

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

10.04 – КМР. 1966 “С” 2024.11.01. 01 ПЗ

Кирпа Альбіна Романівна

2024 р.

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УДК: 316.614.5

ПОГОДЖЕНО

Декан
гуманітарно-педагогічного
факультету
кандидат філософ. наук,
доцент
_____ Інна САВИЦЬКА
« _____ » _____ 2024 р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО
ЗАХИСТУ**

Завідувач кафедри соціальної
роботи та реабілітації, доцент
_____ Ірина СОПІВНИК
« _____ » _____ 2024 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «Соціально-психологічне консультування молодих сімей щодо
формування гуманних відносин в умовах війни»**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціально-психологічна-реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор

Сопівник І. В.

(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

кандидат педагогічних наук

(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Власенко К.О.

(ПІБ)

Виконала

_____ (підпис)

Кирпа А.Р.

(ПІБ студента)

КИЇВ – 2024

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри соціальної
роботи та реабілітації, доцент
_____Ірина СОПІВНИК
«14» вересня 2024 р.

**З А В Д А Н Н Я
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ
КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТЦІ**

Кирпі Альбіні Романівні

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціально-психологічна-реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічне консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни»

затверджена наказом ректора НУБіП України від «01» 11 2024 року № 1966 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 15 листопада 2024 р.

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

- 1) Дослідити теоретичні аспекти формування гуманних відносин у молодих сім'ях в умовах війни
- 2) Вивчити вітчизняний та зарубіжний досвід соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин
- 3) Діагностувати стан сформованості у молодих сімей гуманних відносин в умовах війни
- 4) Обґрунтувати та реалізувати програму соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни

Дата видачі завдання “___” _____ 202__ р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Власенко К.О.

Завдання прийняла до виконання _____ Кирпа А.Р.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна магістерська робота на тему «Соціально-психологічне консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни» має таку структуру: 1) картку кваліфікаційної бакалаврської роботи; 2) титульний аркуш; 3) завдання до виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи; 4) реферат; 5) зміст; 6) вступ; 7) основну частину (III розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел; 10) додатки. У роботі подано 3 додатки. Список використаних джерел складає 62 позиції. Обсяг магістерської кваліфікаційної роботи 144 сторінки.

У першому розділі висвітлені теоретичні основи формування гуманних взаємин у молодих сім'ях, зокрема подано сутність поняття «гуманні відносини» в наукових дослідженнях, розкрито особливості формування гуманних відносин у молодих сім'ях в умовах війни та досліджено напрями та види соціально-психологічного консультування молодих сімей.

У другому розділі «Вивчення стану соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин» було проаналізовано та узагальнено вітчизняний та зарубіжний досвід соціально-психологічного консультування молодих сімей. Досліджено, що нині система формування гуманних відносин потребує нових підходів та спланованої, цілеспрямованої роботи з врахуванням потреб, інтересів та здібностей членів родини.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка програми соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни» подано дані діагностики досліджуваної проблеми та визначено рівні сформованості гуманних відносин у сім'ї; впроваджено програму соціально-психологічного консультування за допомогою якої нам вдалося показати кількісне вираження якісних змін у стані сформованості гуманних взаємин між членами родин.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГУМАННИХ ВЗАЄМИН У СІМ'Ї.....	8
1.1. Сутність поняття «гуманні відносини» в науково-педагогічній літературі.....	8
1.2. Особливості формування гуманних відносин у молодих сім'ях ...	18
1.3. Напрями та види соціально-психологічного консультування молодих сімей.....	27
<i>Висновки до розділу I.....</i>	<i>35</i>
РОЗДІЛ II. ВИВЧЕННЯ СТАНУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МОЛОДИХ СІМЕЙ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ГУМАННИХ ВІДНОСИН	37
2.1. Вітчизняний досвід соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин.....	37
2.2. Зарубіжний досвід соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин.....	53
<i>Висновки до розділу II.....</i>	<i>64</i>
РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МОЛОДИХ СІМЕЙ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ГУМАННИХ ВІДНОСИН В УМОВАХ ВІЙНИ	65
3.1. Діагностика стану сформованості у молодих сімей гуманних відносин в умовах війни.....	65
3.2. Обґрунтування та реалізація програми соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни.....	79
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів	96
<i>Висновки до розділу III.....</i>	<i>101</i>
ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціально-психологічне консультування є важливою складовою підтримки молодих сімей у складних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах воєнного конфлікту. Війна, як соціальне явище, має руйнівний вплив не лише на фізичний простір, а й на психологічний стан людей, особливо тих, хто прагне створити сім'ю в цей час. Під впливом стресу, емоційного навантаження та невизначеності, сімейні відносини можуть стати напруженими, що може призвести до конфліктів і погіршення якості спілкування.

Формування гуманних відносин, заснованих на взаємоповазі, підтримці та співчутті, є необхідною умовою для стійкості та розвитку сім'ї. У цьому контексті соціально-психологічне консультування виступає як ключовий інструмент, що допомагає подолати психологічні труднощі та сприяє формуванню здорових моделей поведінки.

Актуальність дослідження обумовлена потребою у нових методах та підходах, які дозволяють ефективно підтримувати молоді сім'ї у кризових умовах, підсилювати їхню здатність до адаптації та зміцнювати емоційні зв'язки. Особлива увага приділяється виявленню методів соціально-психологічного впливу, які сприяють стабілізації відносин та зменшенню стресових реакцій у сімейних парах під час війни.

Соціальна психологія вже давно досліджує вплив екстремальних ситуацій на міжособистісні стосунки. Війна, як один з найскладніших видів екстремальних ситуацій, ставить перед науковцями нові виклики. Розуміння механізмів, за допомогою яких молоді сім'ї адаптуються до умов війни та змінюють свої взаємини, є ключовим для розробки ефективних програм психологічної допомоги.

Питання взаємодії членів сім'ї між собою та з оточуючими, а також процес формування сімейних цінностей і педагогічної культури батьків глибоко досліджені у роботах відомих науковців і педагогів М.Попович,

В.Андрущенко, С.Кримський, О.Філоненко, Є.Бистрицький, О.Запорожець, Л.Виготський.

Експериментально-прикладному аналізу інтегральних характеристик гуманних взаємин в молодих сім'ях присвячено дослідження М.Маринович, Т.Возняк, Є.Головаха, В.Паніотто, Г.Чепелева, Л.Нікітіна тощо.

Мета дослідження: обґрунтувати та експериментально перевірити програму соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1) Дослідити теоретичні аспекти формування гуманних відносин у молодих сім'ях в умовах війни

2) Вивчити вітчизняний та зарубіжний досвід соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин

3) Діагностувати стан сформованості у молодих сімей гуманних відносин в умовах війни

4) Обґрунтувати та реалізувати програму соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни .

Об'єкт дослідження – соціально-психологічне консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни.

Предмет дослідження – програма соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни.

Методи дослідження: *аналіз наукової літератури*, з метою розкриття піходів та умов формування гуманних взаємин у молодих сім'ях в умовах війни; *класифікація*, з метою висвітлення напрямів та видів соціально-психологічного консультування; *узагальнення*, з метою вивчення вітчизняного і зарубіжного досвіду соціально-психологічного консультування з формування гуманних взаємин у молодих сім'ях;

анкетування, для діагностики стану сформованості гуманних взаємин між членами родини в умовах війни.

Експериментальна база досліджень. Дослідно-експериментальна робота на констатувальному, формувальному та контрольному етапах дослідження виконувалась на базі соціальних служб смт. Згурівки, Броварського р-ну, Київської області, м. Києва та с. Новосілки Києво-Святошинського р-ну Київської області. Вибірку склали 66 осіб (33 пари).

Наукова новизна дослідження полягає у розробці програми соціально-психологічного консультування, яка враховує специфічні потреби молодих сімей в умовах війни.

Практичне значення одержаних результатів передбачає, що реалізація розробленої програми соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни дасть змогу не тільки впоратися зі стресом, а й забезпечить їх необхідними інструментами для побудови міцних і довірливих відносин.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, додатків (37 сторінок), списку використаних джерел (62 найменувань). Повний обсяг роботи становить 147 сторінок. Робота містить 8 таблиць і 6 рисунків.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГУМАННИХ ВЗАЄМИН У СІМ'Ї

1.1. Сутність поняття «гуманні відносини» в науково-педагогічних дослідженнях

Гуманні відносини є важливою складовою різних суспільних зв'язків. Науковці описують взаємодії, які виникають між соціальними групами, класами, націями, а також усередині них під час їхньої економічної, соціальної, політичної та культурної діяльності.

Сьогодні значення гуманних стосунків надзвичайно велике. В умовах зовнішніх викликів, зокрема війни, люди особливо потребують підтримки та розуміння. Сім'я в цьому контексті відіграє роль своєрідного рятувального круга, адже коли поруч є близькі, які вірять у тебе, надихають та підтримують, це дає сили рухатися вперед і долати труднощі. Натомість, якщо сімейні відносини занедбані, переповнені образами, злістю і ненавистю, то важко знаходити мотивацію для досягнення кращого життя. У таких умовах людина може втрачати сенс своїх дій і відчуття підтримки, адже, озираючись назад, не бачить поруч нікого. Недарма говорять, що поруч із близькою людиною навіть найсіріший день набуває тепла, незалежно від того, що відбувається за вікном.

Доцільно розпочати аналіз із поняття «гуманізм» (від латинського *humanus* – людяний, людський), яке визначається як світогляд, що базується на визнанні людини найвищою цінністю, підтримці її права на свободу, щастя, всебічний розвиток та реалізацію власних здібностей [44, с. 226].

Згідно з думкою німецького філософа М. Гайдеггера, гуманізм у його історіографічному розумінні завжди характеризується «культивуванням людяності» (*stadium humanitalis*) [50, с. 320].

Сучасні філософи, такі як М.Попович, В.Андрущенко, С.Кримський, О.Філоненко, Є.Бистрицький, розглядають гуманізм як комплексне поняття

та багатогранну історичну систему ідей про людину і найкращі умови для її існування. Вони визначають його як ключову характеристику суспільного буття і свідомості, напрям мислення і дій, що базується на сприйнятті людини як найвищої цінності, центральної фігури у Всесвіті. Гуманізм передбачає відкритість, розвиток найкращих якостей особистості, а також здатність до радикальних внутрішніх змін у контексті суспільних перетворень і нових перспектив для людини та її світу. Словники та наукові джерела акцентують основні значення терміна «гуманізм» з точки зору філософії, етики, психології, педагогіки тощо.

В етиці гуманізм розглядається як нерозривний зв'язок норм і людських взаємин, що забезпечує умови для всебічного розвитку особистості. Це також певна соціально-психологічна характеристика людини, яка полягає в засвоєнні загальних етичних принципів і їхньому застосуванні як керівництва в щоденній поведінці та взаєминах з іншими людьми [26, с. 20].

В Українському педагогічному словнику термін «гуманізм» визначається як система ідей і поглядів, що ставлять людину на перше місце як найвищу цінність [13, с. 287]. Протягом різних історичних епох гуманізм пропагував ідеї добра, любові та поваги до людей.

Підкреслимо вірність трактування гуманізму в сучасній гуманістичній психології. На думку американського психолога Бартон Е., гуманізм є певним стилем мислення або орієнтацією, яка «... ставить людське начало в центр уваги, роблячи його важливим, цінним, вирішальним і дивовижним. Гуманізм найбільш повно відображає природу людського існування – символічну, культурну, тілесну, соціальну, ціннісно навантажену та смислоутворювальну» [14, с. 172–191].

З історичної перспективи термін «гуманізм» найчастіше застосовується для пояснення культурного розвитку суспільства. За словами українського вченого С. Гончаренка, гуманізм – це «... прогресивний напрям західноєвропейської культури епохи Відродження, спрямований на

утвердження поваги до гідності й розуму людини, її права на земне щастя, а також вільний прояв природних людських почуттів і здібностей» [10, с. 76–77].

У XVIII столітті поняття «гуманізм» почало активно зміцнюватися та розвиватися у філософії та педагогіці, що, насамперед, пов'язане з німецьким філософом І. Кантом (1724–1804). Він визначав гуманізм як «...почуття блага у спілкуванні з іншими; з одного боку, це загальне почуття співучасті, з іншого – можливість налагоджувати взаємини з іншими як внутрішнім, так і зовнішнім шляхом...» [2, с. 29].

На межі 19-20 століть в західних країнах активно розвивалися ідеї гуманістичної педагогіки. Завдяки гуманітарним центрам, створеним у провідних країнах, вдалося частково задовольнити потреби та інтереси студентів. Зокрема, гуманістичні ідеали були представлені в авторських системах науковців, таких як О. Декролі (Бельгія), Дж. Дьюї (США), Р. Кузіна, С. Френе (Франція), М. Монтесорі (Італія, Нідерланди), К. Роджерса (Англія) та Г. Шаррельман (Німеччина).

У центрі цих систем перебувала цілісна особистість, яка включала її цінності, особисту свободу, здатність передбачати та контролювати власне життя, прагнення до самореалізації, відкритість до нового досвіду, а також уміння приймати усвідомлені та відповідальні рішення в різних життєвих ситуаціях.

Внеском в українську науку стало дослідження соціально-філософських і психолого-педагогічних аспектів гуманізму, проведене Г. Баллом.

Він виявив, що сучасний гуманізм визначається вченими як світогляд, заснований на таких переконаннях:

1. Наявність у людини — представника людського роду — невичерпних можливостей особистісного розвитку, що включає продуктивну суб'єктну активність, зокрема, в таких напрямках, як цілепокладальна,

вольова, ініціативна, творча, рефлексивна, наднормативна та надситуативна активність.

2. Реалізація можливостей — ці можливості (в індивідуально специфічному варіанті) можуть бути реалізовані кожним індивідом, хоча необхідно враховувати певні обмеження в випадках глибокої мозкової патології. Це реалізація можливостей відбувається за умови надання особі, на різних вікових етапах, необхідної соціальної, зокрема педагогічної та психологічної підтримки.
3. Значення гуманістичних засад — дедалі ширше впровадження такої підтримки, що в значній мірі залежить від взаємопідтримки, є можливим, хоч і стикається з численними перешкодами. Цей процес є необхідним з огляду на прогресивні тенденції розвитку цивілізації та притаманні їй небезпеки [45, с. 5–6].

Поняття «гуманність» і «гуманні відносини» походять від гуманізму. Гуманність визначається як риса людини, що проявляється в її людяності в діях і ставленні до інших людей [42, с. 275]. Це особистісна якість, що формується на основі принципів гуманізму. Основними складовими гуманності є любов, доброта, чуйність, милосердя, доброзичливість, повага до людської особистості, а також позитивне ставлення до всього живого та людяність.

Дослідники пропонують розглядати поняття «гуманні відносини» через призму кількох підходів, що дозволяє аналізувати його на різних рівнях і у різних контекстах:

1. Етичний підхід: представниками є Іван Бойченко та Віктор Табачковський, вони аналізують гуманні відносини через призму моральних цінностей і норм, де центральною є ідея поваги до людської гідності, права на самореалізацію і розвиток кожної людини. Такий підхід акцентує увагу на етиці взаємодії, моральній відповідальності та необхідності створення умов для розвитку особистості у суспільстві.

2. Соціально-психологічний підхід: у межах цього підходу Ганна Чепелева та Лариса Нікітіна приділяють увагу взаємодії між людьми з точки зору психологічного благополуччя. Гуманні відносини розглядаються як взаємодія, заснована на довірі, співчутті, підтримці та взаєморозумінні. Важливу роль відіграють аспекти емпатії, емоційної чутливості та особистісної автономії.
3. Культурологічний підхід: Мирослав Попович та Леонід Губернський вивчають гуманні відносини через контекст культурних норм і традицій. Цей підхід розглядає, як різні суспільства та культури формують і підтримують стандарти взаємодії між людьми, зважаючи на соціальні, релігійні та етичні чинники. Важливою складовою є культурна толерантність і визнання різноманітності як частини гуманістичного світогляду.
4. Соціологічний підхід: Євген Головаха та Володимир Паніотто аналізують гуманні відносини з точки зору структури суспільства та соціальних інститутів. Це стосується соціальних норм і правил, що регулюють поведінку людей, а також форм соціальної підтримки та соціального захисту. Підхід дозволяє досліджувати механізми впливу соціальних умов на розвиток гуманних відносин у спільноті.
5. Філософський підхід: Мирослав Маринович і Тарас Возняк глибше досліджують ідеї гуманізму, розглядаючи людину як центральну цінність буття. Гуманні відносини визначаються через концепцію свободи, відповідальності, рівності та прав людини. У цьому підході акцент робиться на філософських засадах, які обґрунтовують важливість людських відносин, спрямованих на розвиток та самовдосконалення [15, с. 8].

Вакуленко О.В. розглядає гуманні відносини як специфічний тип суспільних зв'язків, що формуються на основі моральних поглядів, норм і принципів. Ці відносини виникають у процесі моральної діяльності,

проходять через свідомість людей і відображають сукупність залежностей і зв'язків [11, с. 7].

Абраменкова В.О. визначає гуманне ставлення як ставлення до інших так, як до себе, через призму спільної діяльності. Відносини в групі функціонують як опосередковані спільною діяльністю. Соціально-психологічний аспект вивчення людських відносин полягає не лише в груповій природі цих зв'язків, а й у тому, що за проявами людських відносин стоять групові очікування та соціальні норми широкого спектра [1, с. 49].

Концепція міжособистісного опосередкування діяльності А.Петровського виділяє міжособистісні стосунки як предмет окремого аналізу, завдяки чому вони розглядаються як безпосередні зв'язки емоційного характеру, які виникають і формуються на досить ранніх етапах розвитку. З того моменту, коли важливим об'єктом для дитини стає не лише окрема особа, а й група однолітків, починає формуватися змістовна сфера особистості.

Це обумовлено тим, що спільна діяльність спочатку визначається зовнішніми факторами, а згодом переходить у форму інтерактивної діяльності. У цей момент виникає потреба координувати дії індивідів, коригувати та контролювати виконання правил, а також співпрацювати в успіхах і невдачах. Саме тут з'являється можливість ставитися до однолітка як до самого себе [38, с. 61].

Михайло Маринович – філософ і правозахисник, у своїх роботах багато писав про важливість гуманізму в контексті прав людини. Він підкреслював, що без людяності та поваги до гідності кожної людини неможливий розвиток справедливого суспільства. Маринович також звертав увагу на необхідність моральної відповідальності у взаєминах між людьми [42, с. 46].

Гуманні відносини, будучи специфічним випадком міжособистісних зв'язків, не є винятком і можуть бути представлені як «безпосередні», так і «опосередковані» змістом спільної діяльності. Зосередження уваги на

вивченні природи людських стосунків у рамках діяльнісного підходу зумовлено потребою в пошуку можливих причин для пояснення певної поведінки особистості.

У зарубіжній науковій літературі термін «просоціальна поведінка» є найбільш вживаним, тоді як термін «гуманна поведінка» або «гуманне ставлення» зустрічається досить рідко. Дослідження просоціальної чи гуманної поведінки в зарубіжній психології фокусується на феномені емпатії, що визначається як здатність людини співчувати, співпереживати, а також прагнути зрозуміти особистість іншої людини.

Більшість дослідників зазначають, що розвиток емпатії тісно пов'язаний із формуванням гуманної поведінки. Ще одним напрямком дослідження просоціальної поведінки є вивчення взаємин допомоги та співпраці, які визначаються як взаємна підтримка та готовність допомагати одне одному.

У вітчизняній психології та педагогіці принцип гуманності у взаєминах має велике значення, що обумовлює його увагу в працях багатьох дослідників. За відомостями Григорія Костюка – відомого українського психолога, який розвивав ідеї психології особистості в контексті гуманності, особистість формується у процесі соціальної взаємодії, і ця взаємодія повинна бути заснована на гуманних принципах. Костюк вважав, що тільки в умовах поваги до гідності кожного індивіда можна створити гармонійне суспільство [39].

Василь Сухомлинський – один із найвідоміших українських педагогів, вважав, що гуманізм є основою педагогічної діяльності. Він акцентував увагу на важливості людяності, емпатії та доброти в навчально-виховному процесі, а також на формуванні особистості через любов і повагу до дитини. У своїх працях Сухомлинський підкреслював, що вихователь має бути носієм моральних і гуманістичних цінностей.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що в сучасній психолого-педагогічній літературі термін «гуманні взаємини» не має єдиного трактування. Під людськими стосунками індивіда розуміється тип взаємодії з іншими людьми, в якому він проявляє піклування, а також гуманістичні емоції, такі як доброзичливість, доброта, співчуття і повага. Ці емоції слугують мотивом для позитивних моральних вчинків особистості та відображають високий рівень її моральної свідомості, переконань і почуттів, які проявляються в суспільній діяльності, а також нетерпимість до байдужості і приниження.

Отже, поняття «гуманність» можна розглядати з трьох різних позицій:

1. Як певне ставлення до оточуючих людей і явищ дійсності, яке формується в поведінці особистості і послідовно проявляється в різних ситуаціях.

2. Як єдність знань про людські якості, добро і зло, почуття любові та поваги до людей, а також вміння діяти відповідно до цих знань і почуттів.

3. Як моральна якість, основною складовою якої є мотиви її прояву [40].

Проаналізувавши трактування понять «гуманізм» та «гуманні відносини», можна стверджувати, що молода сім'я повинна будуватися на основі гуманності. Без цієї риси неможливі злагоджені стосунки між людьми. На жаль, багато хто забуває про важливість гуманності і поводить негідно, що часто призводить до того, що таку людину прирівнюють до тварини.

С. Л. Рубінштейн стверджував: «Серце людини зіткано із її людських відносин до інших людей: те, чого вона варта у цілому визначається тим, до яких людських відносин людина прагне, які відношення з іншими людьми вона здатна встановити» [42, с. 87]. Це свідчить про те, що ставлення до інших людей відображає справжню суть особистості, її внутрішній світ і гармонію з собою.

Людина, сповнена негативних емоцій, таких як злість і ненависть, намагатиметься перенести цей негатив на оточуючих. Невипадково кажуть,

що кожна людина ділиться тим, чим вона наповнена. Якщо ти щасливий, то прагнеш, щоб і всі навколо були щасливими; натомість, якщо ти незадоволений життям, можеш ненавидіти весь світ і звинувачувати навіть безневинну комаху.

У Концепції національного виховання Міністерства освіти і науки України зазначається, що «духовне в системі виховання займає важливе місце. Стверджуючи загальнолюдські моральні якості: правду, любов, справедливість, патріотизм, доброту, любов до праці, милосердя, воно стає фундаментом для розвитку інших граней особистості» [12, с. 110].

Таким чином, можна стверджувати, що людина не зможе стати перетворювачем повноцінного життя, якщо не спиратиметься на норми і вимоги моралі та гуманізму.

Гуманістичні потреби є важливою структурною складовою гуманних взаємин, адже вони становлять суть і механізм усіх видів людської діяльності. Потреба людей у спілкуванні є джерелом їхніх взаємин. Як зазначав Григорій Сковорода, людина є соціальною істотою, тому її прагнення до спілкування є природним проявом її сутності. Спілкування не тільки задовольняє особисті потреби, а й формує соціальні взаємини, які базуються на взаєморозумінні, взаємоповазі та співпраці. Сковорода підкреслював, що через спілкування людина пізнає себе та інших, розвиває свою моральність і здатність до гуманності [36, с. 23].

Також Іммануїл Кант зазначав, що взаємини між людьми мають базуватися на повазі до гідності кожного, що знову-таки вимагає взаємодії та спілкування. Спілкування дозволяє людям розкрити свої індивідуальні якості та знайти спільні точки дотику для колективного блага.

Таким чином, філософи підкреслюють, що спілкування є не лише потребою, а й інструментом для побудови моральних і гармонійних стосунків у суспільстві.

До потреб, які формують гуманність, дослідники відносять:

1. Потреба в самореалізації – прагнення особистості розвивати свої здібності та потенціал для досягнення вищих цінностей. Самореалізація часто передбачає творення добра для інших та суспільства в цілому, що є важливим аспектом гуманності (за концепцією Абрахама Маслоу).
2. Потреба у співпереживанні та емпатії – здатність відчувати й розуміти емоційний стан іншої людини. Це є основою для морального вибору і виявляється у прагненні допомагати іншим і підтримувати їх (за думкою Карла Роджерса).
3. Потреба в спілкуванні та соціальних взаєминах – як зазначають гуманісти, людина прагне до спілкування та взаємодії з іншими. Це допомагає формувати людяність через розвиток взаєморозуміння та поваги (як підкреслював Лев Виготський у своїх роботах).
4. Потреба у справедливості – бажання справедливого ставлення до себе та до інших. Це мотивує людину підтримувати соціальну рівність, допомагати тим, хто перебуває у складних життєвих обставинах, і відстоювати права людини (як відзначав Джон Ролз у своїй теорії справедливості).
5. Потреба у моральному самовдосконаленні – прагнення розвивати моральні якості, такі як чесність, відповідальність та співчуття, що формують основи гуманної поведінки (за поглядами Жан-Поля Сартра) [19, с. 28].

Ці потреби лежать в основі розвитку гуманності як моральної якості, яка проявляється у взаємодії людини із собою, іншими людьми та суспільством.

Відомо, що діяльність особистості зумовлюється її потребами, а мотиви є конкретним проявом цієї сутності. Іншими словами, мотиви слугують спонуканням до дій, які прямо пов'язані зі задоволенням певних потреб. Для

формування людських стосунків важливо, щоб мотиви, що стимулюють діяльність, мали високоморальний характер і соціальну цінність.

Провівши теоретичний аналіз сутності понять «гуманізм» та «гуманні відносини» в наукових дослідженнях, ми визначаємо гуманні відносини як ті, що забезпечують повну безпеку і комфорт, а також повагу й розуміння, ставлячи людину в центр уваги як найвищу цінність.

1.2. Особливості формування гуманних відносин у молодих сім'ях

Сучасна українська сім'я, пристосовуючись до економічних, соціальних і культурних змін в країні, не повністю виконує свої основні функції, зокрема виховну. Зростання психологічного тиску і збільшення кількості стресових ситуацій негативно позначається на змісті та характері стосунків між батьками і дітьми. Відсутність системного і послідовного підходу до виховання призводить до зменшення спілкування між дорослими і дітьми, а також до ігнорування моральних норм.

Створення сім'ї – це не лише радісна подія, але й справжнє випробування: важко адаптуватися до звичок нового партнера, постійно виникає бажання його перевиховати або «підлаштувати» під себе, прагнучи до ідеалу. Однак ідеальних людей не існує, і ми не можемо змінити інших, але можемо обрати прийняти їх такими, якими вони є, або ж відпустити. Головна проблема відсутності балансу та гармонії в сім'ї полягає в тому, що люди бояться залишитися на самоті, тому часто терплять зневажливе ставлення до себе.

«Сукупність соціальних проблем, характерних для сучасного суспільства, притаманна кожній сім'ї. Серед них – боротьба за лідерство, розподіл ролей у сім'ї, потреба в спілкуванні, відсутність пізнавальних інтересів у окремих її членів або неможливість їх реалізації, неадекватні оцінки поведінки дитини, незадовільний матеріальний стан сім'ї, негативна психологічна атмосфера та інші подібні питання» [12, с. 344].

На початковому етапі становлення сім'ї формуються стосунки з родичами, особливо якщо молода сім'я проживає з ними без власного житла. Цю ситуацію можна пов'язати з проблемою «визначення меж». Для молодої сім'ї важливо створити простір, незалежний від батьківського впливу, в той час як батьки повинні забезпечити дітям свободу вибору, утримуючись від втручання у їхнє життя та надання порад щодо того, як жити.

Дослідники відзначають, що сучасні молоді люди виховуються в умовах значних соціальних трансформацій, що впливає на їхні уявлення про сім'ю, шлюб та взаємини. Змінюються традиційні ролі чоловіка і жінки, виникають нові форми сімейних відносин (цивільні шлюби, одностатеві партнерства).

Лариса Шевченко, відомий український дослідник сімейних відносин, присвячує свої роботи вивченню психологічних аспектів побудови міцних і гармонійних сімей. Вона особливу увагу приділяє ролі гуманності, емпатії та емоційної підтримки у взаєминах між партнерами. Застосовуючи такі методи дослідження як опитування, інтерв'ю та аналіз випадків, Шевченко виявляє ключові фактори, що впливають на якість сімейного життя.

У своїх роботах вона вводить такі важливі поняття як "емоційний інтелект" та "емоційна грамотність", підкреслюючи їхню роль у побудові успішних відносин. Шевченко пропонує практичні рекомендації щодо розвитку цих навичок, зокрема, вміння слухати, розуміти емоції партнера, висловлювати свої почуття та вирішувати конфлікти конструктивним способом [12, с. 344].

Світлана Костюк, провідний український дослідник у галузі сімейної психології, присвячує свої дослідження вивченню впливу стресових ситуацій, зокрема, збройних конфліктів, на сімейні відносини. Її роботи дозволяють глибше зрозуміти, як війна впливає на комунікацію між членами сім'ї, рівень довіри, розподіл ролей та виховання дітей.

Костюк виявила, що тривалі стресові ситуації призводять до підвищення рівня тривоги, агресії та відчуття безпорадності у членів сім'ї, що, в свою чергу, може призвести до конфліктів, відчуження та розриву відносин. Водночас, дослідниця виявила, що наявність соціальної підтримки, спільні цінності та ефективні стратегії подолання труднощів допомагають сім'ям зберегти міцність навіть в умовах екстремальних ситуацій.

На основі своїх досліджень, Світлана Костюк розробила ряд практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників та самих сімей. Вона пропонує використовувати такі методи як сімейна терапія, групи підтримки, а також навчальні програми, спрямовані на розвиток навичок комунікації, вирішення конфліктів та емоційної регуляції.

Лише шляхом організації систематичної та цілеспрямованої соціальної роботи, яка передбачає послідовність дій стосовно сім'ї та обґрунтоване виконання кожного етапу, можна зменшити та контролювати негативні явища в сімейному середовищі.

У останні десятиліття стало зрозумілим, що сім'я відіграє ключову роль у формуванні та розвитку особистості. Чимало психологів і психотерапевтів розглядають психологічні проблеми, психічні розлади особистості та соматичні захворювання як наслідок внутрішньосімейної взаємодії.

Сатир В. підкреслює, що подружні стосунки є основою для формування інших взаємин у сім'ї; нерівновага в стосунках між батьками неодмінно відображається на їхній батьківській ролі.

Наука доводить, що спілкування в сім'ї виконує численні функції: інформаційну, виховну, психотерапевтичну. Ізоляція особи може призвести до серйозних, іноді незворотних наслідків. Це стається, коли спілкування між подружжям є беземоційним, а обговорення зводиться лише до повсякденних аспектів життя.

Ірина Мартинюк, українська дослідниця в галузі психології, присвячує свої дослідження розробці ефективних програм психосоціальної підтримки

для молодих сімей, які зіткнулися зі складними життєвими ситуаціями, такими як фінансові труднощі, проблеми зі здоров'ям або втрата роботи.

Її дослідження показують, що молоді сім'ї, які отримують своєчасну психологічну підтримку, краще адаптуються до нових умов, зміцнюють свої відносини та розвивають такі гуманні цінності як співчуття, взаємодопомога та толерантність. Мартинюк розробляє різноманітні формати психосоціальної допомоги, включаючи індивідуальні консультації, сімейну терапію та групи підтримки, які допомагають молодим людям розвивати навички ефективної комунікації, вирішення конфліктів та управління стресом.

Співпрацюючи з соціальними службами та іншими фахівцями, Ірина Мартинюк створює інтегровані програми підтримки, які дозволяють сім'ям отримати комплексну допомогу. Результати її досліджень свідчать про високу ефективність розроблених програм, які допомагають молодим сім'ям подолати кризи та досягти більшої життєвої стійкості [25].

Французький автор Антуан де Сент-Екзюпері вважав, що спілкування є найціннішим даром для людей. Він підкреслював, що основа шлюбу полягає в моральній чистоті щоденних стосунків. Східна мудрість стверджує: «Можна уникнути невдач, спричинених обставинами, але не втекти від нещастя, яке людина заподіює сама собі». Найгірше нещастя полягає в черствості, нездатності і небажанні зрозуміти інших. Щастя дітей залежить від щастя їхніх батьків — це є його основою. Сімейне виховання базується на трьох принципах: увазі, повазі та вимогливості.

Формування моральної особистості розпочинається в сім'ї. Від батьків, старших сестер і братів, бабусь та дідусів дитина отримує первинні знання про навколишній світ і норми взаємодії з іншими. Саме з рідного дому вона приносить свої вміння, звички та культурні аспекти поведінки до дитячого садка та школи.

Саме в сімейному середовищі формуються такі риси дитини, як щирість, доброзичливість, повага до старших і молодших, а також турбота і відповідальність за близьких. Батьки дбають про своїх дітей і лише власними вчинками можуть виховувати у них ці якості, а також ті цінності і поведінку, які прагнуть бачити. Таким чином, дотримуючись моральних норм, батьки також розвивають їх у собі. Основою такого виховання є спільна діяльність батьків і дітей.

Сухомлинський В.О. зазначав, що виховання є творчістю дитини, тому він надавав великого значення формуванню добрих почуттів. Він стверджував: «Добрі почуття є основою людства. Якщо їх не виховати в дитинстві, то їх ніколи не сформувати».

Кількість неблагополучних сімей зростає з кожним роком, а звичайні людські цінності, такі як любов, повага, взаєморозуміння, почуття відповідальності і єдність, стають менш важливими. Як зазначає Василь Сухомлинський, «дитина, яка живе в сім'ї, повинна бути впевнена, що її хтось дуже любить, і вона також когось любить безмежно. Така любов створює відчуття безпеки і справжнього комфорту, що дозволяє дитині активніше досліджувати світ і легше засвоювати знання» [41].

Діти є не лише продовжувачами батьківського роду, а й носіями суспільного порядку. Тому майбутнє всього народу залежить від тих духовних і моральних цінностей, які родина та суспільство прищеплюватимуть у їхніх душах.

Часто після кількох років, а іноді й тижнів шлюбу подружжя практично перестають спілкуватися. Однак для того, щоб виникла довіра, а також розуміння і певні переживання по відношенню один до одного, необхідно якомога частіше просто розмовляти. Коли відносини тріщать по швах, не варто зациклюватися на проблемах - краще почати з легких розмов про приємне. Ви можете поділитися своїми думками, зробити комплімент, розповісти про свої мрії.

Потрібно говорити про те, що саме заважає гармонії в сімейному житті. Подружжю необхідно намагатися уважно слухати і, по можливості, адекватно реагувати на неприємні слова - не піддаватися емоціям, не звинувачувати і не кричати. Така розмова допоможе зрозуміти, які моменти у стосунках варто виправити.

Якими б серйозними не були проблеми в сім'ї - безгрошів'я, відсутність нормального житла, труднощі у відносинах з рідними - справжня любов допоможе подолати всі труднощі. Але про любов потрібно говорити вголос, інакше партнер може просто забути про те, що вас найбільше об'єднує. Зізнаватися в ніжних почуттях можна по-різному - дивлячись в очі, відправляючи приємні смс тощо.

Чоловік та жінка мають хвалити один одного, це важливо, тому що це дозволяє кожному з подружжя відчувати свою цінність у родині. Якщо чоловік сприймає зусилля дружини в приготуванні їжі і приготування їжі як належне, відносини згодом стануть напруженими. Те саме стосується намагання чоловіка заробити гроші. Ніколи не пізно почати хвалити свою другу половинку, але важливо робити це щиро. І чоловік, і дружина повинні відчувати захоплення та повагу.

Олександр Левченко, український дослідник у галузі сімейної комунікації, присвячує свої дослідження вивченню особливостей взаємодії між членами сім'ї та розробці стратегій ефективного спілкування. Він особливу увагу приділяє ролі вербальної та невербальної комунікації, активного слухання та вираження емоцій у побудові міцних сімейних відносин.

Левченко досліджує різноманітні типи сімей, включаючи молоді пари, сім'ї з дітьми різного віку, а також сім'ї, які зіткнулися з певними труднощами. Він виявляє, що ефективна комунікація є ключовим фактором для подолання конфліктів, збереження довіри та зміцнення емоційного зв'язку між партнерами.

У своїх роботах Левченко пропонує ряд практичних рекомендацій для покращення комунікації в сім'ї. Він розробив авторські методики, які допомагають партнерам краще розуміти один одного, висловлювати свої почуття та вирішувати конфлікти конструктивним способом. Крім того, Левченко підкреслює важливість врахування культурних та гендерних особливостей при спілкуванні в сім'ї.

Тетяна Тихомирова, українська дослідниця в галузі сімейної соціології, присвячує свої дослідження вивченню впливу соціальних та економічних умов на сімейні відносини. Вона аналізує, як такі фактори, як нерівність доходів, безробіття, міграція та соціальна ізоляція, впливають на міцність шлюбу, виховання дітей та взаємовідносини між членами сім'ї.

Тихомирова виявляє, що соціальні та економічні труднощі часто призводять до підвищення рівня стресу в сім'ях, конфліктів, розладів у комунікації та зміни ролей. Однак, вона також підкреслює, що гуманність, взаємодопомога та соціальна підтримка можуть допомогти сім'ям подолати ці труднощі. Дослідниця визначає ряд факторів, які сприяють стійкості сімей в умовах соціальної нерівності, таких як сильні сімейні традиції, наявність соціальних мереж та розвинені навички вирішення проблем.

Результати досліджень Тихомирової мають важливі політичні імплікації. Вони підкреслюють необхідність розробки соціальної політики, спрямованої на зменшення соціальної нерівності, забезпечення доступу до освіти, медичної допомоги та інших соціальних послуг. Така політика може сприяти зміцненню сімей та підвищенню якості життя громадян

Джон Готтман — це один з найвідоміших психологів у сфері шлюбу і сімейних відносин. Його дослідження базуються на тривалих спостереженнях за парами і включають концепцію чотирьох «вершників апокаліпсису», що представляють собою негативні патерни спілкування: критика, зневага, захист і байдужість.

Крім чотирьох вершників, Готтман виявив багато інших важливих аспектів щасливого шлюбу, таких як:

- «Магічне співвідношення»: щасливі пари демонструють позитивних взаємодій у п'ять разів більше, ніж негативних.
- Важливість емоційної близькості: здатність партнерів розуміти та підтримувати емоції один одного є ключовим фактором міцних стосунків.
- Роль позитивних взаємодій: похвала, вдячність та вираження прихильності зміцнюють шлюб.
- Значення спільних інтересів та хобі: спільні захоплення допомагають парам проводити час разом і підтримувати емоційний зв'язок.

Готтман також розробив багато практичних стратегій для покращення відносин, заснованих на наукових даних. Його роботи стали основою для багатьох програм, що допомагають парам зміцнювати свої стосунки.

Гелен Фішер - це відома американська вчена-антрополог і біолог, яка зробила значний внесок у дослідження кохання та романтичних стосунків. Її роботи базуються на перетині біології, антропології та психології, і вона є однією з найвпливовіших фігур у цій галузі.

Фішер пропонує теорію, згідно з якою романтичне кохання проходить через три основні стадії: пристрась, романтична любов і прихильність. Кожна стадія пов'язана з активацією різних нейротрансмітерів у мозку.

Вона використовує функціональну магнітно-резонансну томографію (фМРТ) для вивчення мозкової активності під час різних стадій кохання, що дозволяє їй виявляти нейронні основи цих почуттів. Вона також досліджує, як кохання проявляється в різних культурах, і виявляє як універсальні, так і культурно специфічні аспекти цього почуття.

Роботи Гелен Фішер допомагають нам краще зрозуміти, що таке кохання з біологічної та еволюційної точки зору. Її дослідження мають значний вплив на наше розуміння романтичних стосунків, а також на розробку нових методів психотерапії для пар.

Романтика є невід'ємною частиною здорових стосунків, оскільки сприяє зміцненню емоційного зв'язку між партнерами. Це допомагає підтримувати пристрась, близькість і розуміння, які є важливими елементами тривалих стосунків.

Ось кілька причин, чому романтика важлива:

- Зміцнює зв'язок: регулярні прояви романтики допомагають обом партнерам відчувати, що їх цінують і люблять, що зміцнює їхні зв'язки.
- Підтримує пристрась: романтика допомагає підтримувати емоційний та фізичний потяг між партнерами, що важливо для тривалих стосунків.
- Запобігання рутини: постійні романтичні жести та сюрпризи допомагають запобігти рутині та зберегти у стосунках новизну.
- Більше щастя: люди, які регулярно висловлюють романтичні почуття, мають більше шансів відчувати задоволення від стосунків і загальне щастя.

Ще одним важливим фактором здорового подружнього життя є довіра між чоловіком і дружиною. Вона відіграє життєво важливу роль особливо в повсякденному житті та прийнятті рішень. Пари, які довіряють одне одному, мають більше шансів мати щасливий, міцний і стабільний шлюб.

Взаємна повага також є запорукою успішного та щасливого шлюбу. Пари, які поважають думки, цінності та межі одне одного, мають більше шансів мати повноцінні та успішні стосунки. Взаємна любов створює відчуття захищеності у стосунках, дозволяє чоловікові відчувати, що його цінують. Адже це основа справжнього подружнього щастя і є тим клеєм, який скріплює стосунки навіть у важкі часи.

Надання емоційної підтримки один одному є життєво важливим у шлюбі. Якщо ваш чоловік/дружина відчуває, що не може бути відвертим з вами або понадіятися на вас у моменти вразливості, то він може відчувати себе ізольованим і віддаленим від вас. Дослідження показали, що пари, які надають емоційну підтримку своїм партнерам, мають більше шансів мати стабільний і щасливий шлюб. Коли обидва партнери підтримують мрії та

амбіції один одного, вони також сприяють повазі та довірі, які є основою здорового шлюбу.

Отже, гуманність є вищим проявом моральності, і саме на її основах має будуватися сім'я. Гуманність об'єднує любов до всього живого з милосердям, безкорисливою допомогою іншим, чесністю, добротою, миролюбством, працелюбством, альтруїзмом, турботою про людей і повагою до їхнього права на самовизначення та свободу.

1.3. Напрями та види соціально-психологічного консультування молодих сімей

На сьогодні сімейно-психологічне консультування набуває особливої актуальності. Воно слугує не лише засобом подолання кризи, а й важливим інструментом для відновлення гармонії в родині, формування психоемоційної стійкості та зміцнення міжособистісних зв'язків.

Консультаційні послуги надають можливість молодим сім'ям отримати кваліфіковану допомогу у вирішенні конфліктів, навчанні новим навичкам спілкування, розвитку особистісної стійкості та адаптації до нових умов.

Соціально-психологічне консультування молодих сімей – це спеціалізована форма допомоги, спрямована на зміцнення сімейних стосунків, вирішення конфліктів та адаптацію до нових ролей. Воно передбачає комплекс заходів, спрямованих на покращення взаєморозуміння між подружжям, встановлення ефективних комунікацій та виховання дітей.

У вітчизняній психології загальноприйнято вважати соціально-психологічне консультування формою психологічної підтримки для людей, які опинилися в складній життєвій ситуації. Проте в деяких сучасних наукових працях термін «соціально-психологічне консультування» використовується як синонім до термінів «психотерапія» (позамедична модель) і «психологічна корекція». Автори стверджують, що ці поняття є тотожними як за змістом (включаючи використання групової динаміки,

особливості взаємодії консультанта і клієнта, спеціальні техніки), так і за кінцевою метою — створення сприятливих умов для повноцінного особистісного розвитку, спілкування та життя тих, хто звертається по допомогу [43, с. 85].

У процесі соціально-психологічного консультування відбувається модифікація відносин між членами сім'ї як системи за допомогою психотерапевтичних і психокорекційних методів. Це має на меті подолання негативних психологічних симптомів і підвищення функціональності сімейної системи. Психологічні симптоми та проблеми розглядаються як наслідок неоптимальної, дисфункціональної взаємодії між членами сім'ї. Основним завданням є зміна сімейної системи в цілому через відповідні інтервенції. Мета консультативної роботи полягає у виявленні індивідуальних причин сімейної дисгармонії і сприянні їх подоланню в конкретних випадках [5, с. 494].

Завдання сімейного консультування:

- консультування молодих сімей з питань самовизначення, особистісного та статевого розвитку, стосунків з оточуючими, розвитку психологічної культури спілкування з протилежною статтю;
- корекція подружніх стосунків за допомогою подружжя у пошуку причин конфліктів та шляхів їх усунення;
- допомога подружжю у налагодженні сімейного спілкування;
- корекція функціонально-рольової структури сім'ї;
- діагностика та корекція внутрішньосімейної взаємодії в цілому;
- консультації з проблем ревнощів, зрад та розлучень;
- консультування батьків щодо проблем, які виникають у дітей;
- консультування батьків щодо стосунків із дорослими дітьми, проблем самотності та самореалізації в ситуації розлуки останніх.

Сімейно-психологічне консультування молодих сімей в умовах війни передбачає декілька ключових напрямків, які спрямовані на вирішення

специфічних проблем, що виникають у родинах. Кожен з напрямків відображає особливості потреб молодих сімей та забезпечує підтримку в різних аспектах їхнього життя.

Психологічна підтримка та консультування молодих сімей в умовах війни є надзвичайно важливими для збереження емоційного благополуччя, стабільності та гармонії в родинних відносинах.

Спеціалісти забезпечують сім'ї безпечний простір для вираження своїх емоцій, страхів та тривог. Вони сприяють відкритому обговоренню переживань, що дозволяє членам родини відчувати себе зрозумілими і почутими. Це особливо важливо, оскільки в умовах війни багато людей відчувають ізоляцію та невпевненість. Консультанти допомагають молодим сім'ям ідентифікувати та усвідомлювати свої переживання, навчають їх справлятися з негативними емоціями.

Фахівці проводять освітні сесії, які допомагають молодим сім'ям зрозуміти, як війна впливає на їх психіку і стосунки. Це може включати інформацію про стрес, адаптацію до нових умов, а також про способи підтримки один одного в цей складний період. Вони навчають молодих батьків і їх дітей здоровим стратегіям подолання стресу. Це може бути заняття спортом, практики медитації, ведення щоденників, участь у творчих чи фізичних активностях, які допомагають знизити рівень тривоги і покращити настрій [6, с. 75].

Коучі допомагають молодим сім'ям знайти підтримку в спільноті, рекомендують участь у групах самопомоги та інших соціальних ініціативах. Це дозволяє сім'ям відчувати підтримку і зрозуміти, що вони не самотні у своїх переживаннях.

Соціально-психологічне консультування є невід'ємною частиною забезпечення психологічного благополуччя молодих сімей в умовах війни. Вона сприяє зміцненню емоційних зв'язків, зменшенню стресу та адаптації

до нових обставин, що, у свою чергу, допомагає молодим родинам зберегти стабільність і гармонію в їхньому житті.

Корекція подружніх стосунків є важливим напрямком соціально-психологічного консультування, особливо в умовах сучасних викликів, з якими стикаються молоді сім'ї.

Першим кроком у корекції стосунків є ідентифікація основних проблем, які призводять до конфліктів між партнерами. Психолог-консультант може допомогти подружжю зрозуміти, які саме фактори викликають напруженість: це можуть бути комунікаційні бар'єри, різниця в цінностях, стресові ситуації або зовнішні чинники, такі як фінансові труднощі чи тиск з боку родини.

Ефективна комунікація є ключовим елементом здорових стосунків. Психологи навчають подружжя відкрито і конструктивно висловлювати свої думки і почуття, слухати один одного і уникати маніпуляцій чи звинувачень. Це допомагає зменшити непорозуміння та конфлікти. Створення спільних цілей і цінностей може зміцнити стосунки між партнерами. Також це може допомогти подружжю визначити, що для них є важливим у житті, і як вони можуть працювати разом для досягнення цих цілей. Це може включати плани на майбутнє, виховання дітей або розвиток кар'єри [30, с. 57].

Для зміцнення подружніх стосунків важливо також підтримувати емоційну близькість. Психолог може допомогти парі знаходити час для спільного проведення часу, зміцнюючи дружні та романтичні зв'язки через спільні інтереси, хобі або просто спілкування. Важливо також виявити деструктивні патерни поведінки, які можуть негативно впливати на стосунки, наприклад, критика, презирство, захисна поведінка або уникання конфліктів.

Корекція подружніх стосунків також передбачає створення атмосфери підтримки і довіри. Партнери повинні відчувати, що вони можуть покладатися один на одного, ділитися своїми переживаннями і мріями, не боячись осуду. Це сприяє зміцненню емоційних зв'язків і відчуття безпеки.

Корекція подружніх стосунків є комплексним процесом, що вимагає часу, терпіння та зусиль з обох сторін.

Підтримка у вихованні дітей є важливою складовою сімейного консультування, що допомагає батькам знайти оптимальні підходи до виховання, формувати здорові відносини з дітьми та сприяти їхньому розвитку як особистостей. Це дозволяє не тільки поліпшити сімейну атмосферу, але й забезпечити гармонійний розвиток дітей у складних умовах сучасності.

Спеціалісти з психологічного консультування надають батькам поради та рекомендації щодо різних аспектів виховання. Це може стосуватися вибору методів виховання, встановлення дисципліни, створення режиму дня, організації дозвілля та навчання дітей. У разі виникнення поведінкових проблем, таких як агресія, вередливість або проблеми з навчанням, психолог може допомогти батькам зрозуміти причини цих проблем і розробити план корекції поведінки. Це може включати в себе техніки поведінкової модифікації або навчання способам саморегуляції.

Сім'ї можуть стикатися з різними змінами, такими як переїзд, зміна школи або додавання нового члена сім'ї. Психологічна підтримка допомагає батькам підготувати дітей до цих змін, пояснити їх та надати емоційну підтримку в процесі адаптації.

Батьки можуть отримувати підтримку щодо питань навчання, розвитку здібностей і талантів дітей. Психологи можуть поради, як підтримати дитину в її навчанні, як заохочувати до розвитку творчих здібностей та інших інтересів. Батьківські установки і переконання можуть впливати на виховання дітей. Вони допомагають батькам усвідомити свої установки, виявити деструктивні патерни і знайти альтернативні, більш конструктивні підходи до виховання. У випадках сімейних криз, таких як розлучення чи втрати, психологічна підтримка може бути надзвичайно важливою. Можуть

надаватися консультації щодо того, як зберегти емоційну стабільність дітей та допомогти їм адаптуватися до нових обставин [35, с. 58].

Адаптація молодих сімей до нових умов життя — це важливий процес, що передбачає необхідність реагування на зміни в оточуючому середовищі, соціальних, економічних чи психологічних факторах. У сучасних умовах, особливо в контексті військових конфліктів або соціальних криз, молоді сім'ї стикаються з безліччю викликів, які вимагають швидкого пристосування.

У нових умовах життя молоді сім'ї можуть відчувати стрес, тривогу, страх за майбутнє. Психологи надають емоційну підтримку, допомагаючи сім'ям виявити та обробити свої почуття. Це може включати техніки релаксації, усвідомленості та емоційної регуляції. Зміни в умовах життя можуть потребувати перегляду функцій і ролей у сім'ї. Психологічна підтримка може допомогти членам сім'ї визначити нові ролі, що базуються на змінених обставинах, і навчитися ефективно їх виконувати [22, с. 38].

Під час адаптації важливо налагодити ефективну комунікацію між членами сім'ї. Консультанти можуть запропонувати стратегії для відкритого спілкування, що дозволяє кожному члену сім'ї висловлювати свої почуття, думки та переживання. Це допомагає зміцнити сімейні зв'язки та зменшити ймовірність конфліктів. Адаптація до нових умов може передбачати зміну сімейних традицій. Вони можуть допомогти сім'ям знайти способи зберегти традиції, а також створити нові, які будуть відповідати новим обставинам і допоможуть зміцнити сімейний зв'язок.

Сім'ї можуть зіштовхуватися з практичними викликами, такими як зміна місця проживання, робота, фінансові труднощі або нові навчальні умови для дітей. Ментори можуть надати рекомендації щодо стратегій вирішення цих проблем, допомагаючи розробити план дій. У нових умовах важливо підтримувати і розвивати соціальні зв'язки з друзями, родичами та суспільством. Психологічна підтримка може включати роботу над налагодженням цих зв'язків, що забезпечує відчуття підтримки та спільноти.

Робота з травмою є важливим напрямком у сімейно-психологічному консультуванні, оскільки травматичні досвіди можуть суттєво вплинути на функціонування сім'ї, взаємини між її членами та загальне психоемоційне благополуччя. Травми можуть виникати внаслідок різних обставин, таких як насильство, втрати, стихійні лиха, війни або інші стресові події.

Консультанти спочатку повинні виявити та обговорити травматичні переживання членів сім'ї. Це може включати в себе інтерв'ю, анкетування або бесіди, під час яких учасники можуть відкритися про свої переживання. Один із ключових аспектів роботи з травмою — це створення безпечного середовища, де члени сім'ї можуть вільно висловлювати свої емоції без страху осуду. Це важливо для розвитку довіри і відкритості.

Психологи-консультанти допомагають сім'ї виявляти та розуміти свої емоції, пов'язані з травмою. Це може включати в себе навчання навичкам управління емоціями, такими як страх, гнів або смуток. Вони використовують техніки когнітивної терапії для допомоги сім'ї в переосмисленні травматичних подій і формуванні більш здорових переконань та уявлень про себе, своїх близьких та оточення. Після травми важливо працювати над відновленням міжособистісних зв'язків. Також допомагають членам сім'ї відновити комунікацію, довіру та підтримку одне одного [8, с. 96].

Психотерапевти можуть направляти сім'ю до додаткових ресурсів, таких як групи підтримки, терапевтичні програми або спеціалізовані тренінги, що можуть допомогти в подоланні наслідків травми. Робота з травмою також включає в себе допомогу сім'ї в плануванні майбутнього. Вони підтримують членів сім'ї в розробці позитивних цілей та стратегій для покращення їхнього життя після пережитої травми.

Формування соціальної підтримки є ключовим аспектом соціально-психологічного консультування для молодих сімей, які стикаються з різними труднощами. Соціальне консультування може суттєво покращити

психоемоційний стан членів сім'ї, сприяти їхньому розвитку та зміцненню стосунків.

На початковому етапі консультанти допомагають членам сім'ї ідентифікувати свої потреби в соціальній підтримці. Це може включати обговорення тем, що викликають стрес, труднощі в комунікації, або потреби у ресурсах для вирішення сімейних проблем. Вони заохочують членів сім'ї до створення власної мережі підтримки, де вони можуть взаємодопомагати один одному в складних ситуаціях. Це може включати участь у спільних заходах, обговореннях та активностях, що зміцнюють стосунки.

Одним із завдань є розвиток емпатії серед членів сім'ї, що допомагає краще розуміти потреби і почуття один одного. Це формує культуру взаємної підтримки та співчуття. У випадках, коли сім'я стикається з серйозними труднощами, консультанти можуть рекомендувати залучення фахівців, таких як психотерапевти або соціальні працівники, які можуть надати більш глибоку підтримку [23, с. 46].

Ці напрямки консультування є важливими для забезпечення психологічного благополуччя молодих сімей в умовах війни, адже підтримка професіоналів дозволяє родинам краще впоратися з труднощами, зберегти емоційні зв'язки і адаптуватися до нових обставин життя.

Види соціально-психологічного консультування:

Індивідуальне консультування дозволяє одному з партнерів або обом відкрито обговорити свої переживання, страхи та труднощі в рамках особистої зустрічі з консультантом. Воно є корисним для глибшого розуміння своїх емоцій і потреб та може допомогти у розкритті особистісних проблем, що впливають на відносини, а також сприяти особистісному розвитку та самосвідомості.

У сімейному консультуванні беруть участь усі члени родини. Сімейний консультант працює з родиною в цілому, допомагаючи розв'язувати питання, пов'язані з комунікацією, ролями, конфліктами та

вихованням дітей. Такий підхід дозволяє всім членам родини відчутти свою значущість у процесі змін, сприяє покращенню взаєморозуміння та створює простір для спільного вирішення проблем.

Групове консультування передбачає участь молодих сімей у спільних зустрічах. Група надає підтримку один одному, обмінюючись досвідом та спільно вирішуючи проблеми. Групове консультування може створити відчуття спільноти та зменшити ізолюваність, а також дати можливість отримати нові ідеї і підходи до вирішення власних труднощів.

Коучинг для молодих сімей зосереджений на досягненні конкретних цілей, таких як покращення комунікації, вирішення конфліктів або планування майбутнього. Коучі працюють з молодими сім'ями над розробкою стратегій, які допоможуть досягти бажаних результатів. Коучинг забезпечує структуру та підтримку, необхідні для реалізації сімейних цілей, і мотивує партнерів до активних дій у розвитку своїх відносин [50, с. 85].

Соціально-психологічне консультування молодих сімей охоплює різноманітні напрями та види, які відповідають потребам сім'ї на різних етапах їхнього розвитку. Це дозволяє подружжю краще адаптуватися до нових умов, покращити стосунки та забезпечити здорове виховання дітей. Завдяки таким заходам молоді сім'ї можуть зміцнити свої зв'язки, розвивати моральні цінності та сприяти формуванню гармонійного суспільства.

Висновки до першого розділу

Ретроспективний аналіз наукових джерел у галузях педагогіки, філософії, психології та соціології стосовно гуманізму дозволив вивчити необхідність і значення відносин у сім'ї, які ґрунтуються на довірі, повазі, підтримці та взаєморозумінні.

Сучасні філософи, такі як М.Попович, В.Андрущенко, С.Кримський, О.Філоненко, Є.Бистрицький, визначають гуманізм як системне поняття, що

представляє собою багатоваріантну історичну систему ідей про людину та оптимальні умови її життєдіяльності.

Аналіз наукової літератури підтвердив, що гуманістичні ідеали були представлені в авторських системах таких науковців, як О. Декролі (Бельгія), Дж. Дьюї (США), Р. Кузіне, С. Френе (Франція), М. Монтесорі (Італія, Нідерланди), К. Роджерса (Англія) та Г. Шаррельмана (Німеччина).

На основі проведеного аналізу поняття «гуманізм» обґрунтовано суть терміну «гуманні відносини», який визначається як специфічний тип суспільних відносин. Ці відносини формуються на основі моральних поглядів, норм і принципів, що виникають у процесі моральної діяльності, проходять через свідомість людей та відображають сукупність залежностей і зв'язків.

Соціально-психологічне консультування, зосереджене на корекції подружніх стосунків, вихованні дітей, адаптації до нових умов життя та формуванні соціальної підтримки, надає молодим сім'ям необхідні інструменти для подолання викликів, з якими вони стикаються.

Систематичний підхід до консультування, заснований на принципах гуманізму, підтримки та розуміння, сприяє не лише зменшенню стресу і конфліктності в сім'ї, а й розвитку особистісної зрілості її членів. Таким чином, соціально-психологічне консультування відіграє ключову роль у забезпеченні стабільності та благополуччя молодих сімей, формуючи їх як активних учасників суспільного життя.

РОЗДІЛ II.

ВИВЧЕННЯ СТАНУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МОЛОДИХ СІМЕЙ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ГУМАННИХ ВІДНОСИН

2.1. Вітчизняний досвід соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин

Соціально-психологічне консультування молодих сімей – це актуальний напрямок сучасної психологічної практики в Україні. Він спрямований на допомогу молодим подружжям у створенні міцних, довірливих і гармонійних відносин, що є основою для щасливого сімейного життя та виховання здорового покоління.

В Україні досвід соціально-психологічного консультування молодих сімей має свої особливості, пов'язані з історичними, культурними та соціально-економічними умовами.

Українські традиції та сімейні цінності відіграють важливу роль у консультуванні молодих сімей. Психологи-консультанти часто орієнтуються на підкріплення таких аспектів, як шанобливе ставлення до старших, важливість родинних зв'язків, підтримка багатопокілінних відносин, а також взаємопідтримка між членами сім'ї. Консультанти використовують ці традиційні цінності як платформу для побудови гуманних відносин.

Соціально-психологічне консультування в Україні враховує складні умови економічної та соціальної нестабільності. Молоді сім'ї можуть стикатися зі стресовими ситуаціями, пов'язаними з роботою, житловими умовами чи кризовими подіями в суспільстві. Спеціалісти з консультування надають емоційну підтримку, допомагають подолати тривожність, розвивати стійкість до труднощів і зміцнювати взаємну підтримку всередині сім'ї.

Однією з основних тем консультування є формування гуманних відносин у вихованні дітей. Українські фахівці допомагають молодим батькам уникати авторитарних методів виховання та фокусуються на розвитку емпатії, підтримки та відкритого спілкування між батьками та

дітьми. Вони часто радять стратегії виховання, орієнтовані на повагу до особистості дитини, її почуттів і думок [52, с. 185].

Молоді сім'ї часто потребують допомоги в адаптації до нових соціальних ролей – як у ролі батьків, так і партнерів у шлюбі. Ментори допомагають родинам зрозуміти, як взаємодіяти на рівні партнерства, навчитися розподіляти відповідальність і ефективно вирішувати конфлікти без втрати взаємної поваги. Вони консультують молоді пари щодо шляхів вирішення конфліктів. Акцент робиться на ненасильницькому спілкуванні, розвитку навичок активного слухання, а також на умінні знаходити компроміси. Це допомагає створювати здорові й гуманні відносини навіть у складних життєвих ситуаціях.

В Україні діють різноманітні психологічні центри, громадські організації та програми, які спеціалізуються на роботі з молодими сім'ями. Багато з них пропонують групові сесії, тренінги та індивідуальні консультації. Такі програми часто мають на меті навчити молодих батьків і подружжя ефективним комунікативним стратегіям, психологічній грамотності та вмінню зберігати гармонійні відносини.

Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді надають різноманітні послуги, спрямовані на підтримку сімей. Вони зазвичай пропонують:

- Психологічне консультування — фахівці можуть проводити індивідуальні або сімейні сесії для вирішення конфліктів, адаптації до стресових ситуацій, таких як війна, та покращення комунікації в родині. Психологи проводять зустрічі, на яких допомагають розв'язувати особисті або сімейні проблеми, такі як конфлікти, стрес, тривога, адаптація до нових умов життя. У разі потреби, спеціалісти надають термінову психологічну підтримку, що включає методи роботи з посттравматичним стресом. Проводять групові сесії, де учасники можуть ділитися досвідом і отримувати підтримку від інших.

- Соціальні послуги — допомога в оформленні документів, отриманні матеріальної або соціальної допомоги, а також організація заходів для підтримки молодих сімей. Консультації з питань прав, соціальних виплат, житлових умов, медичного обслуговування. Допомога в отриманні свідоцтв, посвідчень, довідок, що може бути особливо важливим у період воєнних дій. У деяких випадках центри можуть пропонувати фінансову підтримку, продуктові набори чи одяг для родин у кризових ситуаціях.
- Групи підтримки — проведення семінарів, тренінгів і зустрічей, на яких молоді сім'ї можуть обмінюватися досвідом і отримувати інформацію про ресурси та підтримку. Регулярні заходи на теми, пов'язані з психічним здоров'ям, вихованням дітей, подоланням стресу. Це допомагає сім'ям обмінюватися досвідом і отримувати нові знання.

Центри часто співпрацюють із волонтерами, щоб надати більш широкий спектр послуг та ресурсів для сімей. В умовах війни центри можуть організовувати або приєднуватися до гуманітарних акцій, що спрямовані на підтримку постраждалих. У зв'язку з військовими діями, багато центрів адаптували свої програми, акцентуючи увагу на підтримці сімей, які зазнали втрат або переселенців. Участь у групових заняттях або сесіях може проводитися в онлайн-форматі, що забезпечує безпечні умови для всіх учасників. Програми допомоги фокусуються на розробці стратегій подолання стресу і зміцнення психічного здоров'я, що особливо важливо в умовах війни.

Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді виконують важливу роль у забезпеченні підтримки молодим сім'ям, допомагаючи їм впоратися з викликами, які виникають в умовах військових дій.

Неприбуткові організації в Україні, які надають підтримку жертвам насильства та психологічну допомогу сім'ям у кризових ситуаціях, відіграють важливу роль у соціальному захисті населення, особливо в умовах війни.

«Ла Страда» - це одна з найбільших неприбуткових організацій в Україні, яка спеціалізується на питаннях захисту прав людини, запобігання насильству, торгівлі людьми та підтримці жертв насильства. Вона надає підтримку молодим сім'ям через різноманітні програми і послуги, орієнтовані на запобігання насильству, підтримку психічного здоров'я та захист прав дітей.

«Ла Страда» має гарячу лінію для жертв насильства, де надається конфіденційна підтримка та консультації. Фахівці організації надають психологічні консультації для молодих батьків, допомагаючи їм справлятися зі стресами, викликаними змінами у житті, такими як народження дитини або проблеми у стосунках.

Організація створила центри для надання психологічної, юридичної та соціальної допомоги жертвам насильства. Вони проводять освітні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності молодих сімей про права дітей, насильство в сім'ї, а також методи вирішення конфліктів. Організація проводить кампанії, спрямовані на інформування молодих сімей про ознаки насильства та способи отримання допомоги. Публікації, брошури та онлайн-матеріали, які допомагають молодим сім'ям зрозуміти свої права і можливості отримання підтримки.

«Ла Страда» працює в тісному контакті з місцевими органами соціального захисту, медичними закладами для забезпечення комплексної підтримки молодих сімей. У зв'язку з військовими діями, «Ла Страда» адаптувала свої послуги, щоб допомогти молодим сім'ям, які постраждали від війни, надаючи психологічну та соціальну підтримку. З метою забезпечення безпеки клієнтів організація пропонує онлайн-консультації для молодих сімей, які можуть бути у скрутному становищі.

«Сила у єдності» - це мережа волонтерських ініціатив, що працює на підтримку людей, які постраждали внаслідок війни, а також жертв

насильства в сім'ї. Активно підтримує молоді сім'ї, які постраждали від війни або насильства, надаючи їм різноманітні послуги та ресурси.

Психологи організації надають безкоштовні консультації, де молоді батьки можуть обговорити свої переживання, страхи та стреси, пов'язані з вихованням дітей у кризових умовах. Також проводяться групи для молодих сімей, які дозволяють їм обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та знайомитися з іншими сім'ями, що переживають схожі труднощі.

Організація проводить навчальні семінари, які охоплюють теми виховання дітей, управління емоціями та розвиток здорових відносин у родині. Навчальні програми, спрямовані на підвищення обізнаності молодих сімей про насильство, його ознаки та способи отримання допомоги.

«Сила у єдності» надає гуманітарну допомогу молодим сім'ям, які опинилися в скрутному становищі через війну. Це може включати продуктові набори, одяг і засоби гігієни. Організація допомагає молодим батькам у пошуку роботи та проходженні навчальних програм, щоб забезпечити фінансову стабільність для їхніх сімей.

Фахівці організації надають правову підтримку молодим сім'ям, допомагаючи з питаннями, пов'язаними із захистом прав дітей, оформленням документів, а також юридичними аспектами, що стосуються насильства в сім'ї.

У відповідь на потреби, що виникають у зв'язку з війною, «Сила у єдності» розробила програми, які спеціально орієнтовані на підтримку молодих сімей у кризових ситуаціях, включаючи психологічну допомогу та соціальну підтримку. Організація пропонує онлайн-консультації та вебінари, що робить підтримку доступною для молодих сімей, які можуть не мати можливості відвідувати заходи особисто.

«Сила у єдності» працює з іншими соціальними службами та державними установами, щоб забезпечити всебічну підтримку молодим сім'ям, об'єднуючи ресурси та експертизу.

Волонтерські організації в Україні відіграють важливу роль у наданні психологічної допомоги молодим сім'ям, особливо в умовах війни та соціальних криз. Багато з цих ініціатив фокусуються на створенні груп підтримки, що допомагають молодим сім'ям справлятися з емоційними та психологічними труднощами.

Деякі волонтерські організації залучають фахівців-психологів, які проводять сеанси з молодими батьками, щоб допомогти їм справлятися зі стресом, тривогою та іншими емоційними труднощами.

Волонтери організують навчальні заходи, які допомагають молодим сім'ям розвивати навички емоційної регуляції, комунікації та вирішення конфліктів. У деяких випадках волонтерські організації можуть співпрацювати з медичними закладами для надання психологічної допомоги та підтримки сімей, які пережили травму.

Можемо зазначити, що неприбуткові організації, такі як «Ла Страда» та «Сила у єдності», забезпечують важливу підтримку жертвам насильства та сім'ям у кризових ситуаціях, особливо в умовах війни. Вони пропонують широкий спектр послуг, включаючи психологічну підтримку, правову допомогу та матеріальну допомогу, що допомагає людям впоратися з труднощами і відновити своє життя.

Волонтери організують термінову допомогу для сімей, які постраждали від військових дій, включаючи психологічну підтримку та соціальні послуги.

Благодійний фонд «Краб» активно підтримує молоді сім'ї, які опинилися у важких життєвих обставинах, зокрема в умовах війни. Фонд надає безкоштовні психологічні консультації для молодих батьків, які

переживають стрес, тривогу або інші емоційні труднощі. Консультації можуть проходити як особисто, так і онлайн.

Організуються групи підтримки для молодих сімей, де учасники можуть ділитися своїм досвідом, обговорювати проблеми та отримувати емоційну підтримку від однодумців. Фонд надає допомогу у вигляді продуктивних наборів, одягу, засобів гігієни та інших необхідних речей для молодих сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах.

«Краб» може пропонувати освітні матеріали або допомогу в навчанні дітей, що є особливо важливим для молодих батьків. Фонд надає юридичну підтримку, допомагаючи молодим сім'ям розібратися з питаннями, пов'язаними із захистом прав дітей, оформленням документів та ін.

Фонд організовує навчальні програми для молодих батьків, які охоплюють теми виховання, управління стресом та розвиток здорових відносин у родині. Програми, що підвищують обізнаність про насильство в сім'ї, його ознаки та способи отримання допомоги.

У зв'язку з війною фонд адаптував свої послуги, щоб надавати термінову допомогу молодим сім'ям, які постраждали від військових дій. Фонд працює в тісному контакті з іншими неприбутковими організаціями та державними установами для забезпечення комплексної підтримки молодих сімей.

Благодійний фонд «Краб» є важливим ресурсом для молодих сімей, які стикаються з труднощами в житті. Його програми та послуги допомагають покращити психоемоційний стан, надати матеріальну допомогу та забезпечити юридичну підтримку

В Україні деякі університети та наукові інститути надають безкоштовні консультації для молодих сімей у рамках практичної підготовки студентів-психологів. Це може бути особливо важливо в умовах війни, коли сім'ї потребують підтримки.

1. Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Психологічний факультет проводить практичні заняття, під час яких студенти надають консультації під наглядом досвідчених психологів. Вони реалізують безкоштовні консультації для молодих сімей, які переживають стрес або психологічні труднощі, пов'язані з війною.

2. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Факультет психології пропонує безкоштовні консультації в рамках практичної підготовки студентів. Проводять психологічні консультації для молодих сімей, зокрема для батьків, що виховують дітей в умовах війни.

3. Львівський національний університет імені Івана Франка

Психологічний факультет університету проводить психологічні консультації, які можуть включати групи підтримки. Підтримка молодих сімей проходить у вигляді індивідуальних та групових консультацій, що допомагають справлятися з емоційними труднощами.

4. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Факультет психології також пропонує безкоштовні консультації в рамках практичних навчальних програм для молодих сімей, які потребують допомоги у зв'язку з психологічними наслідками війни.

5. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Університет пропонує програми практичної підготовки для студентів-психологів, що включають консультації для населення. Надається психологічна підтримка для молодих сімей, зокрема в контексті адаптації до нових умов життя.

6. Національний університет "Києво-Могилянська академія"

Студенти факультету соціальних наук та соціальних технологій надають консультації в рамках навчання. Пропонують безкоштовні психологічні консультації для молодих сімей, які переживають стрес і психологічні труднощі.

Для молодих сімей в Україні існує кілька гарячих ліній, які надають психологічну підтримку в кризових ситуаціях. Особливо це важливо в

умовах війни, коли багато родин стикаються зі стресом, травмами та іншими складнощами.

Гаряча лінія психологічної підтримки від Міністерства охорони здоров'я України є важливим інструментом для молодих сімей, які стикаються зі стресовими та кризовими ситуаціями, особливо в умовах війни. Молоді сім'ї можуть стикатися з різними викликами, такими як:

- Стрес від війни: тривога за безпеку, втрати домівки або роботи, страх перед невизначеним майбутнім.
- Проблеми у стосунках: конфлікти між партнерами через напруження, економічні труднощі або зміни життєвих умов.
- Виховання дітей: стрес, пов'язаний з вихованням дітей в умовах війни, зміна поведінки дітей через стрес або травму.
- Фінансові труднощі: економічні проблеми, які можуть посилювати напругу у відносинах та впливати на психоемоційний стан.

Психологи надають поради, як впоратися зі стресом, підтримувати емоційний баланс і знаходити ресурси для подолання складнощів. Консультації можуть допомогти краще зрозуміти поведінку дітей під час стресових ситуацій і як підтримати їх емоційно.

Лінія пропонує консультації для пар, які стикаються з конфліктами через стрес або інші зовнішні фактори. Це допомагає налагодити комунікацію та зміцнити відносини в кризовий час. Молоді сім'ї можуть звертатися без побоювання розголосу чи осуду. Консультації анонімні, що дозволяє говорити відкрито про свої проблеми.

У деяких випадках можливі організація групових сесій або консультацій для пар, де сім'ї можуть ділитися досвідом і отримувати підтримку від інших, хто стикається з подібними викликами. Консультанти можуть надати інформацію про інші доступні ресурси, послуги або програми, які можуть бути корисними для сімей у складних обставинах.

Молоді сім'ї під час війни часто стикаються з підвищеним рівнем стресу через загрозу життю, втрату житла, родичів чи друзів. Соціально-психологічне консультування зосереджується на вмінні управляти стресом, знижувати тривожність та підтримувати емоційну рівновагу всередині сім'ї. Психологи навчають технікам релаксації, стратегіям подолання стресу та методам самопідтримки.

В умовах війни важливо зберігати відкритість і довіру в стосунках між партнерами. Консультанти допомагають парам знаходити способи для відкритого спілкування про свої емоції, страхи та потреби. Партнери повинні вчитися слухати одне одного, проявляти емпатію та терпляче ставитися до емоційних реакцій, викликаних війною.

Зміни ролей у сім'ї під час війни можуть створити напругу. Якщо один із партнерів змушений воювати або займатися евакуацією, інший бере на себе нові обов'язки, такі як турбота про дітей або управління фінансами. Соціальні працівники допомагають сім'ям краще розуміти та приймати ці зміни, розвиваючи взаємну підтримку та адаптивність до нових ролей.

У стресових умовах війни конфлікти можуть виникати частіше через нервову напругу, втому або відчуття безсилля. Тому їх навчають технікам ненасильницького спілкування, активного слухання та пошуку компромісів, щоб зберігати гуманність у стосунках. Особливо важливо запобігати агресії та вчитися спільно вирішувати проблеми.

Якщо у сім'ї є діти, консультування має зосереджуватися на тому, як забезпечити їм емоційну безпеку та стабільність. Психологи-консультанти допомагають батькам розуміти емоційні реакції дітей на війну, зберігати відкритість у спілкуванні з ними та надавати необхідну підтримку. Це включає спільне проведення часу, розмови про війну на рівні, зрозумілому для дітей, а також створення відчуття захищеності [14, с. 52].

Багато сімей під час війни стикаються з втратами – житла, рідних або знайомих. Професіонали допомагають родинам проходити через процес горя,

приймати емоційні втрати та знову знаходити сили для життя. Це включає роботу над емоційною стійкістю та вмінням підтримувати одне одного в процесі подолання втрат.

Попри всі труднощі, війна може також стати можливістю для зміцнення стосунків, якщо подружжя навчається підтримувати одне одного у важкі часи. Консультування допомагає зосередити увагу на важливості спільних цілей, поваги, турботи та здатності знаходити ресурси для збереження родини в такій складних умовах.

Експерти рекомендують сім'ям практикувати техніки відновлення внутрішньої рівноваги – медитацію, дихальні вправи, фізичну активність, що допомагають знизити стрес і підтримувати психічне здоров'я. Це особливо важливо в умовах, коли стресові фактори можуть бути постійними.

Актуальним напрямком у сучасній практиці є використання тренінгів для розвитку комунікативних навичок та поглиблення гуманних відносин між членами родини.

Тренінги для молодих сімей – це ефективний інструмент для зміцнення взаємин, розвитку комунікативних навичок та подолання конфліктів. Вони допомагають парам краще пізнати один одного, зрозуміти потреби партнера та побудувати міцніші стосунки [26].

Основні напрямки тренінгів:

- Розвиток комунікативних навичок:
 - «Відкрите спілкування»: вправи на відверте вираження почуттів, активне слухання, невербальну комунікацію.
 - «Я-повідомлення»: партнери вчаться виражати свої почуття, використовуючи конструктивні "я-повідомлення" замість звинувачувальних "ти-повідомлень". Наприклад, замість "Ти завжди забуваєш про мою прохання", краще сказати: "Я відчуваю себе засмученою, коли моє прохання залишається без уваги".

- «Техніка ефективних переговорів»: розвиток навичок пошуку компромісів та вирішення конфліктів.
- Поглиблення взаєморозуміння:
 - «Колесо життя»: аналіз різних сфер життя кожного з партнерів та пошук спільних інтересів. Учасники малюють коло і ділять його на сектори, які відповідають різним сферам життя (здоров'я, кар'єра, відносини тощо). Потім вони оцінюють свою задоволеність у кожній сфері.
 - «Карта мрій»: візуалізація спільних цілей та бажань.
 - «Техніка «три хвилини на похвалу»»: формування позитивної атмосфери у відносинах.
- Управління конфліктами:
 - «Техніка «СТОП»»: навчання зупиняти конфлікт у зародку та переходити до конструктивного діалогу.
 - «Метод «я-висловлювань»»: вираження своїх почуттів без звинувачень партнера.
 - «Техніка «сендвіча»»: поєднання критики з компліментами для пом'якшення негативного впливу.
- Розвиток інтимних відносин:
 - «Відкрита розмова про інтим»: обговорення потреб та бажань партнерів.
 - «Вправи на довіру»: створення безпечного простору для вираження своїх почуттів.
- Вирішення батьківських питань:
 - «Спільне виховання дітей»: розподіл відповідальності та узгодження виховних підходів.
 - «Ефективна дисципліна»: навчання позитивному підкріпленню та встановленню меж.

Формати проведення тренінгів:

- Групові тренінги: дозволяють учасникам ділитися своїм досвідом і отримувати підтримку від інших пар.
- Індивідуальні консультації: підходять для пар, які бажають вирішити більш особисті проблеми.
- Онлайн-тренінги: зручний формат для сучасних пар, який дозволяє брати участь у тренінгу, не виходячи з дому.

Учасники тренінгів відзначають, що завдяки неформальному стилю спілкування та цікавим вправам навчання стає не лише корисним, але й приємним досвідом.

Телефонне консультування можна охарактеризувати як метод надання термінової психопрофілактичної допомоги, призначеної для швидкого реагування в екстрених ситуаціях, які не можуть терпіти затримок. Цей формат забезпечує особам, які опинилися в критичних умовах, миттєвий телефонний зв'язок із співчутливим анонімним слухачем, що має спеціальні навички роботи по телефону.

Головний принцип телефонного консультування – збереження анонімності усіх скарг; гарантоване невторчання сервісних працівників у долю клієнта (наприклад, неможливий примус госпіталізації, примусове звернення до лікаря тощо), якщо не висловлюється добровільна і однозначна згода. Лише в крайніх випадках, коли існує загроза життю того, хто звернувся за допомогою, обговорюються можливості відхилення від цього правила [47, с. 262].

Слід враховувати, що в реаліях нашої країни населення не має великого досвіду контактів з психологічними службами, тому багато хто має неправильне уявлення про це і про психологічну допомогу взагалі. Психолог повинен запобігати утворенню у клієнтів думки про легке вирішення проблем або очікувань негайних результатів. Дуже важливо зосередитися на досягненні бажаного результату і не породжувати невиправдані очікування.

Службою екстреної анонімної психологічної допомоги населенню по телефону є «Телефон Довіри». Послуга спрямована на зниження психологічного дискомфорту, рівня агресивності людей, включаючи аутоагресію та суїцид, формування психологічної культури та зміцнення психічного здоров'я та атмосфери психологічної безпеки населення. Роль «ТД» дуже важлива, особливо в мінімальній ситуації можливість отримання кваліфікованої психологічної допомоги.

У процесі своєї професійної діяльності консультанти телефонної служби орієнтуються на вирішення таких завдань:

- Забезпечення доступу до своєчасної психологічної допомоги по телефону для всіх громадян, незалежно від їх соціального статусу та місця проживання.
- Створення можливості довірчого діалогу для кожного, хто звертається за порадою чи допомогою.
- Проведення психологічного консультування по телефону.
- Підтримка абонентів у мобілізації їхніх творчих, інтелектуальних, особистісних, духовних та фізичних ресурсів для виходу з кризової ситуації.
- Розширення у абонентів вибору соціально та особистісно прийнятних способів самостійного вирішення проблем і подолання труднощів, зміцнення впевненості в собі.
- Інформування абонентів про діяльність інших служб та організацій на основі наявних даних.
- Направлення абонентів до інших служб і організацій, де їхні запити можуть бути задоволені більш повно та професійно, а також сприяння зверненню населення до професійних психологів (для очного консультування).
- Розробка та розповсюдження рекламних матеріалів для інформування населення про діяльність та послуги служби.

- Аналіз причин та джерел підвищеного психічного напруження серед різних вікових та соціальних груп населення, з подальшим донесенням результатів до відомих органів та зацікавлених установ соціального захисту населення [58, с. 312].

Консультант телефонної служби може впливати на абонента, який звертається за допомогою, навіть на великій відстані. Сфера професійної діяльності розширюється за межі кабінету, що збільшує моральну та професійну відповідальність за співрозмовника, а також підвищує психологічне навантаження на консультанта.

При особистому зверненні до фахівця, навіть без пред'явлення документів, анонімність є неповною, оскільки консультант спілкується безпосередньо з клієнтом і може його впізнати в майбутньому. Телефонний контакт забезпечує максимальний рівень анонімності.

Телефонний консультант надає можливість перервати бесіду в будь-який момент — для цього достатньо натиснути на кнопку телефону. У випадку очної консультації це зробити значно складніше.

Звернення по телефону відбувається через єдиний акустичний канал, що звужує обсяг інформації, якою обмінюються співрозмовники. Телефонна комунікація, з огляду на її виключно акустичний і майже повністю вербальний характер (мова по телефону практично не включає невербальних засобів, характерних для звичайного спілкування), потребує певної реорганізації мовної діяльності абонента. Це сприяє інтелектуальному освоєнню пацієнтом психотравмуючої ситуації, полегшуючи формування реалістичного сприйняття і перехід до конструктивної особистісної позиції.

За словами С.Хачатуряна, ефект обмеженої комунікації характеризується більшою послідовністю, внутрішньою організованістю та систематизацією психотерапевтичної бесіди, що веде до більш структурованого і логічного викладу проблеми абонента. Крім того, є ще одна важлива особливість: у відсутності зорового сприйняття абоненти, які

звертаються за допомогою, часто ідеалізують телефонного консультанта, що підвищує ефективність взаємодії [25, с. 163].

Зрозуміло, що порівняно з "чистою" психоаналітичною моделлю, погляди сучасних сімейних психологів стали значно складнішими та більш розширеними. Вони включають такі концепції, як розподіл влади та впливу між усіма членами родини, а також контекст реалізації потреб.

Особливою вимогою до роботи з парою є необхідність більш структурованого підходу під час прийому. Тому спочатку кожен з подружжя має висловити свою версію того, чому і з якою метою вони звернулися до консультанта. Дуже важливо, щоб кожен з них запропонував хоча б якусь версію, і посилення на те, що «він (вона) мене привів, нехай і розповідає», не повинно прийматися. Після цього консультанту слід підбити підсумки, запропонувавши своє узагальнене бачення проблем, які турбують кожного з партнерів. Для більш глибокого розуміння ситуації психологу буде корисно отримати інформацію про те, коли і в яких обставинах почалися або загострилися конфлікти, у яких ситуаціях вони виникають найчастіше, хто є більш активним ініціатором, а також що саме обурює або не подобається одному партнерові в іншому.

Якщо чоловік і дружина готові до більш тривалої роботи, консультант, отримавши вичерпну інформацію з цього та інших питань, не повинен затягувати первинний прийом. Він може бути навіть трохи коротшим, ніж наступні, але важливо чітко сформулювати завдання і цілі консультування, тобто те, чого кожен з партнерів хотів би досягти в результаті. Не лякає, якщо їхні очікування є абсолютно протилежними. Проте в такому випадку доцільно попередити подружжя, щоб вони не обговорювали сам прийом і всі теми, які порушувалися, за межами кабінету консультанта.

Отже, вітчизняний досвід соціально-психологічного консультування молодих сімей має свої особливості, пов'язані з історичним, культурним та соціально-економічним контекстом. Незважаючи на виклики, цей напрямок

має великі перспективи розвитку. Інвестування в психологічну підтримку молодих сімей є важливим кроком для зміцнення суспільства та створення сприятливих умов для виховання здорового покоління.

2.2. Зарубіжний досвід соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин

Формування міцних і здорових сімейних відносин є однією з найважливіших соціальних задач. Зарубіжні країни накопичили значний досвід у сфері соціально-психологічного консультування молодих сімей. Цей досвід може бути корисним для України, яка прагне зміцнити інститут сім'ї та створити сприятливі умови для виховання дітей.

Скандинавські країни (Швеція, Норвегія, Данія та Фінляндія) відомі своїми прогресивними підходами до соціальних питань, зокрема до сімейного консультування. Їхній досвід у цій галузі є цінним для багатьох країн, оскільки вони досягли значних успіхів у зміцненні сімейних відносин та створенні сприятливого середовища для виховання дітей.

Основні принципи консультування у скандинавських країнах

- Проблеми в сім'ї розглядаються як результат взаємодії всіх її членів, а не як ізольовані проблеми окремих індивідів.
- Профілактика: велика увага приділяється профілактичним заходам, спрямованим на попередження конфліктів та проблем у сім'ї.
- Рівність та інклюзивність: консультування доступне для всіх верств населення, незалежно від їхнього соціального статусу, національності чи сексуальної орієнтації.
- Партнерство: консультант виступає не як експерт, а як партнер сім'ї, який допомагає їй знайти власні рішення.
- Фокус на сильних сторонах: крім вирішення проблем, консультанти допомагають сім'ям виявити і розвивати свої сильні сторони.

- Культурна чутливість: консультування враховує культурні особливості різних етнічних груп [47, с. 38].

Широко застосовуються різні види сімейної терапії, зокрема структурна сімейна терапія, системна сімейна терапія та стратегічна сімейна терапія.

- Когнітивно-поведінкова терапія: цей метод допомагає змінити негативні думки і поведінку, які можуть призводити до конфліктів у сім'ї.
- Емоційно-фокусована терапія: цей підхід спрямований на поглиблення емоційного зв'язку між партнерами.
- Групові програми: багато програм проводяться у груповій формі, що дозволяє учасникам ділитися своїм досвідом і отримувати підтримку від інших сімей.

У скандинавських країнах сімейне консультування є доступним для всіх верств населення. Воно часто фінансується державою або страховкою, що робить його доступним для більшості сімей. Крім того, існує багато некомерційних організацій, які надають безкоштовні або недорогі консультації.

Скандинавські країни демонструють високу ефективність своїх програм сімейного консультування. Акцент на профілактиці дозволяє вирішувати проблеми на ранніх етапах і запобігати розвитку більш серйозних конфліктів. Комбінація різних методів і технік дозволяє підібрати оптимальний підхід для кожної сім'ї. Системи консультування в скандинавських країнах орієнтовані на різноманітність сімей і враховують їхні індивідуальні потреби.

Досвід скандинавських країн у сфері сімейного консультування є цінним для нашої країни. Вивчення їхніх підходів і методів може допомогти розробити ефективні програми для зміцнення сімейних відносин і створення сприятливого середовища для виховання дітей.

Соціально-психологічне консультування в США має довгу і багату історію, що характеризується різноманітністю підходів, культурною чутливістю та орієнтацією на індивідуальні потреби клієнтів.

У США представлені практично всі відомі напрямки психотерапії та консультування: когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, гуманістична психологія, сімейна терапія, гештальт-терапія тощо. Це дозволяє підбирати найбільш ефективні методи роботи з різними проблемами [52].

Зважаючи на мультикультурне суспільство США, консультування часто адаптується під культурні особливості клієнтів. Це особливо важливо при роботі з іммігрантами та меншинами. Кожен клієнт розглядається як унікальна особистість зі своїми особливостями та потребами. Консультування спрямоване на розкриття потенціалу клієнта та допомогу йому досягти своїх цілей. Консультанти в США зазвичай прагнуть навчити клієнтів навичкам самостійного вирішення проблем і прийняття відповідальності за своє життя.

Професія консультанта в США має високий статус і підтримується державою та професійними асоціаціями.

Популярні напрямки консультування в США:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): один з найпоширеніших підходів, який фокусується на зміні негативних думок і поведінки.
- Сімейна терапія: широко використовується для вирішення проблем у сім'ях, включаючи конфлікти, розлучення, виховання дітей.
- Інтегративний підхід: багато консультантів використовують інтегративний підхід, поєднуючи елементи різних терапевтичних напрямків.
- Позитивна психологія: цей напрямок фокусується на розвитку сильних сторін особистості та позитивних емоцій.

Специфіка консультування: велика частина консультування здійснюється в приватних кабінетах психологів, багато страхових компаній

покривають витрати на психотерапію, існує ряд професійних асоціацій психологів, які встановлюють стандарти практики та етики.

Зростає популярність онлайн-платформ для проведення терапевтичних сесій і все більше уваги приділяється розвитку культурної компетентності у консультантів. Поширюється використання мобільних додатків, віртуальної реальності та інших технологій для підвищення ефективності терапії. Зростає інтерес до програм профілактики психічних розладів.

Соціально-психологічне консультування в США є динамічною і постійно розвиваючою галуззю. Різноманітність підходів, орієнтація на індивідуальні потреби клієнтів та високі професійні стандарти роблять американську систему консультування однією з найрозвиненіших у світі.

Канада є однією з країн, яка відома своїм високим рівнем розвитку системи охорони психічного здоров'я та, зокрема, соціально-психологічного консультування. Ця система має свої особливості та тенденції, які роблять її унікальною.

Канада є багатонаціональною країною, тому консультування часто враховує культурні особливості клієнтів. Це означає, що терапевти повинні бути чутливими до різних культурних цінностей, вірувань та звичаїв. Ця країна прагне забезпечити доступність психологічної допомоги для всіх верств населення. Існують різноманітні програми, які фінансуються державою або благодійними організаціями, що дозволяє людям з різним рівнем доходу отримувати необхідну допомогу [15].

Психологи в Канаді тісно співпрацюють з іншими фахівцями, такими як лікарі, соціальні працівники, педагоги тощо. Такий інтегрований підхід дозволяє надавати більш комплексну допомогу клієнтам. Крім роботи над проблемами, канадські терапевти часто акцентують увагу на сильних сторонах клієнта, допомагаючи їм розвивати свої ресурси та потенціал.

Велика увага приділяється профілактиці психічних розладів та проблем з психічним здоров'ям. Це досягається через проведення освітніх програм, тренінгів та груп підтримки.

Один з найпоширеніших підходів, який ефективний при лікуванні широкого спектру розладів, таких як депресія, тривога, панічні атаки - когнітивно-поведінкова терапія. Широко використовується для вирішення сімейних конфліктів, проблем у шлюбі, виховання дітей - сімейна терапія. Багато терапевтів використовують інтегративний підхід, поєднуючи елементи різних терапевтичних напрямків.

Уряд Канади активно підтримує розвиток системи охорони психічного здоров'я, фінансуючи різноманітні програми та ініціативи. Через свою багатонаціональність Канада має більш різноманітний підхід до консультування, ніж багато інших країн. Канада прагне забезпечити доступність психологічної допомоги для всіх верств населення, включаючи людей з обмеженими можливостями, ЛГБТК+ спільноту та інші маргіналізовані групи.

Канада є лідером у галузі соціально-психологічного консультування. Її система характеризується високим рівнем професіоналізму, культурною чутливістю та орієнтацією на потреби клієнтів. Досвід Канади може бути корисним для інших країн, які прагнуть розвивати свої системи охорони психічного здоров'я.

У Німеччині соціально-психологічне консультування є частиною широкої системи соціального захисту. Держава надає значні ресурси для забезпечення безкоштовних або субсидованих консультацій через соціальні служби, громадські організації та приватні центри. Це робить консультування доступним для всіх громадян, незалежно від соціального статусу чи доходів. Соціальні служби активно співпрацюють із школами, лікарнями та організаціями для надання підтримки дітям, молоді, сім'ям, а також людям, що переживають життєві кризи.

У Німеччині особливий акцент робиться на консультуванні сімей, особливо молодих. Фахівці допомагають молодим парам і батькам навчитися ефективної комунікації, долати конфлікти та будувати гармонійні стосунки. У рамках програм підтримки сімей надаються послуги з консультування з питань виховання дітей, партнерських стосунків, а також вирішення психологічних проблем, пов'язаних із перехідними періодами в житті [51].

З огляду на значну кількість мігрантів, соціально-психологічне консультування в Німеччині також включає спеціалізовані програми підтримки для адаптації мігрантів та їх інтеграції в суспільство. Консультанти враховують культурні особливості та мовні бар'єри під час надання допомоги. Цей напрямок включає роботу з дітьми мігрантів, міжкультурні конфлікти, а також адаптацію сімей до нових умов життя.

У Німеччині надається значна увага профілактиці психологічних і соціальних проблем. Консультанти працюють з клієнтами не тільки у випадках кризових ситуацій, але й для запобігання можливих проблем. Проводяться тренінги та семінари з управління стресом, розвитку емоційного інтелекту, покращення комунікаційних навичок. Кризові центри також надають допомогу особам, що переживають раптові життєві труднощі, такі як втрата близьких, розлучення чи безробіття.

Останніми роками зростає популярність онлайн-консультування. Багато фахівців пропонують свої послуги через Інтернет, що дозволяє забезпечити доступ до допомоги навіть для тих, хто живе в сільській місцевості або не має змоги особисто відвідати консультації. Дистанційні сесії стали особливо популярними під час пандемії COVID-19, і цей тренд продовжує розвиватися.

Консультанти в Німеччині часто використовують мультимодальний підхід, комбінуючи різні техніки з когнітивно-поведінкової терапії, системної терапії, психоаналітичного підходу та інших напрямків. Також відбувається активна міждисциплінарна співпраця з лікарями, соціальними працівниками,

педагогами та іншими фахівцями, щоб надати клієнтам комплексну допомогу.

Соціально-психологічне консультування в Німеччині охоплює широкий спектр клієнтів: дітей і молодь, людей середнього віку, літніх людей. Для кожної вікової групи розроблені спеціалізовані програми, які враховують особливості їхніх потреб. Зокрема, активно впроваджуються програми підтримки для підлітків, які стикаються з проблемами адаптації, а також для літніх людей, які відчувають самотність чи втрачають соціальні зв'язки.

Консультування в Німеччині також зосереджено на питаннях гендерної рівності, запобігання домашньому насильству та підтримці жертв насильства. Держава та неурядові організації надають фінансову та психологічну підтримку жінкам і дітям, які постраждали від насильства, а також забезпечують доступ до ресурсів для їхньої реабілітації [28].

Соціально-психологічне консультування в Німеччині вирізняється своєю організованістю, доступністю, інклюзивністю та орієнтацією на запобігання проблемам. Консультанти працюють у тісній співпраці з іншими спеціалістами, пропонуючи клієнтам комплексний підхід до вирішення соціальних і психологічних проблем. Тенденції до розвитку онлайн-консультацій, підтримки різних соціальних груп і адаптації до мультикультурного середовища свідчать про динамічний розвиток цієї сфери в країні.

Уряд Австралії активно підтримує програми психічного здоров'я, надаючи громадянам доступ до безкоштовних або субсидованих послуг соціально-психологічного консультування через систему Medicare, національну систему охорони здоров'я. Спеціальні програми психічного здоров'я спрямовані на профілактику та лікування психічних розладів, а також надання консультативної допомоги людям, які переживають кризові ситуації.

Одним з ключових напрямків соціально-психологічного консультування в Австралії є робота з вразливими групами населення, такими як діти, молодь, аборигени, люди з інвалідністю, ЛГБТК+ спільноти та мігранти. Соціальні та психологічні служби, такі як Lifeline та Beyond Blue, надають безкоштовну психологічну підтримку через телефони довіри, онлайн-консультування та особисті зустрічі, допомагаючи людям подолати кризові моменти [23].

Особлива увага приділяється підтримці австралійських аборигенів, які стикаються з комплексними проблемами, включаючи соціальну маргіналізацію та психологічні наслідки колоніального минулого. Для них розроблені спеціальні програми консультування, що враховують культурні особливості та традиції.

Останніми роками в Австралії значно зросла увага до питань ментального здоров'я, особливо серед молоді. Кампанії з підвищення обізнаності про ментальні розлади проводяться на національному рівні, що сприяє відкритій розмові про депресію, тривожні розлади та інші психічні захворювання. Важливу роль у цій роботі відіграють організації Headspace та ReachOut, які надають консультації та підтримку для молодих людей.

Австралійські консультанти все частіше використовують цифрові платформи для проведення сесій з клієнтами через відеозв'язок, що розширює доступ до послуг, особливо для людей, які живуть у віддалених або сільських районах. Багато організацій пропонують безкоштовне або низьковартісне онлайн-консультування, яке дозволяє людям швидко отримати допомогу у кризових ситуаціях.

Австралія має добре розвинену систему телефонних ліній довіри, які надають консультаційну підтримку в кризових ситуаціях. Найвідоміші з них – Lifeline Australia та Kids Helpline. Ці служби працюють 24/7 і пропонують негайну підтримку людям, які перебувають у стані стресу, депресії, суїцидальних думок чи інших кризових ситуацій.

Соціально-психологічне консультування в Австралії часто є частиною комплексної допомоги, яка включає співпрацю психологів, соціальних працівників, лікарів загальної практики та психіатрів. Пацієнти можуть отримувати психосоціальну допомогу поряд з медичною підтримкою, що робить підхід до їхнього здоров'я більш цілісним і ефективним.

Одним із важливих напрямків консультування в Австралії є робота з питаннями прав людини, особливо у контексті домашнього насильства та гендерної нерівності. В країні діє низка служб, які надають психологічну підтримку жертвам насильства та допомагають їм отримати юридичну, соціальну та медичну допомогу. Організації, як-от 1800RESPECT, спеціалізуються на кризових інтервенціях і підтримці жінок, які зазнали насильства.

Увага до профілактики психічних проблем та робота на рівні громад також є важливою складовою консультування в Австралії. На місцевому рівні проводяться семінари, тренінги та програми, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я, підвищення обізнаності про важливість емоційної стійкості та управління стресом. Це допомагає знизити ризик розвитку серйозних психічних розладів у майбутньому.

Австралія є однією з країн, яка має добре розвинену систему соціального та психологічного консультування. Її особливості, такі як мультикультурний підхід, фокус на здоров'ї та благополуччі, а також інтеграція з іншими службами, роблять її привабливою моделлю для інших країн.

У Чехії соціально-психологічне консультування є частиною загальної системи охорони здоров'я. Держава регулює діяльність консультантів і психотерапевтів через професійні асоціації та органи сертифікації, що дозволяє забезпечувати високий рівень надання послуг. Багато послуг із психосоціального консультування покриваються системою державного страхування, що робить їх доступними для широкого загалу.

Важливим аспектом соціально-психологічного консультування в Чехії є робота з вразливими групами населення, такими як бездомні, жертви насильства, люди з інвалідністю, мігранти та етнічні меншини (особливо ромська громада). Недержавні організації, зокрема *Člověk v tísní* (People in Need), пропонують безкоштовні послуги консультування та підтримку для тих, хто знаходиться у важких життєвих обставинах.

Особлива увага в Чехії приділяється психосоціальній підтримці молоді. У школах працюють психологи, які надають консультації учням, що стикаються з проблемами адаптації, навчання, булінгу або сімейними труднощами. Також діють профілактичні програми з підвищення обізнаності про психічне здоров'я, які орієнтовані на запобігання депресії, суїциду та ризикованої поведінки серед підлітків [46].

Соціально-психологічне консультування в Чехії включає значний акцент на сімейні та подружні питання. Консультанти часто працюють із парами, допомагаючи їм вирішувати конфлікти, налагоджувати комунікацію та покращувати взаємини. Сімейна медіація також є важливим елементом, особливо у випадках розлучень, коли необхідно забезпечити найкращі умови для дітей.

У Чехії активно діють кризові центри та телефонні лінії довіри, які надають екстрену психологічну допомогу людям у кризових ситуаціях. Наприклад, *Linka bezpečí* — це одна з найбільших кризових служб у країні, що пропонує консультації для дітей та молоді. Також існують спеціальні лінії для дорослих і людей похилого віку, де можна отримати негайну підтримку в стресових ситуаціях або під час психічної кризи.

У Чехії активно розвиваються програми психоедукації, які спрямовані на підвищення обізнаності населення про важливість психічного здоров'я, профілактику стресу та розвиток емоційної стійкості. Кампанії з подолання стигматизації психічних розладів стають важливою частиною громадської діяльності, що сприяє більш відкритому ставленню до звернень по допомогу.

Консультанти в Чехії проходять серйозну професійну підготовку, що включає навчання в акредитованих навчальних закладах і регулярні супервізії. Психотерапевти повинні отримати сертифікацію, яка підтверджує їхню компетентність і дозволяє займатися консультативною діяльністю. Важливою складовою роботи є етичні стандарти, що регламентують взаємовідносини між консультантом і клієнтом.

Чеська Республіка приділяє значну увагу гендерній рівності та правам людини. Консультаційні служби часто працюють із жертвами домашнього насильства, надаючи їм психологічну та юридичну підтримку. У цьому контексті активно діють державні та громадські організації, які допомагають захистити права жінок, дітей та інших вразливих груп.

Соціально-психологічне консультування в Чехії вирізняється доступністю послуг для широких верств населення, фокусом на підтримку вразливих груп, інтеграцією сімейного консультування та цифрових технологій у консультувальну практику. Держава та недержавні організації активно співпрацюють, щоб забезпечити надання якісної допомоги громадянам, а сучасні тенденції спрямовані на розширення доступу до послуг і підвищення рівня обізнаності про психічне здоров'я.

Можна зробити висновок, що зарубіжний досвід свідчить про ефективність соціально-психологічного консультування молодих сімей. Застосування сучасних підходів і технологій дозволяє парам зміцнювати свої відносини, розвивати навички ефективної комунікації і вирішення конфліктів, а також створювати міцну основу для щасливого сімейного життя.

Висновки до другого розділу

Дослідження показують, що в роботі з сім'ями застосовуються передові практики світових країн та досягнення вітчизняної педагогічної науки. Сьогодні система формування гуманних стосунків вимагає нових підходів і добре спланованої, цілеспрямованої роботи, яка враховує потреби, інтереси та здібності кожного члена родини.

З метою вивчення вітчизняного досвіду формування гуманних взаємин було проаналізовано наукові праці дослідників, а також статті відомих психологів і педагогів. Виявлено, що чимало сімей стикаються з проблемами нерозуміння та домашнього насильства. Важливу роль у підтримці таких родин відіграють соціальні служби, центри, благодійні організації, гарячі лінії, соціальні працівники та психологи, які проводять профілактичні заходи, бесіди та ведуть просвітницьку діяльність, зокрема через соціальні мережі.

Аналіз зарубіжного педагогічного досвіду щодо формування гуманних взаємин між членами родини свідчить, що спільними для провідних держав таких як Швеція, Норвегія, Данія, США, Канада, Німеччина, Австралія, Чехія є орієнтація на індивідуальні потреби кожної сім'ї, активне залучення обох батьків до виховання дітей, профілактика конфліктів, а також підтримка гармонійних і гуманних взаємин між членами родини. Особливу роль відіграє розробка стратегій для створення сприятливого сімейного середовища, що сприяє емоційній стабільності та взаєморозумінню.

Вважаємо, що поєднання вітчизняного та зарубіжного досвіду сприятиме покращенню сімейних стосунків та, як наслідок, зменшенню кількості розлучень.

РОЗДІЛ III.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МОЛОДИХ СІМЕЙ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ГУМАННИХ ВІДНОСИН В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Діагностика стану сформованості у молодих сімей гуманних відносин в умовах війни

Стан сформованості гуманних відносин у молодих сім'ях в умовах війни є надзвичайно актуальним. Війна суттєво впливає на стосунки, створюючи додаткові труднощі, які змушують пари стикатися з небаченими раніше емоційними та психологічними викликами. Це не лише питання виживання, а й пошуку нових шляхів підтримки, довіри та розуміння в умовах, коли стресові фактори – небезпека, розлука, емоційне виснаження – стають звичними. Молоді сім'ї особливо вразливі в таких умовах, адже в них ще можуть бути недостатньо розвинені навички подолання кризових ситуацій.

Перед проведенням дослідницького експерименту за допомогою методів узагальнення, систематизації вивчено психолого-педагогічну, наукову літературу з питання гуманних відносин молодих сімей, узагальнення причин, що стають сприятливим підґрунтям для формування гуманних відносин.

З'ясувавши основні причини, що зумовлюють формування гуманних відносин та проаналізувавши основні методи, які використовують під час соціально-психологічного консультування, ми провели експериментальне вивчення стану сформованості гуманних відносин молодих сімей в умовах війни серед молодих сімей в процесі констатувального етапу експерименту, яким були охоплені молоді сім'ї смт. Згурівки, Броварського р-ну, Київської області, м. Києва та с. Новосілки Києво-Святошинського р-ну Київської області.

У процесі дослідно-експериментальної роботи використовувалася педагогічна діагностика як інструмент для виявлення та аналізу

характеристик, що визначають стан різних елементів педагогічної системи та умови її реалізації. Це дозволяло прогнозувати, а також коригувати відхилення від нормальних тенденцій у функціонуванні та розвитку системи.

Для оцінки рівня сформованості гуманних відносин у сім'ї ми провели педагогічний експеримент, що дозволив детально дослідити тему та перевірити теоретичні положення й факти. Цей експеримент надав можливість глибше виявити взаємозв'язки між різними аспектами та точно проаналізувати результати впроваджених змін.

Варто зауважити, що педагогічний експеримент передбачає активний вплив на освітнє явище чи процес, створюючи нові умови, що відповідають цілям дослідження.

Педагогічний експеримент за методом організації поділяється на природний і лабораторний. У цьому дослідженні застосовано природний експеримент, оскільки він «передбачає проведення дослідів у природних умовах для об'єкта дослідження (зазвичай використовується в біологічних, соціальних, психолого-педагогічних дослідженнях)» [17, с. 285].

У процесі дослідження було визначено об'єкт і предмет педагогічного експерименту. Об'єктом дослідження виступає процес формування гуманних відносин між членами родини, що брали участь у роботі. Предметом експерименту є методика та умови, що сприяють формуванню гуманних взаємин. Основною метою педагогічного експерименту є підтвердження або спростування робочої гіпотези, яка включає нові знання та припущення, що потребують експериментальної перевірки.

У педагогічній науці зазвичай виділяють три основні етапи педагогічного експерименту: констатувальний, формувальний і контрольний.

При розробці діагностичної методики ми орієнтувалися на рекомендації С. Гончаренка щодо відбору методів, придатних для вирішення окресленої проблеми. Дослідно-експериментальна робота також включала дотримання

вимог до інформації, отриманої за допомогою різних методів педагогічної діагностики.

Зібрані дані повинні відповідати таким критеріям:

- адекватність – забезпечення точного відображення стану об'єкта діагностики;
- об'єктивність – мінімізація суб'єктивних впливів під час збору та обробки даних настільки, наскільки це можливо за певних умов;
- достатність – повнота інформації для відповідності завданням і умовам вивчення стану об'єкта.

На констатувальному етапі експерименту було проведено такі кроки: зібрано та проаналізовано дані про предмет дослідження; налагоджено контакт із учасниками, відібрано групи для участі в експериментальній роботі; здійснено поділ на експериментальну та контрольну групи. Далі було проведено діагностику досліджуваного явища, а також здійснено емпіричну оцінку стану експериментальної та контрольної груп до початку впливу експериментальних умов.

При діагностуванні молодих сімей застосовували комплекс взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих методів педагогічної діагностики, який включав такі їх різновиди: анкета на визначення рівня сформованості гуманних відносин у молодих сімей в умовах війни, тест «Оцінка психологічного клімату в сім'ї» та статистичні методи обробки інформації.

Мета педагогічної діагностики полягала у виявленні стану сформованості гуманних відносин молодих сімей в умовах війни.

Обсяг вибірки. Експериментальне вивчення стану сформованості гуманних взаємин молодих сімей проводилось у процесі констатувального етапу експерименту, яким були охоплені сім'ї смт. Згурівки, Броварського р-ну, Київської області, м. Києва та с. Новосілки Києво-Святошинського р-ну Київської області. Всього у констатувальному експерименті взяло участь 66

осіб. Репрезентативність вибірки респондентів забезпечується приблизно однаковим віком, співвідношенням чоловічої та жіночої статі, однаковим соціальним статусом.

Вибірку було поділено на контрольну та експериментальну. До експериментальної групи входили сім'ї (48 осіб), які потребують кваліфікованої допомоги спеціалістів. Призначення контрольної групи (18 осіб) – бути взірцем під час експерименту.

Таблиця 3.1.

Сім'ї контрольної та експериментальної груп

Загальна к-сть осіб	Контрольна група		Експериментальна група	
	%	осіб	%	осіб
66	27	18	73	48

Перший діагностичний зріз проводився у жовтні-листопаді 2023 року. Наприкінці липня 2024 року здійснено другий діагностичний зріз за тією ж методикою.

На початку дослідження ми обрали методи для оцінки знань та уявлень членів родин про гуманність, моральні норми та правила поведінки. Потім ми вивчали, як члени родин відчують один до одного, чи вміють вони розпізнавати свої емоції та емоції інших, а також чи проявляють вони у повсякденному житті такі якості, як тепло, чуйність, турбота та співпереживання (Додаток А).



Рис. 3.1. Блок-схема експериментальної роботи

Аналізуючи демографічну частину анкети, можна сказати, що кількість молодих сімей віком 20-30 років переважає. Це каже нам про те, що молоді люди в цьому віці частіше створюють сім'ї та заводять дітей, що свідчить про активізацію репродуктивної поведінки в суспільстві та їх чутливість сприйняття до впливу зовнішніх факторів, таких як війна.

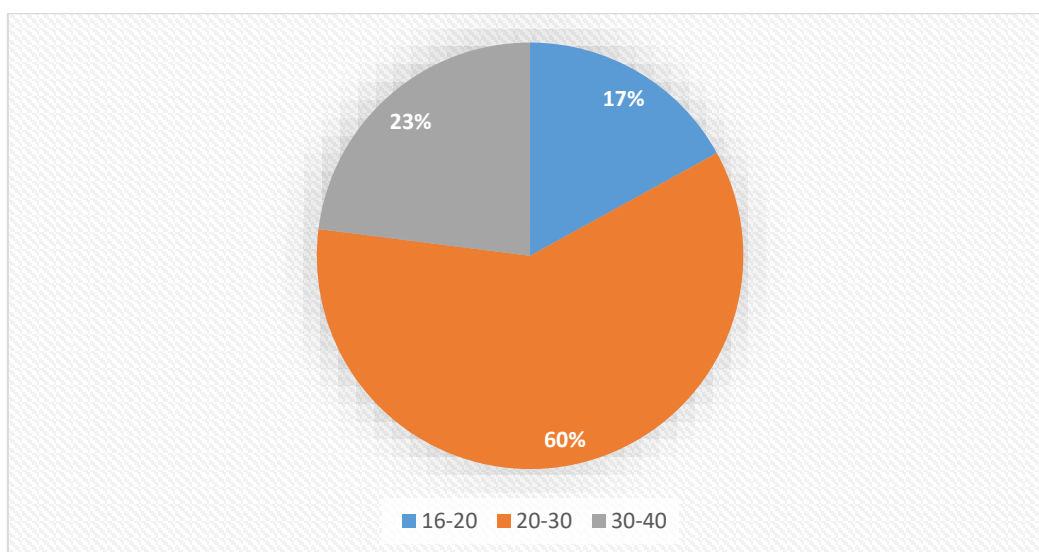


Рис. 3.2. Вплив віку подружжя на сформованість гуманних відносин

42,6% наших респондентів мають дітей, цей показник є не дуже високим, через те, що молоді сім'ї не спішать народжувати дітей під час війни, тому що зараз рівень стресу підвищений і це може погано відобразитися на немовляті.

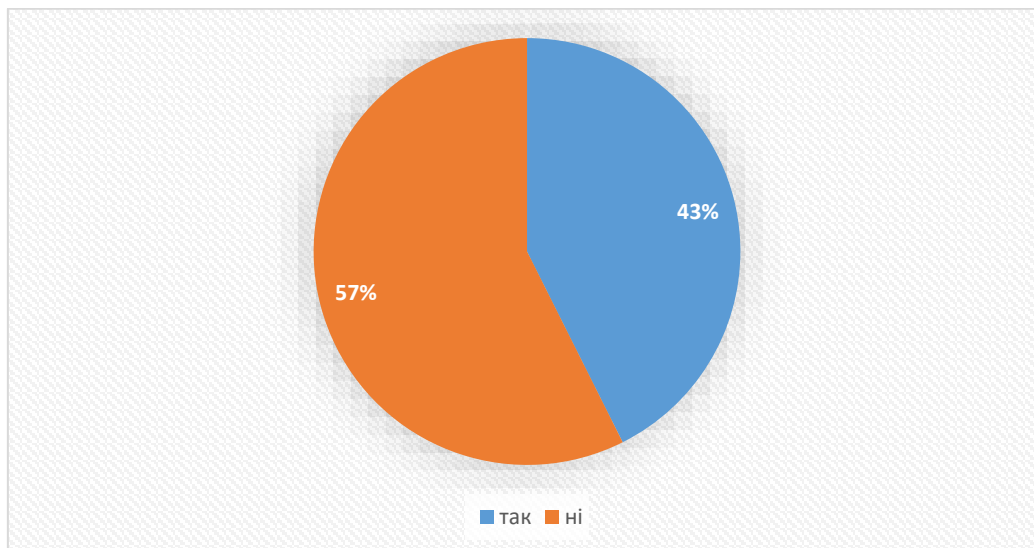


Рис. 3.3. Вплив наявності/відсутності дітей на сформованість гуманних взаємин

Більшість опитуваних(65%) у шлюбі 3-10 років, а невелику частку(25%) складають молоді сім'ї, які у шлюбі до 3 років, і лише 10% зазначили, що вони у шлюбі більше 10 років.. Ми впевнені, що саме групи молодих сімей, які живуть разом 3-10 років потребують кваліфікованої підтримки, так як період з 3 до 10 років часто супроводжується різними кризами, пов'язаними з професійним зростанням, вихованням дітей, зміною життєвих пріоритетів. А зовнішні фактори, такі як війна створюють додаткове напруження у відносинах.

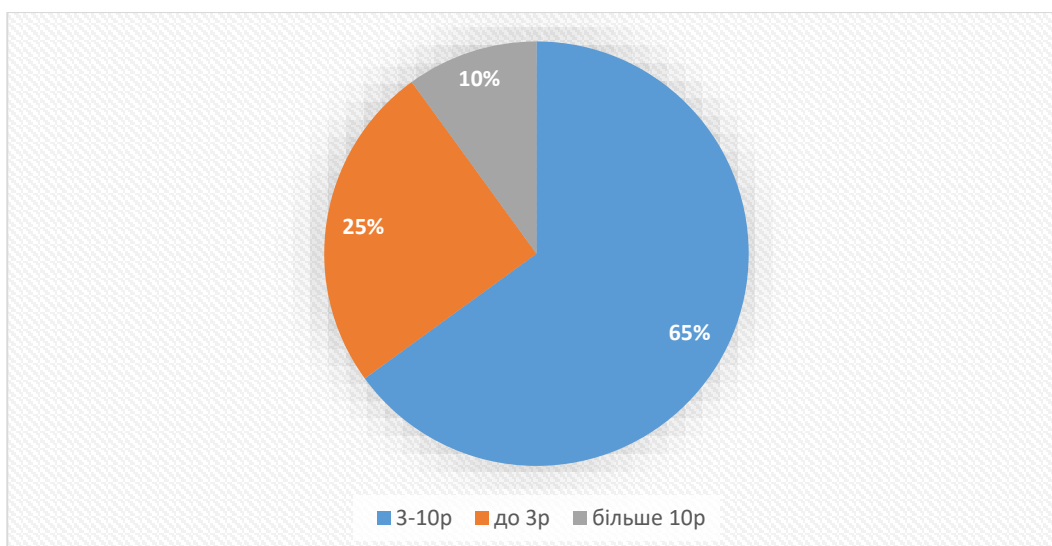


Рис. 3.4. Вплив спільного життя на сформованість гуманних відносин

40% учасників опитування відповіли, що найчастіше відчують емоцію страху за своє життя, рідних та майбутнє, 35% відчують гнів до ворога та всього, що з ним пов'язано: пісні, мова, 25% зазначили, що зачасту відчують безсилля та апатію у зв'язку зі щоденним стресом.

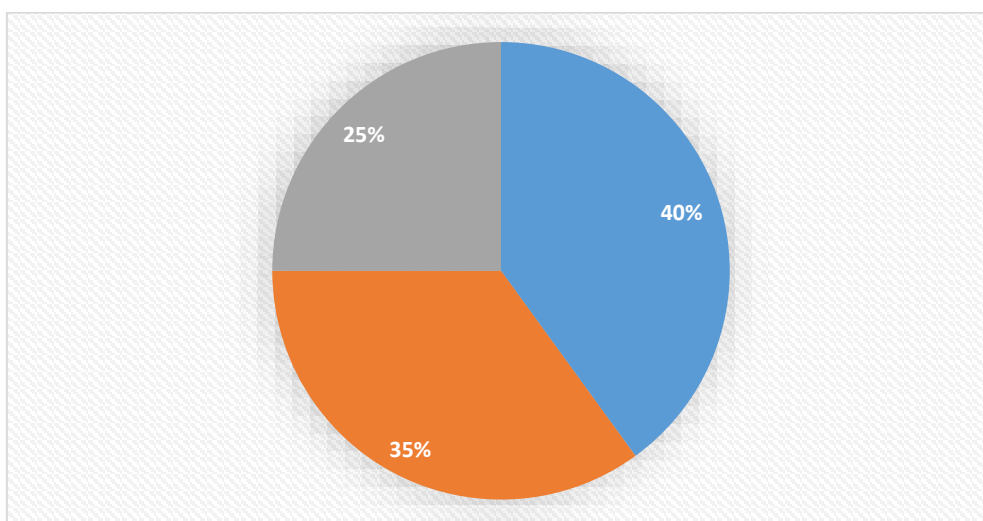


Рис. 3.5. Вплив війни на емоції членів сім'ї

Для того щоб перевірити рівень сформованості гуманних взаємин у сім'ї було запропоновано відповісти на такі запитання: як війна вплинула на ваші стосунки з партнером/дітьми; як часто ви спілкуєтесь зі своїм партнером/дітьми на різні теми; чи виникають у вас конфлікти, як ви їх

вирішуєте; чи можете ви контролювати себе у конфліктних ситуаціях з рідними; чи часто ви відчуваєте втому від перебування із сім'єю; чи погоджуєтесь ви з думкою, що найбільша цінність у житті – жити заради чоловіка/дружини та дітей; на кого ви можете покластися у складній ситуації; які види підтримки вам найбільше необхідні зараз; ви відверті у стосунках; як ви справляєтесь зі стресом пов'язаним з війною; чи відчуваєте ви соціальну ізоляцію.

55% опитуваних відповіли, що їх відносини погіршились, у той час як 25% сімей зазначили, що їх відносини не змінились і лише у 20% відносини покращились, вони відчувають підтримку один в одному та єдність.

Радують результати, що 66% респондентів спілкуються зі своїм партнером/дітьми щодня, такий високий відсоток свідчить про те, що спілкування в сім'ях є важливим і пріоритетним для більшості учасників дослідження. Для 20% спілкування декілька разів на тиждень є достатнім, а для 14% лише декілька разів на місяць, це може бути пов'язано з географічною віддаленістю, особливостями роботи або особистими обставинами.

52% відповіли, що зазвичай ігнорують проблеми, це говорить про те, що деякі люди можуть не знати, як конструктивно обговорювати проблеми, тому воліють їх ігнорувати. 35% обговорюють та вирішують конфлікт, ця група демонструє здоровіші підходи до вирішення проблем. Вони розуміють важливість відкритого діалогу і прагнуть знайти спільні рішення, а 13% сваряться - часті сварки можуть свідчити про наявність невирішених проблем, недовіру або відсутність ефективних комунікативних навичок.

46% зазначили, що у складній ситуації можуть покластися лише на себе, можливо, у них був негативний досвід попередніх відносин, що призвів до втрати довіри до інших людей, 32% покладаються на батьків, тобто вони ще не повністю готові брати на себе відповідальність за своє життя і

потребують підтримки батьків, а 22% покладаються на партнера, це означає, що вони довіряють своєму партнеру і вважають його надійною опорою.

47% відповідачів потребують емоційної підтримки, це вказує на те, що в складні моменти людям важливо відчувати, що їх розуміють, підтримують і не залишають наодинці зі своїми проблемами, 30% потребують матеріальної допомоги, ця категорія свідчить про те, що для багатьох людей фінансові труднощі є серйозною проблемою, яка може значно ускладнити життя, 23% мають потребу в психологічній допомозі - цей показник свідчить про те, що багато людей стикаються з психологічними проблемами, такими як стрес, депресія, тривога, які вимагають професійної допомоги.

Після проходження методики та аналізу результатів ми дійшли до висновку, що молоді сім'ї мають не достатній рівень сформованості гуманних взаємин та потребують соціально-психологічної консультації фахівців.

На констатувальному етапі експерименту нами також було застосовано методику оцінки психологічного клімату в сім'ї (Додаток Б). Ми обрали саме цю методику, оскільки вона дозволяє оцінити саме ті аспекти психологічного клімату, які є актуальними для нашого дослідження. Зокрема, методика дозволяє виміряти рівень задоволеності членів сім'ї міжособистісними відносинами, рівень конфліктності, а також сприйняття сімейного середовища як підтримуючого та безпечного. Сім'ям пропонувалися питання, які стосуються різних сторін їхнього життя та особливостей поведінки. Загальна кількість питань – 10.

Згідно використаної нами методики визначено показники, за якими визначались результати опитування. Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що більшість опитаних відчувають низький рівень підтримки в сім'ї, особливо в період складних життєвих обставин спричинених війною. Водночас, деякі респонденти зазначили необхідність покращення комунікації та вирішення конфліктів.

Доречно розглянути результати методики. Важливо було звернути увагу на відповіді сімей на запропоновані ствердження:

1. У нашій сім'ї ми завжди підтримуємо одне одного у важкі моменти. 42% (28 осіб) респондентів повністю згодні з твердженням- це свідчить про те, що значна частина опитаних сімейних пар цінує взаємодопомогу та єдність. Водночас, 58%(38 осіб) респондентів не повністю згодні з цим твердженням. Це вказує на те, що в деяких сім'ях є потенціал для покращення комунікації та взаєморозуміння, особливо в складних ситуаціях.

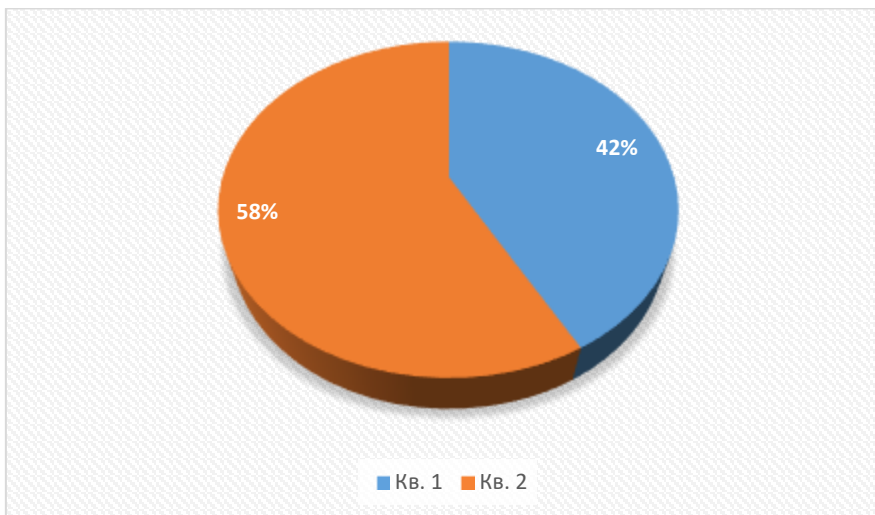


Рис. 3.6. Рівень підтримки у сім'ї

2. Під час обговорення проблем ми відчуваємо, що нас чують і розуміють.

Лише 36% опитуваних повністю згодні з цим твердженням, а 64% не згодні. Це означає, що існують проблеми з ефективним спілкуванням між членами сім'ї, які беруть участь в обговореннях. Це може бути пов'язано з відсутністю активного слухання, перебиваннями, недовірою або різними стилями спілкування.

3. Конфлікти у нашій родині швидко вирішуються без загострення.

Результати опитування свідчать про те, що існує значна розбіжність у думках щодо ефективності вирішення конфліктів у родині. Хоча 44% респондентів вважають, що конфлікти у їхній родині вирішуються швидко і без загострення, більша частина (66%) не поділяє цю думку. Сім'я може

використовувати неефективні стратегії вирішення конфліктів, що призводить до їх затягування та загострення.

4. Ми регулярно обговорюємо наші переживання та емоції.

Хоча 45% опитаних стверджують, що такі розмови відбуваються регулярно, більшість (55%) або не погоджується з цим твердженням, або лише частково з ним погоджується. Деякі члени сім'ї можуть боятися висловити свої почуття, оскільки побоюються, що їх не зрозуміють або осудять.

5. У період війни ми зберігаємо спільні традиції та звички, що допомагають нам підтримувати зв'язок.

Результати опитування свідчать про те, що думки щодо збереження спільних традицій та звичок у період війни розділилися майже навпіл. Це вказує на те, що для однієї частини людей такі традиції є важливим елементом підтримки єдності та зв'язку (51%), тоді як для іншої – вони можуть бути менш пріоритетними або навіть недосяжними в умовах війни (49%).

6. Ми відчуваємо себе захищеними та впевненими, коли знаходимось разом.

Результати опитування вказують на те, що більшість опитаних (53%) відчувають себе захищеними та впевненими, коли вони разом. Це свідчить про те, що для багатьох людей спільне перебування є важливим джерелом емоційної підтримки та безпеки. У той час як 47% відповіли, що не повністю погоджуються з цим, якщо в сім'ї існують конфлікти або напруженість, це може призводити до відчуття незахищеності та невпевненості.

7. У нашій сім'ї панує атмосфера довіри та відкритості.

Більшість опитаних (57%) не відчувають, що в їхній сім'ї панує атмосфера довіри та відкритості. Це тривожний сигнал, який свідчить про наявність проблем у сімейних стосунках. Члени сім'ї можуть боятися висловити свої почуття, думки або проблеми, оскільки вважають, що їх не

зрозуміють або осудять. Такі низькі показники свідчать про те, що в сім'ї необхідно щось змінювати.

8. Ми зберігаємо оптимістичне ставлення, навіть під час важких обставин.

Велика кількість опитаних (68%) не завжди зберігають оптимістичне ставлення під час важких обставин. Це може вказувати на те, що люди відчують значний стрес та труднощі у справлянні з негативними подіями. Важкі обставини, такі як війна, економічна криза, хвороба тощо, можуть призводити до високого рівня стресу, що ускладнює збереження позитивного настрою. Відсутність достатньої підтримки з боку близьких людей може погіршувати емоційний стан і ускладнювати подолання труднощів.

9. Підтримка з боку інших членів сім'ї допомагає нам справлятися зі стресом.

Результати опитування свідчать про те, що більшість опитаних (68%) вважає, що підтримка сім'ї є важливим фактором у подоланні стресу. Це свідчить про те, що для більшості людей сім'я є надійним тилом та джерелом емоційної підтримки у складні часи. Не всі мають теплі та підтримуючі стосунки зі своїми родичами. Конфлікти, віддаленість або негативний досвід можуть призвести до того, що сім'я не є джерелом підтримки, а навпаки, посилює стрес.

10. Ми ділимося своїми думками щодо майбутнього та планів, навіть якщо вони здаються невизначеними.

49% респондентів повністю згодні з твердженням- це свідчить про те, що значна частина опитаних сімейних пар готові ділитися своїми думками та мріями, навіть якщо вони не зовсім чіткі. Водночас, 51% респондентів не повністю згодні з цим твердженням. Це вказує на те, що в умовах нестабільності та невизначеності люди можуть відчувати себе невпевнено щодо своїх планів і не бажати обговорювати їх.

Для соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни варто детальніше розглянути отримані результати. Оцінку результатів було здійснено за наступними показниками (Таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

Оцінка результатів

№ п/п	Показник	Високі бали (група ризику)
1.	Спілкування	8 і більше
2.	Конфліктність	6 і більше
3.	Цінність та орієнтація	7 і більше
4	Взаємодопомога та підтримка	8 і більше
5.	Емоційний клімат	5 і більше

У результаті підрахунку відповідей за представленими вище показниками ми отримали наступні результати контрольної та експериментальної групи (Таблиця 3.3.):

Таблиця 3.3.

Результати первинної діагностики у контрольній та експериментальній групах

№ п/п	Показник	Високі бали (група ризику)	КГ	ЕГ
1.	Спілкування	8 і більше	37% (10 осіб)	94% (45 осіб)
2.	Конфліктність	6 і більше	40% (11 осіб)	85% (41 особа)
3.	Цінність та орієнтація	7 і більше	48% (13 осіб)	81% (39 осіб)
4	Взаємодопомога та підтримка	8 і більше	30% (8 осіб)	90% (43 особи)
5.	Емоційний клімат	5 і більше	33% (9 осіб)	91% (44 особи)

За показником «спілкування» ми отримали такі результати: у контрольній групі лише 37%, а високі результати отримали в експериментальній - 94%

За показником «конфліктність» в контрольній групі ми визначили лише 40%, а в експериментальній значно більше - 85%.

За показником «цінність та орієнтація» ми отримали такі результати: в контрольній групі 48%, експериментальна група – 39 осіб, тобто 81%

За показником «взаємодопомога та підтримка» в контрольній групі ми отримали лише 30%, але в експериментальній групі 90%.

За показником «емоційний клімат» в контрольній групі ми визначили лише 33%, а в експериментальній значно більше - 91%.

У вище поданій таблиці ми бачимо, що між контрольною (КГ) та експериментальною (ЕГ) групами існує значна різниця за всіма досліджуваними показниками. Учасники експериментальної групи демонструють значно вищі рівні конфліктності, нижчу цінність та орієнтацію, меншу взаємодопомогу та підтримку, а також гірший емоційний клімат у порівнянні з контрольною групою. Отримані результати підкреслюють необхідність надання додаткової психологічної та соціальної підтримки молодим сім'ям, які зіштовхуються зі складними життєвими обставинами в умовах війни.

На етапі констатувального експерименту виявлено реальний стан сформованості у молодих сімей гуманних відносин в умовах війни. Показники сформованості гуманних відносин у молодих сім'ях в умовах війни недостатньо високі через те, що війна суттєво впливає на психоемоційний стан людей, створюючи атмосферу постійного стресу, тривоги та невизначеності. Це може посилювати конфліктність у сім'ї, зменшувати взаєморозуміння та підтримку. Психологічне напруження, спричинене війною, нерідко послаблює здатність до співпереживання та взаємної підтримки, що є ключовими аспектами гуманних відносин.

Тому ми пропонуємо запровадити програму соціально-психологічного консультування для молодих сімей, спрямовану на формування та зміцнення гуманних відносин в умовах війни. Така програма допоможе родинам впоратися зі стресом, знайти ефективні способи взаємної підтримки та зменшити негативні наслідки конфліктних ситуацій, які можуть виникати під тиском зовнішніх обставин. Консультування сприятиме розвитку навичок ефективної комунікації, підтримки, співчуття і взаєморозуміння, що особливо важливо для збереження емоційної стійкості та стабільності в умовах нестабільності й викликів.

3.2. Обґрунтування та реалізація програми соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни

Формування гуманних відносин у молодих сім'ях в умовах війни дійсно є актуальною і проблемною темою сьогодні. Сім'ї стикаються зі значними емоційними та психологічними випробуваннями через постійний стрес, страх за безпеку близьких, невизначеність майбутнього та необхідність адаптації до нових життєвих умов. Це впливає на рівень підтримки, довіри і взаєморозуміння між членами родини, створюючи ризик відчуження та конфліктів. Саме тому важливо приділяти увагу формуванню гуманних відносин, що включають емпатію, взаємоповагу і здатність підтримувати одне одного, зокрема за допомогою програм соціально-психологічної підтримки та консультацій.

Після діагностування сімей, щодо стану сформованості гуманних відносин, було відібрано контрольні та експериментальні групи. Під час відбору груп ми керувались результатами констатувального етапу експерименту. Поділ на групи був обумовлений наявністю/відсутністю гуманних взаємин між членами родини.

До експериментальної групи входили сім'ї, які мають низку проблем у спілкуванні з партнером в результаті аналізу первинної діагностики. Поряд з експериментальною групою ми сформували й контрольну, яка на відміну від ЕГ не піддавалася експериментальній перевірці. Призначення КГ – бути взірцем, за допомогою якого можна визначити наскільки ефективною була розроблена та апробована програма соціально-психологічної консультації молодих сімей.

Проведений нами констатувальний етап експерименту досліджуваної проблеми та виявлення сімей, що мають недостатню сформованість гуманних відносин дали змогу виділити основні тенденції та напрямки у роботі та розробити власну програму соціально-психологічного консультування молодих сімей. Актуальність та важливість апробації програми соціально-психологічного консультування спонукало до впровадження відповідних ефективних підходів, принципів, форм, методик.

Особливістю формувального етапу експерименту є створення і впровадження цілеспрямованих умов для досягнення бажаних змін у досліджуваному явищі. На цьому етапі проводяться спеціально розроблені заходи, методи та інтервенції, спрямовані на розвиток певних якостей, навичок або поведінки у піддослідних. У випадку формування гуманних відносин у молодих сім'ях, це програма соціально-психологічного консультування, тренінги з комунікації та методики підвищення емоційної стійкості. Цей етап дозволяє отримати емпіричні дані щодо ефективності запропонованих методів, перевіряючи вплив втручання на експериментальну групу та порівнюючи її з контрольною групою.

Формувальний етап експерименту проводився в період з січня 2024 по червень 2024 р. Для проведення зазначеного етапу експерименту нами було розроблено програму соціально-психологічного консультування «Єдність і підтримка». Метою цієї програми є надання психологічної підтримки молодим сім'ям, які зіткнулися з труднощами, пов'язаними з військовим

конфліктом. Вона включає навчальні семінари, лекції, тренінги з комунікації, рольові ігри, релаксаційні техніки, а також індивідуальне та групове консультування. Це дозволить молодим сім'ям не лише отримати необхідні знання і навички, але й створити підтримуюче середовище, де кожен учасник зможе відчутти себе почутим і зрозумілим.

В нашій програмі є тренінги та семінари, вік учасників – 18-30 років. Основними принципами розробленої програми соціально-психологічного консультування є:

- принцип гуманності;
- принцип підтримки та емоційної стабільності;
- принцип активної участі та залучення.

Під час реалізації програми використовувалися такі методи як: релаксаційні техніки, тренінги, лекції та семінари, групові дискусії, рольові ігри.

Структура програми складається з трьох частин: вступна, основна та заключна частини. Згідно тематичного плану було розроблено сім етапів роботи з молодими сім'ями.

Завдання вступної частини розробленої програми були: створення атмосфери довіри та безпеки, збір інформації про сім'ю: склад сім'ї, тривалість шлюбу, наявність дітей, рівень освіти, зайнятість, доходи, оцінка рівня стресу кожного члена сім'ї, визначення джерел стресу, виявлення наявних ресурсів та сильних сторін сім'ї, визначення конкретних потреб кожного члена сім'ї, оцінка наявності посттравматичних розладів, депресії, тривоги, ідентифікація проблем у спілкуванні та взаємовідносинах між членами сім'ї, спільне з сім'єю визначення цілей консультування, розробка конкретних завдань та стратегій для досягнення цих цілей, вибір методів та технік психологічної допомоги, які будуть найбільш ефективними для даної сім'ї.

Завдання основної частини програми полягали у проведенні індивідуальних та сімейних консультацій, використання різних технік: когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, арт-терапія тощо, навчання навичкам управління стресом, ефективної комунікації, вирішення конфліктів, розвиток ресурсів кожного члена сім'ї, допомога у відновленні соціальних зв'язків, направлення до інших фахівців (лікарів, соціальних працівників) за необхідності, залучення до спільнот взаємодопомоги.

Заключна частина передбачала регулярну оцінку досягнутих результатів, корекцію плану роботи за необхідності, підтримку мотивації сім'ї, підведення підсумків роботи та розробка стратегій для підтримки досягнутих результатів після завершення консультування.

Ми провели діагностику рівня стресу та загального психоемоційного стану молодих сімей, використовуючи «Тест на визначення рівня стресу» за методикою В. Ю. Щербатих. Цей тест дозволив оцінити рівень стресових навантажень у сім'ях, виявити наявність симптомів психоемоційної напруги, а також визначити необхідність впровадження відповідних заходів підтримки та консультування.

За результатами тестування ми отримали дані про загальний психоемоційний стан учасників, що вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор (війна), який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу, тому це стало важливою основою для подальшого етапу роботи — розробки індивідуальних та групових інтервенцій для зниження рівня стресу та покращення емоційного клімату в сім'ях.

З метою первинної профілактики стресу у молодих сім'ях ми проводили семінари та тренінги на теми: управління емоціями, стратегії подолання стресу, ефективна комунікація у сім'ї.

Вебінари та онлайн-курси, які включали включали психологічні методи для покращення емоційного стану та рекомендації щодо підтримки стосунків під час кризи.

Створювали буклети, брошури та електронні ресурси, що містять практичні поради щодо запобігання стресу, ведення здорового способу життя та розвитку сімейних стосунків. Навчали технікам релаксації: дихальнів прави, які допомагають знизити тривожність, йога або медитація, що сприяють загальному розслабленню.

Використовували стратегії емоційного управління: техніки саморефлексії, які допомагають зрозуміти свої почуття та реакції, розробка індивідуальних планів дій у стресових ситуаціях Зміцнення зв'язків у родині: заохочення спільних активностей, які сприяють зближенню та зміцненню стосунків. Це можуть бути: сімейні вечори, під час яких члени родини можуть спілкуватися, грати в ігри чи дивитися фільми разом, вироблення спільних традицій, які допоможуть створити відчуття єдності.

Комунікаційні тренінги: програмування семінарів, спрямованих на покращення комунікаційних навичок у родині. Це може включати: вправи на активне слухання та конструктивний діалог, розвиток умінь висловлювати свої думки та почуття, уникати агресії та критики.

Створення підтримуючих спільнот: формування груп підтримки для молодих сімей, які можуть забезпечити можливість ділитися досвідом, отримувати поради та підтримку. Це можуть бути: групи за інтересами, де молоді батьки можуть обговорювати виклики виховання дітей, спільноти для обміну досвідом щодо управління фінансами.

Здоровий спосіб життя: заохочення фізичної активності, правильного харчування, регулярного сну і відпочинку, що позитивно впливають на психоемоційний стан. Це може бути досягнуто через: спільні спортивні заняття або прогулянки на свіжому повітрі, складання плану харчування, який враховує здорові звички.

У ході наших тренінгів ми пропонуємо учасникам не лише теоретичні знання, але й практичні вправи, які дозволяють застосувати отримані знання на практиці. Завдяки інтерактивному формату, учасники можуть ділитися своїм досвідом, вчитися один у одного, обирати найбільш підходящі для них стратегії подолання труднощів і створювати позитивну атмосферу в родині.

Тренінг "Ефективна комунікація в сім'ї" проводився в комфортному та спокійному середовищі, що сприяло довірі та відкритості серед учасників. Ми почали з короткого ознайомлення з метою і структурою заняття, після чого перейшли до основної частини.

Учасники поділилися своїми очікуваннями та причинами, чому вирішили приєднатися до тренінгу. Багато хто з них зазначав, що хоче навчитися краще розуміти свого партнера і зменшити кількість конфліктів у стосунках.

Ми розібрали принципи активного слухання та правильного формулювання "Я-повідомлень". Реакція була позитивною — учасники активно ставили питання, обговорювали свої особисті ситуації та навіть пропонували власні приклади для обговорення. Деякі члени сімей відзначали, що дізналися нові для себе принципи комунікації, про які раніше не замислювалися.

Рольові ігри стали основною практичною частиною, яка викликала жвавий інтерес і залученість:

- Під час рольових ігор учасники, імітуючи конфліктні ситуації, намагалися застосувати нові техніки. Наприклад, коли один із партнерів застосовував "Я-повідомлення", інший мав практикувати активне слухання.
- Спочатку деякі учасники відчували себе трохи скуто, але після кількох вправ напруга зменшилася, і вони почали більш відкрито говорити про свої почуття і ставлення.

- Учасники відзначали, що техніка "Я-повідомлень" дійсно допомагає уникнути звинувачень і краще донести свої переживання. Декому це було непросто, але вони змогли зрозуміти важливість цього підходу.

Після практичних вправ ми обговорили враження і відчуття учасників. Багато хто висловив здивування щодо того, наскільки сильно можна змінити тон і настрій бесіди, застосувавши техніки, які вони тільки-но освоїли. Деякі пари зазначили, що ці методи були для них новими, але вони впевнені, що зможуть використовувати їх у повсякденному спілкуванні.

Деякі пари зізналися, що вперше за довгий час змогли без напруги і критики обговорити свої емоції та очікування один від одного. Це допомогло їм відчути більшу близькість і взаєморозуміння.

Тренінг продемонстрував свою ефективність як спосіб покращити комунікацію та довіру між членами сім'ї. Після завершення зустрічі учасники зазначили, що готові продовжувати роботу над навичками вдома, а також виявили інтерес до подібних тренінгів у майбутньому.

Тренінг "Управління стресом" було організовано в комфортній і спокійній обстановці, яка допомагала учасникам розслабитися і налаштуватися на засвоєння нових навичок. Основна увага була зосереджена на практичних техніках зниження стресу та формуванні навичок, які учасники могли б застосовувати самостійно.

Ми почали тренінг із невеликого діалогу про стрес. Учасники мали змогу висловитися про те, як вони переживають стрес, які симптоми помічають у собі та як він впливає на їхні стосунки. Виявилось, що багато учасників відчували напруження, тривогу і виснаження, особливо через війну та невизначеність. Це створило атмосферу відкритості, де кожен міг говорити про свої проблеми та отримати підтримку.

Ми розповіли про природу стресу, його види та типові симптоми — від фізичних проявів (як-от головний біль, м'язове напруження) до емоційних (як-от тривога, дратівливість). Учасники активно ставили питання і ділилися

власним досвідом. Багато з них з подивом дізналися, що навіть звичні для них прояви є ознаками стресу.

Після цього ми познайомили учасників з основними техніками релаксації: глибоким диханням, медитацією та прогресивною м'язовою релаксацією. Ми пояснили, як кожна з цих технік діє на організм і допомагає знижувати рівень напруження.

Показ і виконання технік релаксації. Кожну техніку ми спочатку демонстрували, а потім практикували разом з учасниками. Почали з глибокого дихання, показали, як дихати, щоб заспокоїти нервову систему. Потім перейшли до прогресивної м'язової релаксації, коли учасники по черзі напружували і розслабляли м'язи, відчуваючи, як зменшується напруження в тілі.

Вправа "Візуалізація". Ми провели коротку візуалізацію: учасники заплющували очі і намагалися уявити себе у спокійному, безпечному місці (наприклад, на пляжі або в горах). Ця вправа викликала позитивні емоції і дозволила багатьом забути про тривоги навіть на короткий час.

Наприкінці тренінгу ми обговорили, як учасники можуть застосовувати ці техніки у повсякденному житті. Вони поділилися своїми враженнями від практичних вправ і розповіли, які з них здалися найбільш ефективними. Ми також відповіли на запитання про те, як включити ці вправи у рутинний розклад і як допомагати іншим членам родини справлятися зі стресом.

Учасники відзначали, що техніки дихання та релаксації стали для них справжнім відкриттям. Багато хто зазначив, що не уявляв, наскільки простою і водночас дієвою може бути боротьба зі стресом через контроль дихання та розслаблення м'язів. Вправа з візуалізацією викликала багато позитивних емоцій, і учасники відзначили, що вона допомогла їм відчути спокій і безпеку, незважаючи на тривожну ситуацію в реальному житті. Деякі з них вирішили продовжувати практикувати візуалізацію вдома.

Загалом тренінг допоміг учасникам розслабитися, знизити рівень напруження і побачити перспективу більш спокійного реагування на стресові фактори в майбутньому.

Тренінг "Емоційний інтелект у стосунках" був проведений у теплому, довірливому середовищі, що сприяло щирості та відкритості учасників. Основний акцент тренінгу полягав у розвитку вміння розуміти власні емоції та емоції близьких, щоб будувати глибші й більш підтримуючі стосунки в родині.

На початку ми обговорили, що таке емоційний інтелект і чому він важливий для сімейних відносин. Учасники висловили свої уявлення про емоційний інтелект і чому його розвиток, на їхню думку, може покращити їхні стосунки. Багато з них зазначили, що часто не розуміють, як правильно реагувати на емоції своїх близьких, що і спонукало їх приєднатися до тренінгу.

Ми обговорили, як розпізнавати емоції у себе і в інших, зокрема такі емоції, як радість, злість, розчарування, хвилювання тощо. Учасники дізналися, як емоції можуть впливати на їхню поведінку і стосунки. Ми обговорювали, як певні емоції (наприклад, гнів чи страх) можуть стати бар'єром у стосунках, якщо їх не розпізнавати і не обговорювати.

Вправа "Емоційні картки": учасники обирали картки з різними емоціями і ділилися, коли вони відчували цю емоцію. Це допомогло їм краще зрозуміти себе, а також відчутти, що їхні переживання можуть бути спільними. Деякі учасники зазначали, що раніше не замислювалися, як часто переживають такі емоції, як сум чи страх, і як це впливає на їхні стосунки.

Ми обговорювали конкретні ситуації з життя учасників, в яких вони могли б практикувати емпатію та активне слухання. Учасники розповідали про приклади конфліктів або напружених ситуацій, які вони хотіли б вирішити за допомогою нових знань про емоційний інтелект. Це обговорення

викликало багато цікавих інсайтів: учасники почали розуміти, як просте усвідомлення емоцій і емпатія може знизити напругу в спілкуванні.

Ми обговорили, що нового кожен учасник дізнався про себе та свої емоції, і як це можна використовувати для покращення стосунків. Кожен сформулював для себе конкретні кроки для подальшого розвитку емоційного інтелекту, наприклад, більше практикувати активне слухання або обговорювати свої емоції з партнером.

Учасники зазначили, що, попри те, що емоції присутні в повсякденному житті, вони не завжди замислювалися, як ці емоції впливають на прийняття рішень і загальну атмосферу в родині. Учасники високо оцінили практичний підхід, особливо вправу з емоційними картками, що допомогла їм розпізнати свої емоції та навчитися говорити про них відкрито.

Тренінг допоміг учасникам усвідомити важливість емоційного інтелекту у стосунках і надав їм практичні інструменти для покращення розуміння емоцій. Реакція учасників була дуже позитивною — сім'ї оцінили значущість цих знань для подальшого розвитку довіри, емпатії та відкритого спілкування в сімейних стосунках.

З метою вторинної профілактики стресу у молодих сім'ях ми проводили:

- моніторинг емоційного стану: регулярне обстеження членів родини на предмет наявності стресових симптомів, таких як тривога, депресія чи емоційне вигорання,
- аналізували сімейну динаміку: оцінка взаємин у родині, щоб виявити потенційні конфлікти, які можуть призводити до стресу.
- організовували групи підтримки для молодих сімей, де вони можуть ділитися досвідом, обговорювати проблеми та отримувати емоційну підтримку від інших учасників
- проводили навчальні заходи, що охоплюють різні методи та техніки для зменшення стресу.

- організовували заходи, що надають інформацію про вплив стресу на здоров'я, ефективні способи подолання стресових ситуацій та покращення психоемоційного стану
- заохочення членів родини працювати над спільними цілями, що зміцнює зв'язки та поліпшує відчуття спільності.

Вторинна профілактика стресу у молодих сім'ях є важливою складовою психосоціальної підтримки, що допомагає виявити та усунути фактори, які сприяють стресу. Вона надає молодим родинам інструменти для покращення психоемоційного стану, розвитку здорових відносин і зменшення ризику виникнення серйозних психологічних проблем. Завдяки цьому підходу молоді сім'ї можуть краще адаптуватися до викликів, з якими стикаються в повсякденному житті.

Ми провели техніку з дихальних вправ у спокійному та затишному приміщенні, створивши максимально комфортні умови для учасників. Основною метою було допомогти сім'ям освоїти прості, але ефективні техніки глибокого дихання, які можна використовувати в повсякденному житті для зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану.

Спочатку ми коротко пояснили учасникам, чому дихальні вправи є важливими для зниження стресу і як вони допомагають заспокоїти нервову систему. Учасники поділилися своїм попереднім досвідом, якщо такий був, і ми обговорили, що кожен може отримати від цих технік.

Учасники сіли в зручне положення, закрили очі та почали виконувати глибоке дихання. Кожен вдих тривав чотири секунди, після чого учасники затримували дихання ще на чотири секунди і повільно видихали через рот, рахуючи до шести. Ми робили кілька підходів цієї вправи, а ведучий спокійно рахував, щоб допомогти учасникам зберегти ритм. Більшість учасників відзначили, що вже після кількох глибоких вдихів вони відчули певне полегшення і зниження напруги.

Техніка "Дихання по квадрату": ми попросили учасників уявити собі квадрат і пояснили, як потрібно слідувати його сторонам, роблячи вдих, затримку, видих і знову затримку на кожній стороні квадрата, рахуючи до чотирьох. Учасники кілька разів повторили вправу, зосереджуючись на уявному квадраті, і водночас контролювали дихання.

Багато учасників відзначили, що це допомогло їм зосередитися і відволіктися від стресових думок. Деякі говорили, що квадрат допомагає краще утримувати увагу на диханні, ніж проста затримка дихання.

Після виконання вправ ми провели коротке обговорення. Учасники ділилися своїми відчуттями та результатами після кожної техніки. Більшість відзначала, що їм стало спокійніше і легше дихати, зникла напруга в м'язах, і вони відчули більше внутрішнього комфорту.

Багато учасників відзначили, що ці дихальні вправи легко виконувати і вони ефективні навіть при короткотривалій практиці. Учасники зізналися, що техніка глибокого дихання допомогла їм заспокоїтися і зняти напругу, особливо в плечах і шиї.

Техніка із дихальних вправ дала учасникам прості та ефективні інструменти для зниження рівня стресу та тривожності. Реакція була дуже позитивною — сім'ї оцінили доступність технік та їхню користь для підтримання емоційного комфорту в повсякденному житті.

Медитація проводилася в затишному місці з мінімумом зовнішніх подразників, щоб учасники могли повністю зосередитися на процесі і розслабитися. Ми пояснили учасникам основи медитації та її користь для зниження стресу та підвищення уваги на теперішньому моменті, після чого разом з ними практикували коротку медитацію.

Спочатку ми обговорили, що таке медитація і чому зосередження на диханні може допомогти знизити стрес та покращити емоційний стан. Ми запросили учасників знайти зручне положення, сидячи або лежачи, та переконатися, що їх нічого не відволікатиме протягом наступних 5-10

хвилин. Деякі учасники були новачками в медитації, тому ми додатково пояснили, що немає потреби боротися з думками — головне просто звертати увагу на дихання.

Ми попросили учасників закрити очі, почати повільно і глибоко дихати, уявляючи, як з кожним вдихом вони наповнюються спокоєм, а з кожним видихом відпускають напругу і стрес.

Ми запропонували їм уявити, як їхнє тіло поступово розслабляється, починаючи з верхівки голови і закінчуючи пальцями ніг. Після декількох хвилин медитації учасники відзначали, що відчують себе спокійніше.

Важливим елементом стало спостереження за власним диханням. Учасники зосереджувалися на вдихах і видихах, що допомагало зосередитися на теперішньому моменті і відпустити зайві думки. Після закінчення 10-хвилинної медитації ми повільно "повернули" учасників, попросивши їх глибоко вдихнути, потягнутися і поступово відкрити очі.

Ми запросили всіх поділитися своїми відчуттями та враженнями. Це дало можливість кожному висловити свої думки та розповісти, чи відчували вони зміни у своєму емоційному стані.

Більшість учасників зазначила, що медитація допомогла зняти емоційну напругу. Деякі з них зазначили, що, хоча на початку були напружені, поступово змогли повністю зосередитися на диханні і відчували полегшення.

Члени сімей, які часто відчують тривожність, відзначали, що медитація допомогла заспокоїти думки. Вони відчували себе більш зосередженими і "присутніми" в моменті. Деякі учасники навіть зацікавилися можливістю медитувати разом з дітьми або партнерами, щоб зміцнювати зв'язок і зменшувати рівень стресу в родині.

Медитація є ефективним засобом для зниження тривожності та покращення емоційного стану. Реакція сімей була дуже позитивною, вони відчували переваги цієї техніки і захотіли практикувати її в подальшому.

Медитація допомогла їм краще зрозуміти важливість зосередження на теперішньому моменті та забезпечила емоційне полегшення.

Третинна профілактика стресу в молодих сім'ях зосереджена на управлінні наслідками вже виниклих стресових ситуацій та запобіганні подальшим ускладненням, які можуть виникати внаслідок тривалого стресу або його наслідків. З цією метою ми проводили:

- індивідуальна психотерапію та групову
- організація сесій, на яких сім'ї вчать технік релаксації, таких як медитація, йога або дихальні вправи, що допомагають знижувати рівень стресу.
- проведення рольових ігор для навчання, розвитку комунікаційних навичок і вирішення конфліктів
- проведення групових дискусій для молодих сімей, які прагнуть покращити свої комунікаційні навички, розвинути розуміння один одного та знайти рішення для спільних проблем
- проведення сеансів сімейної терапії, які фокусуються на поліпшенні комунікації, вирішенні конфліктів і зміцненні зв'язків між членами родини
- організація активностей, які сприяють зміцненню сімейних зв'язків, таких як: спільні прогулянки, ігри чи культурні заходи, робота над спільними проектами, наприклад, волонтерство або участь у місцевих спільнотах
- проведення регулярних оцінок психоемоційного стану всіх членів родини для виявлення потенційних проблем на ранніх стадіях
- налагодження системи зворотного зв'язку, щоб члени родини могли відкрито обговорювати свої переживання та отримувати підтримку один від одного.

- наявність можливості для участі у спеціалізованих програмах для молодих сімей, які стикалися з кризовими ситуаціями, такими як війна або втрати.
- організація термінової психологічної допомоги та підтримки для сімей, які пережили серйозні стресові події.

Третинна профілактика стресу у молодих сім'ях є ключовим етапом у процесі підтримки психоемоційного благополуччя. Вона спрямована на активне управління наслідками стресу, що дозволяє членам родини адаптуватися до нових умов, зміцнювати зв'язки та запобігати розвитку серйозних психологічних проблем. Завдяки комплексному підходу, молоді сім'ї можуть отримати необхідну підтримку для подолання труднощів і відновлення емоційного благополуччя.

Рольова гра «Конфліктна ситуація» була проведена з метою навчити учасників конструктивно вирішувати конфлікти, знаходити компромісні рішення та глибше розуміти позицію один одного. Для цього ми обрали поширену ситуацію конфлікту в сім'ї — планування вихідних, коли члени родини мають різні бажання щодо проведення часу.

Спочатку ми коротко пояснили мету гри та принципи конструктивного вирішення конфліктів. Учасникам було важливо зрозуміти, що головна мета — не "перемогти" у суперечці, а знайти рішення, яке задовольнить обидві сторони. Ми наголосили на важливості уважного слухання, використання "Я-повідомлень" (наприклад, "Я хотів би піти на прогулянку, тому що це допомагає мені розслабитися") і уникнення звинувачень.

Учасникам було запропоновано розподілити ролі: один із них був ініціатором прогулянки, а інший – прихильником ідеї залишитися вдома. Ми попросили кожного подумати над тим, чому вони обрали свою позицію, щоб краще "вжитися" у роль. Обговорення почалося з того, що кожен із "членів сім'ї" поділився своїми аргументами та почуттями з приводу своїх планів на вихідні.

Учасники почали висловлювати свої бажання та аргументувати, чому їхній варіант проведення вихідних є важливим для них. Ми спостерігали, як учасники практикували активне слухання та застосовували конструктивні висловлювання. Деякі учасники на початку намагалися "переконати" партнера, але поступово перейшли до пошуку компромісу, розглядаючи альтернативи, які задовольняють обидві сторони (наприклад, прогулянка в першій половині дня з поверненням додому ввечері для відпочинку).

Після завершення обговорення ми запросили учасників поділитися своїми враженнями. Ми обговорили, які стратегії були ефективними, а які викликали додаткову напругу.

Багато учасників відзначили, що рольова гра допомогла їм краще зрозуміти позицію та почуття партнера. Деякі зізналися, що раніше не задумувалися про аргументи іншої сторони так глибоко. Учасники оцінили можливість "потренуватися" у пошуку компромісу в контрольованій ситуації. Вони зазначили, що, зазвичай, конфлікти в сім'ї швидко переростають у суперечки, а в грі вдалося зберегти спокій і знайти рішення.

Гра дала учасникам можливість не тільки попрактикувати навички вирішення конфліктів, але й відчутти цінність відкритого обговорення та емпатії.

Групова дискусія на тему «Сімейні цінності» була спрямована на те, щоб допомогти членам сімей усвідомити свої сімейні цінності, їхній вплив на стосунки, а також розібратися, як ці цінності передаються з покоління в покоління. Атмосфера обговорення була створена дружньою та довірливою, щоб кожен учасник відчував себе комфортно, висловлюючи свої думки та досвід.

Ми розпочали з короткого ознайомлення з темою і пояснили, що мета дискусії — краще зрозуміти цінності, які кожна сім'я вважає важливими, та обговорити, як ці цінності впливають на їхні стосунки. Учасники поділилися

своїми початковими думками про сімейні цінності. Це допомогло їм налаштуватися на відверте обговорення.

Перше запитання: які цінності є найважливішими для вашої сім'ї?

Кожна родина мала змогу назвати свої основні цінності, такі як довіра, підтримка, чесність, взаємоповага і любов. Обговорення показало, що, попри різні погляди та досвід, багато сімей поділяють схожі основні цінності. Деякі учасники зізналися, що вперше замислилися над цінностями як конкретними поняттями, які визначають взаємини всередині їхньої родини.

Друге запитання: як ви передаєте ці цінності своїм дітям?

Учасники ділилися своїм досвідом виховання і розповідали, як намагаються демонструвати ці цінності через власний приклад, щоденні взаємодії та спільні традиції. Декілька сімей розповіли, що використовують конкретні ситуації для пояснення дітям важливості поваги чи відповідальності. В обговоренні з'ясувалося, що багато сімей свідомо використовують ритуали і сімейні звичаї, щоб передати цінності, а деякі навіть планують обговорювати цінності з дітьми частіше.

Третє запитання: які цінності можуть змінюватися з часом, і чому?

Обговорення цього питання було особливо цікавим. Деякі учасники відзначали, що цінності, як-от терпимість і відкритість, стали для них важливішими з роками. Інші говорили про цінності, які трансформувалися, коли родина пройшла через складні часи, наприклад, під час конфліктів або економічних труднощів. Цей обмін думками допоміг сім'ям усвідомити, що їхні цінності можуть адаптуватися до життєвих обставин, і це є природним процесом.

Наприкінці ми підсумували головні моменти, які були обговорені, та запросили кожного учасника поділитися, що вони винесли з цієї дискусії. Учасники мали змогу висловити, які нові думки або ідеї їм сподобалися. Деякі сім'ї вирішили, що візьмуть за звичку періодично обговорювати

цінності, щоб вони завжди залишалися актуальними і зрозумілими для кожного члена сім'ї.

Багато учасників відзначили, що обговорення допомогло їм глибше зрозуміти один одного. Деякі сім'ї зізналися, що рідко говорять про цінності відверто, а ця дискусія надала їм можливість почути, що важливо для кожного члена. Учасники оцінили, що змогли побачити зв'язок між сімейними цінностями та поведінкою кожного з членів сім'ї. Вони зрозуміли, як певні цінності впливають на їхні щоденні дії та взаємини.

Групова дискусія допомогла сім'ям усвідомити свої цінності та їхній вплив на взаємодію. Реакція була позитивною — учасники почувалися згуртованими та отримали корисні інсайти для побудови гармонійних стосунків.

Отже, формувальний етап педагогічного експерименту було зорієнтовано на здійснення експериментальної перевірки розробленої нами програми соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин та реалізації розроблених занять, з метою отримання результату дослідження – зниження рівня стресу та покращення гуманних відносин молодих сімей в умовах війни.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів

Формувальний етап було здійснено з метою перевірки розробленої нами програми соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни.

На наступному контрольному етапі нашої дослідницької роботи було здійснено повторне анкетування в липні 2024 року. Цей етап передбачав порівняння результатів з первинною діагностикою за допомогою методик: анкета на визначення рівня сформованості гуманних відносин у молодих сімей в умовах війни, тест «Оцінка психологічного клімату в сім'ї» та вияв ефективності впровадження програми соціально-психологічного

консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни.

На контрольному етапі ми провели комплексне дослідження зібраних даних. Це включало узагальнення результатів, порівняння відповідей контрольної та експериментальної груп, а також глибокий аналіз, який дозволив нам виявити ефективність розробленої програми.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що за допомогою розробленої нами програми, яка ґрунтувалася на проведенні індивідуальних та сімейних консультацій, використання різних технік: дихальні вправи, тренінги, рольові ігри, групові дискусії, навчання навичкам управління стресом, ефективної комунікації, вирішення конфліктів, розвиток ресурсів кожного члена сім'ї, допомога у відновленні соціальних зв'язків результат відсоток за показниками суттєво не змінився в контрольній групі, а в експериментальній групі значно покращився.

Варто проаналізувати результати вторинної діагностики за показниками згідно використаної нами методики: спілкування, конфліктність, цінність та орієнтація, взаємодопомога та підтримка та емоційний клімат.

Варто зауважити, що з метою підвищення результату в експериментальній групі за показником «спілкування» нами було проведено тренінг "Ефективна комунікація в сім'ї, яке було спрямоване на формування у сімей навички активного слухання та конструктивного вираження почуттів. Тренінг представленого заняття виявив свою ефективність, зважаючи на отримані результати у Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Динаміка змін в результатах анкетування експериментальної та контрольної груп за показником «спілкування»

Експериментальна група			Контрольна група	
До експерименту	Після експерименту	Динаміка	До експерименту	Після експерименту

осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%
45	94	38	79	+ 15%	10	37	10	37

Аналіз свідчить про те, що за показником «спілкування» динаміка в ЕГ зросла на 15%, що є показником кращого спілкування: члени сім'ї відкрито і чесно спілкуються один з одним, присутні взаєморозуміння, довіра, підтримка.

З метою підвищення результатів за показником «конфліктність» ми провели з сім'ями експериментальної групи рольову гру «Конфліктна ситуація», метою якої було: навчити учасників конструктивно вирішувати конфлікти, звільнити себе від негативних емоцій, знаходити правильні рішення. Результати діагностичних зрізів подано в Таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Динаміка змін в результатах анкетування експериментальної та контрольної груп за показником «конфліктність»

Експериментальна група					Контрольна група			
До експерименту		Після експерименту		Динаміка	До експерименту		Після експерименту	
осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%
41	85	32	66	+ 19%	11	40	11	40

Спостерігається позитивна динаміка в експериментальних групах, оскільки за показником «конфліктність» результат покращився на 19%. Аналіз засвідчує, що позитивна динаміка у сімей ЕГ спричинена тим, що під час рольової гри сім'ї навчилися контролювати свої емоції, знаходити правильні рішення, а також знімати емоційне та фізичне напруження.

Також нами було відстежено динаміку змін після впровадження програми соціально-психологічного консультування за показником «цінність та орієнтація». Результат в експериментальній групі покращився через

43	90	31	65	+25%	8	30	8	30
----	----	----	----	------	---	----	---	----

Проведений аналіз засвідчує, що такої позитивної динаміки в експериментальній групі ми завдячуємо проведенню тренінгу "Сімейні стосунки та підтримка", мета якого полягала в підтримці сімейних стосунків, розвиваючи довіру та взаєморозуміння між членами родини.

Результати контрольного етапу експерименту свідчать, що в експериментальній групі покращились результати за показником «емоційний клімат». Динаміка в експериментальній групі покращилась на 18%, в контрольній групі залишилась без змін. Таку позитивну динаміку змін ми пояснюємо тим, що молоді сім'ї відчули внутрішню гармонію, стабільність, перебороли труднощі у встановленні гуманних взаємин.

Таблиця 3.8.

Динаміка змін в результатах анкетування експериментальної та контрольної груп за показником «емоційний клімат»

Експериментальна група					Контрольна група			
До експерименту		Після експерименту		Динаміка	До експерименту		Після експерименту	
осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%
44	91	35	73	+18%	9	33	9	33

Вважаємо, що відвідування молодими сім'ями тренінгу «Емоційний інтелект у стосунках» значно покращило результат ЕГ за показником «емоційний клімат». Цьому сприяла мета заняття - навчити учасників ефективно спілкуватися, виражати свої почуття та вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Отже, програма соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни виявилася ефективною у досягненні поставлених цілей. За результатами проведених

занять та анкетування було зафіксовано суттєві позитивні зміни в емоційному стані учасників, покращення комунікативних навичок та зміцнення сімейних зв'язків.

Висновки до третього розділу

Отже, психологічний тиск війни стає серйозним випробуванням для молодих сімей, вимагаючи від них пошуку нових ресурсів для збереження емоційної близькості та взаєморозуміння.

З'ясувавши основні причини формування гуманних відносин ми провели роботу з молодими сім'ями констатувального етапу експерименту, яким були охоплені сім'ї смт. Згурівки, Броварського р-ну, Київської області, м. Києва та с. Новосілки Києво-Святошинського р-ну Київської області.

При діагностуванні молодих сімей застосовували комплекс взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих методів педагогічної діагностики, який включав такі їх різновиди: анкета на визначення рівня сформованості гуманних відносин у молодих сімей в умовах війни, тест «Оцінка психологічного клімату в сім'ї» та статистичні методи обробки інформації.

Провівши анкетування за методикою первинної діагностики та виявлення сімей «групи ризику», ми отримали дані про загальний психоемоційний стан учасників, що вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор (війна), який не вдалося компенсувати.

Можемо звернути увагу, що програма соціально-психологічного консультування не лише допомогла молодим сім'ям впоратися зі стресом, а й забезпечила їх необхідними інструментами для побудови міцних і довірливих відносин.

ВИСНОВКИ

1. Досліджено теоретичний аналіз формування гуманних відносин через кілька ключових аспектів: психологічний, соціальний, емоційний та культурний. В умовах війни багато молодих сімей стикаються з підвищеним рівнем тривожності, постійним стресом та страхом за майбутнє. Гуманні відносини у цьому контексті залежать від здатності партнерів розвивати емоційну стійкість, співпереживання та взаємну підтримку. Соціальні зв'язки і соціальна підтримка мають критичне значення для гуманних відносин. Війна часто обмежує можливості спілкування з друзями та рідними, що підвищує ізолюваність. В умовах воєнного конфлікту важливо, щоб молоді сім'ї шукали підтримку не лише у найближчому колі, а й у суспільних ініціативах, волонтерських групах або психологічних службах.

2. Проаналізовано зарубіжні та вітчизняні наукові праці дослідників, а також статті відомих психологів і педагогів щодо соціально-психологічного консультування молодих сімей. Виявлено, що чимало сімей стикаються з проблемами нерозуміння та домашнього насильства. Важливу роль у підтримці таких родин відіграють соціальні служби, центри, благодійні організації, гарячі лінії, соціальні працівники та психологи, які проводять профілактичні заходи, бесіди та ведуть просвітницьку діяльність, зокрема через соціальні мережі.

3. Проведено діагностику досліджуваної проблеми та визначено стан сформованості гуманних взаємин у молодих сімей з використанням авторської анкети. Було проведено контрольні діагностичні зрізи, за допомогою яких нам вдалося показати кількісне вираження якісних змін у рівнях прояву гуманних взаємин серед молодих сімей.

4. Розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни. Метою програми було надання психологічної підтримки молодим сім'ям, які зіткнулися з труднощами, пов'язаними з військовим

конфліктом. Кожне заняття було спрямоване на збереження та зміцнення взаємин в умовах стресу та невизначеності, спричинених війною, навчання сім'ї ефективно справлятися зі стресом, тривогою, сприяння встановленню відкритого та довірливого діалогу між членами сім'ї, а також виробленню конструктивних способів вирішення проблем. Під час реалізації програми використовувалися такі методи як: релаксаційні техніки, тренінги, лекції та семінари, групові дискусії, рольові ігри. Результати контрольного етапу експерименту дозволяють зробити висновок, що запропонована програма соціально-психологічного консультування молодих сімей щодо формування гуманних відносин в умовах війни успішно вирішує завдання підтримки молодих сімей і зміцнення гуманних відносин. Рекомендовано продовжувати реалізацію програми, а також розглянути можливість її розширення на ширші соціальні групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Маринович М. М. Свобода, права людини і гуманізм у сучасному світі. Львів: Світло, 2012.
2. Табачковський В. Г. Моральна відповідальність: філософські аспекти. Київ: Либідь, 2015.
3. Попович М. В. Культурна ідентичність та гуманізм. Львів: Піраміда, 2011.
4. Возняк Т. А. Філософія гуманізму і права людини: національні та глобальні виклики. Львів: Кальварія, 2019.
5. Бартон Е. Гуманістичні внески до психотерапії: шанування людського й надання свободи терапевтові. *Гуманістична психологія: навчальний посібник*. Київ, 2015. Т.2. 345 с.
6. Безпалько О. В., Гончарова В. В., Авдеєєва І. О. *Спілкуємося та діємо*. Київ, 2012. 112 с.
7. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. 2012. 256 с.
8. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 книгах. 2013. Київ. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. 280 с.
9. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності. Київ, 2013. 272 с.
10. Бім-Бад Б. М. Шлях до порятунку: Педагогічна антропологія Іммануїла Канта сьогодні. 2014. 60 с.
11. Левицький, В. В. Гуманізм у філософії: сучасні погляди. Київ: Інститут філософії НАН України, 2021.
12. Вікторова Л. В., Тверезовська Н. Т., Михайліченко М. В., Ржевський Г. М. Основи соціалізації особистості : навч. посібник для студентів «Бакалавр» спеціальності 6.010106 «Соціальна педагогіка». Київ: «ЦП «Компринт», 2017. 475 с.

13. Горещька О. В. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2015. 216 с.
14. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: методологічні поради молодим науковцям. Київ, 2010. 308 с.
15. Бурлачук, С. А. Гуманність як особистісна риса: психологічний аналіз". Журнал психології та педагогіки, 25(3), 2020, 45-56 с.
16. Сидоренко, Н. М. Гуманність у сучасній освіті: нові методи і підходи. Педагогічний альманах, 8(2), 10-19 с.
17. Довідник з питань репродуктивного здоров'я. За ред. Н. Г. Гойди. Київ: Вид-во Раєвського, 2014. 127 с.
18. Доукіна О. М. Спілкування як засіб встановлення взаєморозуміння батьків і дітей у сім'ї. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України. Івано-Франківськ, 2011. С. 131–134.
19. Дмитренко А. К., Мармазинська П. Є., Тарновська О. С. Психологія сімейного виховання. Чернівці: Прут, 2011. 456 с.
20. Дичківська І. М. Проблема становлення особистості дитини як один з напрямків інтеграції вітчизняних і зарубіжних ідей педагогічного гуманізму: збірник наукових праць: *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. Випуск 13. Рівне: Рівненський гуманітарний університет, 2014. 15–19 с.
21. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2015. С. 105-113.
22. Яремчук, І. В. "Соціальні відносини в контексті гуманності". Соціологічний огляд, 17(1), 2023, 22-30 с.
23. Захарова М. П. Соціологія сім'ї : теорія і практика. Навчальний посібник. Київ: ПІК ДСЗУ, 2012. 186 с.

24. Корецька А. І. Соціально-освітні чинники духовності: монографія. 2013. 164 с.
25. Котлова Л. О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. 2012. 258с.
26. Чепелєва Г. М. Емоційна регуляція міжособистісних стосунків у сучасній психології. Київ. 2018.
27. Літвінова О. В. Проблема збереження сімейних цінностей в умовах трансформаційних змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 2 (31). 2013. С. 151–158.
28. Маркова Т. А. Про дитячу дружбу і виховання дружніх взаємин. Навчання і виховання дошкільників в діяльності. 2014. 152 с.
29. Головаха Є. І. Соціальна структура та людські стосунки. Київ: Інститут соціології НАН України, 2013.
30. Мартиненко С. М. Діагностична діяльність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика: монографія. Київ, 2011. 434 с.
31. Медіна Т. В. Трансформація інституту сім'ї в умовах глобалізації. *Релігія та соціум*. 2013. № 3–4. С. 189–194.
32. Онищенко Н. П. Методика виховної роботи: навч. посіб. за кредитно-модул. системою орг. навчання ДВНЗ «Переяслав-Хмельн. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди». Переяслав-Хмельницький : СПД Карпук С. В., 2010. 326 с.
33. Повалій Л. В. Робота школи з підвищення рівнів сформованості гуманних взаємин батьків з дітьми підліткового віку. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»* (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя). За заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2014. № 3. С. 258–264.
34. Подоляк Л. В., Главник О.Р. Основи педагогічної психології: навч. посіб. Київ. 2013. 112 с.
35. Петрова М., Сидоров В. Вплив війни на емоційний стан молодих сімей. *Український психологічний журнал*, 10, 2 .2023: 45-58 с.

36. Проблема батьків і дітей в сучасній етиці. Етика сьогодні. 2016. Режим доступу: <http://www.etica.in.ua/problema-bat-kiv-i-ditej-v-suchasnij-etitsi/>.
37. Перший український сайт для батьків та дитячих психологів. Режим доступу: <https://dytpsyholog.com>.
38. Підлісний М. М., Шубін В. І. Молодь як об'єкт соціологічного аналізу: монографія. Дніпро, 2014. 270 с.
39. Проблема батьків і дітей в сучасній етиці. Етика сьогодні. 2016. Режим доступу: <http://www.etica.in.ua/problema-bat-kiv-i-ditej-v-suchasnij-etitsi/>.
40. Повалій Л. М. Теоретичний аналіз поняття гуманних батьківсько-дитячих взаємин. Київ. 2011. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/4120/1/Povalii.pdf>.
41. Роман О. М. Виховання дітей в сім'ї та взаємовідносини між членами родини. 2019. Режим доступу: <https://mankivka1.school.org.ua/news/16-14-36-12-01-2021>.
42. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. Науковий огляд. 2019. Т. 6. № 59. С. 28–44.
43. Соціальна відповідальність як основна цінність інституціалізації сучасного суспільства: монографія. За ред. Єрмоленко А. та ін. ; НАН України, Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди. Київ : Наукова думка, 2016. С.302.
44. Сім'я та сімейні відносини в Україні : сучасний стан і тенденції розвитку. Київ: ТОВ «Основа-Принт», 2016. 248 с.
45. Словник української мови: в 11 томах. Том 2, 2020. С. 385.
46. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ.: Рад. школа, 2013. 384 с.
47. Стаценко О. М. Права жінки в сімейних відносинах. Режим доступу: <http://female.pit.org.ua/Articles/5676.aspx>.
48. Трофімов Ю.Л. Психологія : підручник для студ. ВНЗ. 5.вид., стер. Київ: Либідь, 2015. 558 с.
49. Формування гуманності як стрижнева завдання морального виховання сучасного дошкільника. *Чоловічий журнал: спорт, здоров'я «Alexus»*. 2021.

Режим доступу: <https://alexus.com.ua/formuvannya-gumannosti-yak-strizhneva-zavdannya-moralnogo-vixovannya-suchasnogo-doshkilnika-stattya-po-temi/>.

50. Хартманн Х. М. Его-психологія та проблема адаптації. Інститут загальногуманітарних досліджень. 2012. Режим доступу: http://www.psycholok.ru/hartmann/epipal_01.html.

51. Чаплінська Ю. С. Вплив життєвих цінностей особистості на формування образу батьківської сім'ї. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : збірник наук. праць. Київ. Видавнично-поліграфічний центр «Київський університет», 2013. № 2. С. 178–184.

52. Family values. Family Rights Group. URL: <https://frg.org.uk/get-help-and-advice/what/family-group-conferences-advice-for-families>.

53. Kamaruddin N. Impact of time spent in parents-children communication on children misconduct. N. Kamaruddin. American Journal of Applied Sciences. 2012. URL: <http://studentmanuscript.com.ua/a183265referat-temu-parents.html>.

54. Kohm M. L. The Effects of Social Class on Parental Values and Practices. Reiss D. and Hoffman H.A., M. L. Kohm. American Family: Dying or Developing. 2014. 315 p.

55. Schilling, R. F., Gilchrist, L. D., Schinke, S. P. *Coping and Social Support in Families of Developmentally Disabled Children*. In Family Relations. 2020. P. 47–54.

56. Patricia A Thomas. Family Relationships and Well-Being. National Library Of Medicine. 2017. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/>.

57. Popenoe D. American Family Decline. A Review and Appraisal. Journal of Marriage and Family. 2015. Vol. 55.

59. Schaefer E. S. *Children's Report of Parental Behavior Inventory (CRPBI)*. Child. Devel. 2016. Vol. 36. P. 413-424.

60. Stacey J. In the name of the family: Rethinking family values in the postmodern age. Boston: Beacon Press, 2013. 314 p.

61. The Role of Family Relationships and Conflict Resolution Styles in Marital Burnout of Couples Seeking a Divorce. *Journal Of Family Relations Studies*. 2022. 253 p.
62. Wahler R. G, Winkel G. H., Peterson R. F. & Morrison D. C. Mothers as behavior, therapists for their own children. *Behavior Research and Therapy*, 2016. P. 305-312.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета на визначення рівня сформованості у молодих сімей гуманних взаємин в умовах війни

1. Скільки Вам років?

А) 15-20

Б) 20-30

В) 30-40

2. Який тип сім'ї у Вас?

А) повна сім'я (є і батько і мати)

Б) неповна сім'я (в сім'ї є або мати, або батько)

3. Чи є у Вас діти?

А) так

Б) ні

4. Як довго перебуваєте у шлюбі?

А) до 3 років

Б) 3-10 років

В) 10-30 років

5. Де Ви проживаєте?

А) місто

Б) смт (селище міського типу)

В) село

6. Як війна вплинула на ваші стосунки з партнером/дітьми?

А) відносини погіршилися

Б) відносини залишилися незмінними

В) відносини покращилися

7. Які емоції ви відчуваєте найчастіше?

А) страх

Б) гнів

В) безсилля

8. Як часто ви спілкуєтесь зі своїм партнером/дітьми на різні теми?

А) кожен день

Б) кілька разів на тиждень

В) 1-2 рази на місяць

9. Чи виникають у вас конфлікти? Як ви їх вирішуєте?

А) ми обговорюємо проблему спокійно

Б) ми намагаємося ігнорувати проблему

В) ми сваримося

10. Чи можете Ви контролювати себе у конфліктних ситуаціях з рідними?

А) так

Б) ні

В) іноколи

11. Чи часто Ви відчуваєте втому від перебування із сім'єю?

А) так

Б) ні

В) іноколи

12. Чи погоджуєтесь Ви з думкою, що найбільша цінність у житті - жити заради чоловіка/дружини та дітей?

А) так

Б) ні

В) іноколи

13. На кого ви можете покластися у складній ситуації?

А) на чоловіка/жінку

Б) на батьків

В) тільки на себе

14. Які види підтримки вам найбільше необхідні зараз?

А) емоційна підтримка

Б) матеріальна допомога

В) психологічна допомога

15. Як ви справляєтеся зі стресом, пов'язаним з війною?

А) спілкуюся з друзями та родиною

Б) займаюся спортом

В) займаюся улюбленою справою

16. Чи думаєте Ви під час сварки, до яких наслідків можуть призвести необдумані слова?

А) так

Б) ні

В) інколи

17. Чи відчуваєте Ви соціальну ізоляцію?

А) так

Б) ні

В) інколи

Додаток Б

Тест «Оцінка психологічного клімату в сім'ї»

1. У нашій сім'ї ми завжди підтримуємо одне одного у важкі моменти. (1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден)

2. Під час обговорення проблем ми відчуваємо, що нас чують і розуміють. (1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден)

3. Конфлікти у нашій родині швидко вирішуються без загострення ситуації. (1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден)

4. Ми регулярно обговорюємо наші переживання та емоції. (1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден)

5. У період війни ми зберігаємо спільні традиції та звички, що допомагають нам підтримувати зв'язок. (1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден)

6. Ми відчуваємо себе захищеними та впевненими, коли знаходимося разом. (1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден)

7. У нашій сім'ї панує атмосфера довіри та відкритості.

(1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден)

8. Ми зберігаємо оптимістичне ставлення, навіть під час важких обставин.

(1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден)

9. Підтримка з боку інших членів сім'ї допомагає нам справлятися зі стресом.

(1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден)

10. Ми ділимося своїми думками щодо майбутнього та планів, навіть якщо вони здаються невизначеними.

(1 - повністю не згоден, 5 - повністю згоден)

Підрахунок результатів

Підрахуйте загальну суму балів за всіма питаннями.

- **41–50 балів:** Психологічний клімат у сім'ї дуже сприятливий; члени родини забезпечують один одному високу підтримку та взаєморозуміння.
- **31–40 балів:** Загальний клімат добрий, але є деякі аспекти, які можуть потребувати покращення.
- **21–30 балів:** Психологічний клімат середній; є помітні ознаки стресу чи недостатньої підтримки.
- **10–20 балів:** Сім'я перебуває в умовах підвищеної напруги, потрібна додаткова підтримка та робота над стосунками.

«ЄДНІСТЬ І ПІДТРИМКА»:

програма соціально-психологічного консультування для молодих сімей в умовах війни



Автор: - Кирпа Альбіна Романівна,

здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня

спеціальності «Соціальна робота»

Національного університету біоресурсів і природокористування

України

iamalbinakyrpa@gmail.com

Зміст

Анотація.....	3
Пояснювальна записка	4
Розділ 1. Етапи роботи з молодими сім'ями із високим рівнем стресу.....	6
Діагностика молодих сімей щодо рівня стресу.....	8
<i>Портрет члена сім'ї з підвищеним рівнем стресу.....</i>	<i>11</i>
Первинна профілактика стресу у молодих сім'ях.....	12
Тренінги, спрямовані на покращення психоемоційного стану в молодих сімей.....	14
Вторинна профілактика стресу у молодих сім'ях	15
Третинна профілактика стресу у молодих сім'я.....	17
Визначення молодих сімей, схильних до стресу в умовах війни...20	
Розділ 2. Матеріали до проведення занять з молодими сім'ями.....22	
2.1. Тренінги з молодими сім'ями для покращення психоемоційного стану, розвитку комунікаційних навичок та підвищення стресостійкості.....26	
2.2. Релаксаційні техніки для зниження стресу та покращення психоемоційного стану	29
2.3 Рольові ігри для навчання, розвитку комунікаційних навичок і вирішення конфліктів у молодих сім'ях	31
2.4. Групові дискусії для молодих сімей, які прагнуть покращити свої комунікаційні навички, розвинути розуміння один одного та знайти рішення для спільних проблем.....33	

Анотація

Мета: надати психологічну підтримку молодим сім'ям, які зіткнулися з труднощами, пов'язаними з військовим конфліктом.

Завдання: допомогти молодим сім'ям зберегти та зміцнити взаємини в умовах стресу та невизначеності, спричинених війною, навчити сім'ї ефективно справлятися зі стресом, тривогою та іншими негативними емоціями, пов'язаними з військовим конфліктом, сприяти встановленню відкритого та довірливого діалогу між членами сім'ї, а також виробленню конструктивних способів вирішення проблем, забезпечити емоційну підтримку учасникам програми, створити безпечний простір для вираження почуттів та переживань, допомогти сім'ям адаптуватися до змін, пов'язаних з війною, та знайти нові способи організації свого життя.

Форми та методи роботи: релаксаційні техніки, тренінги, лекції та семінари, групові дискусії, рольові ігри.

Методи діагностики: тести на стресостійкість, спеціалізовані анкети, спостереження в групах.

Склад групи: 5-8 сімей.

Критерії добору учасників в групу: молоді сім'ї.

Тривалість програми: 3-6 місяців з можливістю продовження залежно від потреб сім'ї.

Періодичність зустрічей: 1-2 рази на тиждень.

Контингент учасників: молоді сім'ї з високим рівнем стресу.

Вік учасників: 18-30 років.

Пояснювальна записка

У сучасному світі, війна стала не лише соціальною, а й психологічною катастрофою, що вплинула на всі аспекти життя громадян. Військові дії, які тривають, супроводжуються величезними людськими втратами, фізичними і психологічними травмами, що підривають основи суспільства. У цих умовах особливо вразливими є молоді сім'ї, які, як основа соціальної структури, зазнають значного стресу та емоційного дискомфорту.

Психологічний вплив війни на молоді сім'ї виявляється у зростанні рівня тривоги, депресії, а також у зміні динаміки стосунків між подружжям. Часто в умовах стресу виникають конфлікти, які можуть призводити до розпаду стосунків і погіршення якості життя членів сім'ї. Дослідження свідчать про те, що емоційний стан батьків безпосередньо впливає на розвиток дітей, що робить підтримку молодих сімей у критичний період ще більш важливою. У цьому контексті гуманність, емпатія та взаємопідтримка стають ключовими елементами, які можуть допомогти подолати труднощі.

Програма соціально-психологічного консультування молодих сімей має на меті створити простір, де учасники зможуть отримати необхідну підтримку, ділитися своїми переживаннями та навчатись ефективним способам комунікації та управління конфліктами.

Важливо зазначити, що уявлення про "гуманні відносини" в умовах війни набуває нового значення. Це не лише про прояви доброти та співчуття, але й про здатність слухати, розуміти та приймати один одного в складні часи. Саме такі цінності стають основою для формування здорових стосунків, які здатні витримати випробування.

Програма передбачає комплексний підхід до консультування, включаючи навчальні семінари, лекції, тренінги з комунікації, рольові ігри, релаксаційні техніки, а також індивідуальне та групове консультування. Це дозволить молодим сім'ям не лише отримати необхідні знання і навички, але

й створити підтримуюче середовище, де кожен учасник зможе відчутти себе почутим і зрозумілим.

Таким чином, реалізація програми соціально-психологічного консультування молодих сімей є необхідним кроком для збереження психоемоційного здоров'я суспільства в умовах війни. Вона допоможе зміцнити стосунки між подружжям, підвищити їхню емоційну стійкість та формувати нові цінності, які стануть запорукою розвитку гуманності в українському суспільстві.

Розділ 1. Етапи роботи з сім'ями із високим рівнем стресу

Етапи	Завдання
Етап 1: Встановлення контакту та збір анамнезу	<ul style="list-style-type: none"> • Створення атмосфери довіри та безпеки. • Збір інформації про сім'ю: склад сім'ї, тривалість шлюбу, наявність дітей, рівень освіти, зайнятість, доходи. • Оцінка рівня стресу кожного члена сім'ї, визначення джерел стресу. • Виявлення наявних ресурсів та сильних сторін сім'ї.
Етап 2. Оцінка потреб сім'ї	<ul style="list-style-type: none"> • Визначення конкретних потреб кожного члена сім'ї. • Оцінка наявності посттравматичних розладів, депресії, тривоги. • Ідентифікація проблем у спілкуванні та взаємовідносинах між членами сім'ї.

<p>Етап 3. Розробка індивідуального плану роботи</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Спільне з сім'єю визначення цілей терапії. • Розробка конкретних завдань та стратегій для досягнення цих цілей. • Вибір методів та технік психологічної допомоги, які будуть найбільш ефективними для даної сім'ї.
<p>Етап 4. Проведення навчальних сесій та тренінгів</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Проведення індивідуальних та сімейних консультацій. • Використання різних технік: когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, арт-терапія тощо. • Навчання навичкам управління стресом, ефективної комунікації, вирішення конфліктів. • Розвиток ресурсів кожного члена сім'ї.
<p>Етап 5. Підтримка соціальних зв'язків</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Допомога у відновленні соціальних зв'язків. • Направлення до інших фахівців (лікарів, соціальних працівників) за необхідності. • Залучення до спільнот взаємодопомоги.
<p>Етап 6. Моніторинг прогресу та корекція плану</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Регулярна оцінка досягнутих результатів. • Корекція плану роботи за необхідності. • Підтримка мотивації сім'ї.

<p>Етап 7. Завершення програми</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Підведення підсумків роботи. • Розробка стратегій для підтримки досягнутих результатів після завершення терапії.
--	---

Діагностика рівня стресу та загального психоемоційного стану молодих сімей

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порухення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів

дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання

2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта.

Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Портрет члена сім'ї з підвищеним рівнем стресу

1.Емоційна нестабільність: часті перепади настрою, включаючи тривогу, дратівливість або навіть депресію. Людина може виглядати стомленою і замисленою.

2.Високий рівень тривоги: постійне відчуття напруження і занепокоєння, що може проявлятися в іпохондрії або переживаннях щодо майбутнього.

3.Складнощі з концентрацією: проблеми з концентрацією уваги, забудькуватість, відволікання на дрібниці. Людина може мати труднощі в роботі або навчанні через розсіяність.

4.Зміни в апетиті: втрата або надмірна вага через нездорове харчування. Може спостерігатися бажання вживати більше "комфортної" їжі.

5.Симптоми втоми: постійна втома, недосипання, наявність темних кіл під очима. Людина може виглядати виснаженою.

6.Фізичні проблеми: головні болі, проблеми зі шлунком (як, наприклад, подразнений кишечник), м'язові напруги чи болі в спині. Частіше хворіє на простудні захворювання через ослаблений імунітет.

7.Ізоляція: може уникати соціальних контактів або зменшити спілкування з друзями та родичами, відчуваючи, що ніхто не зрозуміє їхніх переживань.

8.Конфлікти в родині: часті сварки або непорозуміння з членами сім'ї, відчуття непідтримки з їхнього боку. Може спостерігатися емоційна віддаленість від близьких.

9.Нездорові механізми: використання алкоголю, куріння або інших психоактивних речовин для зняття напруги.

10.Негативні думки: схильність до катастрофізації ситуацій, переосмислення негативних подій. Можливі відчуття безвиході або безпорадності

Первинна профілактика стресу у молодих сім'ях

Первинна профілактика стресу у молодих сім'ях є ключовим елементом у забезпеченні психоемоційного благополуччя та стабільності сімейних стосунків. Вона включає в себе систематичні дії, спрямовані на запобігання виникненню стресових ситуацій, розвиток здорових комунікаційних навичок та створення підтримуючого середовища.

Основні напрямки первинної профілактики можна розглянути детальніше.

1. Освіта та інформування

- Семінари та тренінги: організація освітніх заходів для молодих сімей, які навчають основам управління стресом. Це можуть бути тематичні семінари на теми:

- Управління емоціями
- Стратегії подолання стресу
- Ефективна комунікація у сім'ї

-Вебінари та онлайн-курси: використання цифрових платформ для проведення вебінарів, які доступні для широкої аудиторії. Це може включати:

- Психологічні методи для покращення емоційного стану.
- Рекомендації щодо підтримки стосунків під час кризи.

- Розробка інформаційних матеріалів: створення буклетів, брошур та електронних ресурсів, що містять практичні поради щодо запобігання стресу, ведення здорового способу життя та розвитку сімейних стосунків.

2. Розвиток навичок копінгу

-Навчання технікам релаксації: інтеграція методів релаксації у повсякденне життя членів сім'ї. Це можуть бути:

- Дихальні вправи, які допомагають знизити тривожність.
- Йога або медитація, що сприяють загальному розслабленню.

-Стратегії емоційного управління: важливо навчити молоді сім'ї розпізнавати та ефективно управляти своїми емоціями. Це може включати:

- Техніки саморефлексії, які допоможуть розуміти свої почуття та реакції.
- Розробка індивідуальних планів дій у стресових ситуаціях.

3. Підтримка сімейних стосунків

-Зміцнення зв'язків у родині: заохочення спільних активностей, які сприяють зближенню та зміцненню стосунків. Це можуть бути:

- Сімейні вечори, під час яких члени родини можуть спілкуватися, грати в ігри чи дивитися фільми разом.
- Вироблення спільних традицій, які допоможуть створити відчуття єдності.

-Комунікаційні тренінги: програмування семінарів, спрямованих на покращення комунікаційних навичок у родині. Це може включати:

- Вправи на активне слухання та конструктивний діалог.
- Розвиток умінь висловлювати свої думки та почуття, уникати агресії та критики.

4. Залучення ресурсів та підтримка

-Створення підтримуючих спільнот: формування груп підтримки для молодих сімей, які можуть забезпечити можливість ділитися досвідом, отримувати поради та підтримку. Це можуть бути:

- Групи за інтересами, де молоді батьки можуть обговорювати виклики виховання дітей.
- Спільноти для обміну досвідом щодо управління фінансами.

-Інформація про ресурси: надавати членам сім'ї інформацію про доступні служби підтримки, включаючи:

- Психологічні служби, де можна отримати консультації.
- Центри соціального обслуговування, які пропонують програми підтримки для сімей.

5. Створення здорового середовища

-Формування позитивної атмосфери: створення в домі середовища, де панують підтримка, розуміння та прийняття. Це може включати

- Визначення часів для сімейних обговорень, де всі можуть висловлювати свої думки без осуду.
- Встановлення "правил доброти", які допоможуть уникнути конфліктів.

-Здоровий спосіб життя: заохочення фізичної активності, правильного харчування, регулярного сну і відпочинку, що позитивно впливають на психоемоційний стан. Це може бути досягнуто через:

- Спільні спортивні заняття або прогулянки на свіжому повітрі.
- Складання плану харчування, який враховує здорові звички

Первинна профілактика стресу у молодих сім'ях є багатограним процесом, що вимагає комплексного підходу. Вона включає освітні заходи, розвиток навичок копінгу, підтримку сімейних стосунків, залучення ресурсів і створення здорового середовища. Ці зусилля допоможуть молодим сім'ям уникнути стресових ситуацій, поліпшити їхнє психоемоційне благополуччя і сприяти формуванню здорових, гармонійних відносин, що є особливо важливим у сучасному світі.

Тренінги, спрямовані на покращення психоемоційного стану в молодих сімей

Сім'я — це основна соціальна одиниця, яка грає ключову роль у формуванні психоемоційного благополуччя кожного з її членів. У сучасному світі, сповненому стресових ситуацій, швидкоплинності подій та

непередбачуваності, важливо мати ефективні інструменти для підтримки здорових відносин у родині.

Тренінги, спрямовані на покращення психоемоційного стану членів родини, створюють безпечний простір для навчання, спілкування та особистісного розвитку. Вони допомагають учасникам розвинути важливі навички, такі як управління емоціями, ефективна комунікація, подолання стресу та встановлення спільних цілей. Кожен з цих аспектів сприяє не лише зміцненню стосунків у родині, але й загальному підвищенню якості життя.

У ході наших тренінгів ми пропонуємо учасникам не лише теоретичні знання, але й практичні вправи, які дозволяють застосувати отримані знання на практиці. Завдяки інтерактивному формату, учасники можуть ділитися своїм досвідом, вчитися один у одного, обирати найбільш підходящі для них стратегії подолання труднощів і створювати позитивну атмосферу в родині.

Ці тренінги розроблені з урахуванням потреб сучасних молодих сімей, які стикаються з викликами повсякденного життя, особливо в умовах стресових ситуацій, таких як війна, економічні труднощі чи зміни в соціальному середовищі. Наша мета — надати учасникам необхідні інструменти для покращення психоемоційного стану, розвитку стосунків та зміцнення сімейних зв'язків.

Вторинна профілактика стресу у молодих сім'ях

Вторинна профілактика стресу у молодих сім'ях зосереджена на виявленні, управлінні та зниженні вже наявних стресових ситуацій та їх наслідків. Цей етап охоплює інтервенції, спрямовані на покращення психоемоційного стану членів родини, зменшення ризику розвитку серйозних психологічних проблем і запобігання ускладненням. Основні напрямки вторинної профілактики включають в себе:

1. Виявлення стресових ситуацій та їх наслідків

- **Моніторинг емоційного стану:** регулярне обстеження членів родини на предмет наявності стресових симптомів, таких як тривога, депресія чи емоційне вигорання.
- **Аналіз сімейних динамік:** оцінка взаємин у родині, щоб виявити потенційні конфлікти, які можуть призводити до стресу.

2. Психологічна підтримка

- **Консультації з психологом:** надання доступу до професійних психологічних послуг для виявлення та обговорення проблем, що викликають стрес. Це може включати:
 - Індивідуальне консультування для членів родини.
 - Сімейні терапевтичні сесії, які допомагають поліпшити комунікацію та вирішити конфлікти.
- **Групи підтримки:** організація груп підтримки для молодих сімей, де вони можуть ділитися досвідом, обговорювати проблеми та отримувати емоційну підтримку від інших учасників.

3. Освіта та навчання

- **Тренінги з управління стресом:** проведення навчальних заходів, що охоплюють різні методи та техніки для зменшення стресу. Це може включати:
 - Вправи на релаксацію, дихальні практики, техніки медитації.
 - Стратегії самодопомоги, які учасники можуть використовувати в повсякденному житті.
- **Інформаційні семінари:** організація заходів, що надають інформацію про вплив стресу на здоров'я, ефективні способи подолання стресових ситуацій та покращення психоемоційного стану.

4. Поліпшення комунікації та взаєморозуміння

- **Тренінги з комунікаційних навичок:** навчання молодих сімей ефективним технікам спілкування, що допомагає уникати конфліктів і покращити розуміння між членами родини.
- **Медіація конфліктів:** використання медіаційних технік для вирішення сімейних суперечок, що може знизити рівень стресу та напруження у відносинах.

5. Заохочення здорового способу життя

- **Фізична активність:** сприяння регулярній фізичній активності, що допомагає знизити рівень стресу та покращити загальне самопочуття.

Це може включати:

- Спільні заняття спортом або прогулянки на свіжому повітрі.
- Організація активних сімейних заходів, таких як спортивні ігри чи екскурсії.
- **Збалансоване харчування:** освіта щодо важливості здорового харчування та його впливу на психоемоційний стан. Це може включати:
 - Консультації дієтолога.
 - Організація спільних кулінарних занять для підвищення усвідомленості щодо харчових звичок.

6. Взаємна підтримка та співпраця

- **Залучення всіх членів родини:** акцент на тому, що всі члени сім'ї повинні бути залучені у процеси обговорення проблем, які викликають стрес. Важливо створити атмосферу відкритості та підтримки, де кожен може висловити свої переживання та отримати допомогу.
 - **Визначення спільних цілей:** заохочення членів родини працювати над спільними цілями, що зміцнює зв'язки та поліпшує відчуття спільності.
- Вторинна профілактика стресу у молодих сім'ях є важливою складовою психосоціальної підтримки, що допомагає виявити та усунути

фактори, які сприяють стресу. Вона надає молодим родинам інструменти для покращення психоемоційного стану, розвитку здорових відносин і зменшення ризику виникнення серйозних психологічних проблем. Завдяки цьому підходу молоді сім'ї можуть краще адаптуватися до викликів, з якими стикаються в повсякденному житті.

Третинна профілактика стресу у молодих сім'ях

Третинна профілактика стресу в молодих сім'ях зосереджена на управлінні наслідками вже виниклих стресових ситуацій та запобіганні подальшим ускладненням, які можуть виникати внаслідок тривалого стресу або його наслідків. Цей підхід включає в себе комплекс заходів, які допомагають знизити ризик розвитку психологічних розладів та підтримати членів родини в адаптації до труднощів.

1. Психологічна реабілітація

- **Індивідуальна психотерапія:** важливим етапом третинної профілактики є надання психологічної підтримки членам родини, які пережили важкі стресові ситуації. Це може включати:
 - Когнітивно-поведінкова терапія для роботи з негативними думками і переживаннями.
 - Психодинамічна терапія для глибшого розуміння емоційних переживань.
- **Групова терапія:** участь у групових сесіях з іншими родинами, що пережили схожі труднощі, може допомогти зменшити почуття ізоляції та надати підтримку.

2. Управління стресом та розвиток копінг-стратегій

- **Навчання методам релаксації:** організація сесій, на яких сім'ї вчать технік релаксації, таких як медитація, йога або дихальні вправи, що допомагають знижувати рівень стресу.

- **Розвиток копінг-стратегій:** навчання членів родини різноманітним способам справлятися зі стресом, таким як:
 - Застосування позитивного мислення.
 - Визначення та використання своїх сильних сторін для подолання труднощів.

3. Підтримка сімейних зв'язків

- **Сімейні терапії:** проведення сеансів сімейної терапії, які фокусуються на поліпшенні комунікації, вирішенні конфліктів і зміцненні зв'язків між членами родини.
- **Спільні заходи:** організація активностей, які сприяють зміцненню сімейних зв'язків, таких як:
 - Спільні прогулянки, ігри чи культурні заходи.
 - Робота над спільними проектами, наприклад, волонтерство або участь у місцевих спільнотах.

4. Моніторинг психоемоційного стану

- **Регулярні оцінки:** проведення регулярних оцінок психоемоційного стану всіх членів родини для виявлення потенційних проблем на ранніх стадіях.
- **Зворотний зв'язок:** налагодження системи зворотного зв'язку, щоб члени родини могли відкрито обговорювати свої переживання та отримувати підтримку один від одного.

5. Підтримка здорового способу життя

- **Здорове харчування:** продовження навчання членів родини принципам здорового харчування, що може позитивно вплинути на їхній психоемоційний стан.
- **Фізична активність:** заохочення регулярних фізичних вправ для зниження рівня стресу та поліпшення загального самопочуття.

6. Спеціалізовані програми та інтервенції

- **Участь у програмах реабілітації:** наявність можливості для участі у спеціалізованих програмах для молодих сімей, які стикалися з кризовими ситуаціями, такими як війна або втрати.
- **Підтримка в кризових ситуаціях:** організація термінової психологічної допомоги та підтримки для сімей, які пережили серйозні стресові події.

Третинна профілактика стресу у молодих сім'ях є ключовим етапом у процесі підтримки психоемоційного благополуччя. Вона спрямована на активне управління наслідками стресу, що дозволяє членам родини адаптуватися до нових умов, зміцнювати зв'язки та запобігати розвитку серйозних психологічних проблем. Завдяки комплексному підходу, молоді сім'ї можуть отримати необхідну підтримку для подолання труднощів і відновлення емоційного благополуччя.

Визначення молодих сімей, схильних до стресу в умовах війни

У сучасному світі війна створює величезний тягар для молодих сімей, які опиняються під впливом численних стресових факторів. Розуміння специфіки молодих сімей, схильних до стресу в умовах війни, є ключовим для розробки стратегій підтримки і психологічної допомоги. Визначення таких сімей базується на кількох критеріях, що відображають їх особливості та виклики.

Однією з основних причин стресу є фінансові труднощі, з якими стикаються молоді сім'ї під час війни. В умовах бойових дій багато людей втрачають роботу або змушені перейти на непостійні, низькооплачувані посади. Це призводить до нестачі ресурсів для забезпечення базових потреб, таких як їжа, житло та медична допомога. Наприклад, сім'ї, які зазнали економічного тиску, можуть виявити, що не можуть дозволити собі навіть найнеобхідніше, що посилює їх тривогу.

Крім того, втрата житла або необхідність жити в тимчасових умовах — це ще один значний фактор ризику. Переміщення через бойові дії може змусити молоді сім'ї залишити свої домівки та жити в умовах, які не відповідають стандартам комфорту і безпеки. Це може призвести до відчуття безвиході та нестабільності, що ще більше підвищує рівень стресу.

Війна, безумовно, має серйозні наслідки для психічного здоров'я. Члени родини, які пережили травматичні події, такі як насильство, загибель близьких або втрати, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Симптоми ПТСР, такі як повторювані спогади про травму, емоційна відстороненість, можуть суттєво впливати на функціонування сім'ї, погіршуючи її загальний емоційний клімат.

Тривога і депресія є ще однією поширеною проблемою серед молодих батьків, які відчувають відповідальність за своїх дітей в умовах кризи. Непередбачуваність ситуації, що складається на фронті, страх за життя близьких, а також тиск з боку суспільства можуть викликати відчуття безпорадності і виснаження. Психологічна підтримка в такі моменти стає вкрай важливою.

Війна часто призводить до посилення конфліктів у стосунках між партнерами. Стресові обставини можуть викликати емоційні сплески, нерозуміння та неспроможність підтримувати одне одного в важкі часи. Наприклад, один із партнерів може реагувати на стрес ізоляцією або агресією, в той час як інший може шукати підтримки у друзів чи родичів, що може призводити до збільшення відстані між ними.

Соціальна ізоляція також може погіршувати ситуацію. Багато молодих сімей в умовах війни втрачають доступ до своєї соціальної мережі — друзів, родичів, сусідів, що може призвести до почуття самотності і безнадійності. Без підтримки з боку близьких, родина може відчувати тягар стресу.

Непередбачуваність ситуації під час війни створює постійний стрес для молодих сімей. Відчуття небезпеки, пов'язане з ракетними обстрілами,

відключеннями електрики або іншими загрозами, може спричиняти постійну тривогу, що позначається на психоемоційному стані всіх членів родини. Цей постійний рівень напруги може ускладнювати нормальне функціонування та створювати враження, що немає виходу зі складної ситуації.

Визначення молодих сімей, схильних до стресу в умовах війни, включає комплексний підхід, який охоплює соціально-економічні, психологічні та екологічні аспекти їхнього життя. Ці сім'ї стикаються з численними викликами, які потребують особливої уваги і підтримки з боку суспільства. Розуміння специфіки їхніх проблем допомагає розробити ефективні програми підтримки, які можуть суттєво поліпшити психоемоційний стан і загальну якість життя молодих сімей у складний період.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СТРЕСУ МОЛОДИХ СІМЕЙ

Анкета для визначення рівня стресу у молодих сім'ях

Інструкція: Будь ласка, відповідайте на всі питання, обираючи відповідь, яка найкраще відображає вашу ситуацію. Ваша інформація буде конфіденційною.

Розділ 1: Загальна інформація

1. **Вік:** _____
2. **Стать:**
 - Чоловік
 - Жінка
3. **Кількість дітей у сім'ї:** _____
4. **Вік дітей:** _____

Розділ 2: Соціально-економічні фактори

5. **Який ваш основний дохід?**
 - Наявний, стабільний

- Наявний, нестабільний
- Відсутній

6. **Ваша професія:** _____

7. **Чи виникали у вас фінансові труднощі за останні 6 місяців?**

- Так
- Ні

8. **Оцініть свої житлові умови:**

- Дуже хороші
- Хороші
- Задовільні
- Погані
- Дуже погані

Розділ 3: Психологічний стан

9. **Оцініть свій рівень тривоги на шкалі від 1 до 10 (1 — зовсім не тривожний, 10 — дуже тривожний):**

10. **Чи відчуваєте ви симптоми депресії?**

- Так
- Ні

11. **Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження?**

- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

Розділ 4: Сімейні стосунки

12. Як ви оцінюєте свої стосунки з партнером?

- Дуже хороші
- Хороші
- Задовільні
- Погані
- Дуже погані

13. Чи часто виникають конфлікти у вашій сім'ї?

- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

14. Як ви зазвичай вирішуєте конфлікти у родині?

- Обговорюємо
- Ігноруємо
- Вирішуємо через сварки
- Інший спосіб: _____

Розділ 5: Діти

15. Як ви оцінюєте емоційний стан ваших дітей?

- Дуже хороший
- Хороший
- Задовільний
- Поганий
- Дуже поганий

16. Чи є у ваших дітей проблеми з навчанням або поведінкою?

Так

Ні

17. Як ви справляєтеся з труднощами у вихованні дітей?

Звертаюся за підтримкою до друзів/родичів

Користуюсь професійною допомогою

Справляюся самостійно

Інший спосіб: _____

Розділ 6: Загальний стрес

18. На вашу думку, які фактори найбільше впливають на ваш стрес?

Фінансові труднощі

Сімейні конфлікти

Проблеми з дітьми

Війна/несприятливі умови

Інші: _____

19. Які механізми ви використовуєте для подолання стресу?

Спорт/фізична активність

Медитація/йога

Спілкування з друзями/родичами

Інші: _____

Розділ 2

Матеріали до занять з молодими сім'ями

2.1. Тренінги з молодими сім'ями для покращення психоемоційного стану, розвитку комунікаційних навичок та підвищення стресостійкості

1. Тренінг "Ефективна комунікація в сім'ї"

Мета: розвивати навички активного слухання та конструктивного вираження почуттів, що сприятиме покращенню стосунків.

Структура тренінгу:

- **Вступ (15 хв):** Обговорення важливості комунікації в сім'ї. Визначення цілей тренінгу.
- **Теоретична частина (30 хв):**
 - Принципи активного слухання: звернення уваги, невербальні сигнали, запитання для уточнення.
 - Як правильно формулювати "Я-повідомлення".
- **Практична частина (60 хв):**
 - Рольові ігри, де учасники відтворюють конфліктні ситуації та застосовують отримані навички.
 - Обговорення в групі: обмін враженнями та корисними порадами.
- **Завершення (15 хв):** Підбиття підсумків, обговорення, які нові навички учасники можуть застосувати вдома.

2. Тренінг "Управління стресом"

Мета: ознайомити учасників з техніками зниження стресу та підвищення психоемоційної стійкості.

Структура тренінгу:

- **Вступ (10 хв):** Обговорення теми стресу, його впливу на здоров'я та стосунки.
- **Теоретична частина (20 хв):**
 - Що таке стрес? Види стресу та його симптоми.
 - Основні техніки релаксації (глибоке дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація).
- **Практична частина (70 хв):**
 - Показ та виконання технік релаксації разом з учасниками.
 - Вправа "Візуалізація": учасники вчаться візуалізувати позитивні образи для зниження тривожності.

- **Завершення (10 хв):** Обговорення, як учасники можуть застосовувати ці техніки у повсякденному житті.

3. Тренінг "Емоційний інтелект у стосунках"

Мета: розвивати розуміння власних емоцій та емоцій інших, покращуючи здатність до емпатії.

Структура тренінгу:

- **Вступ (15 хв):** Обговорення, що таке емоційний інтелект та його важливість у стосунках.
- **Теоретична частина (30 хв):**
 - Розпізнавання емоцій: як їх визначати і які емоції зазвичай переживають члени родини.
 - Як емоції впливають на прийняття рішень та взаємодію.
- **Практична частина (60 хв):**
 - Вправа "Емоційні картки": учасники обирають картки з емоціями та обговорюють, коли вони їх відчували.
 - Обговорення реальних ситуацій, де учасники можуть практикувати емпатію та активне слухання.
- **Завершення (15 хв):** Підведення підсумків, що учасники взяли з тренінгу, та план дій для покращення емоційної підтримки у родині.

4. Тренінг "Сімейні стосунки та підтримка"

Мета: підтримати сімейні стосунки, розвиваючи довіру та взаєморозуміння.

Структура тренінгу:

- **Вступ (10 хв):** Обговорення цілей тренінгу, важливості підтримки в сімейних стосунках.
- **Теоретична частина (20 хв):**
 - Що таке підтримка у стосунках? Види підтримки: емоційна, практична, інформаційна.
- **Практична частина (80 хв):**

- Вправа "Коло підтримки": учасники діляться, як вони підтримують один одного у стресових ситуаціях.
- Рольові ігри для практики підтримки: учасники відтворюють ситуації, в яких одна з сімей відчуває потребу в підтримці.
- **Завершення (10 хв):** Обговорення нових знань та можливостей для покращення стосунків у родині.

5. Тренінг "Стратегії подолання стресу у родині"

Мета: ознайомити учасників з ефективними стратегіями подолання стресу в сімейному житті.

Структура тренінгу:

- **Вступ (10 хв):** Введення в тему стратегії подолання стресу, чому це важливо.
- **Теоретична частина (30 хв):**
 - Різні стратегії подолання стресу: адаптивні та неадаптивні.
 - Коли і як застосовувати різні стратегії.
- **Практична частина (60 хв):**
 - Обговорення реальних ситуацій та вибір стратегії для кожної.
 - Вправа "План дій": учасники складають план дій на випадок стресу, враховуючи ресурси родини.
- **Завершення (10 хв):** Підведення підсумків, обговорення, які стратегії вони можуть впровадити у своєму житті.

2.2. Релаксаційні техніки для зниження стресу та покращення психоемоційного стану

1. Дихальні вправи

Техніка глибокого дихання:

- **Опис:** сидячи в зручному положенні, учасники закривають очі та роблять повільний глибокий вдих через ніс, рахуючи до чотирьох.

Потім затримують дихання на чотири секунди і повільно видихають через рот, рахуючи до шести.

- **Переваги:** допомагає знизити тривожність, покращує концентрацію та загальний стан.

Дихання по квадрату:

- **Опис:** учасники візуалізують квадрат. На кожній стороні квадрата вони роблять вдих (четверта сторона – затримка дихання), видих та затримку. Наприклад, 4 секунди вдих, 4 секунди затримка, 4 секунди видих, 4 секунди затримка.
- **Переваги:** стимулює розслаблення та відволікає від стресу.

2. Прогресивна м'язова релаксація

Опис: ця техніка передбачає послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів.

- **Процес:**
 - Сядьте в зручному місці. Почніть з нижніх частин тіла (наприклад, ступні): напружте м'язи на 5 секунд, а потім відпустіть.
 - Перемістіть увагу до наступної групи (лікть, плечі, шия) і повторіть.
 - Продовжуйте до голови.
- **Переваги:** Допомагає зменшити фізичне напруження, знижує рівень стресу та покращує сон.

3. Візуалізація

Опис: візуалізація передбачає уявлення спокійних і приємних образів.

- **Процес:**
 - Сядьте або ляжте в зручній позиції. Закрийте очі.
 - Уявіть місце, яке вас заспокоює (пляж, ліс, гори). Уявляйте деталі: звуки, запахи, кольори.
 - Залишайтеся в цій візуалізації 5-10 хвилин.

- **Переваги:** Сприяє зниженню рівня тривоги, покращує настрій і загальне самопочуття.

4. Медитація

Опис: медитація допомагає зосередитися на теперішньому моменті та знизити рівень стресу.

- **Процес:**
 - Знайдіть спокійне місце, де вас не відволікатимуть.
 - Сядьте або ляжте в зручній позиції. Закрийте очі.
 - Сфокусуйтеся на диханні. Уявляйте, як з кожним вдихом ви наповнюєте себе спокоєм, а з видихом – виводите стрес.
 - Продовжуйте медитацію 5-10 хвилин.
- **Переваги:** Знижує тривожність, покращує емоційний фон, допомагає зосередитися.

5. Йога

Опис: йога поєднує фізичні вправи з дихальними техніками та медитацією.

- **Пози для початківців:**
 - **Кішка-Корова:** Ця вправа допомагає розслабити спину і зняти напругу.
 - **Дитяча поза:** Відпочинкова поза, яка допомагає заспокоїти розум.
- **Переваги:** Знижує стрес, покращує гнучкість і зміцнює тіло.

6. Арт-терапія

Опис: використання творчих процесів для зняття стресу.

- **Процес:**
 - Запропонуйте всім членам сім'ї намалювати, зробити колаж або створити щось разом.
 - Обговоріть, що означає кожна робота та які емоції вони переживають під час творчого процесу.

- **Переваги:** Допомагає виразити емоції, зменшує тривожність, покращує командний дух.

7. Спільна прогулянка

Опис: прогулянки на свіжому повітрі є відмінним способом знизити стрес.

- **Процес:**
 - Визначте час для сімейних прогулянок, під час яких можна поговорити про свої переживання, відчутти природу та просто насолодитися компанією один одного.
- **Переваги:** Підвищує фізичну активність, покращує настрій і зміцнює стосунки.

2.3. Рольові ігри для навчання, розвитку комунікаційних навичок і вирішення конфліктів у молодих сім'ях

1. Конфліктна ситуація

Мета: навчити учасників конструктивно вирішувати конфлікти.

Опис гри:

- **Ситуація:** Члени сім'ї не згодні з планом на вихідні (наприклад, одна людина хоче піти на прогулянку, а інша - залишитися вдома).
- **Ролі:** Розподіліть ролі між членами сім'ї (один – ініціатор прогулянки, інший – противник).
- **Процес:** Учасники обговорюють свої думки та почуття, намагаючись знайти компроміс.
- **Обговорення:** Після гри учасники діляться враженнями, обговорюють, що було корисно, а що – ні.

2. Ситуація підтримки

Мета: Вчити учасників підтримувати один одного в стресових ситуаціях.

Опис гри:

- **Ситуація:** Один з членів сім'ї переживає важкий день на роботі і приходять додому в поганому настрої.
- **Ролі:** Один учасник грає роль того, хто переживає стрес, інший – роль підтримуючого партнера.
- **Процес:** Учасники обговорюють, як вони можуть підтримати один одного, використовуючи навички активного слухання та емпатії.
- **Обговорення:** Після виконання ролей учасники обговорюють, які фрази чи дії були найбільш корисними.

3. Сімейний бюджет

Мета: Розвивати навички фінансового планування та прийняття рішень.

Опис гри:

- **Ситуація:** Сім'я отримує фіксовану суму грошей на місяць і має вирішити, як їх розподілити (квартплата, продукти, розваги тощо).
- **Ролі:** Учасники можуть грати ролі батьків і дітей, зображаючи різні погляди на витрати.
- **Процес:** Сім'я обговорює, що є найважливішим, та спільно приймає рішення про бюджет.
- **Обговорення:** Після гри учасники діляться враженнями, що допомогло зрозуміти позицію інших.

4. Взаємодія з дітьми

Мета: Покращити комунікацію між батьками та дітьми.

Опис гри:

- **Ситуація:** Діти просять батьків про щось (наприклад, залишитися на ніч у друга).
- **Ролі:** Батьки грають роль скептиків, а діти намагаються переконати їх.
- **Процес:** Діти розповідають про свої почуття та чому їм це важливо, батьки можуть задавати запитання.
- **Обговорення:** Обговоріть, як діти можуть покращити своє спілкування та як батьки можуть підтримувати їх.

5. Створення плану на тиждень

Мета: Розвивати навички організації та співпраці в сім'ї.

Опис гри:

- **Ситуація:** Сім'я планує свій тиждень, включаючи розподіл обов'язків.
- **Ролі:** Кожен член сім'ї представляє свої побажання щодо планів на тиждень (чоловік, дружина, діти).
- **Процес:** Сім'я обговорює, хто за що відповідальний, і як вони можуть допомагати один одному.
- **Обговорення:** Обговоріть, які труднощі виникли під час планування і як їх можна подолати.

Поради для проведення рольових ігор

- **Створіть безпечну атмосферу:** Поясніть учасникам, що рольові ігри – це навчальний процес, і помилки є частиною навчання.
- **Залучайте всіх учасників:** Намагайтеся, щоб кожен мав можливість брати участь у різних іграх і ролях.
- **Надайте зворотний зв'язок:** Після кожної гри обговоріть, що сподобалося, що можна поліпшити, та які нові знання учасники можуть застосувати у своїй практиці.

2.4. Групові дискусії для молодих сімей, які прагнуть покращити свої комунікаційні навички, розвинути розуміння один одного та знайти рішення для спільних проблем

1. Теми для обговорення

Сімейні цінності

- **Запитання для обговорення:**
 - Які цінності є найважливішими для вашої сім'ї?
 - Як ви передасте ці цінності своїм дітям?
 - Які цінності можуть змінюватися з часом, і чому?

- **Мета:** Допомогти членам сім'ї усвідомити свої цінності і зрозуміти, як вони впливають на їхні стосунки.

Виклики батьківства

- **Запитання для обговорення:**

- З якими труднощами ви стикаєтеся у вихованні дітей?
- Як ви справляєтеся з конфліктами між батьками?
- Які методи виховання працюють найкраще для вашої сім'ї?

- **Мета:** Створити відкриту атмосферу для обговорення батьківських викликів і знайти підтримку та поради.

Криза в родині

- **Запитання для обговорення:**

- Як війна чи інші кризи впливають на вашу сім'ю?
- Як ви підтримуєте один одного в складні часи?
- Які стратегії ви використовуєте, щоб впоратися зі стресом?

- **Мета:** Допомогти родинам ділитися досвідом і знаходити способи підтримки один одного під час криз.

Комунікаційні стратегії

- **Запитання для обговорення:**

- Які методи комунікації є найефективнішими у вашій родині?
- Як ви справляєтеся з нерозуміннями і конфліктами?
- Як можна покращити комунікацію між членами сім'ї?

- **Мета:** Обговорити ефективні способи спілкування і вирішення конфліктів.

2. Формат групових дискусій

- **Група:** Визначте розмір групи, бажано 6-12 учасників. Це дозволяє всім висловитися і підтримує продуктивність дискусії.
- **Час:** Визначте тривалість обговорення (1-2 години), щоб учасники мали достатньо часу для обговорення, але не втомилися.

- **Модерація:** Призначте модератора, який буде вести дискусію, ставити запитання, контролювати час і забезпечувати, щоб усі учасники мали можливість висловити свої думки.

3. Правила обговорення

- **Взаємоповага:** Учасники повинні поважати думки та почуття один одного, навіть якщо не погоджуються.
- **Активне слухання:** Слухати інших без перерв і реагувати на їхні думки, показуючи, що їхня думка важлива.
- **Конструктивна критика:** Критика повинна бути конструктивною, зосереджуватися на поведінці, а не на особистих якостях.
- **Конфіденційність:** Учасники повинні погодитися не розголошувати інформацію, обговорену під час дискусії, поза групою.