючи комплексну підтримку родин у кризових умовах.

Сучасні наукові дослідження, враховуючи виклики воєнного та поствоєнного періодів, рекомендують розглядати сімейну психологічну стійкість як багатовимірну категорію, що охоплює не лише індивідуальні характеристики членів родини, а й їхню взаємодію, комунікаційні процеси та соціальні умови функціонування сімейної системи. Для практичної роботи з родинами особливо корисними є такі теоретичні моделі, які дозволяють аналізувати механізми адаптації, зміцнення зв'язків та подолання стресу:

Системний підхід (Мюррей Боунен, Сальвадор Мінучін): сім'я розглядається не як сума окремих індивідів, а як цілісної, взаємопов'язаної

складної системи у якій психологічна стійкість формується через взаємодію членів родини, їхню комунікацію та здатність до колективного вирішення проблем. У такому контексті стійкість розуміється як властивість системи зберігати свою структуру і функції в умовах стресу [5, с. 76]. Мюррей Боунен (1919–1990) є засновником сімейної системної теорії, що фокусується на міжгенераційних процесах та ролі сімейної системи у формуванні особистості. Він описав поняття «диференціації Я» як здатності особистості залишатися автономною в межах сімейної системи. На думку М. Боунена, емоційна стабільність сім'ї залежить від балансу між автономією та взаємозалежністю її членів. Його праці «Сімейна терапія у клінічній практиці» (1974 рік) та «Оцінювання сім'ї» – класика в галузі сучасної сімейної терапії.

Сальвадор Мінучін (в деяких джерелах Мінучін) – засновник структурної сімейної психотерапії, культова праця «Техніки сімейної терапії» (1999 рік). Запропонована ним техніка структурної сімейної психотерапії будується на ключових теоретичних концепціях:

1. Сім'я – базисна людська система.
2. У сім'ї завжди є підсистема (підсистема шлюбної пари, батьківська підсистема та виконавча підсистема).
3. Існування у сімейній системі та її підсистемах має межі з визначеними характеристиками.
4. Вмішуюча поведінка – фактор, який впливає на членів сім'ї.
5. Еволюція патернів транзакції.

Згідно сімейного підходу, сім'я як система характеризується основними властивостями: цілісність (зміни в одному з членів або підсистем викликають зміни в усій системі); взаємозалежність (поведінка кожного члена сім'ї залежить від поведінки інших); ієрархічність (сім'я складається з підсистем (наприклад, подружжя, батьки-діти), кожна з яких має свої функції); межі системи визначають, як сім'я взаємодіє із зовнішнім світом і наскільки вона відкрита або закрита до впливів.

Для української психотерапевтичної практики у цьому підході важливо те, що у кризовій ситуації сімейна система може посилити комунікацію

Таблиця 2

Психологічна інтерпретація на шляху від довоєнного балансу до сучасного контексту

Період	Шлюби	Розлучення	Контекст та психологічна інтерпретація
2011–2019	висока динаміка, спад у 2016–2020	високі, але менш волатильні	стабільна сімейна активність, втручання соціально-економічних факторів (кризи, пандемія)
2020	різке падіння	також зниження	вплив пандемії на соціальні ритуали й адміністративний доступ
2021	відновлення (~214 тис.)	помірний ріст	відродження, повернення до «нормального»
2022	«весільний бум» (~223 тис.)	історичний мінімум (~18 тис.)	символічний захисний «ресурс» шлюбу в умовах війни
2023–2024	різке скорочення	стрімкий ріст	накопичений стрес, виснаження, руйнування сімейних зв'язків – війна як детермінант змін

між членами, переглянути ролі або знайти нові ресурси для підтримки одне одного. При цьому важливо, щоб зміни не порушували цілісність і функціональність системи.

Підхід адаптації та резиліентності – фокусується на здатності сім'ї долати життєві труднощі, навчатися на досвіді кризових ситуацій та зміцнювати свої ресурси. У кризових умовах ефективність сім'ї визначається кількома основними механізмами: *гнучкість* як здатність перебудовувати ролі та функції членів сім'ї залежно від обставин (наприклад, жінка може тимчасово взяти на себе фінансову відповідальність за родину, коли чоловік мобілізований); *комунікація* (відкрите обговорення страхів, емоцій та проблем, що дозволяє уникати замовчування й накопичення напруги); *підтримка та згуртованість* (відчуття «ми разом», яке стає противагою розпаду зв'язків через стрес); *розвиток ресурсів* (пошук зовнішньої підтримки (соціальні служби, спільноти переселенців, волонтерські організації) та внутрішніх (традиції, духовність, сімейні ритуали); *смыслотворення* (здатність сім'ї знаходити сенс навіть у важких випробуваннях (віра в перемогу, сприйняття випробувань як спільного досвіду, який загартовує).

Застосування підходу адаптації та резиліентності в умовах війни характеризується кількома специфічними аспектами. По-перше, хронічність стресу: війна формує не разовий, а тривалий травматичний досвід (більш того, травма є одночасно поточною та реалістично передбачуваною в майбутньому, а не локалізованою в минулому [6, с. 24]), що вимагає від сімей постійного оновлення стратегій адаптації. По-друге, множинні втрати: сім'ї стикаються не лише з матеріальними збитками, а й із втратою соціальних зв'язків, звичного середовища та відчуття безпеки. По-третє, травма розлуки: роз'єднання сімей унаслідок мобілізації, евакуації чи еміграції виступає одним із найпотужніших джерел стресу. Нарешті, роль психотерапії в умовах війни полягає у застосуванні коротких, практично орієнтованих інтервенцій, спрямованих на зміцнення ресурсів сім'ї, тоді як класичні довготривалі підходи в таких умовах демонструють обмежену ефективність.

Підхід адаптації та резиліентності має певні виклики та обмеження для психотерапевтичної практики в умовах війни. Не всі сім'ї здатні зберегти згуртованість, що підтверджується зростанням кількості розлучень. Соціально-економічні фактори, такі як бідність, безробіття та вимушене переселення, часто перевищують можливість психотерапевтичної підтримки. Крім того, спроби психотерапевтів відновити «старий баланс» у багатьох сім'ях виявляються малоефективними, оскільки реалістичнішим є не повернення до минулого, а формування нової моделі функціонування сімейної системи.

Психо-соціальний підхід підкреслює значення ролі кожного члена сім'ї, особливості міжособистісних відносин, комунікативні патерни та стиль виховання як ключові фактори, що визначають рівень сімейної психологічної стійкості. У застосуванні

цього підходу в умовах війни особлива увага приділяється роботі з психологічною травмою через надання першої психологічної допомоги, кризове консультування та групи підтримки; соціальному супроводу, який включає доступ до житла, освіти, медичних послуг і соціальних гарантій; підтримці родин переселенців, зокрема адаптації до нового середовища та інтеграції в громади; а також міжсекторальній співпраці, ефективність якої забезпечується взаємодією психологів, соціальних працівників, медиків, освітян та волонтерських організацій.

Водночас, застосування психо-соціального підходу в умовах війни має низку викликів та обмежень. Не всі сім'ї мають однаковий доступ до соціальних ресурсів, особливо в сільській місцевості або на тимчасово окупованих територіях. Культурні бар'єри та існуюча стигма щодо звернення по психологічну допомогу обмежують ефективність інтервенцій. Хронічність війни, перевантаження соціальних служб та обмеженість ресурсів ускладнюють надання допомоги, а відсутність єдиної стратегії державного рівня фрагментує координацію психо-соціальної підтримки.

Підхід когнітивної оцінки (Річард Лазарус, Сьюзан Фолкман) ґрунтується на розумінні того, що психологічна стійкість формується через суб'єктивну оцінку стресових подій та власних ресурсів для їх подолання, а також через спільне вироблення позитивних інтерпретацій сімейних ситуацій. Стрес визначається не самою подією, а її суб'єктивним сприйняттям, тобто одна й та сама обставина може бути пережита різними сім'ями по-різному, залежно від їх оцінки. У цьому контексті виділяють первинну оцінку, що передбачає визначення події як загрозової, небезпечної або виклику; вторинну оцінку, яка включає аналіз наявних ресурсів та можливостей подолати ситуацію; та копінг-стратегії – конкретні дії чи психологічні механізми, які сім'я застосовує для зменшення стресу.

Ключові ідеї цього підходу для сімей у воєнний час включають суб'єктивність сприйняття: одна й та сама подія, наприклад евакуація, мобілізація чи втрата житла, може дестабілізувати одні родини, водночас мобілізуючи інші. Важливу роль відіграє когнітивна переоцінка: зміна ставлення до події допомагає знизити рівень стресу, наприклад розлуку з чоловіком можна сприймати не лише як втрату, а й як внесок у спільну справу оборони країни. Знаючим чинником є наявність ресурсів: відчуття контролю, соціальна підтримка та фінансова стабільність істотно впливають на здатність сім'ї ефективно справлятися зі стресом.

Механізми подолання стресу включають проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на зміну самої ситуації (пошук роботи, переїзд, організація нових умов життя), емоційно-орієнтовані, що регулюють внутрішній емоційний стан (пошук підтримки, релігійні практики, психотерапія), та уникання – втечу від проблеми або її ігнорування, яка, хоча часто є неефективною, у воєнних умовах інколи виконує захисну функцію.

Застосування підходу в умовах війни передбачає роботу з мисленням, допомогу сім'ям у зміні деструктивних переконань («ми ніколи не впорасмося») на конструктивні («це важко, але ми разом і знайдемо рішення»), навчання копінг-навичкам шляхом розвитку гнучких стратегій подолання стресу, психоедукацію, що поширює знання про природу стресу та способи його регуляції, а також колективну когнітивну оцінку, коли сім'я як система формує спільне бачення подій – те, як «ми» оцінюємо ситуації, визначає згуртованість та стійкість родини. Водночас, застосування когнітивного підходу в умовах війни має низку обмежень та викликів. Хронічний стрес війни може перевищувати здатність сімей до позитивної когнітивної переоцінки. Соціальна нерівність обмежує можливості вибору копінг-стратегій: відсутність фінансових ресурсів обмежує зміну життєвих обставин. Культурні чинники впливають на когнітивну оцінку: для одних сімей релігія є ресурсом, для інших – менш значущим. Існує також ризик «токсичного оптимізму», коли надмірне зосередження лише на позитивному призводить до ігнорування реальних проблем.

Модель стресу, адаптації та подолання (Resiliency Model of Family Stress, Adjustment, and Adaptation) підкреслює значення ресурсів сім'ї, таких як соціальна підтримка та ефективна комунікація, для подолання стресових ситуацій і часто пов'язується з роботами Гамільтона МакКубіна та Джоан Паттерсон, які розвивали ідею «Double ABC-X model» Подвійна модель ABC-X сімейного стресу [9]. Сильними сторонами моделі є системний підхід, який враховує як внутрішні, так і зовнішні ресурси сім'ї; динамічність, що розглядає кризу не як одноразову подію, а як процес у часі, що особливо актуально для війни, яка триває роками; а також практичність, адже модель надає чітку рамку для психотерапії та соціальних інтервенцій, зосереджуючись не лише на травмі, а й на ресурсах сім'ї.

Класична схема моделі передбачає: А (стресор) – подія чи ситуація, наприклад війна, евакуація, мобілізація або втрата житла; В (ресурси) – внутрішні (психологічна стійкість, здоров'я, згуртованість) та зовнішні (соціальна підтримка, економічні ресурси); С (когнітивна оцінка) – суб'єктивне сприйняття ситуації сім'єю як загрози, виклику або можливості; Х (криза) – результат взаємодії цих трьох факторів, що може призвести до дезінтеграції сім'ї або її адаптації.

Подвійна ABCX-модель враховує накопичення стресорів у часі, що є типовим для хронічного стресу війни, процес адаптації, тобто зміну сім'ї у відповідь на кризу, та різні форми подолання (coping). Основні положення, які варто застосовувати у психотерапевтичній роботі у воєнному контексті, включають: стресори, оскільки війна одночасно створює кілька кризових факторів – загрозу життю, вимушене пере-

селення, втрату роботи, розлуку з членами сім'ї; ресурси, адже наявність підтримуючого соціального оточення, матеріальна стабільність та духовні цінності підвищують шанси на адаптацію; когнітивну оцінку, оскільки суб'єктивне пояснення подій визначає, чи сім'я сприйме війну як «кінець усього», чи як «випробування, яке можна подолати»; та адаптацію, яка відбувається як короточасна, тимчасове пристосування до нових умов, так і довготривала, включаючи зміну сімейних ролей, структур і цінностей.

Виклики та обмеження для психотерапевтичної діяльності в часи війни включають перевантаження стресорами: сім'ї часто стикаються з «лавиною криз», що виснажує навіть найстійкіші системи; обмеженість ресурсів: брак економічної та соціальної підтримки, страх за дітей [4, с. 96] значно ускладнює процес адаптації; а також ризик хронічної дезадаптації, коли тривалі стресові навантаження призводять до втрати функціональної згуртованості сім'ї.

Висновки. Аналіз провідних теоретичних підходів до розуміння сімейної стійкості в умовах війни – адаптаційно-резиліентного, психо-соціального, когнітивної оцінки та моделі стресу, адаптації та подолання – демонструє високу актуальність їх застосування у психотерапевтичній практиці. Кожен підхід визначає специфічні механізми реагування та подолання кризових ситуацій, проте їх інтеграція формує комплексну багаторівневу рамку для підтримки сімей у критичних умовах.

Адаптаційно-резиліентний підхід акцентує здатність сімей відновлювати внутрішній баланс та розвиватися після травматичних подій. Психо-соціальний підхід підкреслює значення мобілізації соціальних ресурсів і громадської підтримки, без яких внутрішня стабільність родини залишається вразливою. Підхід когнітивної оцінки виділяє роль суб'єктивної інтерпретації подій і гнучкості мислення у формуванні ефективних копінг-стратегій. Модель стресу, адаптації та подолання дозволяє розглядати кризу як динамічний процес, результат якого визначається балансом між стресорами, ресурсами та когнітивними оцінками.

У сукупності ці підходи окреслюють психотерапевтичні завдання, спрямовані не лише на подолання актуального стресу, а й на збереження та відновлення сімейних стосунків у довгостроковій перспективі. В умовах війни та післявоєнного відновлення психотерапевтична практика, спираючись на інтеграцію цих моделей, може відігравати ключову роль у збереженні шлюбів, запобіганні наслідкам хронічного стресу та формуванні більш стійких моделей сімейного функціонування.

Отже, інтеграція різних наукових підходів у психологічну практику не лише сприяє зменшенню рівня сімейних криз, а й посилює потенціал українських сімей до виживання, адаптації та розвитку в умовах війни та післявоєнної відбудови.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Губеладзе І. Г. Адаптаційний потенціал сім'ї та родини в умовах війни. Спільнота в умовах воєнного конфлікту : психологічні стратегії адаптації. Кропивницький, 2019. С. 147–193. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730670/> (дата звернення: 12.05.2025).
2. Дорош С., Червоненко С. Чому в Україні кількість розлучень наздоганяє одруження. *BBC NEWS Україна*. 2025, 05 лют. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c15zx1d4v2ko?utm_source (дата звернення: 10.08.2025).
3. Кількість розірвань шлюбів: дашборд. *Скільки. Скільки* : аналітичний портал. 2025, 03 серп. https://skilky-skilky.info/kilkist-rozirvan-shliubiv/?utm_source (дата звернення: 10.08.2025).
4. Предко В. В., Сомова В. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33, № 72. С. 82–98. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=sntnvusp_2022_33%2872%29_4_18 (дата звернення: 10.08.2025).
5. Семигіна Т., Столярик О. Нове обличчя соціальної роботи: сучасні теорії та підходи. Таллін, 2025. 526 с. DOI: 10.6084/m⁹.figshare.29552018. URL: https://www.researchgate.net/publication/393631750_Nove_oblicca_socialnoi_roboti_sucasni_teorii_ta_pidhodi (дата звернення: 11.05.2025).
6. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 4. С. 22–39. DOI: <https://doi.org/10.15407/sociology2023.04.22>. URL: <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2023-4/4.pdf> (дата звернення: 10.05.2025).
7. Шлюбів в Україні у 2024 р. поменшало на 19,3 %, розлучень побільшало на 42,2 % – *Мінюст*. *Interfax-Україна* : інформаційне агентство. 2025, 31 січ. URL: https://ua.interfax.com.ua/news/general/1044708.html?utm_source (дата звернення: 10.05.2025).
8. Як часто українці одружуються та розлучаються. *Слово і діло* : аналітичний портал. 2024, 21 бер. URL: https://www.slovoidilo.ua/2024/03/21/infografika/suspilstvo/yak-chasto-ukrayinczi-odruzhuysya-ta-rozluchayutsya?utm_source (дата звернення: 12.08.2025).
9. Family Theories. URL: [https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Early_Childhood_Education/Parenting_and_Family_Diversity_Issues_\(Lang\)/03%3A_Family_Theories](https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Early_Childhood_Education/Parenting_and_Family_Diversity_Issues_(Lang)/03%3A_Family_Theories) (дата звернення: 11.08.2025).

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 05.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025