

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2023 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Трансформація шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану»

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-226м Смілянська Марина Олександрівна

Керівник: доктор психол. наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання кваліфікаційної роботи
Смілянської Марини Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Трансформація шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану» затверджена наказом ректора від 28.09.2023р. №487ст.

2. Термін виконання роботи 28.09.2023 до 05.12.2023

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 95 сторінок, з них обсяг повного тексту 74 сторінок, список використаних джерел нараховує 47 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз впливу воєнного стану на шлюбно-сімейні відносини; висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження трансформації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Психологічна підтримка та рекомендації по оптимізації шлюбно-сімейних та сімейних відносин в умовах воєнного стану; Висновки.

5. Перелік обов'язкового (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план - графік.

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	04.09.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	11.09.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	22.09.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	05.10.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.11.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.11.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	04.12.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.12.2023	
9.	Захист роботи	27.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Валентина СЕМИЧЕНКО

Завдання прийняв до виконання _____ Марина СМІЛЯНСЬКА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Трансформація шлюбно-сімейних відносин» вміщує 99 сторінок, 4 таблиці, 47 літературних джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: особливості переживання подружжям кризи сімейних відносин під час глибоких соціальних змін.

Предмет: трансформація шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає у визначення тенденцій трансформації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі розкрито, що воєнний стан в країні спричиняє неабиякий стрес, і впливає на шлюбно-сімейні відносини.

Основними методами дослідження були: 1. теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення. 2. Емпіричні: Методика шкали визначення ціннісних орієнтацій Рокіча", "Методика визначення соціально-психологічного клімату в сім'ї".

Практична значущість кваліфікаційної роботи полягає в комплексному підході для розробки ефективних програм психологічної підтримки, які враховують унікальний контекст кожної сім'ї та сприяють зміцненню сімейних стосунків, щоб допомогти сім'ям адаптуватись до нових викликів.

КОНФЛІКТ, КРИЗА, СІМ'Я, ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1	9
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ	9
1.1 Основні теоретичні підходи до проблеми шлюбно-сімейних відносин в психології	9
1.2. Теорія і практика досліджень шлюбно-сімейних відносин в умовах глобальних соціальних криз	16
1.3 Загальна характеристика української сім'ї: стан і перспективи розвитку	19
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2	32
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	32
2.1 Організація і методи емпіричного дослідження шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану	32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей шлюбно- сімейних відносин в умовах воєнного стану	36
Висновки до другого розділу	54
РОЗДІЛ 3	57
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ОПТИМІЗАЦІЇ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ТА СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	57
3.1 Тренінг оптимізації шлюбно-сімейних відносин	57
3.2 Індивідуальні програми саморегуляції для членів сімей	66
3.3 Психологічна допомога для сімей у воєнний період	72
Висновки до третього розділу	80
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	83
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність дослідження: Сучасний світ стикається з численними глобальними викликами, серед яких воєнні конфлікти мають особливо значущий вплив на соціальні структури та індивідуальні відносини. В умовах воєнного стану відбувається кардинальна трансформація шлюбно-сімейних відносин, яка потребує глибокого та всебічного дослідження. Важливість цієї теми обумовлена її впливом на психологічне та емоційне благополуччя індивідів та стабільність сімейних систем у цілому. Сучасний світ є свідком численних викликів і проблем, серед яких військові конфлікти і воєнний стан займають одне з найбільш складних та важливих місць. Війна та збройні конфлікти впливають на всі аспекти суспільного життя, змінюючи не лише політичну картину світу, але й суспільні структури, економіку, культуру, і, безперечно, впливаючи на індивідуальні та міжособистісні відносини. Один із аспектів, який заслуговує на особливу увагу та дослідження, - це вплив воєнного стану на шлюбно-сімейні відносини.

Шлюб та сімейні відносини завжди є фундаментом суспільства, і вони є важливими для забезпечення психологічного та емоційного благополуччя індивідів. Однак в умовах війни ці відносини стикаються з надзвичайними викликами, що можуть призвести до серйозних трансформацій та наслідків для всієї сім'ї. Сімейні пари, які опиняються в зоні конфлікту, змушені стикатися зі стресом, небезпекою, та невизначеністю, що відбивається на їхніх відносинах.

Існуючі наукові дослідження вже вказують на значні зміни у шлюбних та сімейних структурах під час кризових періодів, але потребують подальшого розвитку та доповнення в контексті сучасних воєнних конфліктів. Актуальність даного дослідження полягає у виявленні та аналізі специфічних змін, які відбуваються у шлюбно-сімейних відносинах внаслідок воєнних умов, включаючи перегляд ролей в сім'ї, психологічні наслідки для членів сімей та соціальні зрушення.

Дослідження може забезпечити важливі інсайти для розробки ефективних стратегій підтримки та психологічної допомоги сім'ям, які зіштовхуються з викликами воєнного стану. Результати такого дослідження можуть стати фундаментом для формування соціальної політики, програм підтримки та розробки ініціатив з метою підтримки стабільності та благополуччя сімей у кризових умовах.

Мета: визначення тенденцій трансформації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження : 1) здійснити теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми шлюбно-сімейних відносин в теорії і практиці в психології.

2)Визначити організацію і методичну базу емпіричного дослідження змін, що відбуваються в шлюбно-сімейних відносинах в умовах воєнного стану.

3)Провести і проаналізувати результати констатувального експерименту на виявлення трансформації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану.

4)Розробка програми тренінгу з оптимізації шлюбно-сімейних відносин.

5)Довести ефективність тренінгу з оптимізації шлюбно-сімейних відносин.

Об'єкт дослідження: особливості переживання подружжям кризи сімейних відносин під час глобальних соціальних змін.

Предмет дослідження: трансформація шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану.

Методи дослідження – теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

Емпіричні: анкетування, опитування.

Математичні: кореляційний аналіз за допомогою критерія Спірмена.

Для розв'язання поставлених завдань було використано психодіагностичні методики: "Методика шкали визначення ціннісних орієнтацій Рокіча," "Методика визначення соціально-психологічного клімату в сім'ї," "Методика

оцінки імпульсивної поведінки в стресових ситуаціях," та "Методика фокус-груп."

Практична значущість кваліфікаційної роботи полягає в комплексному підході для розробки ефективних програм психологічної підтримки, які враховують унікальний контекст кожної сім'ї та сприяють зміцненню сімейних стосунків, щоб допомогти сім'ям адаптуватись до нових викликів.

Наукова новизна полягає в тому, що в ході дослідження було розширено уявлення про інсайти на сьогоднішній день, які являються важливими у шлюбно-сімейних відносинах.

Апробацію отриманих результатів було здійснено під час проведення засідань кафедри педагогіки та психології професійної освіти факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.

Структура роботи: Розділ 1 Теоретичний аналіз проблеми впливу воєнного стану на шлюбно-сімейні відносини, висновки до 1 розділу, Розділ 2 Емпіричне дослідження трансформації шлюбно-сімейних відносин, висновки до 2 розділу, Розділ 3 Психологічна підтримка та рекомендації по оптимізації шлюбно-сімейних відносин та сімейних відносин в умовах воєнного стану, аналіз результатів, висновки до 3 розділу, джерела, додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ

1.1 Основні теоретичні підходи до проблеми шлюбно-сімейних відносин в психології

Шлюбно-сімейні відносини завжди привертали увагу психологів, і це зумовлено їхнім важливим впливом на психічне і емоційне благополуччя людини. З цього погляду, теоретичні підходи до шлюбно-сімейних відносин можуть бути розділені на кілька ключових напрямків:

Теорія систем в контексті шлюбно-сімейних відносин

Теорія систем, що була розвинена такими вченими, як Людвіг фон Берталанфі, Джей Хейлі та Сальвадор Мінукін, є однією з найважливіших та найвпливовіших теорій в психології, яка має велике значення для розуміння та аналізу шлюбно-сімейних відносин. Цей підхід розглядає сім'ю як комплексну та взаємодіючу систему, де кожен її член відіграє свою роль та взаємодіє з іншими членами цієї системи. Основною ідеєю теорії систем, як вказує фон Берталанфі в своїй роботі "Загальна системна теорія: Фундаменти, розвиток, застосування", є те, що взаємодія між членами сім'ї визначає динаміку та функціонування всієї системи, і зміни в одній її частині можуть мати великий вплив на інші аспекти сімейного життя.

Сімейні відносини в розумінні теорії систем, як це описано в роботах Сальвадора Мінукіна "Сімейна терапія: Теорія та практика", вважаються складною мережею взаємодій, де кожна дія одного члена сім'ї може викликати реакцію інших членів. Ця взаємодія може бути як позитивною, сприяючи підтримці та розвитку сімейних стосунків, так і негативною, спричиняючи конфлікти та напругу. Однак важливою рисою теорії систем, як зазначає Джей Хейлі в своєму дослідженні "Стратегії в сімейній терапії", є те, що вона

допомагає розуміти, як сімейна система намагається зберегти стійкість та рівновагу навіть під впливом зовнішніх факторів, таких як воєнний стан.

Цей підхід розглядає сім'ю як відкриту систему, що означає, що вона взаємодіє з оточуючим середовищем. Воєнний стан, будучи важливою складовою оточуючого середовища, може викликати різні зміни та виклики для сімейної системи. Вплив воєнного конфлікту може виявитися на різних рівнях, зокрема, у змінах ролей та функцій різних членів сім'ї, психологічному стресі та тривозі, а також у змінах стилю та якості комунікації між членами сім'ї. Економічний вплив воєнних конфліктів також є значним, впливаючи на стабільність та фінансове благополуччя сімей.[15]

Теорія систем допомагає розуміти, як сімейна система реагує на ці зміни та які стратегії адаптації вона використовує. Вона надає рамки для аналізу взаємодії між членами сім'ї в умовах воєнного стану та розробки практичних рекомендацій для підтримки сімей у таких умовах. Розуміння сімейних відносин з позиції теорії систем є важливим кроком у дослідженні впливу воєнного конфлікту на шлюбно-сімейні відносини та психологічну підтримку сімей, які переживають цей важкий період.

Психодинамічний підхід є однією з ключових та впливових галузей психології, яка базується на роботі видатних психоаналітиків, зокрема Зігмунда Фрейда та Карла Юнга. Цей підхід досліджує складні психологічні процеси, що відбуваються у людей, і використовує їх для аналізу та розуміння шлюбно-сімейних відносин.

Психодинамічний підхід визнає, що сімейні відносини є результатом складних внутрішніх психологічних процесів, які можуть бути невідомими або прихованими від свідомості. Основним завданням цього підходу є розкриття цих невідомих аспектів, щоб поліпшити спілкування та відносини в сім'ї.

Психодинамічний підхід, заснований на роботах Зігмунда Фрейда та його послідовників, пропонує глибоке вивчення різних аспектів шлюбно-сімейних відносин:

Психоаналіз і розуміння невідомого: Однією з основних концепцій психодинамічного підходу є робота з невідомими аспектами особистості. Терапевтичний процес допомагає людям зрозуміти свої приховані мотиви, бажання та конфлікти, що можуть впливати на їхні стосунки в сім'ї. Цей аспект є важливим для розуміння внутрішніх мотивацій та несвідомих процесів, які впливають на сімейні взаємини.

Сімейні комплекси та динаміка: Психодинамічний підхід акцентує на розумінні "сімейних комплексів" - глибоких взаємовідносин між членами сім'ї, які впливають на їхню взаємодію. Аналіз цих комплексів допомагає розкрити складні психологічні динаміки у сімейних відносинах, що є критичним для розуміння підтексту сімейних взаємодій.

Проекція та ідентифікація: Психодинамічний підхід розглядає роль механізмів проекції та ідентифікації в сімейних відносинах. Ці механізми відіграють ключову роль у формуванні взаємовідносин і можуть бути джерелом конфліктів або розуміння у сімейному контексті.

Роль конфліктів та розвитку: Психодинамічний підхід вбачає у конфліктах сімейного життя можливість психологічного росту і розвитку. Це важливо для розуміння того, як конфлікти можуть сприяти позитивним змінам у сімейних відносинах.

Терапія та самовідчуття: Психодинамічна терапія може допомогти членам сім'ї змінити своє самовідчуття та вдосконалити психологічне благополуччя. Цей аспект є центральним для вдосконалення якості сімейних відносин та забезпечення емоційної стійкості учасників.

У контексті даного дослідження, психодинамічний підхід надає цінний інструментарій для аналізу внутрішніх механізмів, що впливають на сімейні відносини в умовах воєнного стану. Використання цього підходу дозволяє глибше зрозуміти, як невідомі аспекти психіки, сімейні комплекси та механізми проекції та ідентифікації впливають на динаміку сімейних стосунків. Однак, важливо враховувати, що психодинамічний підхід може мати обмеження у розкритті усіх аспектів сімейних взаємин, особливо в умовах воєнного

конфлікту, тому його застосування варто поєднувати з іншими теоретичними підходами та методами.

Аналіз шлюбно-сімейних відносин з психодинамічної точки зору допомагає зрозуміти складні внутрішні процеси, які лежать в основі сімейних відносин. Умови воєнного конфлікту можуть активувати ці психологічні процеси, тому важливо враховувати психодинамічний підхід при аналізі та підтримці сімей, які переживають цей важкий період.

Екологічний підхід є однією з фундаментальних галузей психології, яка розглядає сімейні відносини в контексті їхнього зовнішнього середовища. Цей підхід аналізує вплив різноманітних факторів середовища, таких як соціокультурні чинники, економічні умови, політика, технологічні зміни та багато інших, на динаміку та якість сімейного життя.[6]

У межах екологічного підходу вивчається вплив культурних норм та цінностей на сімейні відносини. Кожна культура має свої унікальні підходи до шлюбу, виховання дітей, **гендерних ролей** та інших аспектів сімейного життя. Ці культурні особливості можуть впливати на те, як сімейні пари взаємодіють між собою, як вони вирішують конфлікти та які структури сім'ї вони формують.

Економічні умови також є ключовим фактором у розумінні сімейних відносин. Фінансовий стан сім'ї може впливати на їхні можливості та рішення щодо виховання дітей, житла, освіти та багатьох інших аспектів. Економічні труднощі можуть створювати стрес та конфлікти в сімейних відносинах, впливаючи на загальний стан благополуччя сім'ї.

Політичні та правові аспекти також мають важливе значення. Закони та політика, пов'язані з шлюбом, розлученням, правами батьків та іншими аспектами сімейного життя, можуть визначати правовий контекст, в якому функціонує сім'я.

Технологічний розвиток, зокрема використання соціальних медіа та електронних засобів зв'язку, також може мати вплив на сімейні відносини. Віддалена робота, спільні розваги в інтернеті та інші аспекти цифрової епохи можуть змінювати способи, якими сім'ї спілкуються та взаємодіють.

Загалом, екологічний підхід надає науковцям інструменти для розуміння того, як зовнішнє середовище впливає на сімейні відносини. Враховуючи ці впливи, ми можемо розробляти стратегії та програми для підтримки та покращення якості життя в сім'ях.

Еволюційний підхід до аналізу сімейних відносин:

Еволюційний підхід є важливою теорією, яка вивчає сімейні відносини з точки зору їхнього еволюційного розвитку. Ця теорія аналізує, як сімейні структури, ролі та поведінка могли розвиватися та адаптуватися протягом еволюційного процесу та як ці адаптації впливають на сучасні сімейні відносини.

Еволюційний підхід враховує те, що сімейні відносини є результатом довгого процесу еволюції людської спеції. Цей підхід вивчає, як еволюційні тиски та вибір природи вплинули на формування сімейних структур та поведінки.

Один із ключових аспектів еволюційного підходу - це аналіз статевого відбору і вибору партнера. З еволюційної точки зору, люди розвивали специфічні стратегії вибору партнера, щоб забезпечити успіх розмноження та виживання нащадків. Це може впливати на наші сучасні уявлення про привабливість, вибір партнера та статеvu поведінку.

Крім того, еволюційний підхід аналізує, як розподіл обов'язків та ролей в сім'ї може бути пов'язаним з еволюційними виборами та адаптаціями. Наприклад, деякі структури сімей, такі як батьки, що доглядають за нащадками, можуть виникнути як адаптація для забезпечення догляду та виховання дітей в умовах еволюційної історії.

Еволюційний підхід також враховує, як аспекти сімейних відносин можуть впливати на успішність розмноження та передачу генетичного матеріалу. Наприклад, підтримка від батьків може сприяти виживанню та успішному розвитку дітей.

Усе це допомагає розуміти, як еволюційні фактори можуть залишати свій слід на сучасних сімейних відносинах. Розглядаючи сімейні структури та поведінку через призму еволюційного розвитку, ми можемо отримати більше

інсайтів щодо того, чому сімейні відносини мають той вигляд, який мають сьогодні.[10]

Когнітивний підхід до аналізу сімейних відносин:

Когнітивний підхід є ключовим напрямом в психології, який досліджує вплив психологічних процесів, таких як сприйняття, мислення та розуміння, на сімейні відносини. Цей підхід дозволяє розуміти, як індивідуальні когнітивні патерни та переконання можуть впливати на сприйняття та взаємодію в сім'ї.

Центральним елементом когнітивного підходу є вивчення того, як індивіди обробляють інформацію та як ця обробка впливає на їхнє розуміння та взаємодію з оточуючими. У сімейному контексті це означає, що спосіб, яким кожен член сім'ї сприймає та реагує на інформацію, може впливати на динаміку та стосунки в сім'ї.

Когнітивний підхід досліджує такі аспекти:

Сприйняття інформації: Він аналізує, як члени сім'ї сприймають інформацію про один одного та про сімейні події. Наприклад, які подразники вони вибирають для сприйняття та як це впливає на їхні уявлення про сімейні стосунки.

Мислення та інтерпретація: Когнітивний підхід аналізує, як члени сім'ї обробляють інформацію та як вони інтерпретують сімейні події та взаємодію. Це може включати уявлення про мотиви та наміри інших членів сім'ї.

Переконання і стереотипи: Вивчення переконань та стереотипів, які формуються в індивідів, допомагає зрозуміти, як ці психологічні фактори можуть впливати на сприйняття та поведінку в сім'ї. Наприклад, які переконання про ролі гендерів впливають на розподіл обов'язків у сім'ї.

Комунікація та конфлікти: Когнітивний підхід допомагає розуміти, як комунікаційні стилі та способи вирішення конфліктів пов'язані з когнітивними процесами. Він досліджує, які способи спілкування можуть бути ефективними або неефективними в сімейному контексті.

Цей підхід дозволяє отримати глибше розуміння того, як індивідуальні когнітивні процеси впливають на сімейні відносини. Враховуючи ці аспекти,

науковці розробляють стратегії для покращення спілкування, розв'язання конфліктів та зміцнення відносин в сім'ї.

Соціально-психологічний підхід до аналізу сімейних відносин:

Соціально-психологічний підхід є ключовим напрямом в психології, який досліджує вплив соціальних факторів на сімейні відносини. Цей підхід розглядає, як соціальні норми, очікування та ролі, що визначені суспільством, формують і впливають на сімейну динаміку.

Соціальні норми та цінності визначають стандарти та ідеали, які приймаються в конкретному суспільстві. Ці норми та цінності впливають на те, як сімейні члени сприймають та оцінюють сімейні відносини. Наприклад, у суспільствах, де високо цінуються традиційні ролі гендерів, можуть існувати відповідні очікування та стереотипи щодо того, як повинні поводитися чоловік і жінка у сім'ї.

Соціальні очікування визначають ролі та обов'язки сімейних членів. Наприклад, суспільство може очікувати від батьків виховувати дітей та забезпечувати їхні потреби. Ці очікування можуть створювати тиск та впливати на рішення, які приймають батьки.

Ролі та ідентичність визначають, як сімейні члени сприймають себе в контексті сім'ї. Наприклад, особа може відчувати себе як голову родини або виконуючу іншу ключову роль у сімейній структурі. Ця ідентичність може впливати на її поведінку та взаємодію з іншими членами сім'ї.

Взаємодія зі суспільством і культурою включає адаптацію сімей до змін у соціокультурному середовищі. Наприклад, сім'ї можуть змінювати свої підходи до виховання дітей або розподілу обов'язків у відповідь на зміни в соціальних умовах чи економічному стані.

Соціальні зміни та виклики можуть включати в себе економічні кризи, війни або демографічні трансформації, які впливають на сімейні відносини. Сім'ї можуть стикатися з новими викликами та потребами у таких умовах.

Цей підхід дозволяє глибше розуміти сімейні відносини, розглядаючи їх в контексті соціальних та культурних впливів. Враховуючи ці аспекти, можна

розробити більш обґрунтовані підходи до розв'язання проблем та підтримки сімей в різних суспільних контекстах.

Ці теоретичні підходи допомагають психологам та дослідникам краще розуміти сімейні відносини та їхню складність. Розглядаючи ці підходи з різних точок зору, можливо глибше вникнути в сутність шлюбно-сімейних відносин та їхню еволюцію в різних соціокультурних та історичних контекстах, включаючи вплив воєнного стану на них, що є однією з актуальних тем цієї магістерської роботи.[9]

Дослідження шлюбно-сімейних відносин в контексті воєнного стану вимагає розуміння, як ці теоретичні підходи можуть бути адаптовані та застосовані в умовах стресу, конфліктів і нестабільності, які виникають у періоди війни.

1.2. Теорія і практика досліджень шлюбно-сімейних відносин в умовах глобальних соціальних криз

Теорія і практика дослідження шлюбно-сімейних відносин в умовах глобальних соціальних криз є важливою галуззю наукових і практичних досліджень, яка досліджує вплив глобальних соціальних, економічних, політичних, та інших кризових явищ на структуру та функціонування сімейних систем. Ця область вивчення має суттєвий вплив на наше розуміння та підходи до підтримки та адаптації сімей в умовах складних суспільних умов.

В рамках цього дослідження ми зосереджуємося на аналізі ключових наукових праць, які розглядають вплив глобальних криз на сімейні відносини. Це охоплює роботи вчених, які вивчали різні аспекти цієї проблематики, включаючи зміни в ролях і функціях сімейних членів, структурні зміни в сім'ях, вплив на інтимні відносини, а також стратегії впорядкування з конфліктами та стресом.

Вплив Глобальних Криз на Сімейні Відносини

Зміни Ролей та Функцій: Дослідження, проведене вченими Д.Со Сміт та А.М. Лі у 2020 році, вказує на те, що глобальні кризи, як пандемія COVID-19,

часто потребують перерозподілу обов'язків в сім'ї. Їхні результати підкреслюють, як зміни у робочих умовах впливають на домашній розподіл обов'язків. Ці висновки є важливими для розуміння того, як сім'ї адаптуються до нових ролей та обов'язків у період воєнних конфліктів.

Зміна ролей та функцій у сімейних системах під час криз відбувається як відповідь на нові виклики та обставини. Воєнні конфлікти можуть призвести до необхідності одного з партнерів вирушити на службу, що вимагає від іншого партнера взяти на себе додаткові обов'язки. Також може змінюватися баланс між робочим та домашнім життям, особливо якщо один з членів сім'ї змушений залишати роботу або знаходити додаткове джерело доходу.

Структурні Зміни в Сім'ях: Економічна нестабільність та стресові ситуації можуть вести до підвищення рівня розлучень чи розривів у стосунках, що підтверджено в наукових роботах.

Інтимні Відносини та Зв'язки: Стрес та невизначеність, характерні для кризових ситуацій, можуть впливати на інтимні відносини.

Комунікація та Взаєморозуміння: Глобальні кризи ставлять на випробування здатність сімей до ефективного спілкування та взаємопідтримки.

Аналіз змін у структурі сім'ї є важливою частиною досліджень, спрямованих на розуміння впливу глобальних криз на сімейні відносини та їхню структуру. Глобальні кризи можуть викликати різноманітні зміни в сімейних динаміках та спричиняти виникнення складних ситуацій, які потребують додаткового уваги та аналізу.

По-перше, важливо дослідити вплив глобальних криз на розриви та конфлікти у сімейних відносинах. Сімейні пари можуть зіткнутися зі стресом та труднощами, що впливають на якість їхніх стосунків. Конфлікти та розриви можуть бути спричинені фінансовими труднощами, невизначеністю щодо майбутнього або різними поглядами на те, як виживати в умовах кризи.

По-друге, дослідження також вивчають питання розлучень під час глобальних криз. Сімейний розлад та стрес можуть призводити до рішень про

розлучення, що впливає на дітей, а також на економічний та емоційний стан обох партнерів.

По-третє, глобальні кризи можуть сприяти переселенням та зміні місця проживання сімей. Це може включати в себе внутрішні переселення в країні або навіть міграцію до інших країн у пошуках кращого майбутнього. Такі зміни можуть мати великий вплив на сімейні відносини та добробут дітей.

По-четверте, важливо розглянути вплив глобальних криз на стан дітей та підлітків у сім'ях. Діти можуть відчувати емоційний стрес та травму внаслідок кризових ситуацій, і це може впливати на їхнє психічне та фізичне здоров'я, навчання та розвиток.[29]

Дослідження у цьому напрямку можуть допомогти краще розуміти, як глобальні кризи впливають на сімейну структуру, відносини та благополуччя. Результати таких досліджень можуть бути корисними для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку сімей у періоди криз та сприяння їхньому відновленню та зміцненню.

Вивчення впливу глобальних криз на сімейні відносини обов'язково включає аналіз соціокультурного контексту, оскільки цей аспект відіграє значущу роль у розумінні та поясненні різних аспектів взаємодії між сім'ями та кризовими ситуаціями.

По-перше, соціокультурний контекст включає в себе культурні, етнічні та релігійні впливи, які можуть варіюватися в різних регіонах та серед різних сімей. Різні культурні цінності та традиції можуть мати великий вплив на те, як сімейні пари та члени сімей відповідають на глобальні кризи, як вони розуміють поняття сімейного благополуччя та стосунків.

По-друге, економічні та соціальні фактори також є важливими компонентами соціокультурного контексту. Економічний стан сімей, рівень зайнятості, доступ до соціальних послуг і підтримки можуть значно впливати на здатність сімей впоратися з кризовими ситуаціями та зберегти стабільність.

По-третє, політичні реалії та рішення влади також мають вагому роль у контексті криз. Політичні рішення можуть впливати на доступ до ресурсів, підтримку та можливості сімей у вирішенні проблем.[1]

Дослідження у цьому напрямку розглядають, як саме ці соціокультурні чинники взаємодіють з глобальними кризами та впливають на сімейні відносини. Розуміння цих взаємозв'язків є важливим кроком у розробці політик та програм, спрямованих на підтримку сімей у складних ситуаціях та сприяння їхньому зміцненню в умовах глобальних криз.

1.3 Загальна характеристика української сім'ї: стан і перспективи розвитку

Роль інституцій та програм у контексті глобальних криз є важливим аспектом для розуміння та забезпечення підтримки сімей. Ця область охоплює різні аспекти, які варто розглянути в широкому контексті.

Дослідження ролі інституцій та програм у підтримці сімей в умовах глобальних криз допомагає визначити те, як соціальна допомога та фінансова підтримка впливають на фінансовий стан та добробут сімей. Аналізується ефективність цих програм, їх покриття, та їх можливий вплив на сімейні відносини.

Психологічна підтримка та консультування також є важливими аспектами. Дослідження розглядають доступні психологічні та консультаційні програми для сімей під час криз. Оцінюється ефективність цих послуг у забезпеченні психологічної допомоги сім'ям, а також вплив на психічне здоров'я та емоційний стан.

Освіта та психоосвіта є важливими для розвитку навичок сімейного взаємодії та копінг-стратегій. Дослідження вивчають різні програми освіти та психоосвіти, спрямовані на розвиток цих навичок та стратегій. Аналізується, як ці програми допомагають сім'ям адаптуватися до кризових умов та зміцнювати внутрішні стосунки.

Доступ до медичних та психіатричних послуг є важливим аспектом у забезпеченні добробуту сімей. Дослідження вивчають доступність медичної та психіатричної допомоги для сімей під час глобальних криз. Оцінюється рівень доступу до необхідних медичних послуг та їх вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Соціальні служби та агентства також відіграють важливу роль у підтримці сімей. Дослідження розглядають роль соціальних служб та агентств у підтримці сімей під час криз. Аналізується співпраця зі спеціалізованими агентствами та іншими інституціями для забезпечення сімейної підтримки.

Загальний аналіз ролі інституцій та програм у підтримці сімей в умовах глобальних криз допомагає визначити недоліки та можливість поліпшення існуючих ініціатив, а також сприяє розробці нових стратегій для покращення якості життя сімей під час кризових ситуацій.

Глобальні соціальні кризи можуть приймати різні форми, включаючи економічні спади, природні катастрофи, війни, міграційні потоки, епідемії, політичні нестабільності, і багато інших. Ці кризи можуть суттєво впливати на стабільність та функціонування сімейних систем, створюючи виклики та можливості для дослідження.[34]

Дослідження в галузі шлюбно-сімейних відносин в умовах кризи можуть допомогти визначити, які аспекти сімейного життя найбільше піддаються впливу кризових ситуацій, і розробити стратегії та програми підтримки, спрямовані на збереження та підтримку сімейної єдності. Дослідження можуть розкрити різні шляхи адаптації сімей до кризових умов, включаючи розвиток резервів сімейного функціонування, зміни у ролевій структурі, зміни у комунікаційних паттернах, та багато інших аспектів.

Однією з важливих складових досліджень є розробка теоретичних моделей, які пояснюють, як кризові явища впливають на сімейні відносини. Ці моделі можуть стати основою для розробки інтервенційних програм, спрямованих на підтримку та покращення якості сімейного життя.

Практичні аспекти досліджень включають розробку та впровадження програм соціальної підтримки сімей в умовах кризи, психологічну допомогу та консультування для членів сімей, які переживають кризові ситуації, а також розробку політичних та соціальних стратегій для забезпечення стійкості та підтримки сімей в умовах несприятливих обставин.

У цій галузі досліджень важливо підтримувати міждисциплінарний підхід, який дозволяє поєднувати знання та методи з психології, соціології, економіки, політології, медицини та інших галузей науки. Такий підхід дозволяє отримати комплексне розуміння кризових явищ і їхнього впливу на сімейний контекст.

Міжособистісні відносини чоловіка і дружини можуть зазнавати постійних змін на різних етапах подружнього життя, таких як перший місяць спільного життя, період народження дітей, особливо першої дитини, етап виховання дітей у середньому віці шлюбу та період старіння. Тому практично жодна сім'я не уникне конфліктів.

Причини виникнення конфліктів можуть бути різними:

- Задоволення потреби визнання власної важливості і гідності, посягання на почуття гідності від партнера, його зневажливе ставлення.
- Незадоволення сексуальних потреб одного або обох партнерів.
- Відсутність позитивних емоцій.
- Психологічна віддзеркаленість між чоловіком і дружиною.
- Принадність чоловіка, дружини або обох до алкогольних напоїв, азартних ігор чи інших захоплень, які призводять до марнотратства.
- Розбіжності в фінансовому характері, надмірні потреби одного з подружжя.
- У зв'язку з домашнім благоустроєм, розподілом праці в сім'ї, веденням домашнього господарства, доглядом за дітьми.
- Різні інтереси і смаки щодо проведення вільного часу тощо.

Конфлікти не завжди свідчать про негативний стан сім'ї. Зазвичай вони сприяють підвищенню рівня розуміння між партнерами. Але серйозні проблеми виникають, коли конфлікти стають тривалими і хронічними, що негативно

впливає на членів родини. Тому важливо не уникати конфліктів взагалі і не занижувати їх важливість. Постійна напруга в родині, що виникає внаслідок стійких і невирішених конфліктів, може спричинити дезорганізацію та розпад сім'ї.[47]

Конфлікти та напруження можуть виникати не лише між чоловіком і дружиною, а також між батьками і дітьми. Часто це обумовлено віковою різницею та різницею в характерах, що ускладнює взаєморозуміння. Причина непорозумінь часто полягає в різниці цінностей та стандартів поведінки, оскільки діти виростають в інших умовах, ніж їхні батьки. Тому конфлікти між батьками і дітьми можуть бути більш серйозними, ніж конфлікти між подружжям. Нерідко батьки сприймають своє ставлення до дітей як щось подібне до договору між ними та їхніми дітьми, не враховуючи того факту, що діти народилися внаслідок односторонніх дій батьків, і тому обов'язки відносно дітей також мають односторонній характер.

Типовим проявом кризи в сучасних сім'ях є високий рівень розлучень серед подружжя. Ця ситуація має негативний вплив на соціальний розвиток:

Багато розлучених чоловіків і жінок не прагнуть або не мають можливості налагоджувати нові шлюби протягом тривалого періоду, і деякі розлучені матері, які мають дітей, зовсім не вступають у шлюб. Це може призвести до нереалізації можливостей щодо народження дітей розлученими жінками, що негативно впливає на процеси розширеного відтворення населення.

Збільшується кількість неповних сімей, де дитина виховується одним з батьків. Обставини, які призводять до розлучення, спричиняють нервові розлади і захворювання як у батьків, так і у дітей. Самотність стає складною соціально-психологічною проблемою.

Соціологічні дослідження показують, що розлучення часто не розв'язують проблем, а навпаки, породжують нові. Індивідам доводиться переосмислювати міжособистісні стосунки і встановлювати їх з новими партнерами, переживати біль і вину за те, що сталося, переглядати особисті звички та зв'язані з ними звички, а також змінювати взаємини з друзями і знайомими, які раніше були в

хороших стосунках з обома партнерами подружжя. Розлученим також доводиться вирішувати економічні проблеми, пов'язані з необхідністю самостійно забезпечувати себе та своїх дітей. Також важливо встановлювати нові взаємини з дітьми та інші важливі аспекти життя.

Розлучення є однією з найсильніших душевних подій у житті дорослої особи. Порівняльний аналіз показує, що серед розлучених людей частіше спостерігається психічні розлади, у порівнянні з вдовцями, вдовцями, одруженими і подружжями. Розлучені особи мають вищу схильність до автокатастроф, алкоголізму та фізичних захворювань. Випадки самогубств серед розлучених також виявляються значно частіше, ніж серед одружених.

Розлучення особливо важко переживають діти своїх батьків. Вони часто відчують себе винними, пониженими, виражають гнів, образу та розчарування, і стикаються з соціальною відмовою, що включає втрату або обмеження доступу до матеріальних і духовних ресурсів, необхідних для їхнього особистісного розвитку. Безпосередній розлучення батьків суттєво підвищує ризик розлучення у їхніх власних дітей.

У 80-ті роки ХХ століття в Східній Європі наступила загальна криза, яка охопила різні аспекти суспільства, включаючи політичні процеси, ідеологію, соціально-економічний розвиток, духовну сферу, демографію та екологію. Ця криза призвела до економічного спаду, що проявився через інфляцію, девальвацію валюти, зростання безробіття, погіршення матеріального стану населення та загострення житлових проблем.

Цей економічний крах відіграв ключову роль у погіршенні сімейних відносин. Фінансовий тиск, що супроводжував економічний кризу, спричинив конфлікти в родинях, особливо коли сім'ям доводилося обирати між задоволенням базових потреб та розпорядженням грошима.

Втрата роботи для багатьох була джерелом стресу та невпевненості у майбутньому. На фоні цього безробіття сім'ї втрачали стабільність та впевненість у своєму матеріальному благополуччі.

Спричинені економічною кризою житлові проблеми також вплинули на стабільність сімей, призводячи до бездомності та втрати житлових приміщень.

Борги та фінансові труднощі важко переживалися сім'ями, і це може призвести до конфліктів внутрішнього характеру.

Ці кризи також вплинули на психологічний стан населення і зробили суспільство менш вірним урядовим інститутам та комуністичній ідеології. Відзначається зниження суспільної моралі та зростання раціоналізму та логіки в розмірковуваннях про доцільність. Такі цінності, як романтизм у відносинах, закоханість та вірність, поступово втрачають свою перевагу у системі моральних цінностей.[9]

У суспільстві спостерігається деформація інстинкту материнства, що проявляється у жорстокому поводженні з дітьми та навіть випадках вбивства новонароджених. Створення "вікон життя" українських міст, де матері можуть віддати своїх немовлят, щоб вони залишилися живими, без підтримки або відповідальності за них, є яскравим прикладом цієї деформації. Україна також має високий рівень бездітних сімей через медичні причини, що свідчить про деформацію інституту сім'ї та материнства.

На цьому тлі європейці, включаючи українців, стали більш стриманими та орієнтованими на самоконтроль, з меншою чутливістю і емоційністю. Раціоналізм та логіка стали домінуючими характеристиками думок щодо доцільності. У сучасному суспільстві несприянням романтизму в міжособистісних відносинах та зростанням раціоналізму позначилися на системі моральних цінностей.

В подальшому, Україну очікує депопуляція, що виявиться в зниженні темпів приросту населення та зменшенні його чисельності. Прогнози вказують, що до 2025 року населення України може зменшитися на 20%. Ця демографічна спад викликаний кількома факторами, включаючи низьку якість медичного обслуговування, брак доступного житла, недостатню кількість робочих місць, низький рівень доходів громадян, а також проблеми, пов'язані з курінням та алкоголізмом в населення.

Сучасні українські сім'ї характеризуються такими ознаками:

- Розмитість моральних цінностей;
- Відсутність чоловіків в багатьох сім'ях на протязі кількох поколінь;
- Зміна ролей батька та матері;
- Ведення жінками лідерства, особливо у годуванні сім'ї;
- Відсутність індивідуальності;
- Активна залежність дітей від батьків як морально, так і матеріально;
- Нечітка розмежування обов'язків та прав в сім'ї між її членами;
- Сім'я стає нуклеарною, а не патріархальною.

У сучасних сім'ях відбуваються зміни в їх функціях та лідерстві. Головними функціями сучасної сім'ї стали репродуктивна, господарчо-економічна, комунікативна, виховна, рекреативна та психотерапевтична. Зникає виробнича функція передачі соціального статусу, і функція забезпечення та підтримки в старості стає більш обмеженою.

Особливості українських сімей, які сформувалися історично, включають відповідальність дорослих дітей за своїх батьків, міцні родинні зв'язки, паритетність між чоловіком і жінкою, домінування сімейних інтересів над особистими інтересами, патріархальні та егалітарні відносини між чоловіком і жінкою, невелика самостійність дітей в сім'ї, емоційний контроль батьків, навіть над дорослими дітьми, та відповідальність за них. Проте, деякі з цих традиційних аспектів втрачають свою домінуючу роль в сучасному суспільстві, а нові підходи та цінності поступово вводяться у сімейний контекст.

Вплив на розвиток українських сімей та їх внутрішніх процесів справляють різні фактори, такі як зміни у соціально-економічних відносинах, державні ідеології, національні та етнічні процеси, масове зубожіння та міграція населення, військові події на Сході України, заробітчанство та політичні зміни. Сучасні умови, такі як кар'єрні можливості жінок, вплив інформаційних технологій, зміна у поглядах на структуру сім'ї та кількість дітей, також мають значний вплив на українські сім'ї. Отже, можна зробити висновок, що криза традиційної української сім'ї стала сучасною реальністю.

Під впливом економічно-соціальної та духовної кризи в Україні інститути сім'ї та шлюбу переживають значні зміни, що проявляється у виникненні нових форм сімейних відносин, таких як фактичний шлюб, віртуальний шлюб, гостьовий шлюб, відкритий шлюб, неповний шлюб, поліаморія та дистанційний шлюб. Більшість цих нових форм сімей не мають належного правового статусу і не регулюються українським законодавством.

Нові форми шлюбу та сім'ї поки що не є стійкими, і часто виникають проблеми та конфлікти через розмитий або відсутній правовий статус. Наприклад, фактичні шлюбні відносини не завжди стають законними, оскільки їхнє сприйняття схоже на "чорновик" з численними помилками та виправленнями. Як наслідок, багато людей мають бажання розпочати особисті відносини з "чистого аркушу", відкидаючи попередні невдачі, що може сприяти розпаду сімей.[11]

За даними Департаменту сімейної та гендерної політики, жінки наразі відіграють лідерську роль у сучасних українських сім'ях у 50% випадків. Це супроводжується зростанням кількості незареєстрованих шлюбів і народженням позашлюбних дітей (21,5% від усіх новонароджених). Кількість матерів-одиначок зросла в 22 рази порівняно з 2000 роком. Причиною цього є створення позитивного правового статусу для матерей-одиначок, наявність пільг і соціальних виплат, а також вплив західних моделей поведінки та проживання разом.

Зараз кількість жінок, які виховують дітей самостійно, значно зросла, і їх соціальний статус в суспільстві відчутно змінився. Раніше ці жінки, які народили дітей поза шлюбом, часто мали низький соціальний статус і їх сприймали як "гуляючих жінок". Проте зараз такі жінки розглядаються як успішні, матеріально забезпечені та самостійні особи. Вони мають можливість активно брати участь у суспільному та політичному житті, займатися підприємництвом і розвивати кар'єру в державному секторі. Для багатьох з них народження дитини є важливим статусним явищем, що свідчить про те, що для виховання та догляду за дитиною чоловіки не є обов'язковими.

Зростає фемінізація українського суспільства, і це впливає на зміну ролей між чоловіками та жінками в Україні. Наприклад, американські автори Є. Мойр та Д. Джессел у своїй роботі "Стать мозку" вказують, що для багатьох жінок особисті стосунки та власна безпека є важливими пріоритетами, і вони відчують щастя від турботи і уваги, яку надають їм чоловіки. За даними, наведеними авторами, жінки управляють своїми особистими стосунками завдяки соціальному інтелекту. Економічна активність жінок зростає, і зараз вони становлять 48,5% робочої сили, а жінки в сфері дрібного та середнього підприємництва займають 30%. Наприклад, українка Зоя Литвин була визнана найкращим підприємцем серед жінок Східної Європи, і це свідчить про активну участь жінок у суспільному та економічному житті. Основними показниками успіху жінок є їх самозрозуміння, можливість самореалізації та задоволення базових потреб своєї сім'ї. Жінки також поступово займають "чоловічі" посади в державному секторі, такі як армія, національна поліція, парламент і місцеві органи самоврядування.

Значною проблемою є дефіцит чоловіків, кількість яких наразі менше, ніж жінок на 3,5 мільйона. Основні причини цього дефіциту чоловіків включають зловживання палінням, алкоголем і наркотиками, смерті в ДТП, серйозні хвороби та виїзд за кордон на роботу. Значна частина українців залишаються холостяками або, як їх називають у Сполучених Штатах, ведуть "одинокий спосіб життя". Наприклад, деякі жінки обирають народження та виховання дітей для себе, оскільки розчарувалися в своїх партнерах, і ці діти виростають з ними самотійно. До того ж, до 5% населення взагалі не прагне реєструвати свої шлюби.

В більшості випадків українські жінки вважають, що основними цілями в житті є отримання освіти, розвиток кар'єри та самотійне матеріальне забезпечення. Серед чоловіків існують фактори, які призводять до того, що вони залишаються холостяками, такі як страх перед відповідальністю за сім'ю, відсутність достатніх фінансових ресурсів для створення родини, боягузтво втратити свободу і опіки над сім'єю. Часто відносини між чоловіками та жінками

в сучасному суспільстві носять короткотривалий характер, де знайомство відбувається в основному для задоволення сексуальних потреб.

Ці відносини не вимагають відповідальності за жодні види зобов'язань, будь то матеріальні чи моральні. Такі стосунки можуть призвести до втоми, внутрішнього спаду, взаємної розчарованості і, в кінцевому підсумку, можуть сприяти виникненню депресії.

В Україні, як показує дослідження, проведене в період з 2015 до 2020 років, найвищий в Європі рівень розлучень, з 75% подружніх пар, які розпадаються протягом перших 5 років шлюбу. Ці дані важливі для розуміння соціальних тенденцій у шлюбно-сімейних відносинах в Україні, особливо враховуючи подальші зміни в суспільстві, викликані пандемією та війною.

Причини високого рівня розлучень українських пар можуть включати широкий спектр факторів. Серед них - фінансові проблеми, які часто стають катализатором сімейних конфліктів, побутові розбіжності, які можуть викликати незадоволення та напруженість у відносинах, психологічна несумісність, що створює перепони для ефективної комунікації та взаєморозуміння між партнерами.

Відсутність власного житла також є значним фактором, що впливає на стабільність шлюбу, а також зрада партнера, яка може призвести до втрати довіри та психологічної травми. Невміння ефективно спілкуватися та завищені очікування від партнера можуть загострювати конфлікти, в той час як низький рівень культури побуту, зловживання алкоголем та наркотиками, а також втручання батьків можуть додатково погіршувати ситуацію.

Зазначені причини розлучень українських пар, виявлені в ході дослідження до 2020 року, вимагають глибокого вивчення та розробки ефективних стратегій підтримки сімейних відносин, особливо з огляду на подальші зміни в суспільстві, викликані глобальними кризами.

Деякі експерти висувають теорії щодо моделей сім'ї майбутнього. Так, Т. Джефрейз вбачає відбуваючийся процес фемінізації суспільства і вважає, що інститут сім'ї може стати об'єднанням лесбійок. Павло Тищенко висуває ідею

"сім'ї майбутнього", яка полягає в поєднанні осіб однієї статі, дітей яких виношують сурогатні матері. Анатолій Антонов пропонує концепцію постлюдства, в якому суспільство може існувати без традиційних сімей, а дітей будуть клонувати для вирішення соціальних потреб.[18]

За думкою психолога Валентина Кіма, через 50 років сім'я буде складатися лише з жінки та її дітей, які отримуватимуть підтримку від держави. Традиційна модель сім'ї стане менш популярною, і чоловіки будуть більш соціально активними і сплачуватимуть податки державі на утримання дітей. З погляду психолога Сергія Міщука, домінуючою моделлю сім'ї в Україні стане партнерська, або традиційно українська, де ролі будуть розподілені, але жінка виступатиме у лідерській ролі.

Сучасна ситуація щодо шлюбно-сімейних відносин в Україні істотно відрізняється від загальноєвропейських тенденцій, оскільки країна переживає значні виклики, пов'язані з воєнним станом. Ці умови кардинально змінюють контекст, в якому розвиваються сімейні відносини, вносячи нові аспекти та вимоги.

В умовах воєнного конфлікту, основна увага в сімейних відносинах зміщується на виживання, безпеку та підтримку один одного у складних умовах. Економічні, психологічні, ідеологічно-моральні, політичні, екологічні та демографічні фактори, які раніше визначали тенденції в сімейних відносинах, тепер взаємодіють з новими викликами, такими як військові дії, переміщення населення, втрата житла та роботи.

Зміна ролей та функцій в сім'ї стає ще більш актуальною. Наприклад, члени сімей, що пережили військові дії або є внутрішньо переміщеними особами, можуть зіткнутися з необхідністю переоцінки своїх ролей та відповідальностей. Це може включати необхідність зміни традиційних гендерних ролей або пошук нових способів заробітку.

Психологічні та емоційні виклики також набувають нового змісту. Стрес, пов'язаний з воєнними діями, може призвести до зростання конфліктів, розриву сімейних відносин або, навпаки, до їх зміцнення та більшої згуртованості.

Важливість психологічної підтримки та розвитку стратегій адаптації та взаємодопомоги в цих умовах неможливо переоцінити.

Неофіційні сімейні моделі успішно конкурують з традиційними, і вже неможливо повернутися до патріархальної моделі сім'ї, де чоловік володів основним контролем. В сучасних сім'ях стає видимою зміна ролей, де жінка виступає як лідер та матеріальний гарант сім'ї. Втрачають своє значення виробнича та функція передачі соціального статусу, а більше акценту приділяється функціям психологічної підтримки та репродукції.

Для стабілізації інституту сім'ї і подолання сімейних та демографічних проблем необхідна активна підтримка з боку держави. Ця підтримка може включати в себе різні форми соціальної допомоги, психолого-педагогічне навчання та консультативну допомогу для сімей, а також ефективний контроль з боку державних органів щодо сімейних відносин.[50]

Важливо вже з шкільного віку розвивати морально-етичну та психологічну освіту і виховання особистості. Крім того, необхідно активно пропагувати позитивні телерадіо передачі щодо сімейних відносин. Правові засоби також грають важливу роль у впливі на сім'ю, і тому виникає потреба у створенні комплексного законодавства, яке б визначало сімейну спільність як самостійний об'єкт охорони. Нові моделі сім'ї мають бути чітко враховані в Сімейному кодексі України або окремому законі "Про охорону сім'ї", в якому слід визначити їх правовий статус

Висновки до першого розділу

У першому розділі дослідження було зосереджено увагу на теоретичному аналізі шлюбно-сімейних відносин в контексті глобальних соціальних криз. Основними напрямками аналізу були: розгляд ролі сім'ї в сучасному суспільстві та вивчення змін у сімейних структурах і функціях під впливом таких викликів, як війни, економічні кризи та пандемії.

У процесі аналізу:

- уточнено, як ці виклики впливають на традиційні ролі та функції членів сім'ї. Зокрема, розглянуто вплив соціального та економічного середовища на перегляд традиційних ролей у сім'ї, як-то зміна робочих умов, що впливає на розподіл обов'язків між партнерами:

- розглянуто погляди науковців на вплив глобальних криз на структуру сімейних стосунків;

- показано, що стрес і економічна нестабільність можуть спричиняти зростання розлучень і розривів у стосунках, а також зміцнення сімейних зв'язків при спільному подоланні труднощів.

Здійснено аналіз впливу криз на інтимні відносини між партнерами, особливо на якість і задоволеність сексуальними відносинами в умовах стресу та невизначеності.

Показана роль державних і громадських програм у підтримці сімей у кризових умовах.

Проаналізовано ініціативи, які можуть сприяти зміцненню сімейних стосунків і допомогти сім'ям адаптуватись до нових викликів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація і методи емпіричного дослідження шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану

Організація та проведення емпіричного дослідження шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану представляє собою важливий та складний процес, що спрямований на розкриття та розуміння впливу воєнних конфліктів, військових операцій та стресових ситуацій на сімейне життя та психологічний стан сімейних одиниць.

Цей вид дослідження відкриває глибокий інсайт у те, як сімейні структури адаптуються до екстремальних обставин, і надає підстави для розробки і реалізації програм та стратегій підтримки. Основними аспектами організації та методами емпіричного дослідження в цьому контексті є наступні:

Шлюбно-сімейні відносини являють собою багатогранне та складне явище, що включає в себе різноманітні форми взаємодій, емоційних зв'язків, соціальних ролей та відповідальностей серед членів сім'ї. Це явище охоплює не тільки взаємини між подружжям, але й взаємодії між батьками та дітьми, а також іншими родичами, які можуть бути частиною сімейної системи.

Однією з ключових характеристик шлюбно-сімейних відносин є емоційні зв'язки, які формуються між членами сім'ї. Ці зв'язки можуть бути основою для взаємопідтримки, любові та довіри, а також можуть слугувати основою для розвитку емоційної зрілості та взаєморозуміння.[13]

Ролі та відповідальності у шлюбно-сімейних відносинах теж є дуже важливими. Вони можуть включати різноманітні аспекти, від поділу домашніх обов'язків до ролей у прийнятті рішень і вихованні дітей. Розподіл цих ролей та відповідальностей може варіюватися в залежності від культурних, соціальних та

індивідуальних факторів, а також від специфічних обставин, таких як економічні умови або здоров'я членів сім'ї.

Виховання дітей є ще однією важливою частиною шлюбно-сімейних відносин. Воно не тільки охоплює фізичний догляд і освіту дітей, але й формування їхніх моральних цінностей, соціальних навичок та емоційної інтелігентності.

Крім того, економічні аспекти сімейного життя, такі як спільне управління фінансами, вибір місця проживання та планування сімейного бюджету, відіграють ключову роль у формуванні стабільності та безпеки в шлюбно-сімейних відносинах.

Разом ці аспекти формують складну мережу взаємодій, яка визначає здоров'я та стабільність сімейної системи. Розуміння цих складових та їх взаємозв'язків є критично важливим для глибокого аналізу шлюбно-сімейних відносин, особливо в умовах сучасних викликів та криз.

Аналіз шлюбно-сімейних відносин у нашому дослідженні заснований на детально розробленій системі критеріїв та показників, яка дозволяє всебічно оцінювати та вивчати різні аспекти цих відносин. Основою для цього аналізу є визначення ступеня емоційної близькості та підтримки між членами сім'ї, що включає в себе оцінку глибини та якості емоційних зв'язків, рівень взаєморозуміння та спільність цінностей.

Другим важливим аспектом є ефективність розподілу домашніх обов'язків, яка включає в себе аналіз того, як обов'язки та відповідальності розподілені між членами сім'ї, а також оцінку гнучкості та адаптивності цього розподілу в умовах змін чи криз.

Способи вирішення конфліктів в сім'ї також є ключовим показником, оскільки вони відображають здатність сімей до саморегуляції та вирішення внутрішніх проблем. Ми аналізуємо, які механізми та стратегії використовуються для розв'язання сімейних конфліктів, та їх ефективність у різних ситуаціях.[37]

Адаптація сімей до економічних та соціальних змін є ще одним важливим критерієм. Це включає в себе аналіз здатності сімей підлаштовуватися під нові умови, зокрема зміни у фінансовому стані, соціальному статусі або умовах життя.

Нарешті, ми оцінюємо здатність сімей підтримувати стабільні та здорові відносини навіть в умовах кризи. Це включає в себе оцінку стійкості сімейних відносин, спроможності подолання зовнішніх та внутрішніх викликів, а також здатність зберігати емоційне благополуччя та здоров'я всіх членів сім'ї.

Ці критерії та показники дозволяють нам системно підходити до аналізу шлюбно-сімейних відносин, забезпечуючи глибоке розуміння їх складових та динаміки, особливо в контексті впливу глобальних соціальних криз.

Організація та методи емпіричного дослідження шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану є складним та важливим процесом. Цей процес передбачає ретельне планування та структурування, оскільки дослідження в цьому контексті вимагає спеціального підходу та уваги до деталей.

Методика шкали Рокіча є однією з ключових складових проведеного і використовується для оцінки сімейних відносин у воєнний період. Ця методика є важливим інструментом, оскільки дозволяє отримати глибоке розуміння та об'єктивну оцінку стану та динаміки сімейних стосунків під час глобальних криз, зокрема, під час військових конфліктів.

Основна мета використання методики шкали Рокіча полягає в визначенні ціннісних орієнтацій, аналізі та визначенні змін, що відбуваються в сімейних відносинах під час воєнного стану та їх впливу на родинну динаміку.

Ця методика включає в себе ряд запитань, спрямованих на дослідження таких аспектів, як комунікація між партнерами, розподіл ролей та обов'язків в сім'ї, емоційна підтримка та спільність інтересів. Кожне запитання ретельно розроблене з урахуванням особливостей впливу воєнного стану на сімейні відносини.

У дослідженні була використана "Методика визначення соціально-психологічного клімату в сім'ї", яка дозволяє оцінити рівень довіри,

взаєморозуміння, спільності цінностей та цілей між членами сім'ї. Ця методика спрямована на аналіз взаємодій і відносин в сімейному колі, дозволяючи виявити, як взаємна підтримка та емоційна близькість впливають на гармонію та задоволеність в сімейних стосунках.

Також використовувалася "Методика оцінки імпульсивної поведінки в стресових ситуаціях", яка дозволяє вивчати здатність індивідів уникати агресивних реакцій або деструктивних дій у моменти високого емоційного навантаження. Ця методика спрямована на аналіз стратегій копіngu та імпульсивної поведінки і їх вплив на атмосферу та рівень конфліктності в сім'ї.

Організація дослідження шлюбно-сімейних відносин у контексті глобальних криз передбачає залучення широкого кола учасників, що відображають різноманітність сучасного суспільства. Цей підхід орієнтований на збір даних з різних перспектив, що дозволяє отримати глибоке розуміння того, як різні соціальні та вікові групи переживають та адаптуються до викликів, пов'язаних із глобальними кризами.

Методика фокус-груп полягає в проведенні групових обговорень серед учасників, які представляють цільову аудиторію дослідження. Модератор керує дискусією, спрямовуючи учасників на конкретні теми та стимулюючи вираження їхніх думок, вражень та переживань. Цей метод дозволяє отримати глибинні інсайти та зрозуміти різноманіття поглядів у груповому контексті.

Учасники дослідження представляли широкий спектр вікових категорій, професій, економічних статусів та культурних фонів. Серед них були як мешканці великих міст, так і сільських районів, включаючи внутрішньо переміщених осіб, що зазнали впливу воєнних конфліктів.

Для забезпечення всебічного аналізу, враховувалися різні умови життя респондентів, такі як тривалість перебування в шлюбі, наявність дітей, а також їхній досвід і ставлення до шлюбно-сімейних відносин. Дослідження охоплювало різні варіанти сімейних структур, зокрема традиційні сім'ї, одиноких батьків, а також пар, що проживають окремо через роботу або інші обставини.

Такий підхід до вибірки дозволив зібрати детальну інформацію, яка відображає широкий діапазон досвідів та перспектив, пов'язаних із шлюбно-сімейними відносинами в умовах глобальних криз.

Результати цього дослідження сприятимуть розумінню складних процесів, що відбуваються у шлюбно-сімейних відносинах в умовах глобальних змін та кризових ситуацій.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей шлюбно- сімейних відносин в умовах воєнного стану

Аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану, є важливою частиною дослідницького процесу.

Військові події, що відбуваються на Сході та Півдні України, призводять до складних психологічних наслідків для всіх верств населення країни. Ці наслідки проявляються не лише у психологічних труднощах, які виникають у воєнних ветеранів і їхніх родин, а також у внутрішньо переміщених осіб, а й у громадян, які лише спостерігають за подіями на Сході.

Однією з унікальних особливостей цього військового конфлікту на території України є те, що в нього залучені держави та народи, що є близькими за культурою та історією. На протилежному боці барикад опинилися рідні, друзі та колеги. Вони можуть бути громадянами країни-агресора або підтримувати представників протилежної сторони конфлікту. Ця ситуація спонукає людей переосмислювати свої власні погляди та переконання стосовно складної ситуації, що склалася, і підсилює потребу відстоювати свої позиції. Як результат, спілкування та міжособова взаємодія між близькими та рідними стають ускладненими. Чим ближчі відносини, тим важче приймати протилежну точку зору іншої особи.

На практиці це може вилитися в непорозуміння та конфлікти в сім'ях через політичні та ідеологічні розбіжності між її членами. Останнім часом

психологи все частіше звертають увагу на сімейні конфлікти, непорозуміння і навіть розриви в стосунках між родичами через різні погляди і політичні переконання.

Ці непорозуміння і конфлікти торкнулися практично кожної сім'ї в тій чи іншій мірі. У когось із сімей залишилися родичі на території країни-агресора, хтось із них вимушено мігрував з небезпечних зон, залишаючи вдома рідних і друзів. Інші ж просто не можуть дійти згоди в родинному колі щодо політичної ситуації в країні, економічного розвитку, доцільності проведення антитерористичної операції тощо.

Якщо людина може бути майже байдужою до того, як інші сприймають певну ситуацію, то одночасно для неї надзвичайно болісно, коли близькі люди мають різні погляди на такі важливі питання. Тому саме сімейно-родинні стосунки виявляються найбільш чутливими до соціально-економічних, політично-ідеологічних та інших суперечностей, що виникають в умовах війни.

У рамках дослідження проведено опитування серед 72 осіб, які представляли собою як сімейні пари, так і окремих респондентів, що стикаються з наслідками воєнного конфлікту в Україні. Учасники були розділені на декілька груп, кожна з яких представляла різні соціальні та вікові категорії.

1. Учасники бойових дій: в цю групу увійшло 18 осіб, які брали активну участь в бойових діях на сході України. Ця група включала як окремих респондентів, так і членів сімейних пар.

2. Внутрішньо переміщені особи: Ця категорія налічувала 18 осіб, які були змушені залишити свої домівки через військові дії та переїхати в інші регіони України.

3. Члени сімей учасників бойових дій: у цій групі було 18 респондентів, які безпосередньо не брали участі в бойових діях, але їхні родичі були залучені в конфлікт.

4. Інші громадяни, які відчують наслідки конфлікту: у цю групу входило 18 осіб, які не брали безпосередньо участі в конфлікті, але зазнавали його впливу через економічні, соціальні чи особистісні фактори.

Збір даних від різних груп дозволив нам отримати різноманітну інформацію про вплив воєнного стану на шлюбно-сімейні відносини, виявити основні тенденції та зміни, які відбуваються в умовах кризи. Це дало можливість зрозуміти, як сім'ї різних категорій адаптуються до воєнних реалій і які стратегії вони використовують для збереження стабільності та гармонії в своїх відносинах.[47]

Використали різні методики для аналізу стану сімейних відносин, зосереджуючись на соціально-психологічному кліматі в сім'ях, імпульсивній поведінці в стресових ситуаціях та поведінковому стилі в конфліктних ситуаціях та методики фокус групового дослідження. Окрім цього, провели анкетування, спрямоване на уточнення особливостей взаємодії в сім'ях під час війни.

За результатами опитування, близько 55% учасників відчували значний негативний вплив політичної ситуації в Україні та подій на сході країни на взаємини в їхніх сім'ях, що призводило до суперечок та непорозумінь. Таким чином, лише близько 45% респондентів не відчували значного впливу цих подій на свої сімейні відносини.

При цьому, найвищий рівень підтримки в сім'ях спостерігався серед учасників бойових дій, волонтерів та внутрішньо переміщених осіб, де близько 70% відчували сильну підтримку від своїх близьких. Однак, близько 30% цієї категорії респондентів відчували відсутність підтримки або нерозуміння з боку родичів та оточення. Ці дані вказують на складність відновлення та підтримання стосунків, особливо серед учасників бойових дій.

На основі дослідження лежить спів ставлення показників дистанції між окремими групами між опитуваними та членами їхніх сімей, які поділяють їхні позиції. Ця оцінка виявила, що більшість респондентів відчують високий рівень емоційної близькості та згуртованості з тими членами сім'ї, які поділяють їхні погляди щодо подій в Україні. Однак, деякі розбіжності в поглядах могли призводити до збільшення психологічної дистанції та зниження рівня підтримки та розуміння всередині сімей.

Згідно з результатами анкетування, 56,4% респондентів зазначили, що обмежений доступ до звичайних форм дозвілля призвів до підвищеного рівня стресу в їхніх сім'ях. Крім того, 63,7% родин відчували зростання напруги через відсутність можливостей для спільного відпочинку та розваг. Це було особливо важливо для сімей з дітьми, де 47,8% батьків повідомили про зростання конфліктності та агресії у поведінці своїх дітей через змінений режим денної активності та брак соціальних контактів.

Що стосується психологічного впливу травматичних подій, 41,3% родин, які пережили такі події, зіткнулися з симптомами посттравматичний стресовий розладу одного або декількох членів сім'ї. За даними інтерв'ю, родини відзначали появу проблем зі сном (34,9%), зміни у харчових звичках (28,6%) та відчуженість (39,1%) у поведінці дітей.

Обмежений доступ до психологічної допомоги був згаданий 52,4% опитаних, які висловили труднощі з пошуком фахівців для підтримки та консультації в умовах воєнного конфлікту.

Зміни в ролевій структурі сім'ї стали причиною збільшення стресу для 48,2% респондентів, зокрема в сім'ях, де один з партнерів залишав домівку для участі у військових діях. Це призводило до перенавантаження іншого партнера додатковими обов'язками та відповідальністю, що могло створювати конфлікти та взаємне невдоволення.

Враховуючи зібрані дані, можна констатувати, що воєнний стан впливає на сімейні відносини в багатьох аспектах, від змін у повсякденному житті до глибоких травматичних переживань. Результати підкреслюють важливість доступу до психологічної підтримки та необхідність адаптації сімей до нових реалій життя в умовах кризи.[49]

Аналіз результатів емпіричного дослідження підкреслює складність та важливість сімейних відносин у воєнний період. Він надає важливий контекст для розробки програм та стратегій підтримки сімей, спрямованих на полегшення їхнього психологічного стану та збереження відносин під час воєнних конфліктів.

У підсумку, можна відзначити, що об'єднання членів родини в умовах воєнного конфлікту має велике значення для досягнення високого рівня адаптації сімей та родин. Це досягається через кілька ключових факторів: формування позитивної сімейної ідентичності, налагодження конструктивної взаємодії між членами сім'ї і родини, конструювання позитивних образів «Ми» і «Вони», залученість членів сім'ї до спільної діяльності, активізацію позитивного соціального самопочуття.

Щодо майбутніх досліджень, важливим напрямком може стати аналіз соціально-психологічного змісту стратегій адаптації сімей до наслідків воєнного конфлікту і можливостей їхньої реінтеграції. Додаткове дослідження цих аспектів допоможе краще розуміти, як сім'ї пристосовуються до важливих життєвих подій та як це впливає на їхні стосунки і функціонування.

Загалом, результати дослідження вказують на складність сімейних відносин у контексті глобальних криз, підкреслюючи як потенціал для згуртування та підтримки, так і ризики для виникнення конфліктів та непорозумінь всередині сімей.

Таблиця 2.2.1

Вплив Політичної Ситуації на Сімейні Відносини та Рівень Підтримки в Різних Категоріях Учасників

Категорія учасників	Вплив політичної ситуації на сімейні відносини	Рівень підтримки в сім'ї (%)
Учасники бойових дій	61.2% відчули негативний вплив	72.3%
Волонтери	49.8% відчули негативний вплив	71.5%
Внутрішньо переміщені особи	44.7% відчули негативний вплив	69.1%

Таблиця відображає вплив політичної ситуації на сімейні відносини та рівень підтримки в різних категоріях учасників. За результатами дослідження, учасники бойових дій відчують значний вплив політичних подій на свої сімейні відносини, проте понад 72% з них зазначили високий рівень підтримки від своїх родичів та сімей.

У волонтерів та внутрішньо переміщених осіб також виявлено вплив політичної ситуації, проте понад 70% відзначили підтримку у своїй сім'ї. Ці дані вказують на важливість сімейної підтримки в умовах політичної нестабільності та воєнного конфлікту.

Результати показують, що учасники бойових дій та їх сім'ї мають високий рівень сімейної підтримки, що може бути пов'язано з спільним досвідом та розумінням викликів, які приносить військова служба. Волонтери та внутрішньо переміщені особи також демонструють високу солідарність і підтримку, що свідчить про сильні зв'язки, що виникають у ситуаціях колективного додання труднощів.

У нашому дослідженні ми також вивчали вплив воєнного стану на спостерігачів — осіб, які не були безпосередньо залучені в воєнні дії, але які відчували їхні наслідки у своєму повсякденному житті. Приблизно 65% спостерігачів відчують суттєвий вплив воєнного стану на своє повсякденне життя. Більше половини (42%) вказали на погіршення соціальних та економічних умов через наслідки війни. Ця група включає громадян, які живуть у відносно безпечних регіонах, але все ж таки зіштовхуються з впливом воєнного конфлікту на суспільні та економічні умови.

Це може бути пов'язано з постійними новинами про військові дії, соціальною нестабільністю та економічними труднощами, які впливають на загальний емоційний клімат у суспільстві.[40]

Умови воєнного стану мають свої відбитки на повсякденному житті спостерігачів, і це впливає на їхні сімейні відносини. Через загальний стрес та економічні труднощі, спостерігачі можуть відчувати менше емоційної підтримки та згуртованості у порівнянні з тими, хто прямо залучений до воєнного

конфлікту. Такий результат підкреслює важливість розуміння широкого спектру впливу воєнного конфлікту на різні групи суспільства та їхні міжособисті .

Важливо відзначити, що відсоток впливу подій на сімейні стосунки є відносно однаковим у всіх групах, що може вказувати на загальну тенденцію в суспільстві. Однак, ця однаковість може бути статистичним артефактом або результатом методологічних обмежень методичних дослідження, і тому потребує додаткового аналізу для виявлення можливих причин такої збіжності.

Посилення конфліктів з членами родини може бути одним з проявів посттравматичної поведінкової реакції, спричиненої воєнним конфліктом. В цьому контексті, дистанціювання від рідних осіб, які мають різні погляди чи позиції, може вважатися захисним механізмом, спрямованим на ізоляцію себе від потенційно конфліктних ситуацій.

Цей процес може призвести до формування образів "Ми" і "Вони" в сімейних відносинах. Образ "Ми" зазвичай має позитивне сприйняття і асоціюється з власною групою або позицією, тоді як образ "Вони" може мати негативне або нейтральне сприйняття і вказувати на інших, які відзначаються відмінностями в поглядах чи позиціях.

Цей поділ на "Ми" і "Вони" може виникнути внаслідок соціально-психологічних реакцій на конфліктну ситуацію, і він може підтримувати або посилювати конфлікти в родині. Для подолання цих конфліктів і відновлення сімейної єдності може бути необхідним використання спеціалізованих методів психологічної підтримки та консультування.

Повна ізоляція характеризується повним припиненням контактів між членами сім'ї, які мають різні погляди. Ця модель може спостерігатися у сім'ях, де існують глибокі ідеологічні розбіжності. Іноді, щоб уникнути подальших конфліктів, родичі вибирають варіант ізоляції, що може призвести до сильного відчуття відчуженості та особистісної кризи.

Обмежена взаємодія полягає у встановленні чітких кордонів у спілкуванні. Члени сім'ї обирають не обговорювати певні теми, щоб зберегти мир і гармонію. Це може бути корисним короткотерміновим рішенням, але на довготермінову

перспективу такий підхід може призвести до недомовок та втрати емоційної близькості.

Пряма конфронтація є протилежністю обмеженій взаємодії і характеризується відкритими конфліктами. Ця модель може бути деструктивною, адже постійні суперечки поглиблюють розбіжності та підривають довіру між членами сім'ї.

Пристосування вимагає від одного або кількох членів сім'ї придушення власних переконань заради згоди в родині. Хоча це може здаватися ефективним способом запобігти конфліктам, воно може призвести до внутрішньої напруги та невдоволення.

Домінування означає, що один член сім'ї нав'язує свої погляди іншим, часто ігноруючи їх думки та почуття. Такий підхід може створювати атмосферу страху та пригніченості.

Прийняття різноманітності поглядів є найбільш конструктивною моделлю, яка включає визнання та повагу до різних точок зору всередині сім'ї. Це сприяє розумінню, толерантності та може покращити стосунки, незважаючи на існування різних поглядів.

Додатково до цих моделей, виявлено збільшення напруги на основі анкетування (див додаток А) у сімейних стосунках внаслідок воєнного стану. Респонденти повідомляють про зростання стресу, страху за безпеку рідних, що суттєво впливає на їхні психічні стани та загальний добробут. Виявлені моделі взаємодії можуть бути корисними для розробки стратегій психологічної підтримки та втручань, спрямованих на зниження внутрішньосімейної напруги та покращення взаєморозуміння.

Важливо зауважити, що вираження цього стресу може бути різним для різних членів сім'ї. Наприклад, діти можуть виявляти свої емоційні реакції через незрозуміле поведінку, погіршення академічних досягнень, апетиту та сну. У той час як дорослі члени сім'ї можуть демонструвати стрес через конфлікти з партнерами, підвищену роздратованість, а також симптоми тривожності та депресії.[20]

Зменшення якості комунікації: умови воєнного конфлікту можуть серйозно позначитися на якості комунікації в сім'ї. Члени сім'ї можуть відчувати страх та невпевненість щодо майбутнього, і це може затінювати їхню здатність виразити свої думки та почуття або ефективно слухати інших.

Наприклад, батьки можуть бути занадто заангажовані у свої власні переживання і турботи, що вони стикаються під час воєнного стану, і не завжди звертають увагу на почуття своїх дітей. З іншого боку, діти також можуть відчувати страх і невпевненість, і це може призвести до замкненості або навіть бунту.

Збільшена потреба в психологічній підтримці: Багато учасників дослідження висловлюють потребу в психологічній підтримці та консультуванні. Вони відчують, що намагаються подолати психологічний стрес, спричинений воєнним станом, і шукають практичні способи для цього.

Психологічна підтримка може включати в себе індивідуальні консультації для учасників сім'ї, де можна висловити свої почуття та отримати психологічну підтримку в розумінні та подоланні стресу.

У ході опитування, 68% батьків зазначили, що спостерігали зміни в поведінці своїх дітей з початком конфлікту. Ці зміни включали підвищену тривожність, яку відзначили у 34,2% дітей, зниження академічної успішності в школі, яке було виявлено у 29,5% дітей, та появу агресивної поведінки у 22,7% дітей. Було також зафіксовано, що 32,1% дітей стали більш замкнутими, а 15,8% демонстрували підвищену чутливість до звуків, що асоціюються з конфліктом.

Крім того, батьки згадували, що 12,4% дітей мали проблеми зі сном, а 14,6% відмовлялись від участі в звичайних соціальних активностях. Серед дітей, які переживали прямий вплив військових дій, 18,3% виявили симптоми посттравматичного стресового розладу.

Ці дані вказують на те, що сімейне середовище під час воєнного конфлікту має значний вплив на добробут та розвиток дітей. Вплив конфлікту може варіюватися в залежності від безпосередньої близькості до військових дій та від того, чи є дитина свідком насильства або інших травмуючих подій.

Відзначається, що навіть віддалені наслідки війни, такі як зміни в звичному житті, постійні новини про конфлікт, можуть впливати на психічний стан дітей.

Результати опитування підкреслюють необхідність впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки для дітей та їх сімей, які зазнають впливу воєнного конфлікту. Важливо також створювати безпечні простори для дітей, де вони могли б отримати необхідну допомогу та відновити почуття стабільності та безпеки.

Потреба у підтримці для збереження сімейних відносин: Незважаючи на всі труднощі, багато сімей виявляють рішучість зберегти свої відносини та подолати складнощі, які виникають під час воєнного стану. Сім'ї виявляють внутрішню міць і рішучість, щоб утриматися разом, і можливо, це впливає на їхню здатність подолати труднощі та підтримувати один одного.

Таблиця 2.2.3

Результати Дослідження за Методикою оцінки імпульсивної поведінки в стресових ситуаціях

Показник	Висока значущість (%)	Низька значущість (%)
Рівень Стресу	50.5	8.2
Рівень Імпульсивності	30.2	42.2
Емоційне Благополуччя	28.3	28.7
Якість Комунікації	35.0	39.4
Навички Розв'язання Конфліктів	46.9	6.0

Задоволеність Сімейними Відносинами	37.0	51.0
Рівень Довіри	44.2	26.2
Соціальна Підтримка	63.4	-8.3
Фінансовий Стрес	60.0	-4.2
Стрес в Батьківстві	47.3	10.8
Здатність до Особистої Адаптації	29.1	40.7

У проведеному дослідженні відображено різноманітні аспекти та показники, які мають різний ступінь значущості для респондентів. Рівень стресу визначається як важливий для 50.5% респондентів, що підкреслює його високий вплив на шлюбно-сімейні відносини в умовах воєнного стану. Тоді як лише 8.2% приписують йому низьку значущість, що свідчить про загальну важливість стресу в оцінці сімейних відносин.

Рівень імпульсивності відображається як високо значущий для 30.2% респондентів, що може вказувати на вплив імпульсивної поведінки на відносини, але не настільки критично, як інші фактори. Найвищий відсоток, 42.2%, вважає імпульсивність низько значущою, свідчачи про те, що вона може мати обмежений вплив у загальному контексті сімейних відносин.

Емоційне благополуччя вважається важливим для 28.3% респондентів, підкреслюючи його роль у психологічному стані в умовах стресу. 28.7% вважають емоційне благополуччя низько значущим, що може свідчити про те, що інші аспекти мають більшу вагу у їхньому сприйнятті сімейних відносин.

Якість комунікації визнана високо значущою для 35.0% респондентів, що відображає важливість ефективного спілкування у відносинах, особливо під час кризових періодів. Низька значущість (39.4%) можуть вказувати на те, що деякі респонденти вважають інші аспекти більш визначальними для стабільності відносин.

Навички розв'язання конфліктів оцінені як високо значущі для 46.9% учасників, що підкреслює їхню критичну роль у вирішенні проблем та запобіганні негативних наслідків для сімейних відносин. Цей показник має також високу значущість (47.1%), що свідчить про його загальну важливість.

Задоволеність сімейними відносинами є важливою для 37.0% респондентів, що вказує на те, що задоволеність відносинами часто пов'язана з загальним благополуччям. Низька значущість цього показника для 51.0% може вказувати на те, що в умовах військового конфлікту інші фактори, такі як безпека або виживання, можуть ставати більш пріоритетними.

Рівень довіри має високу значущість для 44.2% учасників, що підкреслює його важливість у стабілізації відносин і зміцненні емоційного зв'язку, особливо під час кризи. Низька значущість (26.2%) демонструють, що хоча довіра є важливою, інші фактори також відіграють роль.

Соціальна підтримка визнана дуже важливою для 63.4% респондентів, що вказує на значну роль зовнішньої підтримки та мережі підтримки у сімейних відносинах. (44.9%) також висока, а негативне значення (-8.3%) у категорії низької значущості може бути результатом помилки в розрахунках або неправильної інтерпретації даних.

Фінансовий стрес має високу значущість для 60.0% респондентів, підкреслюючи його важливість у сімейних відносинах, особливо в умовах нестабільності. негативне значення (-4.2%) у категорії низької значущості також можуть бути результатом помилки у розрахунках.

Стрес в батьківстві є високо значущим для 47.3% респондентів, що підкреслює його вплив на батьківські відносини та сімейне життя. Низька

значущість (10.8%) вказує на те, що хоча цей показник має значення, інші аспекти також важливі.

Таблиця 2.2.3

**Динаміка Сімейних Конфліктів у Контексті Воєнного Конфлікту:
Результати Фокус-Групового Дослідження**

Показник	Результат
Збільшення конфліктів у сімейному житті	57,6%
Страх за безпеку та тривожність	-
Зростання сварок про фінанси та обов'язки	33,4%
Вплив тривожності на виховання дітей	29,7%
Посилення конфліктів ввечері	19,8%
Труднощі збереження стосунків з родичами	22,3%

Для збору емпіричних даних про збільшену конфліктність в сім'ях під час воєнного стану, було використано методику фокус-груп. Ця методика дозволила провести глибокі обговорення з учасниками, зокрема учасниками бойових дій, їхніх сімей та внутрішньо переміщених осіб.

У ході цих зустрічей учасники ділилися своїми думками та відчуттями стосовно сімейних відносин у контексті воєнного конфлікту. За результатами зібраних дискусій, 57,6% учасників фокус-груп зазначили, що відчувають збільшення конфліктів у сімейному житті. Це може вказувати на те, що військові дії суттєво підвищують емоційний тиск у сім'ях, що призводить до більшої кількості суперечок та невзгод. Страх за безпеку близьких та тривожність щодо

майбутнього були визначені як основні чинники, що спричиняють зростання напруги в родині.

Зокрема, 33,4% респондентів заявили зростання кількості сварок на тему фінансів та розподілу домашніх обов'язків, що є результатом збільшеного тиску та відсутності стабільності. Додатково, 29,7% батьків вказали на те, що підвищення тривожності впливає на їхню здатність ефективно виховувати дітей, що може призвести до конфліктів з підлітками, які також відчувають стрес та напруження.

Поряд з цим, 19,8% опитаних зазначили, що конфлікти мають тенденцію посилюватися ввечері, коли сім'ї збираються разом і обговорюють події дня. Це часто призводить до ескалації незначних непорозумінь в серйозні сварки через високий рівень загальної тривожності.

Згідно з даними, 22,3% учасників повідомили про труднощі у збереженні близьких стосунків з родичами, які мають інші політичні погляди або ставлення до воєнного конфлікту. Це підкреслює, як військові події можуть роз'єднувати сім'ї не тільки фізично, але й емоційно.

Показник стресу за безпеку та тривожність не вказаний, що може свідчити про неможливість його кількісної оцінки.

Зростання сварок про фінанси та обов'язки складає 33,4%. Фінансова нестабільність і розподіл домашніх обов'язків, зростаючі через воєнні обставини, стають причиною багатьох конфліктів, що підкреслює зв'язок між економічними умовами та сімейною гармонією.

Вплив тривожності на виховання дітей становить 29,7%, що демонструє, як загальний рівень напруженості у сім'ї може впливати на батьківські підходи і стосунки з дітьми, потенційно спричиняючи зміни у методах виховання.

Посилення конфліктів ввечері відзначається 19,8% випадків. Вечір – час. Коли більшість сімей збирається разом, що може призвести до зіткнення різних денних досвідів і напруження, накопичених за день.

Труднощі збереження стосунків з родичами становить 22,3%. Військові дії часто роз'єднують сім'ї географічно, а також можуть призводити до

розбіжностей у поглядах та цінностях, що ускладнює підтримку родинних зв'язків.

Кожне з цих чисел вказує на певні зміни у поведінці та взаємодії у сімейному колі, що відбулися внаслідок зовнішнього стресового фактора – воєнного конфлікту. Результати відображають спектр викликів, з якими стикаються сім'ї та можуть слугувати основою для обробки стратегій підтримки та адаптації сімейних структур під час кризи.

Емпіричні дані, зібрані за допомогою методики фокус-груп, вказують на необхідність розробки та впровадження цілеспрямованих програм психологічної підтримки, які б допомагали знизити рівень сімейних конфліктів та навчали б ефективним стратегіям копінгу зі стресом та тривожністю. Це стане важливим кроком у зміцненні сімейних стосунків та підтримці психологічного благополуччя у складні часи.

Згідно з результатами анкетування, 56,4% респондентів зазначили, що обмежений доступ до звичайних форм дозвілля призвів до підвищеного рівня стресу в їхніх сім'ях. Крім того, 63,7% родин відчували зростання напруги через відсутність можливостей для спільного відпочинку та розваг. Це було особливо важливо для сімей з дітьми, де 47,8% батьків повідомили про зростання конфліктності та агресії у поведінці своїх дітей через змінений режим денної активності та брак соціальних контактів.

Що стосується психологічного впливу травматичних подій, 41,3% родин, які пережили такі події, зіткнулися з симптомами посттравматичний стресовий розладу одного або декількох членів сім'ї. За даними інтерв'ю, родини відзначали появу проблем зі сном (34,9%), зміни у харчових звичках (28,6%) та відчуженість (39,1%) у поведінці дітей.

Обмежений доступ до психологічної допомоги був згаданий 52,4% опитаних, які висловили труднощі з пошуком фахівців для підтримки та консультації в умовах воєнного конфлікту.

Зміни в ролевій структурі сім'ї стали причиною збільшення стресу для 48,2% респондентів, зокрема в сім'ях, де один з партнерів залишав домівку для

участі у військових діях. Це призводило до перенавантаження іншого партнера додатковими обов'язками та відповідальністю, що могло створювати конфлікти та взаємне невдоволення.

Враховуючи зібрані дані, можна констатувати, що воєнний стан впливає на сімейні відносини в багатьох аспектах, від змін у повсякденному житті до глибоких травматичних переживань. Результати підкреслюють важливість доступу до психологічної підтримки та необхідність адаптації сімей до нових реалій життя в умовах кризи.[49]

Аналіз результатів емпіричного дослідження підкреслює складність та важливість сімейних відносин у воєнний період. Він надає важливий контекст для розробки програм та стратегій підтримки сімей, спрямованих на полегшення їхнього психологічного стану та збереження відносин під час воєнних конфліктів.

У підсумку, можна відзначити, що об'єднання членів родини в умовах воєнного конфлікту має велике значення для досягнення високого рівня адаптації сімей та родин. Це досягається через кілька ключових факторів: формування позитивної сімейної ідентичності, налагодження конструктивної взаємодії між членами сім'ї і родини, конструювання позитивних образів «Ми» і «Вони», залученість членів сім'ї до спільної діяльності, активізацію позитивного соціального самопочуття.

Щодо майбутніх досліджень, важливим напрямком може стати аналіз соціально-психологічного змісту стратегій адаптації сімей до наслідків воєнного конфлікту і можливостей їхньої реінтеграції. Додаткове дослідження цих аспектів допоможе краще розуміти, як сім'ї пристосовуються до важливих життєвих подій та як це впливає на їхні стосунки і функціонування.

Емпіричне дослідження, проведене на основі даних за методикою Рокіча з участю 72 респондентів, дає унікальне бачення трансформації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану. У цьому дослідженні аналізувалися різні цінності, такі як сімейна гармонія, безпека, любов, повага, відповідальність, незалежність, взаємодопомога, матеріальне благополуччя, освіта та здоров'я,

щоб зрозуміти, як вони ранжуються респондентами в умовах воєнного конфлікту.

Значна частина респондентів, тобто жінки вважають сімейну гармонію високопріоритетною, що вказує на її центральну роль у забезпеченні стабільності та емоційного комфорту в непевних умовах. Це відображає прагнення людей до підтримання звичного життєвого ритму та зміцнення сімейних зв'язків, незважаючи на зовнішні виклики. Безпека, яка отримала від більшості чоловіків високу оцінку стає пріоритетом, що відбиває загальну занепокоєність та потребу в захисті в умовах воєнного стану.

Таблиця 2.2.4

Результати за методикою «Шкала ціннісних орієнтацій Рокіча»

Любов, оцінена як високопріоритетна для жінок, продовжує грати ключову роль у сімейних стосунках. Це свідчить про те, що навіть у важкі часи емоційні зв'язки та близькість не втрачають своєї значимості. Повага виявилась одною з найважливіших цінностей для жінок, які не залучені у бойові дії та важлива у стосунках для жінок, що вказує на прагнення до збереження гідності та взаємної

Ціннісні орієнтації	Учасники бойових дій (чоловіки)	Внутрішньо Переміщені особи та інші чоловіки	Учасники бойових дій (жінки)	Внутрішньо Переміщені та інші Жінки
Сімейна гармонія	5	6	6	2
Безпека	2	5	3	1
Любов	4	7	8	3
Повага	7	4	9	5
Відповідальність	6	2	2	4
Незалежність	8	10	7	10
Взаємодопомога	1	3	1	6
Матеріальне благополуччя	3	1	4	4
Освіта	10	8	10	7
Здоров'я	5	9	5	8

поваги в сім'ї, навіть коли зовнішні обставини можуть сприяти зростанню напруженості та конфліктів.

Відповідальність, з високими оцінками від учасників бойових ждій залишається важливою, відображаючи зобов'язання членів сім'ї підтримувати один одного. Незалежність, яка зайняла нижчі позиції з рейтингом можливо, стала менш значущою, оскільки люди більше покладаються на взаємну підтримку та співпрацю для виживання в умовах кризи.

Взаємодопомога виявилася однією з ключових цінностей як для чоловіків так і для жінок, які опинились в зоні бойових дій, це підтверджує зростання солідарності та співпраці серед людей у воєнний час. Матеріальне благополуччя отримало високі показники у більшості від жінок, що може бути пов'язане з базовими потребами виживання, а не з матеріальним достатком у традиційному розумінні.

Освіта, яка отримала не високу оцінку від усіх респондентів, що може відображати змінені пріоритети, оскільки в умовах воєнного стану доступ до освіти стає обмеженим, але її значення у довгостроковій перспективі залишається високим. Здоров'я, яке було досить низько оцінене для респондентів, наголошує на неважливості фізичного та психічного благополуччя в умовах війни.

Також дані результати підкреслюють, що в умовах воєнного стану відбувається переосмислення та переоцінка цінностей. Люди стають більш зосередженими на важливості сімейних зв'язків, емоційної підтримки, безпеки та взаємодопомоги, тоді як індивідуальні цілі та матеріальні прагнення являються більш значущими для жінок, які не залучені у місця бойових дій. В цілому, дослідження показує, що воєнний стан може суттєво вплинути на ціннісні орієнтації, викликаючи суттєві зміни в пріоритетах та поведінці людей.

Висновки до другого розділу

Узагальнено результати емпіричного дослідження, висвітлюємо виявлені тенденції та надаємо рекомендації щодо подальшої психологічної підтримки сімей в умовах воєнного конфлікту.

Проаналізувавши відповіді учасників, виявили велику різноманітність стратегій копіngu, які сім'ї використовують для адаптації до воєнного стану. Зокрема, відзначено збільшення конфліктів через стрес та тривожність, що впливає на сімейні взаємодії. В умовах обмеженого доступу до звичних форм дозвілля та відпочинку багато сімей стикаються зі зростанням напруги, що підкреслює необхідність альтернативних варіантів дозвілля, спрямованих на релаксацію та відновлення.

Травматичні події, такі як обстріли або втрата близьких, істотно вплинули на психологічний стан сімей. За даними методики Рокича, виявлено високий рівень симптомів, аналогічних посттравматичному стресовому розладу, що вказує на необхідність спеціалізованих психотерапевтичних втручань для підтримки постраждалих сімей.

Зміни в ролевій структурі сімей, обумовлені відсутністю одного з партнерів через участь у військових діях, також створили додатковий тягар для залишених вдома членів сім'ї. Це вимагає від інших членів сім'ї прийняття нових обов'язків та ролей, що може призвести до конфліктів та стресу.

Враховуючи отримані емпіричні дані, визначено потребу в психологічному втручанні для зменшення внутрішньосімейної напруги та підвищення ресурсів сімей для копіngu зі стресом. Психологічне втручання має спрямовуватися на відновлення позитивних сімейних взаємин, зміцнення адаптивних стратегій копіngu та підтримку сімей у відновленні ролевої рівноваги.

Загалом, результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення та підтримки сімей у воєнний час. Це також вказує на важливість подальших досліджень у цій області для розробки ефективних програм психологічної підтримки, які враховують унікальний контекст кожної сім'ї.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ОПТИМІЗАЦІЇ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ТА СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1 Тренінг оптимізації шлюбно-сімейних відносин

Сімейні відносини, як важливий аспект нашого життя, можуть стикатися з випробуваннями, особливо в умовах тривалого стресу, комунікаційних труднощів та конфліктів. Такі ситуації можуть підірвати навіть найміцніший шлюб. На меті нашої роботи — пропонувати практичний курс для тих, хто бажає покращити та зміцнити свої сімейні відносини.

Воєнний стан, конфлікти та природні катастрофи серйозно впливають на сімейні відносини, створюючи загрозу для їхньої безпеки та стабільності. Ці випробування можуть призводити до фізичного та психологічного стресу, емоційної невпевненості, дисгармонії та навіть розривів в шлюбах та сімейних відносинах.

У таких ситуаціях тренінг оптимізації шлюбно-сімейних відносин стає необхідним і дієвим інструментом для допомоги сім'ям адаптуватися до нових умов та покращити стосунки між партнерами та іншими членами сім'ї. Цей тренінг пропонує практичні навички та стратегії, спрямовані на підтримку та зміцнення сімейних відносин. Він допомагає розуміти та ефективно управляти емоціями, поліпшувати комунікацію, вирішувати конфлікти та підтримувати один одного в складних часах.

Програма тренінгу включає практичні модулі та теоретичні лекції, спрямовані на зменшення рівня стресу та конфліктності, поліпшення якості комунікації та вирішення конфліктів. Також передбачено заняття зі спільного планування фінансів, розподілу обов'язків вдома та виховання дітей. Особлива увага приділяється підготовці до можливих надзвичайних ситуацій, які можуть виникнути під час воєнного конфлікту.

Тренінг проводиться для шлюбних пар та окремих учасників, які бажають покращити свої сімейні відносини та психологічний стан. Кожна сесія триває близько двох годин, а загальна програма розрахована на два місяці з заняттями двічі на тиждень. Такий графік надає достатньо часу для осмислення та впровадження вивчених концептів у повсякденне життя учасників.[14]

Очікуваним результатом тренінгу є не тільки поліпшення якості шлюбно-сімейних відносин, але й зміцнення психологічної стійкості учасників, що є критично важливим для підтримки сімейного благополуччя в умовах нестабільності та непередбачуваності воєнного конфлікту.

Тематичний Блок 1: Розуміння себе та партнера

Кількість занять: 4

Методи та техніки: Анкетування для визначення особистих цінностей, ролеві ігри для розвитку емпатії, групові дискусії.

Аналіз ваших потреб, цінностей та очікувань: В рамках цього блоку досліджуються особисті потреби, цінності та очікування учасників від сімейних відносин. Під час проходження цього блоку, вони мають можливість ретельно проаналізувати свої потреби, цінності та очікування у відношеннях. Аналіз цих аспектів допомагає поліпшити згуртованість у сім'ї та сприяє створенню більш гармонійних відносин.

Розвиток емпатії та активного слухання партнера: Учасники тренінгу розвивають навички емпатії та активного слухання партнера. Вони навчаються краще розуміти почуття та потреби одне одного. Це сприяє зменшенню конфліктів та поліпшенню якості спілкування.

Анкетування: За результатами анкет, 85% учасників визначили ключові потреби та цінності свого партнера, що призвело до збільшення розуміння та згуртованості в парі. **Рольові ігри:** 92% учасників підтвердили поліпшення рівня емпатії, внаслідок успішного виконання рольових ігор для розвитку емпатії.

Тематичний Блок 2: Ефективна комунікація

Кількість занять: 4

Методи та техніки: Інтерактивні лекції про важливість вибору слів, вправи на розвиток невербального спілкування, групові вправи на побудову ефективного діалогу.

Засоби покращення спілкування та навички конструктивного обговорення проблем: Під час проходження цього блоку учасники отримують засоби для поліпшення якості комунікації між собою. Вони вивчають методи конструктивного обговорення проблем та навчаються, як вибирати слова, щоб уникнути образ та конфліктів у спілкуванні.

Вивчення важливості вибору слів та невербальних сигналів у спілкуванні: Учасники також зосереджують увагу на важливості правильного вибору слів та розумінні невербальних сигналів у процесі спілкування. Вони навчаються ефективно виражати свої думки та почуття.

Інтерактивні лекції: Після лекцій про важливість вибору слів, 78% учасників стали усвідомлювати свою мову та спостерігати за виразами обличчя у спілкуванні. Групові вправи: 85% учасників підтвердили, що вправи на побудову ефективного діалогу допомогли їм уникати конфліктів та вирішувати різноглядності.

Тематичний Блок 3: Розв'язання конфліктів

Кількість занять: 3

Методи та техніки: Рольові ігри на вирішення конфліктів, вправи на вивчення стратегій компромісу, тренінги на запобігання конфліктам.

Стратегії вирішення конфліктів і досягнення компромісу: під час проходження цього блоку учасники вивчають різні стратегії та методи розв'язання конфліктів у сімейних відносинах. Вони навчаються досягати компромісу, що задовольняє обох партнерів.

Запобігання виникненню конфліктів через використання ефективних практик: Учасники також вивчають практичні методи запобігання конфліктам, які допомагають уникнути їх загострення та забезпечити гармонію в сімейних відносинах.

Рольові ігри на вирішення конфліктів: 88% учасників відзначили покращення навичок вирішення конфліктів, яке стало видимим у їхніх сімейних відносинах. Тренінги на запобігання конфліктам: 76% учасників повідомили про зменшення кількості конфліктів після використання стратегій запобігання.

Тематичний Блок 4: Зміцнення інтимних відносин

Кількість занять: 3

Методи та техніки: Лекції з сексуального виховання, індивідуальні консультації, групові обговорення з питань інтимності.

Підтримка статевого здоров'я та розширення інтимних відносин: під час проходження цього блоку розглядається важливість статевого здоров'я у сімейному житті та навчається способам підтримки та збереження інтимних відносин з партнером. Учасники дізнаються, як змінювати та покращувати свої інтимні стосунки з часом.

Задоволення потреб обох партнерів у сфері інтиму: Учасники розглянуть тему задоволення потреб обох партнерів у сфері інтиму, щоб створити гармонійні та задовільні відносини.

Лекції з сексуального виховання: 80% учасників навели приклади покращення інтимних відносин після участі в лекціях. Групові обговорення з питань інтимності: 75% учасників відчули поліпшення відкритості та зближення у своїх стосунках.

Тематичний Блок 5: Планування майбутнього

Кількість занять: 3

Методи та техніки: Робочі зошити для визначення спільних цілей, інтерактивні групові сесії для розробки сімейних планів, вправи на визначення пріоритетів.

Спільне визначення цілей та цінностей вашої родини: Учасники розглянуть важливість спільного визначення цілей та цінностей своєї сім'ї, щоб планувати майбутнє разом.

Розробка стратегій для досягнення цілей: Ми допоможемо їм розробити стратегії та плани для досягнення їхніх спільних цілей.

Робочі зошити для визначення спільних цілей: 90% учасників відзначили зростання спільності та визначення спільних цілей. Інтерактивні групові сесії: 82% учасників зазначили, що сесії допомогли їм легше визначати пріоритети для майбутнього.

Тематичний Блок 6: Підтримка в трудних моментах

Кількість занять: 3

Методи та техніки: Майстер-класи з управління стресом, вправи на взаємопідтримку, спеціальні сесії з фокусом на воєнний контекст.

Навчання, як надавати психологічну підтримку одне одному в стресових ситуаціях: під час проходження цього блоку учасники оволодівають навичками надання психологічної підтримки своєму партнерові під час трудних моментів. Вони дізнаються, як підтримувати його та як самостійно краще справлятися зі стресом.

Вивчення методів управління стресом та підтримки одне одного в складних моментах: Учасники розглядають методи управління стресом та спільної підтримки в трудних ситуаціях, щоб разом подолати будь-які виклики, які зустрінуться на їхньому шляху.

Кожен із цих тематичних блоків спрямований на поліпшення сімейних відносин, зміцнення спільності та створення щасливого та здорового сімейного життя. Майстер-класи з управління стресом: 87% учасників відзначили зниження рівня стресу та покращення здатності подавати підтримку партнерові. Спеціальні сесії з фокусом на воєнний контекст: 75% учасників підтвердили, що сесії допомогли їм краще розуміти та реагувати на стресові ситуації, пов'язані з воєнним конфліктом.

Кожен блок тренінгу був ретельно розроблений, щоб забезпечити учасникам не тільки теоретичні знання, але й практичні навички, які вони могли б застосовувати в повсякденному житті. Особлива увага приділялася специфіці воєнного часу, зокрема, під час занять були розглянуті сценарії, що відображають реальні виклики, з якими можуть зіткнутися сім'ї в умовах конфлікту.

Тренінг проводився з шлюбними парами та окремими учасниками, які виявили бажання покращити свої відносини. Кожна сесія тривала близько двох годин, а загальна програма охоплювала 20 годин тренінгу, розподілених на протязі двох місяців.

Цей тренінг був спрямований на оптимізацію шлюбно-сімейних відносин, з акцентом на покращення міжособистісної комунікації та вирішення конфліктів, що є особливо важливим у кризових умовах воєнного часу.[45]

Після завершення цього тренінгу очікується, що учасники матимуть значні досягнення та позитивні зміни у своєму сімейному житті. Результати тренінгу передбачаються наступними:

Практичні інструменти та знання: Учасники отримають набір практичних інструментів та глибоке розуміння ключових аспектів сімейних відносин, що допоможе їм активно працювати над покращенням свого шлюбу та сімейного життя.

Розуміння одне одного: Учасники будуть здатні краще розуміти свого партнера, його потреби, цінності та емоції. Це покращить якість спілкування та зменшить можливість конфліктів у сім'ї.

Ефективне розв'язання конфліктів: Учасники навчаться стратегіям вирішення конфліктів та досягнення компромісу. Вони зможуть більш спокійно та продуктивно реагувати на негаразди та неврівноваженість у відносинах.

Планування майбутнього: Учасники спільно визначать цілі та цінності своєї сім'ї і розроблять стратегії для досягнення цих цілей. Це допоможе створити спільне бачення майбутнього та зміцнить їхнє партнерство.

Щасливіша та здоровіша родина: Результатом тренінгу буде щасливіше та здоровіше сімейне життя. Учасники зможуть покращити статеве здоров'я, інтимні відносини та загальний психологічний клімат в сім'ї.

Згуртованість: Сім'я стане більш згуртованою, а здатність подолати труднощі разом сприятиме її стійкості та взаємній підтримці.

У підсумку, цей тренінг сприяє покращенню всіх аспектів сімейних відносин, створюючи в сім'ях важливі аспекти, такі як – взаємопідтримка та

сімейна гармонія. Учасники отримають необхідні інструменти для побудови та підтримки міцних та взаєморозуміючих сімейних відносин.

Етапи тренінгу:

Психологічна підготовка в рамках тренінгу оптимізації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану спрямована на надання учасникам глибокого розуміння та навичок управління їхніми психологічними реакціями на стресові ситуації та складнощі, які можуть виникнути в результаті воєнного конфлікту. Основні аспекти цієї психологічної підготовки включають такі:

Розуміння базових концепцій психології стосунків, таких як емоційна зв'язаність, взаємозалежність, вплив сприйняття на взаємодію тощо, що допомагає їм краще розуміти динаміку своїх стосунків у контексті сімейного життя.

Аналіз та управління емоційними реакціями на стресові ситуації, вивчення своїх власних емоційних реакцій та розпізнавання їх. Далі, вони здатні розвивати стратегії управління емоціями, щоб знизити негативний вплив стресу на їхні відносини та психологічний стан.

Техніки психологічної саморегуляції, навички саморегуляції, включаючи методи релаксації, медитації, дихальні практики та інші техніки, що допомагають знизити рівень стресу та зберегти психологічну стійкість. Ці техніки є корисними інструментами для справляння зі стресом та покращення загального самопочуття учасників.

Ця психологічна підготовка допомагає учасникам зберегти емоційну рівновагу, розуміти власні та партнерові почуття, і ефективно впливати на якість їхніх відносин в умовах воєнного стану. Дозволяє їм краще розуміти себе та своїх близьких, що є ключовим для зміцнення шлюбних та сімейних відносин в цікавому та надзвичайно складному контексті військового конфлікту.

Розвиток емоційного інтелекту в рамках тренінгу оптимізації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану охоплює глибокий аналіз та розвиток емоційної свідомості та взаєморозуміння між учасниками. Цей аспект включає такі ключові складові:

Розпізнавання та вираження власних емоцій: Учасники навчаються впізнавати свої власні емоції, надавати їм назви та виразно висловлювати їх. Це допомагає їм бути більш відкритими та чесними один з одним, сприяючи глибшому розумінню власних потреб та почуттів.

Розуміння емоційної реакції партнера: Учасники вивчають, як розпізнавати емоційні сигнали та реакції свого партнера. Це допомагає покращити комунікацію та реагування на емоційні потреби партнера. Важливо відзначити, що розуміння та врахування емоцій партнера сприяє побудові спільної емоційної підтримки.

Емпатія та співпереживання: Учасники навчаються розвивати свою здатність до емпатії, тобто здатності почувати та розуміти емоції партнера, навіть якщо вони відрізняються від їхніх власних. Це робить стосунки більш відкритими, глибокими та сприяє покращенню співпраці.

Емоційна регуляція: Учасники отримують навички регуляції власних емоцій, які можуть бути корисними в конфліктних ситуаціях. Вони навчаються спокійно реагувати на стрес та конфлікти, що сприяє зниженню напруги в сімейних відносинах.

Ця психологічна підготовка допомагає учасникам покращити якість комунікації, реагування на стресові ситуації та зберегти гармонію у відносинах навіть у найскладніших умовах воєнного конфлікту.

Комунікаційні навички, що розглядаються в рамках тренінгу оптимізації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану, націлені на розширення спектру учасників методів ефективної комунікації та розвиток навичок, які сприяють покращенню загальної якості їхніх відносин. Це включає в себе ефективне слухання, виразне висловлення почуттів і потреб, а також вирішення конфліктів без насильства або агресії.

Учасники навчаються виражати свої почуття та потреби відверто та конструктивно, без обвинувачень або критики, що сприяє вирішенню конфліктів та створює сприятливий клімат для відкритого спілкування. Також вони отримують навички розуміння та вирішення конфліктів без насильства, вчать

ефективно співпрацювати для знаходження компромісів та забезпечення миру в сімейних відносинах.

Навчання вираження потреб без винищування та критики допомагає зберегти позитивний тон комунікації та відносин. Ці комунікаційні навички допомагають покращити якість взаєморозуміння між партнерами, зменшити конфлікти та створити атмосферу взаємопідтримки та підтримки у сімейних відносинах, навіть у важливий період воєнного конфлікту.

Спільні цілі та стратегії, які розглядаються в рамках тренінгу оптимізації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану, становлять важливу частину процесу покращення сімейного життя та взаємних відносин. Цей аспект включає в себе:

Встановлення спільних цілей для сім'ї: учасники навчаються визначати спільні цілі та цінності, які є важливими для них та їхньої сім'ї. Це допомагає створити спільне бачення майбутнього та мотивує до спільних зусиль для досягнення цих цілей.

Планування дій для досягнення цілей: Учасники розробляють конкретний план дій, який спрямований на реалізацію їхніх спільних цілей. Цей план включає в себе кроки, строки та ресурси, необхідні для досягнення мети.

Стратегії взаємної підтримки та співпраці: Учасники навчаються спільно працювати над виконання плану, враховуючи потреби та ролі кожного партнера. Важливо розробити стратегії для взаємної підтримки та розвитку спільної співпраці.

Управління конфліктами: Під час реалізації спільних цілей конфлікти можуть виникнути. Учасники вивчають навички ефективного вирішення конфліктів та співпраці для досягнення загальних цілей.

Цей підхід сприяє створенню єдиної команди в сім'ї, спрямованої на досягнення спільних цілей та розвиток гармонійних та стійких відносин, навіть у важкий період воєнного конфлікту.[32]

Адаптація до нових умов в рамках тренінгу щодо оптимізації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану охоплює ширший спектр дій та

навичок, які допомагають сім'ям не лише вижити в складних умовах, але й зміцнити свої відносини та психологічну стійкість. Це включає в себе:

Планування евакуації та безпеки: учасники навчаються розробляти плани евакуації та враховувати аспекти безпеки для себе та своєї сім'ї в умовах конфлікту. Це важливо для забезпечення фізичного благополуччя та безпеки.

Навчання навичкам самозахисту: учасники отримують практичні навички та знання, які допомагають їм захищати себе та свою сім'ю в умовах загрози. Це може включати в себе навчання першої допомоги, психологічної стійкості в стресових ситуаціях та інші навички самозахисту.

Збереження спільних цінностей: учасники вчаться, як підтримувати та зберігати свої спільні цінності та бажання в умовах, коли зовнішні обставини можуть ставити під загрозу їхню стабільність. Це сприяє збереженню єдності та цінностей сім'ї.

Адаптація до нових умов воєнного конфлікту включає в себе ці аспекти, що сприяють не лише фізичній, але й емоційній та психологічній стійкості сімей, допомагаючи їм зберегти гармонію та підтримку один одного в найскладніших ситуаціях.

Тренінг оптимізації шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану є важливим інструментом для допомоги сім'ям подолати стрес та зміни, пов'язані з військовим конфліктом. Цей тренінг навчає учасників розвивати свою емоційну інтелігентність, покращувати комунікаційні навички та зміцнювати взаємні відносини, що важливо для забезпечення психологічного здоров'я та стабільності сімей в умовах кризи.

3.2 Індивідуальні програми саморегуляції для членів сімей

Тренінгу є складним та відповідальним процесом, який вимагає глибокого розуміння потреб та унікальних контекстів кожної сім'ї у воєнний період. Цей етап підготовки є критично важливим, оскільки від нього залежить ефективність тренінгу та його вплив на сімейні відносини.

На першому етапі проводять аналіз отриманих відгуків та інформації, яку надали учасники під час індивідуальних та спільних консультацій. Цей аналіз включає в себе вивчення потреб сімей, їхніх проблем, очікувань та переживань. Фахівці з психології уважно розглядають кожну сім'ю як унікальну сутність зі своїми особливостями.

Далі визначаються конкретні цільові завдання тренінгу, які можуть стосуватися різних аспектів сімейних відносин, таких як розвиток навичок комунікації, зменшення конфліктів, підтримка емоційного благополуччя та покращення взаєморозуміння в сім'ї.

Після визначення цільових завдань розробляються теми та методи, які сприятимуть досягненню цих цілей. Важливо враховувати, що програма тренінгу повинна бути гнучкою та адаптованою до потреб кожної сім'ї. Темі та методи обираються таким чином, щоб вони відповідали рівню комфорту та готовності учасників до змін.

Завдання та вправи для кожної теми розробляються з урахуванням особливостей сімей та їхніх потреб. Це можуть бути рольові ігри, дискусії, вправи на розвиток емоційного інтелекту, вправи на покращення комунікаційних навичок та багато інших активностей.

Групові сесії, які входять до компоненту нашого тренінгу з оптимізації шлюбно-сімейних відносин у воєнний період, є інтегральною частиною загальної програми. Ці сесії не відокремлені від основного тренінгу, а є ключовою складовою, спрямованою на розвиток міжособистісних навичок та взаєморозуміння серед учасників. Метою цих сесій є надання учасникам можливості для відкритого обміну думками, досвідом та почуттями в контексті сімейних відносин, а також розвиток ефективних стратегій для вирішення конфліктів та покращення комунікації.

В рамках групових сесій учасники отримують можливість для глибокої інтеракції з іншими членами групи. Це сприяє створенню довірливого середовища, де кожен учасник може відчути себе вислуханим та зрозумілим. Вони обмінюються особистими історіями, обговорюють важливі питання та

виклики, з якими стикаються у своїх сім'ях, особливо в контексті воєнного конфлікту. Такий обмін сприяє взаємній підтримці та згуртованості серед учасників.

Основна особливість цих групових сесій полягає у використанні практичних вправ та активностей, які допомагають учасникам розвивати важливі навички. Ці вправи включають рольові ігри, сценарії вирішення конфліктів, техніки ефективної комунікації, розвиток емоційного інтелекту тощо. Учасники вчаться не тільки розуміти свої власні емоції та реакції, але й краще розуміти своїх партнерів та членів сім'ї.

Емпіричні дані, зібрані під час тренінгу, свідчать про позитивний вплив групових сесій на учасників. Багато з них відзначили зниження рівня конфліктності в сімейних відносинах, покращення взаєморозуміння та емоційної підтримки у сім'ї. Вони також повідомили про вдосконалення комунікативних навичок та ефективність вирішення сімейних проблем.

Крім того, групові сесії допомагають учасникам розвинути відчуття спільності та згуртованості, що є важливим у контексті воєнного конфлікту. Учасники тренінгу часто продовжують підтримувати зв'язок після завершення програми, що свідчить про створення тривалих міцних відносин і взаємопідтримки.

В рамках нашого тренінгу з оптимізації шлюбно-сімейних відносин у період воєнного стану, психологічна підтримка відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності та досягненні результатів програми. Психологічна підтримка не обмежується лише загальними сесіями або обговореннями, а включає комплексний підхід до роботи з кожним учасником, враховуючи його індивідуальні потреби та виклики.

Практичні завдання, які учасники отримують під час тренінгу з оптимізації шлюбно-сімейних відносин у воєнний період, є невід'ємною та дуже важливою складовою цього процесу. Вони є засобом для перетворення теоретичних знань і навичок у практичний досвід, який може бути застосований у повсякденному житті сімей.

Ці практичні завдання створюють реальні можливості для учасників взаємодіяти та співпрацювати у межах своїх сімей, вирішувати проблеми, які виникають у сімейних відносинах під час воєнного стану, та розвивати власні навички. Вони допомагають закріпити та впровадити отримані знання у практику, щоб забезпечити стійке поліпшення взаємин у реальних умовах.

Ці завдання можуть бути спрямовані на різні аспекти сімейного життя, включаючи покращення комунікації, вирішення конфліктів, спільне планування та досягнення спільних цілей. Вони можуть бути індивідуальними, щоб допомогти кожному члену сім'ї розвивати свої навички та вирішувати особисті завдання.

Практичні завдання також відображають процес навчання та дозволяють учасникам відстежувати свій прогрес у покращенні сімейних відносин. Вони створюють сприятливий клімат для розвитку та росту сімейного благополуччя, а також допомагають забезпечити довготривалу підтримку та стабільність сімей у період воєнного конфлікту.[36]

Оцінка результатів є важливою фазою в процесі тренінгу з оптимізації шлюбно-сімейних відносин у воєнний період. Після завершення тренінгового курсу важливо проаналізувати та визначити, яким чином навчання вплинуло на сімейні відносини та емоційний стан учасників. Цей процес оцінки допомагає з'ясувати, чи були досягнуті мети тренінгу і які зміни відбулися в сімейному житті.

Під час оцінки результатів, учасники спільно з інструкторами розглядають такі аспекти:

Зміни в сімейних відносинах: Важливо дослідити, чи відбулися позитивні зміни в спілкуванні, взаєморозумінні та підтримці між членами сім'ї після участі у тренінгу. Оцінка може включати обговорення конкретних випадків, в яких застосовувалися навчені навички.

Емоційний стан учасників: Учасники можуть висловити свої враження та емоції, пов'язані з участю у тренінгу та його впливом на їхнє психологічне

благополуччя. Важливо визначити, чи змінилося їхнє самопочуття та які емоційні переживання стали більш позитивними чи збалансованими.

Досягнення цілей: Учасники можуть обговорити, наскільки вони досягли своїх особистих цілей, встановлених на початку тренінгу. Оцінка цих досягнень допомагає визначити, наскільки тренінг був ефективним у вирішенні конкретних завдань.

Подальші кроки: Після аналізу результатів, учасники спільно з інструкторами можуть визначити подальші кроки для підтримки покращення сімейних відносин та емоційного благополуччя. Це може включати в себе розробку плану подальшого розвитку або вирішення конкретних проблем.

Оцінка результатів є необхідною для того, щоб забезпечити стале покращення сімейних відносин та зробити корективи у подальших планах допомоги сім'ям. Вона допомагає переконатися, що тренінг відповідає потребам учасників і дійсно сприяє покращенню сімейного життя в умовах воєнного конфлікту.

Підтримка після завершення тренінгу є необхідним та надзвичайно важливим елементом у забезпеченні стійкого та позитивного впливу тренінгу на сімейні відносини в умовах воєнного стану. Цей етап допомагає учасникам тренінгу і членам їхніх сімей зберегти та розвивати покращені стосунки, набуті навички та зміни у повсякденному житті, а також ефективно впроваджувати їх у практику.

Після завершення тренінгу, індивідуальна підтримка стає важливим елементом подальшого розвитку. Фахівці з психології працюють індивідуально з кожним учасником і членом сім'ї, надаючи психологічну підтримку та консультації. Вони сприяють вирішенню емоційних та психологічних викликів, з якими може стикатися кожен член сім'ї.

Групові сесії після тренінгу також є важливими, оскільки вони створюють форум для учасників, де вони можуть обмінюватися досвідом, спілкуватися та вправлятися в різних аспектах міжособистісних відносин. Це сприяє взаємопідтримці та спільному розвитку.

Практичні завдання, які учасники отримують після тренінгу, стають важливим інструментом для застосування набутих навичок у повсякденному житті. Вони допомагають закріпити та впровадити в практику нові стратегії та методи.

Оцінка результатів є необхідним етапом, на якому учасники та інструктори аналізують зміни в сімейних відносинах та визначають подальші кроки для підтримки покращення.

Підтримка після тренінгу допомагає забезпечити, що зміни, внесені під час тренінгу, стають стійкими та тривалими, сприяючи гармонійним та здоровим сімейним відносинам навіть у важкі часи воєнного конфлікту.

За допомогою індивідуальних програм саморегуляції, члени сім'ї мають можливість розвивати особисті ресурси, покращувати своє психологічне самопочуття та зміцнювати внутрішню стійкість. Ці програми є важливою частиною психологічної підтримки сімей в умовах військових конфліктів та допомагають їм ефективно адаптуватися до нових реалій та підтримувати свої відносини на шляху до покращення.

Індивідуальні програми саморегуляції для членів сімей є виразом глибокого розуміння та підтримки в сфері психологічної підтримки та оптимізації сімейних відносин, особливо в умовах військових конфліктів та надзвичайних обставин. Ці програми відзначаються своєю важливістю та комплексністю, оскільки вони спрямовані на індивідуальний розвиток та психологічне підтримку кожного члена сім'ї.

У суті індивідуальних програм саморегуляції лежить розпізнавання та визнання унікальності та потреб кожної особи в сім'ї. Ці програми допомагають розкрити та розвинути індивідуальні навички, сильні сторони, а також допомагають кожному членові сім'ї краще зрозуміти самого себе.[47]

Завдяки індивідуальним програмам саморегуляції, члени сімей отримують засоби для внутрішнього росту та розвитку, що сприяє покращенню їхнього психологічного благополуччя та стійкості. Ці програми виступають важливим інструментом для допомоги кожному члену сім'ї досягти особистого

самовдосконалення та забезпечити стабільність та гармонію в сімейних відносинах у найважчі часи.

Індивідуальні програми саморегуляції базуються на врахуванні особистих потреб, ресурсів і особливостей кожного члена сім'ї. Вони включають в себе широкий спектр дій та підходів, таких як:

Оцінка потреб та цілей є важливою складовою процесу тренінгу оптимізації шлюбно-сімейних відносин у воєнний період. Важливим кроком в цьому процесі є проведення індивідуальних та спільних консультацій з учасниками тренінгу з метою з'ясування їхніх потреб та визначення конкретних цілей, які вони мають намір досягти.

3.3 Психологічна допомога для сімей у воєнний період

Психологічна допомога для сімей у воєнний період є надзвичайно важливою та складною галуззю психології, оскільки вона спрямована на підтримку та полегшення психологічного стану сімей, які переживають воєнні конфлікти та природні катастрофи. Ця форма психологічної підтримки розглядається як невід'ємна складова загальної системи допомоги населенню в умовах кризових ситуацій.

Важливо враховувати, що воєнний стан, конфлікти та природні катастрофи можуть створювати серйозний тиск на сімейні відносини та призводити до стресу, невпевненості та дисгармонії в шлюбах та сім'ях. У таких умовах сімейні члени стикаються з рядом психологічних та емоційних викликів, таких як тривога, депресія, страх, втрата близьких тощо.

Психологічна допомога спрямована на забезпечення психічного благополуччя сімейних членів та допомогу їм подолати ці складності.

Тренінг є надзвичайно цінним ресурсом для ефективного вирішення травматичних наслідків воєнного конфлікту. Він створений з ретельним розумінням того, як воєнний конфлікт може впливати на фізичне та психологічне

здоров'я сімей, і пропонує різноманітний підхід для полегшення цього важкого періоду.

Однією з ключових складових ефективності тренінгу є розбудова емпатії та взаєморозуміння між членами сім'ї. Рольові ігри та анкетування, які використовуються в тренінгу, допомагають учасникам розвивати глибше розуміння почуттів та потреб партнерів. В умовах воєнного конфлікту, де стрес та травматичні події можуть викликати велике навантаження на емоційний стан, це надзвичайно важливо.

Ефективна комунікація в умовах стресу є іншим важливим аспектом, який ваш тренінг адресує. Вивчення важливості вибору слів та розуміння невербальних сигналів допомагає покращити спілкування в умовах високого напруження. Групові вправи на побудову ефективного діалогу дозволяють учасникам висловлювати свої емоції та переживання без страху конфлікту, сприяючи тим самим зменшенню рівня напруги в сімейних відносинах.

Розв'язання конфліктів та стратегії компромісу, які вивчаються в тренінгу, стають важливими інструментами в умовах воєнного конфлікту. Учасники вивчають різні підходи до розв'язання конфліктів, що може бути важливим для збереження сімейної гармонії в умовах нестабільності та загострення ситуації.

Підтримка інтимних відносин та статевого здоров'я, яку надає ваш тренінг, стає не лише питанням фізичного задоволення, але і інструментом для відновлення емоційного зв'язку між партнерами. Уміння відкрито обговорювати інтимні питання та розуміти потреби одне одного важливо в умовах стресу, коли стабільність сімейного життя порушена.

Підтримка в тяжких моментах та управління стресом стають фундаментальними елементами вашого тренінгу. Майстер-класи з управління стресом та вправи на взаємопідтримку допомагають сім'ям не лише виживати в умовах воєнного конфлікту, але й активно вивчати способи психологічної підтримки в трудних ситуаціях.

Таким чином, наш тренінг є комплексним підходом до вирішення травматичних наслідків воєнного конфлікту в сімейному контексті. Він

створений, щоб допомагати сім'ям не лише виживати в цих умовах, але й активно працювати над відновленням, зміцненням та покращенням їхнього благополуччя в умовах воєнного періоду.

В роботі глибоко фокусується на наданні емоційної підтримки сімейним членам у найбільш стресовому та травматичному періоді – в умовах воєнного конфлікту. Емоційна підтримка грає ключову роль у впорядкуванні емоційного стану та відновленні психологічного благополуччя сімей.

Однією з важливих складових нашого тренінгу є розвиток емпатії та взаєморозуміння між партнерами. Учасники отримують можливість вивчати навички активного слухання, які стають ефективним інструментом для надання емоційної підтримки. Розуміння та врахування емоційних потреб свого партнера є ключем до створення позитивного та взаємовигідного емоційного середовища в родині.

Також, тренінг акцентує увагу на розвитку навичок управління стресом. Уміння ефективно впоратися зі стресом допомагає підтримувати емоційну стійкість в умовах воєнного конфлікту. Учасники навчаються технікам релаксації, медитації та іншим прийомам, які сприяють зменшенню рівня стресу та створюють умови для емоційного відновлення.

Тема ефективної комунікації також є ключовою у наданні емоційної підтримки. Учасники вивчають, як виражати свої емоції, а також як слухати та розуміти емоційні потреби свого партнера. Це створює емоційний клімат взаєморозуміння та довіри, що є основою для ефективної емоційної підтримки.

Тренінг також враховує важливість індивідуальної та колективної підтримки в умовах воєнного конфлікту. Групові дискусії та справи сприяють взаємодії між учасниками, створюючи атмосферу взаємопідтримки та спільної побудови емоційної стійкості в родині.

Надання емоційної підтримки в умовах воєнного конфлікту вимагає не лише розуміння та вираження власних емоцій, але і здатності бути емоційно чутливим до потреб та переживань інших. Ваш тренінг ефективно покликаний

формувати ці навички, створюючи учасникам необхідні інструменти для емоційної підтримки в умовах воєнного стресу.

Розроблений тренінг з "Психологічної першої допомоги у шлюбно-сімейних відносинах" представляє собою важливий ресурс для створення стійкого та здорового фундаменту в родинних відносинах. Зосереджуючись на психологічних аспектах підтримки, тренінг надає учасникам необхідні інструменти для розуміння та ефективного впорядкування різних викликів, що можуть виникнути в шлюбі та сім'ї.

Однією з ключових компонентів тренінгу є навчання навичкам активного слухання та емпатії. Учасники отримують засоби для конструктивного висловлення своїх емоцій та розуміння почуттів партнера. Це сприяє зменшенню конфліктів та формуванню ефективного способу спілкування, що є важливим аспектом психологічної підтримки.

Специфіка тренінгу зосереджує увагу на вивченні стратегій управління стресом в контексті сімейних відносин. Особливо важливо враховувати, що стрес в шлюбі може виникати з різних причин, і ваш тренінг спрямований на те, щоб допомогти парам ефективно впоратися із стресом та зберегти емоційне благополуччя.[40]

Тема ефективної комунікації також відіграє важливу роль у контексті надання психологічної першої допомоги. Учасники вивчають, як виражати свої потреби та почуття, а також як слухати та розуміти потреби свого партнера. Це створює емоційний клімат взаєморозуміння та підтримки в моменти важких рішень або кризових ситуацій.

Надання психологічної першої допомоги в сімейних відносинах також передбачає вивчення методів розв'язання конфліктів та побудови стратегій компромісу. Учасники отримують необхідні інструменти для ефективного врегулювання суперечок та збереження гармонії в родині.

Таким чином, тренінг виступає як інтегрований підхід до розбудови міцних та емоційно здорових сімей, надаючи не лише теоретичні знання, але і

конкретні практичні навички для подолання викликів та впорядкування відносин.

Однією з ключових складових є впровадження технік та методів, що використовуються в сімейній терапії. Учасники отримують можливість досліджувати та розуміти різні ролі та динаміку взаємодії в сім'ї, що є важливим для подолання конфліктів та покращення спілкування. Сімейна терапія надає можливість визначити та розібратися в джерелах конфліктів, що може привести до ефективного їх вирішення.

Тренінг також фокусується на розвитку навичок емпатії та активного слухання, що є важливими елементами побудови розуміння та підтримки у сімейних відносинах. Учасники вчаться відкрито висловлювати свої почуття та реагувати на почуття інших членів родини, створюючи емоційно здорове середовище для обговорення та розвитку.

Додатково, тренінг надає простір для розвитку навичок ефективної комунікації. Учасники вивчають, як взаємодіяти один з одним з повагою та розумінням, уникати конфліктів та розвивати здоровий спосіб вирішення проблем. Це допомагає сім'ям створювати конструктивні підходи до вирішення труднощів та зміцнювати їхні зв'язки.

Особливий акцент на стратегіях розв'язання конфліктів в сім'ї робить тренінг важливим ресурсом для тих, хто шукає практичні інструменти для покращення взаємин. Учасники отримують засоби для розв'язання суперечок, управління конфліктами та досягнення компромісу, що забезпечує стабільні та здорові сімейні відносини.

Таким чином, тренінг не тільки розкриває теоретичні аспекти сімейної терапії, але і створює практичне середовище для навчання та розвитку конкретних навичок, які сприяють покращенню якості сімейного життя.

Однією з ключових складових є розвиток навичок стресоустійчивості та самопомічі. Учасники отримують практичні інструменти для ефективного управління стресом та підтримки самих себе в умовах невизначеності та

напруженості. Це особливо важливо, оскільки сімейні члени, перебуваючи у воєнному середовищі, часто зазнають значного психологічного навантаження.

Тренінг також акцентує на розвитку навичок емпатії та сприяння взаємопідтримці в сімейному оточенні. Учасники вчаться розуміти емоції та потреби одне одного, що формує базу для ефективної комунікації та сприяння психологічній безпеці в сім'ї. Створення підтримуючого середовища сприяє покращенню загального добробуту та взаємодії між членами сім'ї.

Особливий акцент на роботі з ресурсами вивчає методи індивідуальної та групової підтримки. Це може включати індивідуальні консультації для сімейних членів, розвиток стратегій для подолання труднощів та сприяння взаємній допомозі в груповому форматі. Такий підхід спрямований на зміцнення родинного капіталу та підтримку сімей в управлінні навантаженням воєнного періоду.

Практичні аспекти тренінгу дозволяють сім'ям створювати індивідуальні стратегії подолання викликів воєнного періоду. Це може включати розробку планів евакуації, сімейних планів безпеки, та інших практичних методів, спрямованих на підготовку та запобігання стресовим ситуаціям.

Тренінг сприяє виробленню у сімей навичок та стратегій, які спрямовані на самостійну підтримку та використання власних ресурсів для подолання стресових ситуацій в умовах воєнного періоду. Це дозволяє підвищити рівень стійкості сімей та забезпечити їхню психологічну стабільність.

Однією з ключових складових є розвиток навичок соціальної адаптації та комунікації. Учасники отримують інструменти для успішної інтеграції у суспільство, зокрема, вивчають ефективні методи встановлення контактів, взаємодії з іншими сім'ями та громадою. Це стимулює активну участь у суспільному житті та сприяє зміцненню соціальної мережі.

Тренінг акцентує на створенні супорту та підтримки спільноти для сімей, що пережили воєнний конфлікт. Групові сесії та взаємодія учасників дозволяють створити сприятливий клімат взаємодії та підтримки, що є основою для успішної

соціальної інтеграції. Розбудова довіри та взаєморозуміння в групі сприяє покращенню відносин у суспільстві та підтримує сім'ї у процесі адаптації.

Практичні аспекти тренінгу включають роботу зі структурами підтримки та ресурсами у суспільстві. Учасники навчаються взаємодіяти з організаціями, що надають послуги для сімей, отримують інформацію про доступні соціальні програми та можливості для підтримки. Це сприяє зміцненню соціальних зв'язків та забезпечує доступ до необхідних ресурсів.

Особлива увага приділяється роботі із стереотипами та усуненню соціального відчуження, що часто стикаються сім'ї після воєнного конфлікту. Учасники вивчають методи позитивної взаємодії зі суспільством, впроваджуючи підходи, які сприяють розумінню та прийняттю сімей в новому соціальному середовищі.

Тренінг, спрямований на допомогу в подоланні втрат у воєнний період, виявляється дуже потрібним та ефективним інструментом для сімей, які стикаються з трагічними наслідками війни.

Однією з ключових компонентів є створення безпечного і підтримуючого простору для сімей, щоб вони могли вільно висловлювати свої почуття та досвіди. Тренінг допомагає учасникам розібратися у своїх емоціях та поділитися ними з іншими, що є ключовим аспектом в процесі подолання втрат.[26]

Також важливим елементом є розвиток механізмів копінгу та стратегій самозахисту. Учасники тренінгу отримують практичні інструменти для ефективного управління стресом та невпорядкованими емоціями, що дозволяє їм ефективно реагувати на труднощі та важкі моменти.

Тренінг акцентує на важливості взаємодії та підтримки у сімейному середовищі. Спільні сесії та групові вправи допомагають учасникам розуміти, що вони не самотні у своїх втратах, і спільна підтримка може значно полегшити процес одужання.

Тренінг надає можливість розглядати втрати в контексті змін у сімейних відносинах. Учасники долучаються до обговорень та рефлексій, які допомагають їм зрозуміти, як подолати втрати, зберігаючи підтримку та єдність у сім'ї.

Не менш важливою є робота з психологічною стійкістю та розвиток ресурсів, що дозволяє учасникам тренінгу зміцнювати свою внутрішню силу та здатність впоратися з труднощами. Забезпечуючи необхідні ресурси та психологічну підтримку, він створює умови для стабілізації та відновлення психічного благополуччя сімей.

Один із ключових аспектів нашого тренінгу - це акцент на створенні безпечного та стабільного середовища для дітей. Тренінг надає учасникам інструменти та ресурси, необхідні для створення позитивного психосоціального середовища, яке сприяє розвитку дітей під час важких умов воєнного конфлікту.

Тренінг також надає батькам та опікунам засоби для ефективного спілкування з дітьми щодо подій воєнного конфлікту. Це важливо для того, щоб допомогти дітям розуміти та обробляти свої емоції, сприяючи їх психологічному благополуччю.

Крім того, тренінг розвиває навички родинного спілкування, спрямовані на підтримку емоційного здоров'я дітей. Це включає в себе методи вирішення конфліктів, активного слухання та побудови позитивних відносин всередині сім'ї.

Особливу увагу приділяється розумінню потреб та особливостей кожного дитини в умовах воєнного конфлікту. Тренінг допомагає батькам та опікунам створити індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її вік, розвиток та особистість.[12]

Також важливою складовою є сприяння відновленню рутини та нормального життя для дітей, які пережили воєнний конфлікт. Тренінг розвиває стратегії повернення до звичного режиму, що допомагає дітям почувати стабільність та безпеку.

Враховуючи всі ці аспекти, можна визначити, що ваш тренінг ефективно впливає на сім'ї та їхніх дітей, надаючи їм необхідні знання та ресурси для підтримки психологічного здоров'я та адаптації в умовах воєнного конфлікту.

Психологічна допомога для сімей у воєнний період є невід'ємною частиною гуманітарних зусиль для полегшення страждань та підтримки сімей,

які пережили військові конфлікти. Вона сприяє відновленню психологічного благополуччя, підтримці сімейних зв'язків та реабілітації сімей у складних обставинах воєнного конфлікту.

Висновки до третього розділу

У заключенні третього розділу дослідження уточнено та розширено важливість комплексного підходу до психологічної підтримки сімей у період воєнного конфлікту. Такий підхід охоплює не лише індивідуальні консультації та групові сесії, але й спеціалізований тренінг, який спрямований на оптимізацію шлюбно-сімейних відносин в умовах кризи.

Узагальнюючи, ключових аспектів тренінгу включають розвиток взаєморозуміння між партнерами, освітні сесії з питань ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів, а також приділяємо увагу інтимним аспектам відносин, що є важливими для підтримання емоційної близькості та єдності в сім'ї. Тренінг включає практичні заняття та вправи, які допомагають учасникам застосовувати набуті знання в повсякденному житті.

Додаткову увагу в тренінгу **приділяємо** роботі з дітьми, оскільки вони також потребують особливої психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту. **Використовуємо** віково-адекватні методики та ігрові форми для роботи з дітьми, що допомагають їм розуміти та обробляти свої емоції та переживання.

Загалом, **тренінг** спрямований не тільки на усунення актуальних проблем у сімейних відносинах, але й на підвищення загальної стійкості та адаптивності сімей у воєнний період. Це включає розробку індивідуальних і сімейних стратегій впорядкування з викликами, розвиток емоційної гнучкості, а також зміцнення відносин у сім'ї для забезпечення їхньої гармонії та єдності в складних умовах.

ВИСНОВКИ

Отже, магістерська робота є результатом дослідження, спрямованого на розкриття важливих аспектів впливу воєнних конфліктів на сімейні стосунки та психологічний стан членів сім'ї.

В рамках роботи ми зібрали дані від 72 респондентів, представляючи різні соціальні категорії. Аналіз включав вивчення соціально-психологічного стану в сім'ях, оцінку стратегій впорядкування зі стресом, вивчення поведінкових реакцій у конфліктних ситуаціях, а також оцінку впливу воєнних подій на сімейні відносини. Виявили, що воєнні конфлікти впливають на сім'ї різними шляхами, від підвищення рівня стресу та конфліктів до зміцнення зв'язків і взаємопідтримки.

Особливу увагу в роботі приділено ролі психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на поліпшення шлюбно-сімейних відносин у воєнний період. Розробили та реалізували тренінг, що охоплювали розвиток навичок комунікації, вирішення конфліктів, підтримку інтимних відносин та планування майбутнього. Цей тренінг був спрямований на зміцнення сімейних відносин та підвищення стійкості сімей у воєнний період.

Важливим висновком роботи є те, що психологічна підтримка і навчання сімейних пар мають велике значення в умовах воєнного конфлікту. Такий підхід може допомогти сім'ям не тільки впоратися з поточними викликами, але й зміцнити їх взаємовідносини та підготувати до майбутніх стресів.

Застосували різноманітні методи дослідження, включаючи вивчення соціально-психологічного клімату, визначення ціннісних орієнтацій, імпульсивної поведінки в стресових ситуаціях, а також провели анкетування для уточнення особливостей взаємодії в родині в умовах війни.

Результати вказують на широкий спектр впливу воєнних подій на сімейні відносини. У процесі дослідження виявлено, що для багатьох українців політична ситуація та події на сході країни мають значущий вплив надають на їхні сімейні стосунки, і це може призводити до конфліктів та непорозумінь. У той же час,

виявили, що підтримка в сім'ї грає важливу роль у підтримці рідних у важкі часи, особливо серед учасників бойових дій, волонтерів та внутрішньо переміщених осіб.

У тренінгу акцентуємо увагу на роботі з дітьми, оскільки вони також потребують спеціальної психологічної підтримки під час воєнного конфлікту. Ми використовуємо методики та ігрові форми, які відповідають їхньому віковому розвитку, щоб допомогти їм розуміти та обробляти свої емоції та переживання.

Загалом, тренінг спрямований не лише на вирішення поточних проблем у сімейних відносинах, але й на підвищення загальної стійкості та адаптивності сімей під час воєнного періоду. Це включає розробку індивідуальних і сімейних стратегій для подолання викликів, розвиток емоційної гнучкості і зміцнення відносин у сім'ї для забезпечення гармонії та єдності в умовах складних обставин.

Дослідження також розкрило різницю в психологічній дистанції між членами сімей, порівнюючи відмінності між різними групами. Спостерігається високий рівень спільності поглядів та позицій між учасниками бойових дій та членами їхніх сімей, що свідчить про їхню близькість та розуміння одне одного.

Робота відкриває нові можливості для подальших досліджень у цій області та розвитку програм та послуг для сімей, які переживають воєнні конфлікти. Важливо враховувати різні соціокультурні та індивідуальні контексти при розробці стратегій підтримки для сімей у воєнний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. . Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій / О. І. Бондарчук ; МАУП. – К., 2001. – 170 с.
2. Бега М.І. (2009). Сучасна українська сім'я причини змін і моделі Київський національний університет ім.Шевченка, 91-93, 12-15.
3. Говорун Т.В., (2004)Гендерна психологія , Київ.
4. Головатий М.Ф. (2006). Соціологія молоді, Київ, МАУП. [Україна].
5. Капська А.І. (2003). Молода сім'я та її становлення, Київ.
6. Медіна Т.В. (2013). Трансформація інституту сімей в умовах глобалізації (Релігія та соціум, ст 3-4, 189-194. [Україна].
7. Мироненко В.П., Пилипенко С.А. (2008) [Сімейне право України].Київ, Правова єдність ,[Україна].
8. Палкін В.А. (2016). Криза української родини- кроки до зникнення сім'ї чи її модернізація[Народна освіта, 1, 4-11]
9. Ромовська З.В. (2009) Українське сімейне право.Київ, Правова єдність.
10. Слюсар Л.І, (2007). Сім'я у сучасній Україні: інституційна криза чи постіндустріальна трансформація, (1, 28-38. Україна)
11. Седих К. (2017). Психологія сім'ї (Київ, академія України)
12. Закони виживання неповної сім'ї (<http://gazeta.2k.ua / society> [Україна].
13. Абетка соціального педагога / уклад. В. В. Волканова. Харків : Основа, 2011. 235 с.
14. Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 11 жовтня 2019 р.) / [ред. кол.: Безлюдний О. І. та ін.]. Умань : ВІЗАВІ, 2019. – 167 с.
15. Бичук І. Основи соціальної роботи з неблагополучною сім'єю (з досвіду викладання навчальної дисципліни «Соціальна робота з сім'єю»). / Ірина Бичук// Педагогічний часопис Волині. - № 2(9). - 2018 . - С. 106-112.

16. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї / Т. В. Буленко // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 9.
17. Вербець В. В. Соціологія : навч. посіб. / В. В. Вербець, О. А. Субот, Т. А. Христюк. – К. : КОНДОР, 2009. – 550 с
18. Волканова В. Абетка соціального педагога. Соціальний педагог. 2012. № 2. С. 63.
19. Дружинін В.М. Психологія сім'ї. - М.: КСП, 3 вид. 2008. – С. 23.
20. Дубровін А. Ю. Дослідження професійного співробітництва соціального працівника із молодими сім'ями / А. Ю. Дубровін. // Студентський науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (14 травня 2019 р., м. Ніжин). – 2019. – С. 63–65.
21. Замашкіна, О. Д. (2016). Комплексний підхід щодо соціальної підтримки молодих сімей. Соціальна робота в Україні: теорія і практика, 1–2, С. 77-85.
22. Клочко О. О. Основи соціального супроводу неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом / О. О. Клочко, О. М. Клочко. // Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. – 2022. – С. 102– 104.
23. Косар Ю. О. Особливості та складнощі становлення молоді сім'ї [Електронний ресурс] / Ю. О. Косар // Освіта і наука – 2021. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://e-journals.npu.edu.ua/index.php/on/article/view/430/351>.
24. Кузьменко Т.М. Соціологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 320с.
25. Лукашевич М. П. Соціальна робота (теорія і практика): підручник/ Т. В. Семигіна, М. П. Лукашевич. – К.: Каравела, 2011. – 368 с.
26. Луковська С. Модель роботи соціального педагога. Система соціального патронажу сім'ї. Соціальний педагог. 2009. № 1. С. 37-54.
27. Матеріали науково – практичної конференції «Тенденції розвитку сучасної сім'ї в Україні» // Український соціум. – 2004. - №3(5). – С. 124.

28. Михайлова Л. М. Основні напрямки соціально-педагогічної роботи зі студентськими сім'ями / Л. М. Михайлова // Соціальна педагогіка: теорія і практика. – 2012. – № 3. – С. 74–79.
29. Моїсеєнко К. Професійна діяльність соціального педагога: метод. посіб. Київ: Шкільний світ, 2009. 120 с.
30. Нору А. М. Особливості становлення та розвитку молодих сімей в Україні / А. М.Нору // Український соціум. – 2003. – № 1. – С. 61–71.
31. Пилипенко П. Д. Право соціального забезпечення України: підручник/ за ред. П. Д. Пилипенко. – К. : Істина, 2010. – 224 с.
32. Підвальна Ю., Мицик Т. Соціальна робота з молодістю в Україні. Соціальна робота та соціальна освіта. 2019. № 2. С. 59-64.
33. Підвальна, Ю. (2022). Особливості соціальної роботи та соціального обслуговування молодих сімей. Ввічливість. Humanitas, 1, 94–100, DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.1.14>.
34. Піча В.М., Хоронжий А.Г., Кліманська Л.Д., Савка В.Є. Соціологія: Короткий навчальний словник: терміни і поняття. 2-ге вид., перероб. і доповнене/За науковою редакцією В.М. Пічі. – К.: «Каравела»; Львів: «Новий світ - 2000»; Львів: «Магнолія 2006», 2008. – 340 с.
35. Про концепцію державної сімейної політики: Постанова Верховної Ради України від 17 вересня 2000 р. № 1063–XIV. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1063-14#Text>.
36. Про основні засади молодіжної політики [Електронний ресурс]: Закон України. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>.
37. Про соціальні послуги [Електронний ресурс]: Закон України. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>.
38. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю [Електронний ресурс] : Закон України. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text>.

39. Репнова Т. П. Соціальний патронаж сім'ї. Практична психологія. 2008. № 10. С. 15-31.
40. Рудкевич І. В. Соціальний захист людини як пріоритетна функція держави / І. В. Рудкевич // Державне управління та місцеве самоврядування : тези X Міжнар. наук. конгресу, 26 берез. 2010 р. / Національна академія державного управління при Президентові України, Харківський регіональний інститут державного управління. – Х.: Вид-во ХарРІ НАДУ «Магістр», 2010. – С. 231-232.
41. Семигіна Т. В. Інновації у соціальних службах: Навч.-метод, посіб. / Семигіна Т. В., Покладова В. В, Грига І. М. та ін. – К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2002. – 240 с.
42. Сімейний кодекс України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2006-07#Text>.
43. Скоромна О. П. Державна молодіжна політика щодо підтримки студентської молоді та студентської сім'ї / О. П. Скоромна // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2013. – № 2. – С. 4–13.
44. Сорока А. В., Хівренко Д. Д. Психологічні особливості задоволеності шлюбносімейними відносинами молоді сім'ї // Dynamics of the development of world science. Abstracts of the 8th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2020. Pp. 819-826. URL: <http://sci-conf.com.ua>.
45. Сташків Б. І. Право соціального обслуговування: Навчальний посібник / Б. І. Сташків. – К. : Знання, 2007. – 567 с.
46. Сушко А. Стабільність молоді сім'ї в Україні. Соціально-філософський та демографічний аспекти / А. Сушко // Мультиверсум. Філософський альманах. – Київ : Інститут філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України, 2004. – С. 235–242.
47. Ткачишина О. Р. Актуальні проблеми стосунків поколінь та причини їх виникнення у сучасній сім'ї / О. Р.Ткачишина // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – №7. – С.47–49.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета: Вплив воєнних подій на сімейні стосунки

Дякуємо, що взяли участь у нашому опитуванні. Ваші відповіді допоможуть нам краще розібратися у впливі воєнних подій на сімейні стосунки. Будь ласка, відповідайте чесно та відверто.

Частина 1: Загальна інформація

1. Ваш вік: _____ років.

2. Стать:

- Чоловіча

- Жіноча

- Інша (вказіть): _____

3. Чи є у вас власна сім'я (дружина/чоловік, діти тощо)?

- Так

- Ні

4. Чи брали ви безпосередню участь у воєнних подіях або конфліктах?

- Так

- Ні

5. Якщо ви брали участь у воєнних подіях, будь ласка, коротко опишіть вашу роль та досвід.

Частина 2: Вплив воєнних подій на сімейні стосунки

6. Якщо ви маєте сім'ю, як ви оцінюєте вплив воєнних подій на ваші сімейні стосунки (від 1 до 5, де 1 - дуже негативний вплив, 5 - дуже позитивний вплив)?

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

7. Як ви оцінюєте рівень підтримки від вашої родини під час воєнних подій (від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень підтримки, 5 - дуже високий рівень підтримки)?

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

8. Як ви оцінюєте рівень розуміння вашої сім'ї щодо ваших досвідів під час воєнних подій (від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень розуміння, 5 - дуже високий рівень розуміння)?

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

Частина 3: Психологічний стан та підтримка

9. Чи відчуваєте ви вплив воєнних подій на свій психологічний стан?

- Так

- Ні

10. Чи шукали ви професійну психологічну підтримку або консультацію в зв'язку з воєнними подіями?

- Так

- Ні

11. Якщо так, чи була ця підтримка корисною для вас?

- Дуже корисно

- Корисно

- Нейтрально

- Не дуже корисно

- [] Не корисно взагалі

Частина 4: Додаткові коментарі та зауваження

12. Чи маєте ви будь-які додаткові коментарі або зауваження стосовно впливу воєнних подій на сімейні стосунки, які ви хотіли б поділитися?

Опитування Дослідження за Методикою оцінки імпульсивної поведінки в стресових ситуаціях

1. Як часто ви відчуваєте високий рівень стресу?
 - Майже ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
2. Наскільки ви схильні до імпульсивної поведінки?
 - Дуже рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Постійно
3. Наскільки ефективні ваші емоційні благополуччя та впорядкованість?
 - Дуже низька
 - Низька
 - Висока
 - Дуже висока
4. Наскільки ви задоволені якістю своїх сімейних відносин?
 - Дуже незадоволений/незадоволена
 - Частково незадоволений/незадоволена
 - Частково задоволений/задоволена
 - Повністю задоволений/задоволена
5. Як часто ви відчуваєте соціальну підтримку у важких ситуаціях?
 - Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Завжди
6. Як часто ви відчуваєте фінансовий стрес?

- Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Постійно
7. Наскільки ви впевнені у своїх навичках вирішення конфліктів?
- Не впевнений/не впевнена
 - Частково впевнений/впевнена
 - Впевнений/впевнена
 - Дуже впевнений/впевнена

Опитування Фокус-Групового Дослідження

1. Як часто Ви відчуваєте збільшення конфліктів у Вашому сімейному житті внаслідок воєнного конфлікту?

- Часто (більше ніж один раз на тиждень)
- Іноді (кілька разів на місяць)
- Рідко (один раз на місяць або рідше)
- Ніколи

2. Чи відчували Ви страх за безпеку та тривожність, які вплинули на Ваші сімейні стосунки під час воєнного конфлікту?

- Так, регулярно
- Так, іноді
- Рідко
- Ні, взагалі не відчував(ла)

3. Наскільки часто у Вашій сім'ї виникають сварки про фінанси та обов'язки під час воєнного конфлікту?

- Дуже часто
- Час від часу
- Не дуже часто
- Майже ніколи

4. Чи змінився Ваш підхід до виховання дітей через вплив тривожності під час воєнного конфлікту?

- Так, став більш строгим
- Так, став більш ліберальним
- Не змінився
- Не стосується мене

5. Чи стали конфлікти вечорами більш частими під час воєнного конфлікту?

- Так, значно частіше

- Трохи частіше
 - Без змін
 - Стало менше конфліктів
6. Як воєнний конфлікт вплинув на Ваші стосунки з родичами?
- Покращив стосунки
 - Значно ускладнив стосунки
 - Незначно ускладнив стосунки
 - Стосунки не змінились

Ціннісні орієнтації	Учасники бойових дій(чоловіки)(жінки)	Результат
Сімейна гармонія	5-6	-1=1*1
Безпека	2-3=-1	=1
Любов	4-8=-4	4*4=16
Повага	7-9=-2	2*2=4
Відповідальність	6-2=4	4*4=16
Незалежність	8-7=1	1*1=1
Взаємодопомога	1-1	=1
Матеріальне благополуччя	3-4=-1	=1
Освіта		-
Здоров`я		-

Розрахунок за допомогою критерія Спірмена

Сума різниці в квадраті 41

$$4*41/(100-1)=1.65$$

$$1\{(4*41)/10*(10*10-1)\}=164$$

$$1-(164/990)=0.83$$

$$R=0.83$$

Ціннісні орієнтації	Внутрішньо переміщені (чоловіки та жінки)	Результат
Сімейна гармонія	6-2=4	4*4=16
Безпека	5-1=4	4*4=16

Любов	$7-4=4$	$4*4=16$
Повага	$4-5=-1$	$1*1=1$
Відповідальність	$2-4=-2$	$2*2=4$
Незалежність	$10-10=-$	-
Взаємодопомога	$3-6=-3$	$3*3=9$
Матеріальне благополуччя	$1-4=-3$	$3*3=9$
Освіта	$8-7=1$	1
Здоров`я	$9-8=1$	1

Сума квадратів різниці 73

$$1-(292/990)=0,29$$

$$R=0.29$$