

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Роль сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-114м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія
НЕУМИВАКО О.А.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А.Г.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЧЕРНЯКОВА О.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«29» серпня 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

НЕУМИВАКО Ольга Анатоліївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Роль сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій

керівник проєкту (роботи) кандидат соціологічних наук, доцент СТАДНИК Альона Геннадіївна

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «15» грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 127 сторінок, 80 джерел, 7 рисунків, 23 таблиці, 2 додатки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проведено теоретичний аналіз концепцій сімейного консультування та кризових станів у родині; визначено основні причини та види кризових ситуацій у сучасних сім'ях; досліджено існуючі методи сімейного консультування та оцінено їх ефективність; проведено емпіричне дослідження впливу сімейного консультування на вирішення кризових ситуацій; розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення сімейного консультування та оцінено їх ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиця 1.1 Роль сімейного консультування в інституті сім'ї; рис.1.1. Основні принципи теорії прихильності; рис.1.2. Ознаки кризової ситуації в сім'ї;

таблиця 1.2 Типологія сімейних криз; таблиця 1.3 Основні фактори, що викликають сімейні кризи; рис.1.3. Основні психологічні методи роботи з клієнтом; таблиця 1.4 Техніки та прийоми психологічного консультування при роботі з кризовими сім'ями; рис.2.1. Розподіл вибірки за віком; рис.2.2. Тривалість шлюбу; таблиця 2.1 Аналіз проблемних сфер у сімейних відносинах (констатувальний етап); таблиця 2.2 Загальний розподіл сімей за типами криз (констатувальний етап); таблиця 2.3 Детальний розподіл сімей за підтипами криз (констатувальний етап); таблиця 2.4 Внутрішні ресурси сімей для подолання кризи; таблиця 2.5 Соціальні та зовнішні ресурси сімей для подолання кризи; таблиця 2.6 Узагальнююча таблиця тенденцій в сім'ях, що переживають кризу; таблиця 2.7 Результати статистичного аналізу задоволеності сімейних пар шлюбом за методикою: Тест на задоволеність шлюбом (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська) (констатувальний етап); рис.2.3. Рівень задоволеності шлюбом; таблиця 2.8 Результати статистичного аналізу даних діагностики сімейних відносин за методикою: Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин, СОМО (констатувальний етап); рис.2.4. Розвиток міжособистісних відносин в сімейних парах; таблиця 2.9 Аналіз впливу різних типів сімейних криз на міжособистісні стосунки (констатувальний етап); таблиця 2.10 Кореляційний аналіз; рис.2.5. Кореляційна плеяда; таблиця 3.1. Удосконалення методів сімейного консультування пар у кризі; таблиця.3.2 Програма психологічної підтримки сімей у кризовому стані; таблиця 3.3 Структура зустрічей за етапами; таблиця 3.4 Програма сімейної терапії (4 тижні); таблиця 3.5 Зміни рівня задоволеності сімейних пар шлюбом за методикою: Тест на задоволеність шлюбом (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська) (контрольний етап); таблиця 3.6 Оцінка значущості змін: результати t-критерію для оцінки змін рівня задоволеності шлюбом (контрольний етап); таблиця 3.7 Результати статистичного аналізу даних діагностики сімейних відносин за методикою: Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин, СОМО (констатувальний етап); таблиця 3.8 Результати розрахунку t-критерію Стьюдента для порівняння середніх значень на констатувальному та контрольному за методикою СОМО; таблиця 3.9 Узагальнені результати фокус-групи.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	29.08.2025	05.10.2025
2	СТАДНИК А.Г., доцент	06.10.2025	26.10.2025
3	СТАДНИК А.Г., доцент	25.10.2025	26.11.2025
Нормок-б	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	23.12.2025	

Студент(ка)

(підпис)

Ольга НЕУМИВАКО

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Альона СТАДНИК

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 127 с., 80 дж., 7 рис., 23 таб., 2 дод.

Об'єкт дослідження: процес сімейного консультування як метод психологічної підтримки сімей у кризових ситуаціях.

Предмет дослідження: роль сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій у сім'ї.

Мета дослідження: проаналізувати ефективність сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій, визначити найбільш дієві методи та розробити рекомендації щодо їх удосконалення.

Методи дослідження :

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з питань сімейного консультування; порівняльний аналіз існуючих моделей роботи з кризовими сім'ями; узагальнення та систематизація отриманих результатів.

Емпіричні методи: інтерв'ю, фокус-груп та психологічне тестування сімей, які зверталися за психологічною допомогою.

Математичні методи: статистичний аналіз, аналіз непараметричних критеріїв, табличний та графічний аналізи.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукового уявлення про механізми сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій, узагальнення підходів та методів, що застосовуються в сучасній психологічній практиці.

Наукова новизна дослідження

- уточнено теоретичні підходи до сімейного консультування у кризових ситуаціях;
- визначено ключові чинники ефективності психологічної допомоги сім'ям;

– виявлено вплив сімейного консультування на вирішення кризових ситуацій;

– запропоновано та реалізовано практичні рекомендації щодо вдосконалення сімейного консультування й оцінено їх ефективність.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути використані сімейними психологами, соціальними працівниками, консультантами та фахівцями у сфері сімейної терапії для підвищення ефективності роботи з кризовими родинами. Також вони можуть стати основою для розробки програм підготовки спеціалістів у сфері сімейного консультування.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

СІМЕЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ, КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ В СІМ'Ї,
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА РОДИНІ, СІМЕЙНА КРИЗА,
МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	15
1.1. Теоретичний аналіз концепцій сімейного консультування	15
1.2. Поняття та види кризових ситуацій у сім'ї	277
1.3. Психологічні методи, техніки та прийоми роботи з кризовими сім'ями..	39
Висновки до розділу 1	50
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ НА ВИРІШЕННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СІМ'Ї	52
2.1. Організація та методологія дослідження	52
2.2. Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження	60
2.3. Вплив різних типів сімейних криз на міжособистісні стосунки в парі....	72
Висновки до розділу 2	78
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПРАКТИКИ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ РОДИН В КРИЗІ	80
3.1. Удосконалення методів сімейного консультування та підвищення компетентності сімейних консультантів	80
3.2. Розробка комплексної програми психологічної підтримки для кризових сімей.....	88
3.3 Оцінка ефективності реалізованих заходів	100
Висновки до розділу 3	110
ВИСНОВКИ.....	112
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	117
ДОДАТКИ.....	124

СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

КПТ - когнітивно-поведінкова терапія.

ЗШ - рівень задоволеності шлюбом.

МС - міжособистісні стосунки.

EFT - емоційно-фокусована терапія.

СВТ - когнітивно-поведінкова терапія (СВТ) (А. Бек).

СОМО - суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сім'я є фундаментальним соціальним інститутом, що відіграє ключову роль у формуванні особистості, забезпеченні психологічного комфорту та соціалізації її членів. Однак сучасне суспільство стикається зі значними викликами, які впливають на стабільність родинних стосунків. До основних чинників, що провокують кризові ситуації в сім'ї, належать економічна нестабільність, зміни соціальних норм, зростання рівня стресу, вплив інформаційних технологій, зміни гендерних ролей, міграційні процеси та інші соціокультурні трансформації. У зв'язку з цим зростає потреба в ефективних механізмах психологічної підтримки сімей у кризових ситуаціях.

Кризи у сім'ї можуть мати різноманітну природу: міжособистісні конфлікти, розлучення, проблеми виховання дітей, втрата близьких, фінансові труднощі, насильство в сім'ї тощо. Відсутність своєчасної допомоги може призвести до погіршення психологічного стану членів родини, руйнування сімейних зв'язків та соціальної ізоляції. У таких умовах сімейне консультування набуває особливої значущості, оскільки сприяє гармонізації стосунків, допомагає подолати кризи та знайти конструктивні шляхи їх розв'язання.

Актуальність проблеми посилюється також тим, що, попри широкий спектр наукових досліджень у сфері сімейної психотерапії, залишається низка невирішених питань щодо ефективності різних підходів до консультування, їх адаптації до специфічних кризових ситуацій та інтеграції новітніх методів психологічної підтримки. Сучасні дослідження демонструють необхідність комплексного підходу до сімейного консультування, що поєднує когнітивно-поведінкові, психодинамічні та системні методи роботи.

Значення сімейного консультування посилюється і в контексті новітніх глобальних викликів, таких як пандемія COVID-19, війна в нашій країні,

економічні кризи, які призвели до суттєвого зростання рівня стресу та психологічної нестабільності в сім'ях. У таких умовах психологічна підтримка стає важливим інструментом профілактики руйнування родинних зв'язків та збереження емоційного благополуччя сім'ї.

Отже, дослідження ролі сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій у родині є не лише науково важливим, а й має значну практичну значущість, оскільки сприяє розробці ефективних методик допомоги сім'ям у складних життєвих обставинах.

Теоретичне підґрунтя дослідження. Теоретичною основою дослідження стали концепції сімейної психотерапії та консультування (К. Роджерс, В. Сатір, С. Мінухін), теорії кризових станів (Дж. Болдуїн, Е. Еріксон) та підходи до психологічної підтримки родин (М. Боуен, Ю. Гіппенрейтер). Аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що ефективність сімейного консультування залежить від застосування комплексних методик, які враховують як індивідуальні особливості членів сім'ї, так і їхню комунікативну взаємодію.

Проблематика сімейного консультування досліджується у працях зарубіжних та вітчизняних науковців, зокрема В. Сатір, Д. Олсона, А. Адлера, І. Кона.

В українському науковому дискурсі дану проблематику розглядають : О. Бойко, С. Бондаренко, Л. Ковальчук, О. Кочубейник, Л. Орбан-Лембрик, І. Данилюк, С. Вітвицька, Т. Гребенюк та ін. Проте залишається необхідність детального аналізу ефективності консультування у подоланні конкретних кризових ситуацій у сім'ї.

Дослідження проблематики сімейного консультування у контексті подолання кризових ситуацій у родині відображене у працях багатьох науковців. Аналіз літератури дозволяє виділити основні аспекти, які були предметом дослідження, а також визначити прогалини, що потребують подальшого опрацювання.

Питання сімейного консультування як форми психологічної допомоги досліджували: С. Солодчук, Н. Матейчук, О. Степаненко, О. Гаркавець та інші вітчизняні науковці. У їхніх працях розглядаються загальні принципи та методи сімейного консультування, структура та механізми функціонування сім'ї в кризових ситуаціях.

Дослідження А. Мельник, О. Трофімчука, Є. Кулічковського, О. Степанової висвітлюють психологічні аспекти сімейних криз, аналізують їхні причини та наслідки, а також механізми подолання. Вони акцентують увагу на необхідності врахування особистісних, соціальних і економічних чинників у процесі надання психологічної допомоги родині.

Практичні аспекти сімейного консультування досліджено у працях: Т. Гриневич, О. Орлової, С. Петрушина, С. Завгородньої. Вони описують різні підходи до консультування, включаючи когнітивно-поведінковий, системний та психоаналітичний методи, а також особливості роботи з кризовими ситуаціями в сім'ї.

Монографії І. Горбунової, Т. Довгань, О. Печерської містять ґрунтовний аналіз теоретичних і практичних аспектів кризового консультування. Вони пропонують методичні рекомендації для психологів-консультантів щодо роботи з конфліктами, розлученнями, втратою близьких та іншими кризовими ситуаціями в родині.

Праці О. Гаркавець, О. Голубевої, О. Романенка розкривають значення сімейного консультування для психічного здоров'я членів родини, аналізують ефективність різних методів психологічної допомоги та пропонують стратегії для запобігання кризовим явищам у сім'ї.

Аналіз літератури свідчить про те, що проблема сімейного консультування як механізму подолання кризових ситуацій у родині є добре дослідженою у теоретичному та практичному аспектах. Існує значна кількість наукових праць, які охоплюють методологію консультування, особливості сімейних криз та ефективні стратегії їх подолання.

Проте, попри зростаючу актуальність сімейного консультування, існує необхідність у подальшому дослідженні його ефективності, методологічних підходів та практичних інструментів, що дозволять покращити процес подолання кризових ситуацій у родині.

Об'єкт дослідження: Процес сімейного консультування як метод психологічної підтримки сімей у кризових ситуаціях.

Предмет дослідження: Роль сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій у сім'ї.

Мета дослідження: Проаналізувати ефективність сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій, визначити найбільш дієві методи та розробити рекомендації щодо їх удосконалення.

Гіпотеза дослідження: Ефективність сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій у родині значною мірою залежить від комплексного підходу, що включає психодинамічні, когнітивно-поведінкові та системні методи впливу, а також врахування індивідуальних особливостей членів сім'ї.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз концепцій сімейного консультування та кризових станів у родині.
2. Визначити основні причини та види кризових ситуацій у сучасних сім'ях.
3. Дослідити існуючі методи сімейного консультування та оцінити їх ефективність.
4. Провести емпіричне дослідження впливу сімейного консультування на вирішення кризових ситуацій.
5. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення сімейного консультування та оцінити їх ефективність.

Методологічні основи дослідження. Дослідження базується на принципах системного, інтегративного та когнітивно-поведінкового підходів.

Основою є концепції сімейної психотерапії, кризової інтервенції та психологічної підтримки родини.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з питань сімейного консультування; порівняльний аналіз існуючих моделей роботи з кризовими сім'ями; узагальнення та систематизація отриманих результатів.

Емпіричні методи: інтерв'ю, фокус-груп та психологічне тестування сімей, які зверталися за психологічною допомогою.

Математичні методи: статистичний аналіз, аналіз непараметричних критеріїв, табличний та графічний аналізи.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукового уявлення про механізми сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій, узагальнення підходів та методів, що застосовуються в сучасній психологічній практиці.

Наукова новизна дослідження:

- уточнено теоретичні підходи до сімейного консультування у кризових ситуаціях;
- визначено ключові чинники ефективності психологічної допомоги сім'ям;
- виявлено вплив сімейного консультування на вирішення кризових ситуацій;
- запропоновано та реалізовано практичні рекомендації щодо вдосконалення сімейного консультування й оцінено їх ефективність.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути використані сімейними психологами, соціальними працівниками, консультантами та фахівцями у сфері сімейної терапії для підвищення ефективності роботи з кризовими родинами. Також вони можуть стати основою для розробки програм підготовки спеціалістів у сфері сімейного консультування.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження подано до друку на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції «СУСПІЛЬСТВО І ОСОБИСТІСТЬ У СУЧАСНОМУ КОМУНІКАЦІЙНОМУ ДИСКУРСІ», яка відбулася 15 жовтня 2025 року в Національному університеті «Запорізька політехніка».

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Теоретичний аналіз концепцій сімейного консультування

Сім'я - одна з базових соціальних інституцій, що виконує незамінну роль у формуванні особистості, передачі цінностей та забезпеченні психологічного добробуту її членів. У сучасному світі інституція сім'ї зазнає значних трансформацій, що супроводжуються новими викликами: нестабільність шлюбів, емоційне вигорання батьків, проблеми у вихованні дітей, насильство в родині тощо. За таких умов сімейне консультування стає важливим інструментом соціально-психологічної підтримки та відновлення функціональності родинної системи. Різноманітність підходів до сімейного консультування зумовила формування кількох концепцій, кожна з яких має власну теоретичну базу, методи впливу та практичні результати.

Сімейне консультування є важливим напрямом психологічної допомоги, що спрямований на підтримку сімей у вирішенні внутрішніх конфліктів, подоланні кризових ситуацій та зміцненні взаємин між членами родини. Різні теоретичні підходи до сімейного консультування розроблені на основі фундаментальних психологічних теорій та практичного досвіду спеціалістів, що дає змогу обрати ефективні методи допомоги залежно від специфіки сімейної проблематики [12].

В. Іванов визначає сімейне консультування як «процес надання допомоги сім'ям, що переживають труднощі, через підтримку їхньої здатності до самостійного вирішення проблем, розвиток комунікативних навичок та гармонізації взаємодії між членами родини» [24]. На думку дослідника, сімейне консультування є важливою складовою психотерапевтичної практики, що фокусується на вирішенні проблем у межах сімейних відносин.

Ця форма терапії надає можливість родинам досліджувати свої динаміки, комунікаційні шаблони та емоційні зв'язки.

В дослідженнях М. Карпової зазначається, що «сімейне консультування - це спеціалізоване психологічне втручання, яке полягає в наданні допомоги родинам для подолання кризових ситуацій, поліпшення взаєморозуміння, підтримки емоційного благополуччя та відновлення психологічного здоров'я родинних відносин» [27].

Н. Гончарова описує сімейне консультування як «комплекс психологічних, соціальних та емоційних засобів, спрямованих на допомогу сім'ям у вирішенні конфліктів, подоланні криз і покращенні взаємодії між членами родини, з метою забезпечення психологічного комфорту та гармонії у сімейному житті» [16].

Отже, сімейне консультування - це спеціалізована форма психологічної допомоги, яка спрямована на гармонізацію міжособистісних стосунків у родині, подолання конфліктів, покращення комунікації та відновлення функціональної цілісності сім'ї як системи. Його значення багатогранне й охоплює психологічний, соціальний, педагогічний та навіть медичний виміри (табл.1.1).

Таблиця 1.1.

Роль сімейного консультування в інституті сім'ї [40]

Сфера	Зміст
Психологічна	- Гармонізація емоційного стану членів родини
	- Подолання внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів
	- Підвищення самооцінки, розвиток емоційного інтелекту
	- Формування здорової ідентичності в межах родинних ролей
Соціальна	- Підвищення соціальної адаптивності родини
	- Профілактика насильства, залежностей, соціального сирітства
	- Зміцнення родин як осередків здорового суспільства
Педагогічна	- Формування відповідального батьківства
	- Поліпшення виховних стратегій, міжпоколінного порозуміння
	- Підтримка навчання і розвитку дітей
Профілактично-реабілітаційна	- Попередження ескалації конфліктів у родині
	- Реабілітація після кризових подій (втрат, розлучень, травм)
	- Відновлення сімейної єдності та ресурсного середовища

1. Психологічне значення

Сімейне консультування сприяє: усвідомленню власних емоцій, потреб і ролей членами родини; розвитку навичок ефективної комунікації та емоційної регуляції; подоланню криз (розлучення, втрата, зрада, хвороба тощо); профілактиці та зниженню рівня психоемоційного стресу; підвищенню самооцінки та впевненості в родинному контексті [40].

2. Соціальне значення

Консультування допомагає сім'ям: адаптуватися до соціальних змін і викликів (міграція, безробіття, війна); відновити соціальне функціонування родини як одиниці суспільства; запобігти насильству, ізоляції, залежностям, девіаціям у дітей; зміцнити інститут сім'ї як основу стабільного суспільства.

3. Педагогічне значення

У родинях із дітьми сімейне консультування: формує відповідальне батьківство та ефективні моделі виховання; допомагає подолати труднощі у взаєминах між поколіннями; підтримує навчальний та емоційний розвиток дитини; знижує ризик формування деструктивної поведінки у підлітків.

4. Профілактичне та реабілітаційне значення

Сімейне консультування є ефективним інструментом: профілактики розладів психічного здоров'я (тривожних, депресивних, поведінкових); реабілітації родин після травматичних подій; збереження шлюбу або усвідомленого та мирного його завершення; зменшення ризиків соціального сирітства та деструктивних сценаріїв виховання [31].

Отже, сімейне консультування має ключове значення для збереження психологічного добробуту кожного члена родини, стабільності родинної системи та загального суспільного здоров'я. У сучасному світі з високим рівнем стресу та нестабільності саме професійна допомога фахівців із сімейного консультування здатна не лише вирішити конфлікти, а й запобігти їх появі, створюючи простір для зростання, підтримки та любові.

Сімейне консультування ґрунтується на ряді психологічних теорій та підходів, які допомагають зрозуміти структуру та функції сім'ї та визначають доцільність їх використання в психологічній практиці.

Теорія прихильності, розроблена Дж. Боулбі, є однією з найбільш впливових психологічних концепцій, яка пояснює, як емоційні зв'язки між дитиною та її основними доглядальниками (зазвичай батьками) впливають на подальший розвиток і поведінку особистості в різних сферах життя [7].

Теорія Боулбі базується на ідеї, що емоційні зв'язки, які формуються в ранньому дитинстві, визначають основні патерни поведінки, які будуть проявлятися протягом усього життя, зокрема у міжособистісних стосунках.

Основні принципи теорії прихильності наведені на рис.1.1:

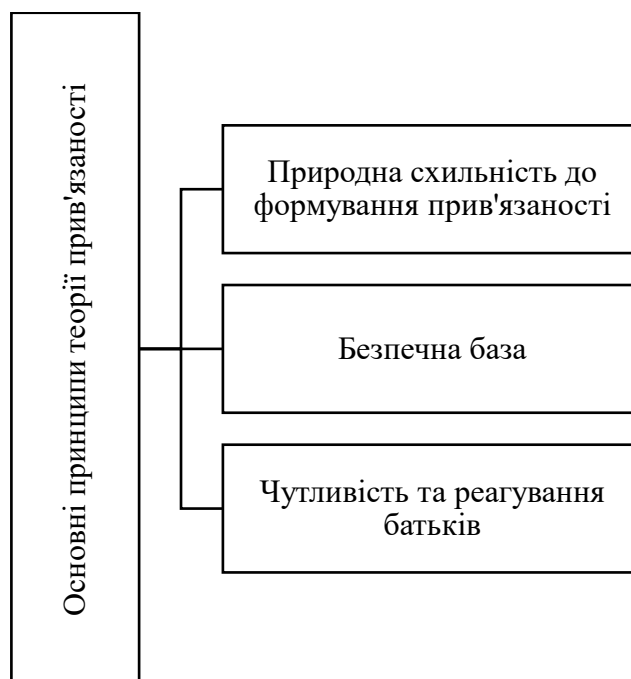


Рис.1.1 Основні принципи теорії прихильності (Дж. Боулбі) [7]

Дж. Боулбі стверджував, що всі діти мають вроджену здатність формувати емоційні зв'язки з близькими людьми, які їх оточують. Це забезпечує їм захист і підтримку, а також дає можливість розвивати соціальні навички [72]. Формування прив'язаності є еволюційно значущим процесом, адже надійний емоційний зв'язок з опікунами підвищує шанси на виживання і забезпечує емоційну стабільність дитини.

Теорія Боулбі вводить концепцію «безпечної бази», що означає, що батьки чи інші значущі дорослі повинні забезпечувати емоційну підтримку, яка дає дитині відчуття захищеності. Така база дозволяє дитині активно досліджувати навколишній світ, одночасно знаючи, що в разі потреби вона може повернутися до батьків для підтримки і безпеки.

Ключовим аспектом у теорії прихильності є чутливість батьків до потреб дитини. Якщо батьки швидко і адекватно реагують на сигнали дитини (плач, бажання фізичного контакту, потреби у їжі або комфорті), це формує здорову та надійну прив'язаність. Якщо ж батьки не реагують або реагують некоректно, це може призвести до формування ненадійної прив'язаності.

Дж. Боулбі описав різні типи прив'язаності, які можуть розвиватися в залежності від взаємодії між дитиною та її опікунами. Ці типи впливають на психологічний розвиток дитини та її здатність встановлювати стосунки в дорослому віці [28]:

1. Безпечна прив'язаність: діти, у яких є надійна прив'язаність до батьків, відчують себе захищеними та впевненими, що дозволяє їм розвиватися в емоційно здорових та соціально адаптованих людей.

2. Тривожна прив'язаність: якщо батьки недостатньо чутливі або непослідовні у своїх реакціях, дитина може відчувати тривогу і переживати нестабільність у стосунках, що формує тривожний стиль прив'язаності.

3. Уникаюча прив'язаність: у разі, коли батьки емоційно відсторонені або фізично відсутні, дитина може уникати емоційного контакту з ними, що веде до уникаючого типу прив'язаності.

4. Дезорганізована прив'язаність: діти, які переживають хаос або насильство з боку батьків, можуть мати порушену прив'язаність, що проявляється в непередбачуваних і суперечливих емоційних реакціях.

Дж. Боулбі вважав, що стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві, мають вплив на те, як людина будує стосунки в подальшому житті. Прив'язаність є основою для розвитку особистої ідентичності, самооцінки та

міжособистісних навичок. Зокрема, стиль прив'язаності може визначати, чи буде доросла людина відкрита до довірчих стосунків, чи буде зазнавати труднощів у близьких взаємодіях.

Теорія прихильності підкреслює важливість раннього емоційного зв'язку між дитиною та її батьками для здорового розвитку особистості. Ця теорія має широкий вплив на різні галузі психології, включаючи клінічну практику, соціальні науки та педагогіку. Вона допомогла вивести на перший план роль емоційної підтримки у формуванні здатності людини до адаптації, стійкості до стресів та побудови здорових міжособистісних відносин протягом життя.

Феміністська теорія (Сімона де Бовуар, І. Мартін, Л. Армстронг та ін.) акцентує увагу на гендерних ролях і соціальних нерівностях у сімейних відносинах. Вона допомагає розуміти, як культурні та соціальні фактори впливають на динаміку сім'ї та може слугувати основою для роботи з питаннями влади, контролю та рівності в стосунках [39].

Феміністська теорія аналізує сімейні відносини через призму гендерної нерівності. Феміністська теорія є важливим напрямком в психології та соціальних науках, який досліджує роль жінок у суспільстві, нерівність між статями, а також боротьбу за права та свободи жінок. У контексті сімейних відносин феміністська теорія акцентує увагу на тому, як соціальні структури, зокрема сім'я, можуть відтворювати нерівність між чоловіками та жінками, і як це може впливати на динаміку влади, ролі та можливості в межах родини.

У своїй знаменитій праці «Друга стаття» Сімона де Бовуар вводить ідею, що жінка не народжується, а стає жінкою. Вона стверджує, що соціальні норми і стереотипи визначають роль жінки в суспільстві, зокрема в сім'ї. Бовуар аналізує, як патріархальні структури обмежують жінок, змушуючи їх виконувати роль «другого» в порівнянні з чоловіками. Вона підкреслює, що звільнення жінок можливе через їхню самотійність і здатність боротися з обмеженнями, накладеними соціальними очікуваннями [77].

І. Мартін, відома феміністка та соціолог, аналізувала вплив сімейних структур на гендерну нерівність. Вона вважала, що сім'я є основним механізмом відтворення традиційних гендерних ролей і нерівності. Мартін стверджує, що соціальні очікування, які накладаються на жінок у сім'ї, призводять до обмеження їхнього потенціалу та свободи вибору [79].

Б. Фрідан стала відомою завдяки своїй книзі «Жіноче питання», в якій дослідниця критикує традиційні сімейні ролі, що обмежують жінок. Вона стверджує, що багато жінок в середовищі західних суспільств переживають «піднесену депресію» через те, що їхнє життя обмежене сімейними обов'язками. Фрідан вважає, що для досягнення гендерної рівності необхідно змінювати сімейні структури і забезпечувати рівні можливості для жінок у всіх сферах життя [64].

Л. Армстронг досліджує питання родинних ролей та їхній вплив на становище жінок у суспільстві. Вона вважає, що фемінізм має допомогти створити рівні умови для всіх членів родини, де і чоловіки, і жінки мають однакові права та можливості щодо професійної кар'єри, виховання дітей і прийняття рішень у родинних питаннях [57].

У традиційних патріархальних суспільствах жінки часто виконують роль «домогосподарок», несучи основний тягар домашніх обов'язків і догляду за дітьми, при цьому їхня роль у професійному та соціальному житті часто обмежена. Феміністська теорія ставить під сумнів ці патріархальні структури і виступає за рівні права та можливості для жінок у сім'ї.

Феміністки стверджують, що традиційні сімейні структури часто зберігають нерівність між чоловіками та жінками, де чоловіки можуть мати більше влади, а жінки - менше. Це може проявлятися в контролі над фінансами, прийнятті ключових рішень та контролі за сімейними ресурсами.

Феміністська теорія у контексті сімейних відносин виступає за рівність між статями, справедливий розподіл ролей у сім'ї та подолання гендерних стереотипів. Вона допомагає розкрити причини гендерної нерівності, які часто

укорінюються в сімейних структурах, і пропонує нові моделі взаємодії між чоловіками та жінками в межах родини.

Сімейне консультування є багатограним процесом, що використовує різноманітні теоретичні підходи для роботи з родинами. Кожен з цих підходів має свої сильні сторони і може бути адаптований до конкретних потреб сім'ї, допомагаючи їй знайти шляхи до вирішення конфліктів і покращення стосунків.

Системна теорія вважає сім'ю як систему, в якій кожен член впливає на інших. Цей підхід акцентує увагу на взаємозв'язках і комунікаційних паттернах у родині, а не лише на індивідуальних проблемах. Основні принципи системного підходу включають [22]:

- взаємозалежність: зміни в поведінці одного члена сім'ї впливають на всіх інших;
- патерни взаємодії: важливо виявити та змінити деструктивні патерни комунікації;
- цілісність: сім'я розглядається як цілісна система, а не як просто сукупність індивідів.

Системна теорія стверджує, що сім'я є складною системою, в якій кожен член впливає на інших. Взаємодії між членами сім'ї формують певні патерни, які можуть бути як конструктивними, так і деструктивними. Консультанти використовують цю теорію для виявлення та зміни негативних динамік у відносинах.

Системна сімейна терапія (ССТ) є одним із найпоширеніших підходів у сімейному консультуванні. Її основоположниками стали М. Бовен, С. Мінухін та Д. Хейлі. В основі цього підходу лежить розгляд сім'ї як єдиної системи, в якій кожен член впливає на загальну динаміку стосунків [35].

Основою системного підходу є розуміння сім'ї як складної системи взаємодій, де зміни в одній частині системи можуть спричинити зміни в інших

частинах. Сімейний консультант працює над встановленням здорової комунікації і гармонії між членами родини.

Основними принципами теорії є : взаємозалежність усіх членів сім'ї, виявлення дисфункціональних моделей поведінки, переформатування взаємин через зміну комунікаційних патернів [16].

Серед методів системного підходу виділяються : генограма - аналіз історії сімейних взаємин у кількох поколіннях; структурний аналіз сімейної системи; використання технік перегруповання та зміни сімейних ролей.

Одним із популярних напрямів системного підходу є структурне сімейне консультування (С. Мінухін), яке акцентує увагу на реструктуризації сімейної організації та нормалізації меж між підсистемами (подружжя, батьки-діти). Терапевтична робота орієнтована на зміну правил взаємодії та покращення комунікації в родині [31].

Структурна терапія, розроблена С. Мінучином, фокусується на організації та структурі сім'ї. Вона включає: визначення ролей і ієрархії в сім'ї; виявлення та зміну дисфункціональних структур; використання технік, таких як «переформулювання» і «перетворення», для зміни динаміки відносин [58].

Психоаналітичне консультування зазвичай є тривалим і вимагає глибокого аналізу емоційних зв'язків, насамперед між батьками та дітьми. Основною метою є трансформація патологічних взаємин у конструктивні через усвідомлення та переосмислення несвідомих процесів.

Психоаналітичний підхід у сімейному консультуванні базується на роботах З. Фрейда, а також на концепціях об'єктних відносин (М. Кляйн, Д. Віннікотт) та міжособистісної психоаналізу (Г. Салліван). Основною ідеєю є припущення, що конфлікти у родині мають несвідоме походження і є результатом перенесення внутрішньо-особистісних проблем членів сім'ї на міжособистісні стосунки. У центрі консультування - розкриття неусвідомлюваних мотивів, дитячих травм, проєкцій та механізмів захисту, які визначають сімейну динаміку. В рамках підходу наголошується на тому, що

взаємини у сім'ї значною мірою формуються через несвідомі механізми та ранній досвід кожного з її членів.

Основні принципи психоаналітичного підходу наголошують на : проведення аналізу внутрішньої динаміки стосунків у сім'ї; виявлення прихованих конфліктів та незадоволених потреб; опрацювання ранніх дитячих травм, які впливають на взаємини в подружжі чи між поколіннями.

Серед методів підходу найбільш популярними є глибинний аналіз поведінкових патернів членів сім'ї, виявлення та інтерпретація несвідомих мотивів, використання асоціативних методик, аналіз сновидінь та вільних асоціацій.

У рамках психоаналітичного підходу акцент робиться на розкритті підсвідомих механізмів, які впливають на динаміку родинних відносин. Консультанти цього напрямку працюють із внутрішніми конфліктами членів родини, зокрема з непізнаними емоціями та бажаннями.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) в сімейному консультуванні ґрунтується на роботах А. Бека та А. Елліса [1]. Вона розглядає проблеми в сім'ї як наслідок нерациональних переконань та негативних поведінкових стереотипів. Когнітивно-поведінкова терапія ґрунтується на ідеї, що сімейні труднощі часто пов'язані з неефективними патернами поведінки та деструктивними когніціями. Консультант допомагає членам сім'ї виявити і змінити ірраціональні переконання, навчитися конструктивним способам вирішення конфліктів, розвитку навичок активного слухання та емоційної саморегуляції.

Методики когнітивно-поведінкового консультування ефективні при роботі з подружніми конфліктами, проблемами виховання, посттравматичними розладами, тривожністю, депресією. Практична спрямованість, конкретність цілей і обмежена у часі терапія роблять цей підхід зручним і дієвим для багатьох клієнтів [25].

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) фокусується на зміні деструктивних мисленнєвих патернів і поведінки. У контексті сімейного консультування це може включати: ідентифікацію негативних думок і переконань, розвиток нових навичок комунікації та вирішення конфліктів, практикування нових моделей поведінки в безпечному середовищі.

В рамках КПТ акцент робиться на те, що індивідуальні когніції кожного члена сім'ї впливають на стосунки, дисфункціональні установки можуть бути скориговані, а навчання ефективних комунікаційних та поведінкових навичок допомагає покращити стосунки.

Методами КПТ є: ідентифікація та корекція когнітивних спотворень; формування альтернативних моделей поведінки; використання технік самоконтролю та рефреймінгу.

Когнітивно-поведінковий підхід орієнтований на зміну деструктивних переконань і поведінки, що виникають у родинних відносинах. Консультанти працюють із негативними патернами мислення, які можуть погіршувати відносини.

Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ) була розроблена Л. Грінбергом та С. Джонсон. Вона ґрунтується на теорії прив'язаності Дж. Боулбі та підкреслює роль емоційного зв'язку між членами сім'ї [11].

В рамках підходу наголошується на тому, що партнери та члени сім'ї потребують емоційної підтримки, взаємні реакції та почуття формують основу для стабільних стосунків, а усвідомлення власних емоцій сприяє глибшому порозумінню.

Методами ЕФТ є: виявлення деструктивних емоційних патернів, відновлення безпечної емоційної прив'язаності, практика експресії почуттів у конструктивний спосіб.

Гуманістичний підхід представлений роботами К. Роджерса та В. Сатір, які наголошують на важливості особистісного зростання та самореалізації в контексті сімейних відносин. Гуманістичний підхід заснований на ідеї, що

людина має вроджений потенціал для самореалізації і розвитку. В рамках цього підходу консультування фокусується на розвитку особистісного потенціалу кожного члена сім'ї, підвищенні самоповаги та підтримці емоційної підтримки [67].

Основними принципами підходу є : безумовне прийняття членів сім'ї, самовираження як ключовий механізм розвитку гармонійних стосунків, підтримка автентичності кожного учасника сімейного процесу.

Головними методами підходу є : використання активного слухання та емпатії, рольові ігри та експресивні техніки, створення атмосфери психологічної безпеки.

Гуманістичне сімейне консультування орієнтоване на розвиток особистісного потенціалу кожного члена родини та створення емоційно сприятливого середовища для взаєморозуміння.

В. Сатір підкреслювала роль самооцінки, відкритої комунікації та визнання потреб кожного у побудові гармонійних сімейних стосунків. Гуманістичне консультування спрямоване не тільки на вирішення конфліктів, а й на особистісне зростання членів родини та розвиток позитивної сімейної ідентичності[60].

Наративна терапія акцентує увагу на розповідях, які люди створюють про своє життя. Вона передбачає дослідження особистих історій членів сім'ї, визначення негативних наративів і їх переосмислення, створення нових, більш позитивних історій, що підтримують розвиток.

Наративне консультування (М. Вайт, Д. Епстон) підходить до проблем родини як до історій, що формуються через мову і дискурс. Мета - переосмислення проблемних «сюжетів» і створення нової, ресурсної історії взаємодії, у якій сім'я бачить себе здатною на зміни[64].

Екзистенційне консультування зосереджене на пошуку сенсу життя, свободі вибору, відповідальності та подоланні життєвих криз. У роботі з

сім'ями використовується для підтримки в періоди втрат, хвороб, переоцінки життєвих цінностей[10].

Результати проведеного аналізу теоретичних джерел свідчать про те, що сімейне консультування є багатограним процесом, що використовує різноманітні теоретичні підходи для роботи з родинами. Кожен з розглянутих підходів має свої сильні сторони і може бути адаптований до конкретних потреб сім'ї, допомагаючи їй знайти шляхи до вирішення конфліктів і покращення стосунків. Концепції сімейного консультування відображають різноманітність підходів до розуміння природи родинних проблем і шляхів їх подолання. Кожна з них має свої сильні сторони і відповідає певним типам запитів. Сучасна практика консультування дедалі частіше інтегрує елементи кількох концепцій, орієнтуючись на потреби конкретної родини та контекст її життєвого функціонування. Вивчення та гнучке використання різних підходів дозволяє фахівцям ефективно супроводжувати родини у подоланні криз, зміцненні стосунків та формуванні здорового сімейного середовища.

Різноманітність теоретичних підходів до сімейного консультування дає змогу спеціалістам ефективно адаптувати методи допомоги відповідно до специфіки сімейних проблем. Психоаналітичний підхід дозволяє глибше зрозуміти несвідомі механізми поведінки, системний - аналізує сім'ю як єдину систему, когнітивно-поведінковий - допомагає змінити деструктивні переконання, а емоційно-фокусований - акцентує увагу на підтримці емоційного зв'язку. Вибір оптимального підходу залежить від характеру кризової ситуації та індивідуальних потреб сім'ї.

1.2. Поняття та види кризових ситуацій у сім'ї

Сім'я, як основна соціальна інституція, відіграє ключову роль у становленні особистості, забезпеченні емоційної безпеки, соціалізації та підтримці своїх членів упродовж усього життєвого циклу. Утім, жодна сім'я не функціонує без труднощів і викликів. На певних етапах життя родина може

стикатися з критичними подіями, які порушують її стабільність, спричиняють емоційне напруження, змінюють рольову структуру і вимагають адаптації до нових умов. Такі події в науці визначаються як кризові ситуації. Їх вивчення є надзвичайно важливим для фахівців у галузі психології, соціальної роботи та сімейного консультування, адже саме своєчасне виявлення й опрацювання криз допомагає зберегти функціональність родини та підтримати її членів.

Кризова ситуація в сім'ї - це порушення її рівноваги внаслідок внутрішніх або зовнішніх чинників, що унеможливають нормальне виконання родиною своїх функцій, потребують термінової адаптації, а іноді, докорінної перебудови взаємин [4]. У широкому розумінні сімейна криза - це переломний момент у розвитку родинної системи, який супроводжується напругою, емоційною нестабільністю, а в деяких випадках, загрозою розпаду.

Кризова ситуація в сім'ї є періодом глибоких змін, що виникає внаслідок внутрішніх чи зовнішніх факторів і загрожує стабільності сімейної системи. Це може бути наслідком порушення взаємодії між членами сім'ї, втрати життєвих орієнтирів або неможливості адаптуватися до нових умов.

Ознаки кризової ситуації в сім'ї наведено на рис.1.2:

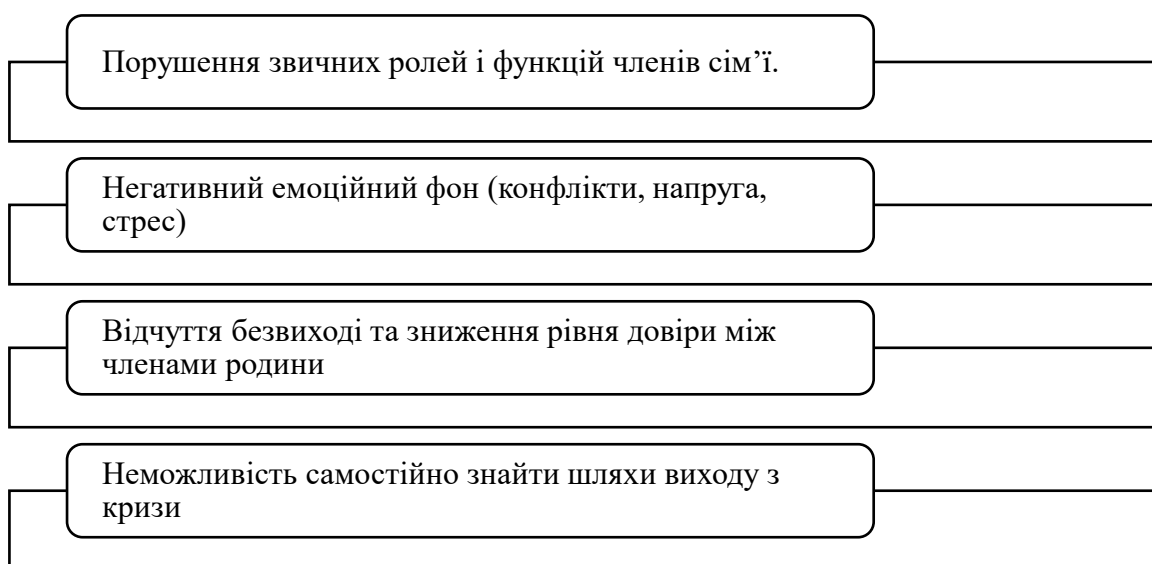


Рис.1.2. Ознаки кризової ситуації в сім'ї [39]

Кризові ситуації можуть бути природною частиною розвитку сім'ї або виникати через раптові, несподівані події.

З позиції системного підходу сімейна криза не обов'язково є негативною. Вона може стати імпульсом до зростання, перегляду життєвих цінностей, налагодження нових форм взаємодії. Водночас її своєчасне усвідомлення та професійний супровід мають принципове значення.

К. Левін дає визначення кризового стану як «...стан, що виникає у результаті значущої зміни в житті особистості або групи, який супроводжується втратами, конфліктами або необхідністю адаптації до нових умов» [72].

М. Шиффман визначає кризовий стан як «...інтервал між стабільними етапами розвитку особистості, в який з'являються значні труднощі або стресові ситуації, що потребують зміни поведінкових реакцій і адаптації до нових обставин» [77].

С. Джонсон трактує кризовий стан як «...фізичний чи емоційний розлад, що викликається відчуттям загрози, незабезпеченості або порушенням психологічної рівноваги в умовах надзвичайних або стресових ситуацій» [68].

Р. Беннетт зазначає, що криза є періодом, коли особистість або система не здатні самотійно справитися з важкими умовами, що загрожують її існуванню чи стабільності, що призводить до емоційного або фізичного розладу [65].

У своїх дослідженнях Рубінштейн підкреслював, що сімейна криза - це переломний момент у житті родини, який порушує рівновагу системи, і змушує її переходити на новий рівень функціонування або руйнується. Учений виокремив типи криз залежно від стадій життєвого циклу сім'ї: утворення шлюбу, народження першої дитини, вихід дітей із дому, старіння. Ці стадії супроводжуються глибокими перебудовами ролей, функцій та взаємин. Рубінштейн акцентував увагу на адаптаційних механізмах як ключових у подоланні нормативних криз.

Американські дослідники Д. Олсон і Дж. Горавендер розробили концепцію життєвого циклу родини, в якій сімейні кризи розглядаються як реакція на структурні зміни у родинному середовищі. Вони виділили сім типів нормативних криз, включаючи: шлюб без дітей, народження дитини, дошкільний період, підлітковий вік, "порожнє гніздо", вихід на пенсію, смерть одного з подружжя. Автори зазначають, що кризові стани є очікуваними, але від реакції системи залежить, чи переросте криза у деструкцію [77].

Зарубіжні дослідники активно працюють над проблемою розвитку теорії кризових станів, фокусуючи увагу на їхніх причинах, механізмах розвитку та впливі на психологічний стан індивіда та соціальні групи. Важливу роль відіграє вивчення кризових етапів в процесах розвитку особистості та сім'ї. Ключовими є роботи таких авторів, як Г. Сельє та Е. Еріксон, які вивчають кризові стани як етапи розвитку особистості, що обумовлені певними етапами життєвого циклу (наприклад, старіння, зміни в родині, кризові події) [50] [34].

Г. Сельє розглядає стрес як фізіологічний і психологічний механізм, що виникає внаслідок несприятливих умов. У своїй теорії стресу науковець вважає кризовий стан результатом порушення адаптаційних механізмів організму, коли індивід не може впоратися з надмірними зовнішніми або внутрішніми вимогами [70].

Е. Еріксон розглядає кризу як частину нормального процесу розвитку особистості на різних етапах життя. Кожен етап супроводжується кризовими ситуаціями, які допомагають людині досягти психологічного благополуччя [34].

У своїй теорії розвитку людської особистості вчений зазначає, що криза є результатом протиріччя між двома аспектами розвитку, наприклад, між інтеграцією особистості і соціальними вимогами. Кожний етап розвитку особистості супроводжується кризами, через які індивід має пройти, щоб досягти психологічного благополуччя.

Дж. Волбах підкреслює, що криза є періодом, коли особистість чи соціальна система не здатні справитися з навантаженнями, що виникають через нові життєві обставини. Дж. Волбах пропонує модель, згідно з якою кожна людина проходить через послідовні етапи кризи, включаючи шок, заперечення, торгівлю, депресію та прийняття, у відповідь на серйозні зміни в житті [19].

Теорія соціальних криз Г. Тардо наголошує на тому, що соціальні кризи виникають через порушення в соціальній структурі, де індивіди або групи стають відчуженими від основних соціальних інститутів, що веде до соціальних потрясінь [50].

Таблиця 1.2.

Типологія сімейних криз [21]

Автор	Типологія сімейних криз	Характеристика
Р. Хілл	Ситуаційні та еволюційні кризи	- Ситуаційні - несподівані події (хвороба, втрата роботи); - Еволюційні - пов'язані зі змінами життєвого циклу сім'ї (народження дитини, пенсія).
Д. Олсон, Г. Белл	Нормативні та ненормативні кризи	- Нормативні - передбачувані, циклічні (шлюб, виховання дітей); - Ненормативні - неочікувані, травматичні події (аварії, смерть близьких).
О. І. Захаров	Психоемоційні, соціально-економічні, духовні кризи	- Психоемоційні - конфлікти, ревності; - Соціально-економічні - безробіття, бідність; - Духовні - втрата спільних цінностей.
Н. А. Толстих	Перехідні кризи розвитку	- Перехідні етапи: шлюб, народження дітей, "порожнє гніздо", старіння - викликають стрес і потребують адаптації.
М. Е. Літвак	Конфліктні кризи	- Виникають унаслідок неадекватної комунікації, невирішених психологічних проблем, несумісності партнерів.
Ю. Є. Александровська, Т. М. Титаренко	Екзистенційні сімейні кризи	- Пов'язані з глибинними переживаннями смислу, самореалізації, втрати себе в сімейній ролі.

Аналіз зарубіжних статей з проблеми розвитку теорії кризових станів дозволяє зробити кілька важливих висновків. Кризовий стан є нормальним етапом розвитку як для індивіда, так і для соціальних груп (сім'ї). Криза є

важливою точкою трансформації та розвитку. Кризи в родині виникають через різноманітні фактори, серед яких особливо важливими є зміни в родинній структурі, фінансові труднощі та емоційні конфлікти. Це вимагає застосування специфічних технік і підходів у консультуванні.

Теорії кризових станів демонструють, що кожен етап розвитку, як особистості, так і родини, супроводжується специфічними кризами, що є неминучою частиною процесу розвитку та адаптації [6].

Аналіз наукових джерел свідчить про багатовимірність підходів до класифікації сімейних криз. Усі автори погоджуються, що кризи можуть мати як передбачуваний (нормативний), так і раптовий (ненормативний) характер. Водночас існують глибші рівні класифікації, які враховують психоемоційні, соціальні та екзистенційні аспекти функціонування сім'ї.

Типології криз, подані у працях Хілла, Олсона, Толстих, Літвака та інших, дозволяють краще зрозуміти природу кризових явищ і дають можливість соціальним працівникам, психологам і сімейним консультантам більш точно діагностувати джерело проблеми й обирати відповідні методи підтримки. Зокрема, поділ на нормативні та ненормативні кризи дає змогу готувати родини до типових викликів, тоді як екзистенційний або духовний підхід звертає увагу на глибші внутрішні запити людини [54].

Таким чином, комплексний аналіз типів сімейних криз сприяє створенню ефективних програм превенції та сімейного консультування, адаптованих до конкретних обставин і потреб сім'ї.

Розглянемо окреслені концепції більш детально. Концепції кризових станів у сім'ї виділяють декілька видів сімейних криз [11]:

1. Криза розвитку: згідно з цією концепцією, родина проходить через різні етапи розвитку, і на кожному з них можуть виникати кризові ситуації. Це можуть бути такі моменти, як народження дітей, підлітковий вік дітей, старіння батьків, пенсійний вік.

2. Криза через зовнішні фактори: сюди належать кризи, спричинені зовнішніми подіями, такими як втрата роботи, переїзд, захворювання або смерть одного з членів родини. Вони можуть порушити рівновагу в родині та створити стресові ситуації.

3. Криза через міжособистісні конфлікти: кризи можуть виникати внаслідок серйозних конфліктів між членами родини, таких як розлучення, зрада, насильство чи інші серйозні розбіжності.

Теоретичний аналіз дозволяє зрозуміти, що кризові стани в сім'ї можуть бути як результатом внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Сімейне консультування, залежно від підходу, може допомогти родині адаптуватися до змін, розв'язати конфлікти, покращити комунікацію та відновити гармонію.

Психологічні стратегії, які використовуються в кризових ситуаціях, варіюються залежно від характеру кризи. Консультування може включати стратегії для зниження стресу, допомоги в переживанні втрат або адаптації до змін.

Такий підхід допомагає дослідникам зосередитися на основних теоретичних засадах, пов'язаних із сімейним консультуванням і кризами, та їх взаємодії. Важливо розглянути специфіку кожної концепції, щоб краще зрозуміти, як вона впливає на процес консультування в умовах сімейних криз.

Науковці пропонують різні підходи до класифікації криз у родинному житті. Найпоширенішим є поділ на нормативні та ненормативні (ситуативні) кризи.

Нормативні кризи пов'язані з природними етапами розвитку сім'ї і передбачуваними змінами, до яких потрібно адаптуватися. Їх ще називають «кризами життєвого циклу родини». Характерною особливістю нормативних криз є їхня закономірність і відносна передбачуваність.

До нормативних криз належать [26]:

1. Криза утворення подружжя: адаптація до нових ролей, встановлення сімейних норм, узгодження очікувань.

2. Народження дитини: зміна статусу подружжя, нові обов'язки, емоційне та фізичне навантаження, трансформація стосунків.

3. Криза батьківства підлітка: порушення ієрархії, конфлікти поколінь, перегляд стилів виховання.

4. «Порожнє гніздо»: емоційна віддаленість, переосмислення сенсу спільного життя після від'їзду дітей.

5. Старіння членів родини: хвороби, втрати, зниження активності, залежність від інших.

Нормативні кризи зазвичай не мають деструктивного потенціалу, якщо родина володіє достатніми адаптаційними ресурсами.

Ненормативні (ситуативні) кризи. Цей тип криз виникає раптово, непередбачувано й часто супроводжується високим рівнем стресу. Ненормативні кризи мають індивідуальний характер і залежать від конкретної ситуації.

До них відносять [32]:

1. Смерть члена родини: переживання втрати, зміна структури сім'ї, емоційний шок.

2. Втрата роботи або фінансова криза: дестабілізація економічної безпеки, конфлікти через ресурси.

3. Подружжя зрада або розлучення: емоційна травматизація, руйнування довіри, потреба у перегляді життєвих перспектив.

4. Домашнє насильство: руйнівні форми взаємодії, що несуть загрозу фізичному чи психічному здоров'ю.

5. Хвороба або інвалідність: необхідність нових способів функціонування, рольові зміни, емоційне виснаження.

6. Міграція, війна, переселення: втрата звичного середовища, адаптаційні труднощі, культурні бар'єри.

Ненормативні кризи потребують більш гнучких, індивідуалізованих підходів до подолання, а також зовнішньої допомоги з боку спеціалістів.

Т. Х'юстон описує типи ненормативних (травматичних) криз, які не є частиною типового життєвого циклу [80]. До них він зараховує: насильство в сім'ї, втрату роботи, смерть дитини, інвалідність, розлучення, залежності. Автор підкреслює, що такі події здебільшого виникають несподівано і викликають глибокі психологічні травми, тому система родини потребує зовнішньої підтримки, а її ресурси часто є недостатніми для самостійного подолання кризи.

Соціальні та культурні кризи пов'язані зі змінами соціального чи культурного середовища, що впливають на сім'ю.

Прикладами такого типу криз є [16]:

1. Міграція або переїзд (адаптація до нового середовища).
2. Зміна соціального статусу (наприклад, коли жінка повертається до роботи після декрету).
3. Культурні розбіжності у сім'ї (наприклад, міжнаціональні шлюби).

Соціально-культурні кризи вимагають адаптації до нових умов життя та можуть спричиняти довготривалі зміни у сімейній динаміці.

Українська дослідниця Т. Каверіна запропонувала психолого-поведінкову типологізацію сімейних криз, поділивши їх на [38]:

- конструктивні (адаптивні) - у яких родина знаходить нові способи взаємодії, зростає в кризі;
- деструктивні (дезорганізаційні) - що призводять до розпаду родинних зв'язків;
- латентні - кризи, які тривалий час залишаються невизнаними, але поступово руйнують систему зсередини.

Авторка також виокремлює психологічні детермінанти переживання криз, зокрема рівень емоційного інтелекту, стиль прив'язаності та досвід попереднього подолання труднощів.

О. Карабанова зосереджує увагу на тому, що сімейні кризи мають вікову специфіку, оскільки члени родини перебувають у різних етапах особистісного розвитку. Вона описує типи криз, зумовлених: невідповідністю очікувань; конфліктами ролей; дисбалансом у потребах між подружжям і дітьми [40].

Дослідниця наголошує на важливості врахування індивідуальних та міжособистісних чинників при аналізі природи сімейної кризи.

Аналіз наукових джерел показує, що дослідники розглядають сімейні кризи як неоднорідне явище, що може бути зумовлене: життєвими змінами (нормативні кризи), раптовими негативними подіями (ненормативні), внутрішніми процесами родинної взаємодії (рольові, комунікативні, особистісні конфлікти).

Найбільш ґрунтовні підходи - системний, структурно-функціональний та психодинамічний дозволяють бачити кризу не лише як загрозу, а і як можливість для трансформації та зростання. Праці вітчизняних і зарубіжних авторів також підкреслюють, що тип кризи не визначає її наслідків автоматично вирішальним є рівень ресурсів родини, її готовність до змін і здатність до конструктивної взаємодії [6].

Таким чином, розуміння типології криз у сім'ї має важливе значення для своєчасної діагностики, профілактики деструкції та розробки ефективних стратегій допомоги у сфері сімейного консультування, соціальної роботи та психотерапії.

Зв'язок між типами сімейних криз і методами консультування є ключовим фактором у наданні ефективної допомоги родинам. Залежно від характеру кризової ситуації психологи та консультанти застосовують різні методи: від когнітивно-поведінкової терапії для подолання стресу до кризового втручання при сімейному насильстві. Комплексний підхід до сімейного консультування дозволяє не лише вирішити конкретну кризу, а й сприяти довготривалим позитивним змінам у відносинах між членами родини.

Кризові стани в родині є однією з найбільш досліджуваних тем у зарубіжній науці, оскільки вони мають значний вплив на емоційний стан членів родини, їх взаємини, а також на загальне психологічне здоров'я [23].

Важливо усвідомлювати, що не всі родини реагують на кризу однаково. Існує низка чинників, які визначають характер та інтенсивність переживань: рівень згуртованості та взаємопідтримки; комунікативна культура в сім'ї; попередній досвід подолання труднощів; доступ до ресурсів (соціальних, психологічних, матеріальних); участь фахівців: психологів, соціальних працівників, консультантів.

Сім'ї з високим рівнем адаптивності сприймають кризу як виклик, а не катастрофу, і здатні перетворити її на поштовх до позитивних змін.

Кризові ситуації є неминучим етапом у житті кожної сім'ї. Вони можуть бути як передбачуваними (нормативні), так і раптовими (ненормативні), але в будь-якому випадку - потребують активної внутрішньої чи зовнішньої мобілізації ресурсів. Усвідомлення природи криз, їх своєчасне розпізнання та психосоціальна підтримка є важливими умовами збереження цілісності родини, зміцнення її стійкості та формування ефективних моделей подолання життєвих труднощів.

Сімейна криза ніколи не виникає випадково - її поява є результатом взаємодії низки чинників, які поступово або раптово підривають стабільність родинної системи. Кризові ситуації у сім'ї можуть бути як передбачуваними (нормативними), так і несподіваними (ненормативними). Реакція сім'ї на кризу залежить від її внутрішніх ресурсів, рівня комунікації між членами родини та можливості отримати зовнішню підтримку [28].

Як показано в таблиці 1.3, фактори, що викликають кризи можуть мати як внутрішній (психоемоційний, комунікативний, рольовий), так і зовнішній (соціально-економічний, ситуаційний) характер. Часто вони взаємопов'язані та посилюють один одного. Наприклад, втрата роботи (економічний фактор)

може призвести до депресії (психоемоційний чинник), що, у свою чергу, погіршить стосунки між подружжям (комунікативна напруга).

Таблиця 1.3.

Основні фактори, що викликають сімейні кризи [15]

Група факторів	Конкретні причини
Психоемоційні	- Хронічне емоційне виснаження членів родини - Недостатня підтримка - Емоційна ізоляція
Комунікативні	- Відсутність відкритого діалогу - Часті конфлікти та агресія - Маніпулятивна або пасивна поведінка
Рольові та структурні	- Невизначеність або зміщення ролей - Порушення сімейної ієрархії - Домінування або безвідповідальність
Соціально-економічні	- Втрата роботи - Борги, кредити, фінансовий стрес - Соціальна нерівність або бідність
Життєво-ситуаційні (подійні)	- Смерть або тяжка хвороба члена родини - Зрада, розлучення - Переїзд, еміграція, війна
Поведінкові	- Алкоголізм, наркотична залежність - Ігрова залежність - Насильство в родині
Особистісно-психологічні	- Високий рівень тривожності або депресії - Нарцисизм, не вміння йти на компроміс - Психопатологія
Культурно-ціннісні	- Різниця в поглядах на виховання, релігію, стиль життя - Несумісність цінностей або очікувань

Особливе значення має комунікативна компетентність членів родини, їх здатність вести діалог, відкрито висловлювати почуття та домовлятися. Також важливою є рольова чіткість - розуміння і прийняття своєї функції у сім'ї. Якщо жоден з учасників не бере на себе відповідальність або навпаки, один з них домінує, баланс системи порушується. Не менш важливою є психологічна зрілість та емоційна регуляція кожного члена родини. Нездатність до емпатії, надмірні очікування, невирішені особистісні кризи часто проектується на партнера або дітей, що призводить до ескалації внутрішньо сімейного напруження.

У сучасному світі з його темпом життя, економічною нестабільністю та зростаючим тиском на індивіда, профілактика сімейних криз набуває

стратегічного значення. Знання про основні причини та механізми виникнення кризи дозволяє своєчасно втрутитися в деструктивну динаміку, зберегти стосунки, емоційне здоров'я родини та забезпечити сприятливий простір для розвитку її членів. Таким чином, ефективне вирішення або профілактика сімейних криз потребує системного підходу: врахування психологічних, соціальних, економічних, культурних аспектів та своєчасного залучення професійної допомоги - психологів, консультантів, соціальних працівників.

Сімейне консультування допомагає ефективно подолати кризи, використовуючи ресурси родини та розвиваючи навички адаптації до нових умов, а розуміння типів кризових ситуацій у сім'ї є важливим для ефективної допомоги та розробки стратегії сімейного консультування.

1.3. Психологічні методи, техніки та прийоми роботи з кризовими сім'ями

У статті «Psychological Counseling» психологічне консультування описано як процес, у якому консультант допомагає клієнту ідентифікувати причини психологічних проблем, аналізувати їх та виявляти стратегії подолання, спрямовані на відновлення психологічної рівноваги та адаптації [79].

Психологічні методи та техніки - це невід'ємні складові професійної діяльності сімейного психолога, психолога-консультанта. Методи задають стратегічний напрям і базуються на теоретичних основах, тоді як техніки реалізують ці методи у практичній площині. Ефективність роботи з клієнтом значною мірою залежить від здатності спеціаліста адекватно обирати, адаптувати та поєднувати методи й техніки залежно від запиту, стану клієнта, типу проблеми та етапу консультування. Правильне використання методологічного інструментарію не лише підвищує якість психологічної

допомоги, а й сприяє особистісному зростанню клієнта та сталому вирішенню його труднощів [19].

Психологічні методи роботи з клієнтом є сукупністю науково обґрунтованих способів і процедур, що використовуються психологом для встановлення, підтримки та розвитку професійного контакту, діагностики психологічного стану, надання допомоги у вирішенні особистісних, міжособистісних або сімейних проблем. Ці методи базуються на концептуальних засадах різних психологічних шкіл і течій (психоаналіз, гуманістична психологія, когнітивно-поведінкова терапія, системний підхід тощо). До основних психологічних методів належать (рис.1.3) [21]:

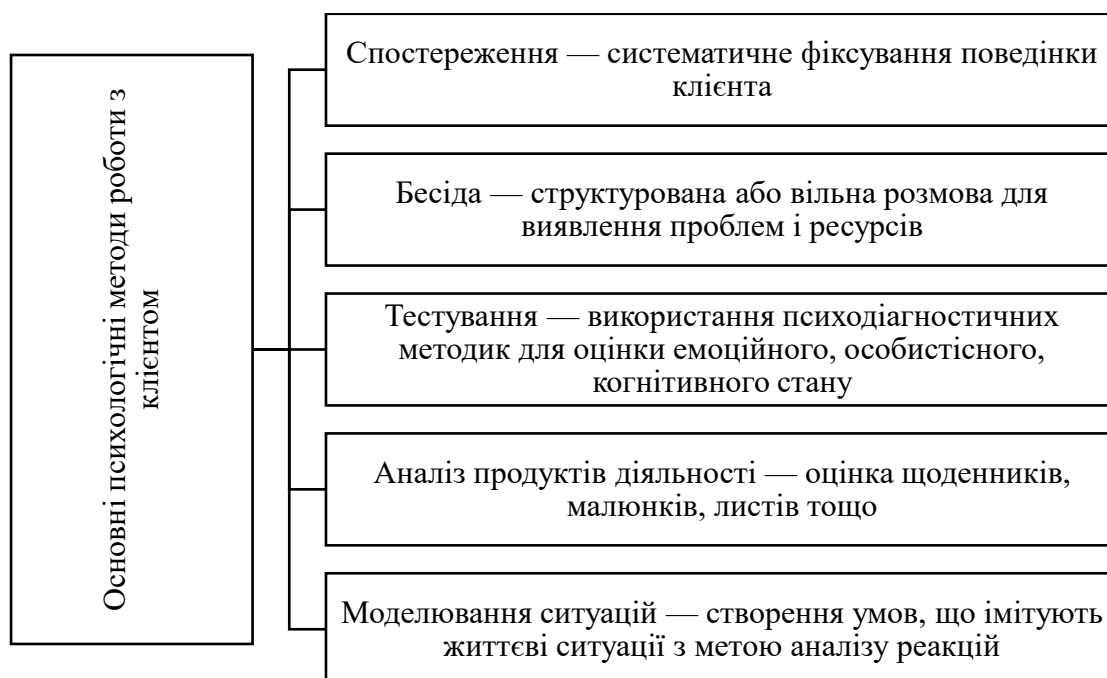


Рис.1.3 Основні психологічні методи роботи з клієнтом [21]

Методи психологічної роботи - це стратегічні підходи, які визначають структуру консультування та формують основу відповідних технік. Вони виходять із наукових концепцій (СВТ, клієнт-центрований, мотиваційне інтерв'ювання тощо) [41].

Методи - це стратегічні підходи, що ґрунтуються на теоретичних основах: когнітивно-поведінковий (А. Бек) [3]: аналіз і корекція негативних думок та моделей поведінки; клієнт-центрований (К. Роджерс) [45]:

емпатичне та безоцінкове ставлення, справжність і прийняття (unconditional positive regard) як ключ до змін.

У дослідженні в контексті первинної медико-психологічної допомоги автори визначають психологічну інтервенцію як відносини, спрямовані на покращення адаптації особи до ситуації та оптимізацію її ресурсів щодо автономії, самопізнання та самодопомоги.

Таким чином, методи роботи з клієнтом - це цілеспрямовані способи впливу, які допомагають розв'язати проблему та рухатись до стабілізації.

Психологічні техніки - це практичні інструменти, які реалізують обрані методи і сприяють досягненню конкретної цілі у процесі психологічної роботи. Вони більш прикладні й ситуативні, часто прив'язані до конкретної методики або напрямку [18]. Наприклад, у межах методу бесіди можуть використовуватись такі техніки, як «відкрите питання», «відбиття почуттів», «парафраз» тощо.

Техніки є конкретними інструментами (наприклад: ведення щоденників, відкриті запитання, рольові ігри), що реалізують метод в практиці. Вони дозволяють адаптувати психологічну підтримку до індивідуального запиту клієнта.

У професійній діяльності консультанта ключову роль відіграє ефективна взаємодія з клієнтом, основним інструментом якої є вербальне спілкування, зокрема - консультативна бесіда. Такий формат спілкування принципово відрізняється від звичних життєвих розмов: він вимагає не лише особливих навичок, але й глибокого розуміння психологічних процесів. Майстерність ведення консультативної бесіди є результатом професійного розвитку та багаторічної практики [31].

Найпоширенішою причиною звернення до психолога-консультанта є труднощі у подружніх стосунках. Хоча нерідко ініціаторами консультацій виступають батьки, які шукають допомоги через складнощі у поведінці чи розвитку дітей, за цими зверненнями часто приховуються глибинні проблеми

самих дорослих - як особистісного характеру, так і пов'язані з динамікою сімейної взаємодії. Таким чином, звернення щодо дитини часто виявляється вторинним проявом більш комплексних і прихованих внутрішньосімейних конфліктів [56].

У процесі психологічного консультування важливе місце посідають спеціальні техніки та прийоми, що допомагають вирішувати конкретні завдання, які виникають у роботі з клієнтом. До таких технік належать, зокрема, питання, що спрямовані на переосмислення клієнтської позиції, формулювання і виконання індивідуальних завдань, ведення обговорень, що сприяють прийняттю рішень. Усі ці дії є органічною частиною діалогу, не викликають у клієнта відчуття штучності, а тому сприймаються природно.

Опановування подібних технік потребує як теоретичної підготовки, так і обміну досвідом із колегами. Знання теоретичних основ консультування, знайомство з методологіями різних шкіл психотерапії та постійне самовдосконалення сприяють розширенню інструментарію консультанта. Існує також група спеціалізованих методик, що вимагають від клієнта виконання певних дій або вправ і здатні значно вплинути на динаміку бесіди. До таких методів належать, наприклад, «порожній стілець» у гештальт-терапії чи укладання психологічного контракту в подружній і сімейній терапії [8].

Застосування тих чи інших технік залежить від концептуальної орієнтації фахівця та від типу труднощів, з якими клієнт звернувся. Великий арсенал інструментів, якими володіє консультант, є ознакою його професійного рівня, гнучкості й глибини розуміння людської природи. Ці техніки не лише поглиблюють зміст бесіди, а й роблять її більш живою та емоційно наповненою.

Окрім вербального впливу, надзвичайно важливими є і невербальні засоби комунікації: зоровий контакт, тембр і інтонація голосу, міміка та пози. Хоча вони й не мають на меті прямо змінити поведінку клієнта, їхнє

застосування створює сприятливу атмосферу, знижує тривожність і сприяє виникненню довіри у процесі взаємодії [63].

Ефективність роботи психолога з кризовими сім'ями багато в чому обумовлена якістю терапевтичних відносин (терапевтичний альянс: завдання, цілі, емоційний зв'язок), які є незалежним фактором успіху незалежно від конкретної методики. Найкращі результати показують інтегративні підходи, які поєднують методи і техніки, адаптовані до особливостей клієнта й його контексту (наприклад, СВТ + МІ або клієнт-центрований з елементами нарративу) [37].

Наукові джерела доводять, що украй важливо адаптувати методи відповідно до клієнтських потреб, культурного контексту та характеру запиту, щоб забезпечити не лише симптоматичне, але й системне позитивне перетворення.

Техніки є важливою частиною психотерапевтичного впливу, адже вони допомагають: розкрити внутрішній світ клієнта; актуалізувати несвідомі або витіснені емоції; змінити когнітивні установки; сформувати нові поведінкові навички; забезпечити катарсис, інсайт або рефлексію [14].

У роботі з кризовими сім'ями в рамках когнітивно-поведінкової терапії виділяється техніка Сократівського діалогу, ведення автоматичних думок, поведінкові експерименти. У гештальт-підході: техніка «порожнього стільця», робота з тілом, фокусування на «тут і тепер». У психоаналізі: асоціативні методи, аналіз снів, вільні асоціації. У роботі з сім'єю: генограма, «скульптура сім'ї», ролева гра, сімейна мозаїка.

Так, у роботі з подружжям, яке перебуває на межі розлучення, консультант може використовувати метод моделювання ситуацій через рольову гру, де кожен з партнерів грає роль іншого. Це дозволяє побачити ситуацію з іншого боку, що часто сприяє емпатії та зниженню конфліктності. Також застосовується техніка «позитивного переформулювання» у когнітивному ключі, коли негативні судження трансформуються у

нейтрально-позитивні установки (наприклад, «він мене не слухає» → «він має інший спосіб обробки інформації») [26].

Кризові ситуації в родині можуть набувати різного характеру - від зовнішніх (втрата роботи, хвороба, еміграція) до внутрішніх (зрада, розлучення, насильство, психологічне вигорання батьків, підлітковий бунт дітей тощо). Усе це спричиняє деструктивні зміни в емоційному фоні сім'ї, порушення комунікації та дезорганізацію функціонування родини як цілісної системи. Психологічна допомога в таких випадках є необхідною умовою подолання кризи, адаптації та відновлення сімейної взаємодії [7].

Робота з кризовими сім'ями є складним і багатогранним процесом, що вимагає від психолога гнучкості, емоційної зрілості, глибокого знання методів психотерапії, а також чіткого розуміння динаміки сімейної системи. Кризові ситуації у родинях можуть мати різну природу: смерть близького, розлучення, хвороба, насильство, зрада, втрата роботи, міграція тощо. У таких умовах важливо не лише підтримати кожного члена родини окремо, але й відновити функціонування сім'ї як цілісної системи.

Розглянемо більш детально психологічні методи та техніки роботи з кризовими сім'ями.

Системна сімейна терапія. Цей метод базується на уявленні про сім'ю як цілісну динамічну систему, де всі її члени взаємопов'язані. Проблема однієї особи розглядається як відображення дисфункції всієї родинної структури. Основні завдання системної терапії - виявлення дисгармонійних патернів комунікації, сімейних ролей та неусвідомлених «трикутників» (напр., дитина між батьками).

В рамках методу сімейної терапії найбільшу популярність набули такі техніки, як: побудова генограми; реконструкція меж у системі (структурна терапія С. Мінухіна); рефреймінг проблемної ситуації; домашні завдання для зміни поведінки всієї родини [53].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) у сімейному консультуванні акцентує увагу на зміні деструктивних мисленнєвих схем, які впливають на поведінку членів родини. Терапія допомагає учасникам конфлікту виявити і змінити неефективні переконання щодо себе та партнера, навчитися адаптивних реакцій. Серед технік КПТ можна виділити: виявлення автоматичних думок; ведення щоденників подій та емоцій; поведінкові експерименти; навчання технікам активного слухання та емпатійної комунікації [30].

Емоційно-фокусована терапія (EFT), запропонована С. Джонсон, фокусується на глибоких емоційних потребах партнерів і їхньому прагненні до безпеки, близькості, прийняття. EFT ефективна в роботі з парами у стані відчуження, зрад, ревнощів, емоційної віддаленості.

Техніки, що застосовуються в рамках емоційно-фокусованої терапії : виявлення первинних емоцій (за страхом - потреба в підтримці); повторне формулювання звернень до партнера; моделювання емоційного діалогу; створення «емоційної безпеки» в парі [48].

Кризове консультування - це короткотривала інтервенція, спрямована на стабілізацію стану родини в гострій кризовій ситуації (смерть близького, насильство, розлучення). Завданням є швидке відновлення здатності функціонувати, нормалізація емоційного стану та активізація ресурсів.

Серед технік кризового консультування можливо виділити техніку заземлення (grounding); шкалювання рівня стресу; ресурсне картування (виявлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів); підтримку в ухваленні рішень «тут і тепер» [56].

Наративна терапія допомагає родині переосмислити свою «історію», відділити себе від проблеми та створити нову версію подій, яка базується на цінностях, здатності до співпраці та прийняття.

Серед найбільш популярних технік в рамках наративної терапії можна окреслити деконструкцію проблемної історії; зовнішнє означення проблеми

(«проблема - не людина»); пошук винятків (історій, коли ситуація вирішувалася успішно); листування з проблемою, створення альтернативної історії. Методи арттерапії та казкотерапії особливо ефективні в роботі з дітьми у кризових сім'ях. Через символічну форму вираження дитина безпечно виводить на поверхню свій біль, страхи та образи, а також проектує можливі сценарії виходу з ситуації. Серед технік даного методу можливо виділити створення сімейних колажів; малюнки «Моя сім'я», «Сімейна криза»; спільне складання терапевтичних казок; пісочну терапію [22].

Прийоми психологічного консультування - це цілеспрямовані дії, вербальні або невербальні, які застосовує психолог-консультант у процесі взаємодії з клієнтом для досягнення конкретних цілей: встановлення контакту, збирання інформації, стимулювання рефлексії, емоційного розвантаження, формування нових способів мислення, поведінки чи прийняття рішень. Ці прийоми є складовою частиною методів консультування та реалізуються на практиці як конкретні інструменти. Наприклад, такі прийоми, як активне слухання, реформулювання, уточнення, відображення почуттів, пауза, відкрите запитання - дозволяють підтримати клієнта, дати йому можливість краще усвідомити свої внутрішні переживання, а консультанту - ефективно керувати процесом взаємодії.

Прийоми можуть відрізнятись залежно від підходу (гуманістичний, когнітивно-поведінковий, психодинамічний, системний тощо), але в будь-якому випадку вони служать важливою ланкою в досягненні позитивного результату консультування.

Аналіз порівняльної таблиці 1.4. прийомів психологічного консультування свідчить про те, що ефективна робота з клієнтом вимагає гнучкого поєднання вербальних, невербальних і спеціалізованих технік, залежно від запиту, етапу консультування та індивідуальних особливостей особистості.

Таблиця 1.4.

Техніки та прийоми психологічного консультування при роботі з кризовими сім'ями [61]

Назва прийому (техніки)	Тип впливу	Мета застосування	Особливості	Психологічна школа (автор)
Консультативна бесіда	Вербальний	Налагодження контакту, діагностика, супровід змін	Структурована розмова з елементами активного слухання	Загально-прийнята в усіх підходах
Відкрите/закрите запитання	Вербальний	Отримання інформації, фокусування уваги клієнта	Формулюються відповідно до цілей інтервенції	Роджерс К.
Парафраз / Рефреймінг	Вербальний	Зміна погляду клієнта на ситуацію	Повторення сказаного клієнтом з іншим змістовим або емоційним акцентом	Когнітивно-поведінкова терапія, НЛП
Домашні завдання	Вербальний	Закріплення змін поза сесією	Конкретні інструкції щодо дій клієнта між зустрічами	А. Бек, А. Елліс
«Порожній стілець»	Спеціалізована	Опрацювання внутрішніх конфліктів, емоцій	Діалог з уявним співрозмовником на порожньому стільці	Ф. Перлз, гештальт-терапія
Укладення психологічного контракту	Спеціалізована	Визначення цілей, очікувань, меж взаємодії	Формалізована угода між клієнтом і консультантом	Е. Берн, транзакційний аналіз
Дискусія / дебрифінг	Вербальний	Опрацювання альтернативних поглядів	Використовується як спосіб спільного аналізу рішень	Когнітивно-поведінкові підходи
Відображення емоцій	Вербальний	Підтвердження почуттів клієнта, формування емпатії	Консультант чітко вербалізує емоції, які переживає клієнт	Гуманістична психологія, К. Роджерс
Контакт очей, інтонація, поза	Невербальний	Підтримка довіри, регуляція емоційного фону	Забезпечують відчуття безпеки, залучення	Загальні психологічні принципи
Техніка метафори	Вербальний	Обхід опору, активізація уяви, символічне осмислення	Історії, приклади, які допомагають зрозуміти ситуацію інакше	Наративна терапія, НЛП
Ведення щоденника	Спеціалізована	Рефлексія, самоспостереження, саморегуляція	Клієнт записує думки/емоції, щоби краще зрозуміти себе	Когнітивна терапія

Вербальні прийоми, як-от активне слухання, парафраз, відкриті запитання, сприяють усвідомленню клієнтом власного досвіду та формуванню безпечного простору для розкриття. Невербальні засоби комунікації

підсилюють емоційний контакт, забезпечують емпатію та довіру. Спеціалізовані техніки, такі як «порожній стілець», ведення щоденника чи укладення психологічного контракту, дають змогу опрацьовувати глибинні переживання, формувати відповідальність за зміни та закріплювати досягнення.

Таким чином, професійна майстерність консультанта полягає не лише в знанні прийомів, а й у вмінні адекватно їх добирати та гнучко інтегрувати у консультувальний процес, виходячи з потреб клієнта, обраного підходу й контексту ситуації.

Слід зауважити на те, що психологічна допомога сім'ям у кризі потребує гнучкого та міждисциплінарного підходу, орієнтованого як на внутрішні ресурси сімейної системи, так і на особистісні потреби кожного з її членів. Поєднання методів - системної, когнітивної, емоційно-фокусованої, кризової та наративної терапії дозволяє досягати максимальної ефективності, враховуючи тип, етап і глибину кризи. Головним завданням психолога є не лише вирішення конфлікту, а й сприяння трансформації самої родини в більш адаптивну, відкриту до змін і підтримки один одного систему [59].

Середня тривалість терапевтичного циклу відповідає 12-20 сесіям протягом 3-6 місяців, особливо при використанні коротко- та середньострокових підходів (Solution-Focused, поведенкова терапія). EFT зазвичай вимагає більше - 20-40 сесій. Огляд із Великої Британії показує: 15-20 сесій на 5-6 місяців вважаються мінімально необхідними для досягнення значущих результатів навіть в індивідуальному консультуванні; для пар - ситуація подібна [18].

Складні або хронічні випадки, включно з травмою, інтераперсональною дисфункцією або глибокими зв'язками, можуть потребувати більше 30-40 сесій або тривалого терапевтичного супроводу.

За визначенням більшості практичних психологів, інтенсивні формати (наприклад, «high-impact therapy», 16-годинні блоки) є альтернативою

розтягнутим сесіям та можуть сприяти швидким змінам. Однак, їхнє застосування не завжди доцільне при глибоких кризах, таких як зради чи травми. Метааналітичні огляди підтверджують, що 60-80 % кризових пар отримують значущу допомогу, але приблизно 35-50 % із них зазнають погіршення через 2 роки або довше від закінчення терапії. Ефект лікування зазвичай тримається довгостроково - через 5 років близько 50 % пар зберігають або покращують стан, тоді як 25-38 % незмінено або погіршується (у тому числі можливе розлучення) .

Комітмент пари та тривалість шлюбу є важливими передбачувальними показниками успіху: пари з більшим шлюбним досвідом зазвичай демонструють стабільніші результати навіть через 2-5 років після терапії

Стратегія «mass sessions with fading» (інтенсивний старт із поступовим зменшенням частоти сесій) доводить свою ефективність, особливо при високій кризовості запиту [31].

Результати аналізу науково-методологічних джерел свідчить про те, що комплексний підхід до роботи з кризовими сім'ями є ключовим чинником ефективного подолання сімейних труднощів. Використання поєднання методів, технік і прийомів дозволяє адаптувати психологічну допомогу до індивідуальних потреб кожної сім'ї та динаміки її розвитку. Методи психологічної допомоги, такі як системна сімейна терапія, когнітивно-поведінковий підхід, гештальт-терапія, психодрама, емоційно-фокусована терапія, спрямовані на зміну способів взаємодії в родині, переосмислення досвіду та відновлення емоційного зв'язку між партнерами.

Техніки роботи, зокрема рефреймінг, рольові ігри, активне слухання, метод «порожнього стільця», емоційне дзеркало - сприяють розвитку рефлексії, емоційного усвідомлення, конструктивної комунікації, що особливо важливо в умовах високої напруги в кризових ситуаціях [27]. Прийоми психологічного консультування (уточнення, резюмування, нормалізація емоцій, конфронтація, інтерпретація) є засобами мікровзаємодії між

консультантом і клієнтами, завдяки яким забезпечується підтримка, безпечна атмосфера та можливість руху до змін [65].

Практичний досвід свідчить, що ефективність втручання залежить не лише від обраних методик, а й від професіоналізму консультанта, його здатності до емпатії, нейтральності та утримання меж, а також активної участі подружжя у процесі змін. Слід зауважити на те, що універсального рецепту роботи з кризовими сім'ями не існує - стратегія психологічного супроводу кризових сімей повинна бути індивідуалізованою, з урахуванням типу сімейної кризи, тривалості конфлікту, мотивації сторін та їхнього психологічного ресурсу.

Отже, психологічна підтримка родини в кризі - це не тільки усунення конфлікту, а й пошук нових способів функціонування сімейної системи, зміцнення її стійкості до майбутніх викликів, формування зрілих моделей комунікації, прийняття та співпраці.

Висновки до розділу 1

За підсумками аналізу наукових джерел представленого в розділі 1 нами було отримано можливість сформулювати узагальнені висновки:

Сімейне консультування є специфічною галуззю психологічної допомоги, що ґрунтується на інтеграції низки наукових підходів - системного, психодинамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного, емоційно-фокусованого та інтегративного. Кожен з них пропонує власну модель аналізу проблем у родинних стосунках, а також відповідні цілі, техніки і засоби впливу.

В межах сучасного психологічного знання сім'я розглядається як динамічна система, здатна до розвитку, адаптації та трансформації, однак у періоди кризи, як така, що потребує зовнішньої підтримки для відновлення функціонування. Кризові ситуації у сім'ї є неминучими етапами її життєвого циклу. Вони можуть мати різне походження - нормативне (пов'язане з етапами

розвитку сім'ї: народження дитини, вихід дітей з дому, пенсія тощо) та ненормативне (раптові втрати, зради, насильство, хвороба тощо). Їхня своєчасна і фахова психологічна обробка є визначальною умовою збереження цілісності сім'ї та психічного здоров'я її членів.

Психологічна допомога кризовим сім'ям потребує володіння широким арсеналом методів, технік і прийомів, що забезпечують як діагностику, так і корекцію та підтримку. Найбільш ефективними є методи сімейної психотерапії, когнітивно-поведінкові інтервенції, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, нарративні практики. Особливу цінність становлять техніки та прийоми, які дозволяють розкрити внутрішній досвід партнерів, покращити емоційне розуміння, зняти напругу, навчити способам конструктивного розв'язання конфліктів. Це, зокрема, активне слухання, рефреймінг, рольові ігри, інтерпретація, конфронтація та нормалізація.

Аналіз наукових джерел та практичних підходів засвідчує, що успішне подолання сімейної кризи можливе лише за умов залучення обох партнерів, усвідомлення ними глибинних причин конфлікту, а також готовності до співпраці, змін і прийняття відповідальності.

У цілому, теоретико-методологічна база сімейного консультування надає науково обґрунтовану основу для професійної діяльності психолога, спрямованої на підтримку сім'ї як цілісної системи, формування її стресостійкості та ресурсності, що є особливо актуальним в умовах сучасних соціальних викликів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ НА ВИРІШЕННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СІМ'Ї

2.1. Організація та методологія дослідження

Сімейне консультування є важливим інструментом для підтримки сімей у кризових ситуаціях. Дане дослідження має на меті оцінити ефективність різних методів сімейного консультування у вирішенні конфліктів, відновленні міжособистісних стосунків в сім'ї та підвищенні у подружжя рівня задоволеності браком.

Актуальність дослідження. Сім'я є ключовим соціальним інститутом, який забезпечує емоційний та психологічний комфорт особистості. Проте кожна сім'я у своєму життєвому циклі стикається з кризовими ситуаціями, які можуть бути спричинені як природними етапами розвитку (нормативні кризи), так і несподіваними труднощами (ненормативні кризи).

Кризові ситуації у сім'ї можуть призводити до конфліктів, погіршення емоційного стану членів родини та навіть руйнування сімейних відносин. Важливим інструментом подолання таких криз є сімейне консультування, яке спрямоване на вирішення конфліктів, покращення комунікації між членами родини та розвиток навичок емоційної підтримки.

Актуальність емпіричного дослідження зумовлена такими чинниками:

1. Зростанням кількості сімейних криз. Соціально-економічні, культурні та психологічні фактори сприяють ускладненню сімейних відносин, що робить необхідним пошук ефективних способів допомоги.

2. Необхідністю наукового обґрунтування ефективності консультування. Дослідження має встановити, які методи консультування є найбільш ефективними та за яких умов вони працюють найкраще.

3. Відсутністю достатньої емпіричної бази щодо визначення впливу психологічного консультування на вирішення кризових ситуацій в сім'ї.

Більшість досліджень оцінюють короткострокові результати, тоді як важливо вивчити, наскільки стійкими є зміни у сімейних відносинах після завершення консультування.

Проблема дослідження. Основна проблема дослідження полягає у визначенні ефективності сімейного консультування у вирішенні кризових ситуацій, а також у виявленні методів, які сприяють стабільному покращенню сімейних відносин після консультування.

Об'єкт дослідження: Процес сімейного консультування як метод психологічної підтримки сімей у кризових ситуаціях.

Предмет дослідження: Роль сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій у сім'ї.

Мета дослідження: Проаналізувати ефективність сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій, визначити найбільш дієві методи та розробити рекомендації щодо їх удосконалення.

Гіпотеза дослідження: Ефективність сімейного консультування у подоланні кризових ситуацій у родині значною мірою залежить від комплексного підходу, що включає психодинамічні, когнітивно-поведінкові та системні методи впливу, а також врахування особливостей міжособистісних взаємовідносин членів сім'ї.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз ролі сімейного консультування та кризових станів у родині.
2. Провести емпіричне дослідження впливу сімейного консультування на вирішення кризових ситуацій.
3. Розробити та впровадити практичні рекомендації щодо вдосконалення сімейного консультування та оцінити їх ефективність.

Емпіричне дослідження складається з кількох ключових етапів, які дозволяють системно оцінити вплив сімейного консультування на вирішення кризових ситуацій у сім'ї.

1. На першому етапі дослідження (підготовчому) було реалізовано збір науково-методичних даних з проблеми дослідження. Проведено аналіз наукових джерел з теми сімейного консультування та сімейних криз. На даному етапі було окреслене проблематику дослідження, означено актуальність теми, реалізовано теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики дослідження та означено ступінь її розробленості, сформульовано об'єкт та предмет дослідження, його мета, завдання, встановлена гіпотеза, обрані методи дослідження.

2. На другому етапі було розроблено програму емпіричного дослідження впливу сімейного консультування на вирішення кризових ситуацій, зібрано блок методик, обрано базу емпіричного дослідження та сформовано вибірку.

3. На третьому етапі (діагностичному) проведено діагностику, аналіз та інтерпретацію отриманих даних, сформульовано висновки, розроблено та апробовано програму психологічного консультування сімей в кризі, оцінено її ефективність.

На даному етапі було проведене констатувальний, формувальний та контрольний експерименти.

Констатувальний експеримент проводився з метою виявлення проблем та причин виникнення кризових ситуацій в родинах, діагностики стану міжособистісних стосунків та рівня задоволеності шлюбом; опису наявного досвіду сімейного консультування у сімейних пар.

На цьому етапі збирається початкова інформація про стан сімейних відносин до початку консультування за допомогою:

1. Проведення глибинного інтерв'ю з подружжями для виявлення причин звернення.

2. Використання стандартизованих психодіагностичних методик для оцінки сімейних відносин.

В рамках формувального експерименту було розроблено та реалізовано комплексну програму психологічного консультування сімей в кризі (проведено індивідуальні та групові консультації, реалізовано тренінг).

Основний етап експерименту - проведення сімейного консультування.

На цьому етапі здійснюється власне сімейне консультування з використанням різних методів залежно від специфіки кризових ситуацій:

- використання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для корекції деструктивних моделей поведінки;
- застосування методів емоційно-фокусованої терапії для покращення емоційного зв'язку між партнерами;
- використання системної сімейної терапії для зміцнення взаємодії між членами родини.

Тривалість консультування - від 6 до 10 сесій залежно від тяжкості кризи.

Контрольний експеримент включав в себе оцінку ефективності реалізованої програми та визначення впливу сімейного консультування на подолання кризових ситуацій.

Контрольний етап - оцінка змін після консультування. Через 1 місяць після завершення консультування проводиться повторна діагностика змін у сімейних відносинах. Повторне анкетування учасників дослідження. Аналіз динаміки змін у сім'ях. Спостереження за якістю міжособистісних стосунків та комунікації між партнерами.

4. На четвертому етапі (узагальнюючому) було сформульовано висновки та оформлено результати дослідження.

Дане емпіричне дослідження має велике значення як для розвитку сімейної психології, так і для вдосконалення практики сімейного консультування. Воно дозволить оцінити реальний вплив консультативної допомоги на подолання кризових ситуацій у сім'ї, сприятиме підвищенню

ефективності методів роботи психологів та консультантів, а також допоможе розробити оптимальні підходи для стабілізації сімейних стосунків.

Очікувані результати дослідження: визначення ефективності сімейного консультування при різних типах криз; виявлення найбільш дієвих методів допомоги залежно від складності та специфіки кризи; оцінка впливу консультування на сімейні стосунки.

Операціоналізація понять передбачає визначення основних категорій дослідження та їхніх емпіричних індикаторів, що дозволяє провести якісну та кількісну оцінку явищ у межах дослідження.

Сімейне консультування - це психологічний процес, спрямований на вирішення міжособистісних та внутрішньо-сімейних конфліктів, покращення комунікації та підвищення рівня взаєморозуміння між членами сім'ї.

Сім'я - це соціальна група, що об'єднує осіб, пов'язаних спільним проживанням, взаємною підтримкою, спільним побутом та правовими чи біологічними зв'язками.

Емпіричні індикатори: структура сім'ї (нуклеарна, розширена, повна/неповна тощо); тривалість шлюбу або спільного проживання; кількість членів сім'ї ; тип взаємодії між членами сім'ї (авторитарний, демократичний, егалітарний стиль).

Кризова ситуація - це стан сім'ї, що виникає внаслідок стресових подій або серйозних змін, які порушують стабільність сімейних відносин і потребують адаптаційних стратегій.

Емпіричні індикатори: причини кризи (економічні, психологічні, соціальні, життєві події); тривалість кризового періоду ; задоволеність шлюбом ; рівень стресу та емоційного напруження ; реакції сім'ї на кризу (конфлікти, зниження комунікації, депресивні прояви).

Сім'я у кризі - це сім'я, яка перебуває в стані дестабілізації через внутрішні чи зовнішні труднощі, що впливають на її функціональність.

Емпіричні індикатори: зниження якості міжособистісної взаємодії між членами сім'ї високий рівень конфліктності та непорозумінь; наявність деструктивних стратегій вирішення проблем (агресія, ігнорування, відстороненість); психоемоційний стан членів сім'ї (втома, тривожність, депресія); зниження задоволеності шлюбом.

Задоволеність шлюбом - це суб'єктивна оцінка партнерами якості та емоційного благополуччя у подружніх відносинах.

Емпіричні індикатори: рівень емоційної близькості та підтримки у парі; ступінь узгодженості очікувань і реальності подружніх відносин; частота та характер конфліктів у шлюбі.

Міжособистісні стосунки в сім'ї - це сукупність емоційних, комунікативних та поведінкових взаємодій між членами сім'ї, що визначають якість сімейного життя.

Емпіричні індикатори: частота та якість комунікації між членами родини; способи вирішення конфліктів (компроміс, уникнення, конкуренція, співпраця); рівень взаємної підтримки та розподілу обов'язків; наявність довіри та емоційної відкритості.

Операціоналізація понять дозволяє чітко визначити ключові змінні дослідження, що сприяє їхньому вимірюванню та аналізу. Використання стандартизованих методик та емпіричних індикаторів дозволить об'єктивно оцінити вплив сімейного консультування на вирішення кризових ситуацій у сім'ї.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з питань сімейного консультування; порівняльний аналіз існуючих моделей роботи з кризовими сім'ями; узагальнення та систематизація отриманих результатів.

Емпіричні методи: фокус-групи - для оцінки якості сімейного консультування; діагностичне інтерв'ю (Додаток А) та психологічне тестування сімей, які зверталися за психологічною допомогою за методиками:

Тест на задоволеність шлюбом (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська); Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин, СОМО (С. В. Духновський).

Математичні методи: статистичний аналіз, кореляційний аналіз рорсона, аналіз непараметричних критеріїв (t-тест для порівняння середніх значень до і після консультування) табличний та графічний аналізи.

Дослідницькі методи:

Кількісні методи: психодіагностичні тести для оцінки стану сім'ї.

Якісні методи: глибинні інтерв'ю з учасниками дослідження до і після консультування; фокус-групи для обговорення досвіду консультування та оцінки впливу сімейного консультування на вирішення кризових ситуацій .

Експериментальна база та вибірка.

Дослідження проведено протягом 2025 року в м. Запоріжжя на базі ТОВ «ТУ «Метінвест Політехніка» (психологічна служба (сервіс психологів) «Метінвест разом») дистанційно.

Досліджувана вибірка:

Кількість учасників: 50 сімейних пар (100 осіб), які переживають кризову ситуацію (конфліктна криза, економічна криза, криза довіри, криза через зраду тощо).

Вік респондентів: від 25 до 50 років (рис.2.1):

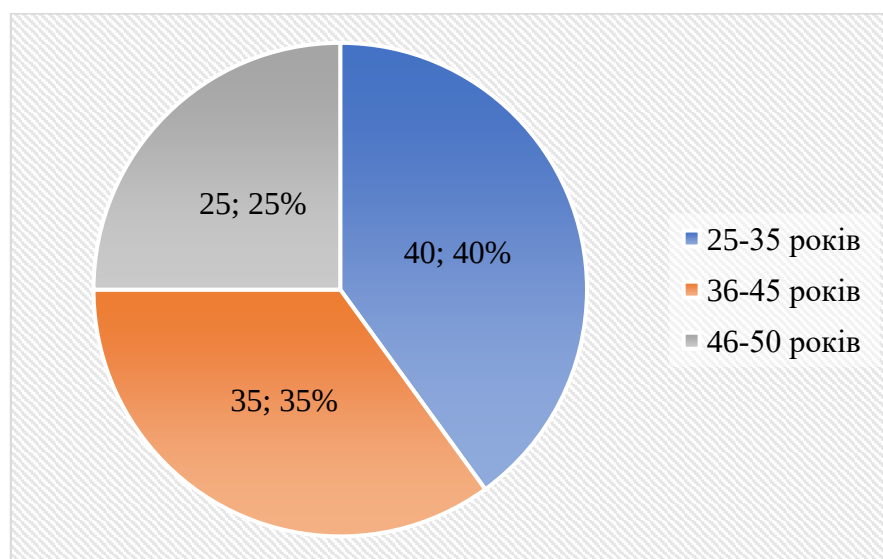


Рис.2.1 Розподіл вибірки за віком

Як можна побачити на рис.2.1, вибірка розподілена за віком наступним чином: 25-35 років - 40% ; 36-45 років - 35% ; 46-50 років - 25%.

Тривалість шлюбу (рис.2.2):

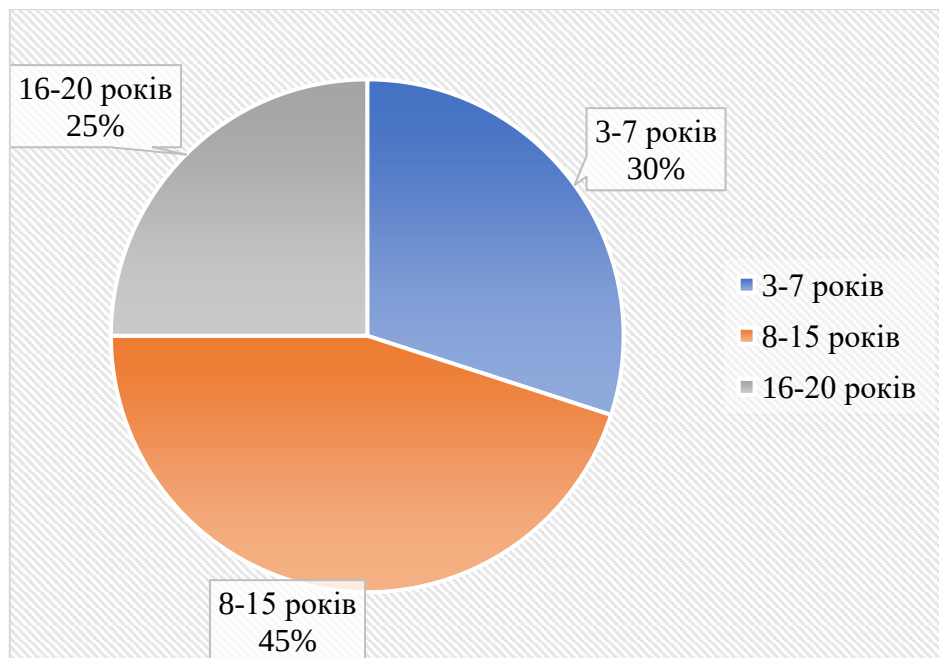


Рис.2.2 Тривалість шлюбу

Як видно на рис.2.2, вибірка розподілена за тривалістю шлюбу наступним чином: стаж 3-7 років - 30%; 8-15 років - 45%; 16-20 років - 25%. Стаж шлюбу: від 3 до 20 років.

Наявність дітей (враховується як додатковий чинник) : так - 80% ; ні - 20%.

Критерії включення:

- сім'ї, які мають активну потребу в психологічному консультуванні;
- готовність до участі у дослідженні та проходження сімейного консультування.

Очікувані результати:

1. Зниження рівня стресу та конфліктності в сім'ях після проходження консультування.

2. Визначення найбільш ефективних методів консультування для різних типів кризових ситуацій.

3. Поліпшення комунікації між членами родини, що підтверджується змінами в анкетах і інтерв'ю.

2.2. Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження

Для аналізу відповідей на основі даних інтерв'ю нами було використано якісні та кількісні методи.

Нижче наведені основні результати дослідження у вигляді таблиць, узагальнюючих показників та висновків.

На початку інтерв'ю нами було визначено найбільш проблемні сфери у сімейних відносинах випробуваних (табл.2.1.).

Таблиця 2.1.

Аналіз проблемних сфер у сімейних відносинах (констатувальний етап)

Категорія проблеми	Кількість пар (%)	Основні прояви
Конфлікти через фінансові труднощі	50%	Різні підходи до витрат, нестача коштів, борги
Відсутність емоційної близькості	46%	Відчуження, рідкісне спілкування, емоційна холодність
Невірність одного з партнерів	28%	Підозри, зради, втрачена довіра
Виховання дітей	38%	Різні методи виховання, конфлікти щодо дисципліни
Домашнє насильство (психологічне/фізичне)	12%	Маніпуляції, образи, фізичне насильство
Перевантаженість обов'язками	44%	Дисбаланс у розподілі домашніх справ, втома
Криза середнього віку	30%	Втрата сенсу життя, невдоволення собою/шлюбом

Як можна побачити в табл.2.1, найбільш поширеними проблемами в сім'ях, що прийняли участь у дослідженні є фінансові труднощі, відсутність емоційної близькості та перевантаженість обов'язками.

Аналіз результатів інтерв'ю дозволяє визначити, які саме кризові ситуації найчастіше зустрічаються у вибірці з 50 сімейних пар (табл.2.2).

Таблиця 2.2.

Загальний розподіл сімей за типами криз (констатувальний етап)

Тип кризової ситуації	Кількість сімей	% від загальної вибірки	Основні проблеми
Нормативні кризи	18	36%	Криза адаптації у шлюбі, конфлікти у вихованні дітей
Ненормативні кризи	15	30%	Фінансові труднощі, розлучення
Емоційно-психологічні кризи	12	24%	Емоційна віддаленість партнерів, зради
Соціальні та культурні кризи	5	10%	Соціальні та культурні труднощі, труднощі адаптації

Як видно в табл.2.2, у ході дослідження було виокремлено чотири основні типи кризових ситуацій: нормативні кризи - 18 сімей (36%); ненормативні кризи - 15 сімей (30%) ; емоційно-психологічні кризи - 12 сімей (24%) ; соціальні та культурні кризи - 5 сімей (10%). Детальний розподіл сімей за підтипами криз наведено в табл.2.3.

Таблиця 2.3.

Детальний розподіл сімей за підтипами криз (констатувальний етап)

Підтип кризової ситуації	Кількість сімей	% від вибірки
Нормативні кризи		
- Криза адаптації на ранньому етапі шлюбу	6	12%
- Народження першої дитини	4	8%
- Конфлікти у вихованні дітей	5	10%
- Криза "порожнього гнізда"	3	6%
Ненормативні кризи		
- Фінансова криза (втрати роботи, борги)	6	12%
- Втрати близької людини	3	6%
- Розлучення або загроза розлучення	4	8%
- Серйозні проблеми зі здоров'ям одного з членів сім'ї	2	4%
Емоційно-психологічні кризи		
- Втрати емоційної близькості між партнерами	5	10%
- Зрада одного з партнерів	3	6%
- Депресія або емоційне виснаження одного з членів сім'ї	4	8%
Соціальні та культурні кризи		
- Переїзд або міграція	2	4%
- Кардинальна зміна соціального статусу (вихід на пенсію, повернення до роботи після декрету)	3	6%
Разом	50	100%

Як можна побачити в табл. 2.3, нормативні кризи 18 сімей (36%) найбільш поширені, що підтверджує їх природний характер у життєвому циклі сім'ї. Особливо часто у подружжя зустрічається криза адаптації на ранньому етапі шлюбу та конфлікти у вихованні дітей. Криза адаптації у ранньому шлюбі часто виникає через невідповідність очікувань партнерів щодо сімейного життя. Також значною проблемою є конфлікти у вихованні дітей, коли батьки мають різні погляди на дисципліну та методи виховання.

Як приклад: Марина та Олексій (разом 2 роки) звернулися до психолога через постійні суперечки щодо розподілу обов'язків та взаємних очікувань у шлюбі.

Ненормативні кризи (30%) є другою за поширеністю групою. Такі кризи викликані несподіваними обставинами, які змінюють стабільність сім'ї. Найбільш поширені причини - фінансові труднощі та розлучення. Наприклад, сім'я Коваленків зіткнулася з кризою після втрати основного джерела доходу, що спричинило конфлікти та стресові ситуації.

Емоційно-психологічні кризи (24%) свідчать про проблеми у міжособистісних стосунках, особливо щодо емоційної віддаленості партнерів та зрад. Наприклад: Олена та Дмитро пережили емоційне охолодження у стосунках після народження дитини, що призвело до взаємних образ та зниження рівня комунікації.

Соціальні та культурні кризи (10%) зустрічаються рідше, але вони можуть мати значний вплив на адаптацію сім'ї до нових умов. Так, інтернаціональне подружжя Ірини та Мохаммеда зіткнулося з труднощами адаптації до різних культурних традицій, що вплинуло на виховання дітей та сімейні цінності.

Отримані результати демонструють, що нормативні кризи є найпоширенішими (36%), тоді як ненормативні кризи (30%) та емоційно-психологічні труднощі (24%) також мають значний вплив на стабільність

сім'ї. Соціальні та культурні кризи (10%) зустрічаються рідше, проте потребують особливого підходу через складність адаптаційних процесів.

Далі, нами було встановлено внутрішні та зовнішні ресурси сімей для подолання кризи (табл. 2.4, 2.5).

Таблиця 2.4.

Внутрішні ресурси сімей для подолання кризи

Ресурси	Кількість пар (%)	Прояви
Взаємо-підтримка у кризових ситуаціях	60%	Спільне прийняття рішень, взаємна підтримка
Досвід успішного подолання криз	50%	Попередні труднощі допомогли зміцнити стосунки
Гнучкість у комунікації	55%	Вміння чути партнера, йти на компроміс
Спільні цінності	48%	Повага, спільні життєві орієнтири
Вміння звертатися по допомогу	35%	Залучення психологів, родичів або друзів

Як можна побачити в табл. 2.4, більшість сімей, що взяли участь у емпіричному дослідженні мають певні внутрішні ресурси, однак лише 35% готові звернутися по допомогу.

Таблиця 2.5.

Соціальні та зовнішні ресурси сімей для подолання кризи

Джерело підтримки	Кількість пар (%)	Коментарі
Родичі (батьки, брати, сестри)	65%	Часто виступають посередниками в конфліктах
Друзі	40%	Емоційна підтримка, поради
Психологи/консультанти	30%	Зверталися за професійною допомогою
Соціальні служби	15%	Використовували допомогу державних чи благодійних організацій

Представлені в табл.2.5 результати інтерв'ю свідчать про те, що основним зовнішнім ресурсом є родина, тоді як допомога фахівців залишається недостатньо популярною.

В таблиці 2.6 нами було узагальнено результати проведеного інтерв'ю та визначено головні тенденції в вибірці.

Таблиця 2.6.

Узагальнююча таблиця тенденцій в сім'ях, що переживають кризу

Показник	Основні тенденції
Найпоширеніші проблеми	Фінансові труднощі, емоційна віддаленість, перевантаженість обов'язками
Рівень довіри у стосунках	60% відчують певний рівень недовіри
Внутрішні ресурси	Більшість сімей мають потенціал до подолання криз
Звернення по допомогу	Лише 30% пар зверталися до психологів
Соціальна підтримка	65% покладаються на родичів, а не на професійних консультантів

Як можна побачити в табл.2.6, згідно з відповідями респондентів, найчастіші кризові явища, з якими стикаються сім'ї, пов'язані з: фінансовими труднощами - 42% пар відзначили нестабільний дохід або неспроможність забезпечити основні потреби сім'ї. Наприклад: Олександр та Марина (6 років у шлюбі) повідомили, що після скорочення на роботі чоловік відчував себе некомфортно через неможливість утримувати родину, що призвело до конфліктів і напружених стосунків.

Емоційна віддаленість партнерів - 35% сімей вказали на поступове охолодження стосунків. Наприклад: Олена та Сергій (разом 8 років) розповіли, що після народження другої дитини вони майже перестали проводити час удвох, що призвело до втрати емоційного зв'язку.

Перевантаженість обов'язками - 28% пар відзначили, що конфлікти виникають через нерівномірний розподіл сімейних ролей. Наприклад: Наталя скаржилася, що її чоловік Олег не допомагає у вихованні дітей та веденні домашніх справ, що спричинило напруженість у стосунках.

Близько 60% респондентів повідомили про певний рівень недовіри у стосунках. Основними причинами стали: минулі конфлікти та невирішені образи (47%), невідповідність очікувань щодо партнера (38%), підозри у зрадах (15%). Наприклад: Анна та Віктор відзначили, що після кризи середнього віку у чоловіка дружина почала сумніватися в його відданості, що посилювало взаємну недовіру та похитнуло відносини в парі.

Попри наявні труднощі, більшість сімей мають потенціал до подолання криз. 75% пар змогли самотійно знайти шляхи вирішення проблем після емоційної розмови, 20% потребували залучення сторонніх експертів (психологів, консультантів), 5% зазначили, що не бачать можливостей для покращення ситуації без радикальних змін.

Наприклад: Юлія та Андрій змогли відновити довіру у стосунках завдяки регулярним розмовам про свої переживання та спільним сімейним ритуалам.

Лише 30% пар зверталися до психологів або сімейних консультантів у разі кризи. Основними причинами відмови від професійної допомоги стали: переконаність у можливості вирішити проблему самотійно (50%), фінансові обмеження (30%), страх осуду з боку родичів та суспільства (20%).

Наприклад: Родина Дмитренків відмовилася від психологічної консультації через побоювання, що «сімейні проблеми мають залишатися всередині родини».

65% пар покладаються на підтримку родичів, а не професійних консультантів. 40% звертаються за порадою до батьків, 15% консультуються з друзями, 10% отримують допомогу від релігійних організацій.

Наприклад: Катерина та Максим визнали, що саме поради їхніх батьків допомогли їм уникнути розлучення, оскільки родичі виступили в ролі «медіаторів» у конфліктах.

Отже, за результатами проведеного інтерв'ю маємо зробити наступні висновки: фінансові труднощі, емоційна віддаленість та перевантаженість обов'язками є найбільш поширеними проблемами у сімейних парах. Це підтверджує необхідність інтегрованого підходу в сімейному консультуванні, що включає роботу не лише з емоційною сферою, а й з організацією сімейного життя.

Недовіра у стосунках є критичним фактором, що ускладнює вирішення кризових ситуацій. 60% пар відзначають певний рівень підозр або сумнівів

щодо партнера, що свідчить про важливість роботи з міжособистісними комунікаціями.

Більшість сімей мають внутрішні ресурси для подолання криз, але потребують зовнішньої підтримки. Навчання подружжя навичкам ефективної комунікації та вирішення конфліктів може значно знизити рівень сімейних криз.

Рівень звернення до психологів залишається низьким (30%), що свідчить про необхідність популяризації сімейного консультування. Багато сімей уникають професійної допомоги через соціальні стереотипи та фінансові фактори. Сім'ї більше покладаються на підтримку родичів (65%), ніж на консультантів. Це вказує на можливість використання родинних ресурсів як інструменту підтримки в кризових ситуаціях.

На нашу думку, потрібним є підвищити доступність сімейного консультування через безкоштовні або субсидовані програми, навчати подружжя ефективним стратегіям комунікації та управління конфліктами, організовувати інформаційні кампанії щодо важливості звернення до сімейних психологів та впроваджувати групові програми взаємопідтримки, які об'єднуватимуть сімейні пари з подібним досвідом.

Наступним етапом дослідження стала психодіагностика учасників за обраними методиками. Результати діагностики задоволеності сімейних пар шлюбом за методикою: Тест на задоволеність шлюбом (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська) наведені в табл. 2.7.

Аналізуючи результати діагностики наведені в табл. 2.7, слід зауважити на те, що середній рівень задоволеності шлюбом (ЗШ) у чоловіків 21,54, що значно перевищує аналогічний показник у жінок 16,62.

Це вказує на те, що чоловіки, у середньому, більш задоволені шлюбом, ніж жінки. У сімейних парах середній рівень задоволеності шлюбом становить 19,08.

Таблиця 2.7.

Результати статистичного аналізу задоволеності сімейних пар шлюбом за методикою: Тест на задоволеність шлюбом (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська) (констатувальний етап)

Рівень задоволеності шлюбом	чоловіки	жінки	Середній рівень ЗШ, в сімейних парах
Середнє	21,54	16,62	19,08
Стандартна помилка	0,551961	0,844618	0,596651
Медіана	22	15	18,5
Мода	20	14	13,5
Стандартне відхилення	3,902955	5,972351	4,218956
Дисперсія	15,23306	35,66898	17,79959
Мінімум	14	7	13
Максимум	28	31	29,5
Рівень надійності (95,0%)	1,109208	1,697323	1,199014

Медіана та мода для чоловіків і жінок також свідчать про вищу задоволеність у чоловіків. Зокрема, медіана для чоловіків становить 22, тоді як для жінок - 15. Це означає, що половина чоловіків оцінюють свій шлюб на середньому рівні 22 і вище, а жінки - 15 і вище.

У жінок стандартне відхилення (5,97) і дисперсія (35,67) значно вищі, ніж у чоловіків (3,90 і 15,23, відповідно). Це означає, що оцінки жінок більш варіативні, тобто жінки мають більший розкид у рівнях задоволеності шлюбом, тоді як чоловіки демонструють більш стабільні показники.

Найнижчий рівень задоволеності у чоловіків - 14, у жінок - 7.

Максимальні значення: 28 у чоловіків та 31 у жінок, що свідчить про наявність жінок, які надзвичайно високо оцінюють свій шлюб, попри загальну тенденцію до нижчих середніх оцінок.

Рівень надійності (95%) для середнього значення свідчить про статистичну достовірність отриманих результатів.

Як можна побачити на рис.2.3, загалом, чоловіки у вибірці демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом, ніж жінки. Жінки мають ширший розкид оцінок, що вказує на більшу варіативність у сприйнятті шлюбу (від сильного невдоволення до високої задоволеності). Значна різниця

у середніх значеннях та дисперсії між чоловіками та жінками може вказувати на відмінності у сприйнятті подружніх стосунків та очікуваннях щодо шлюбу.

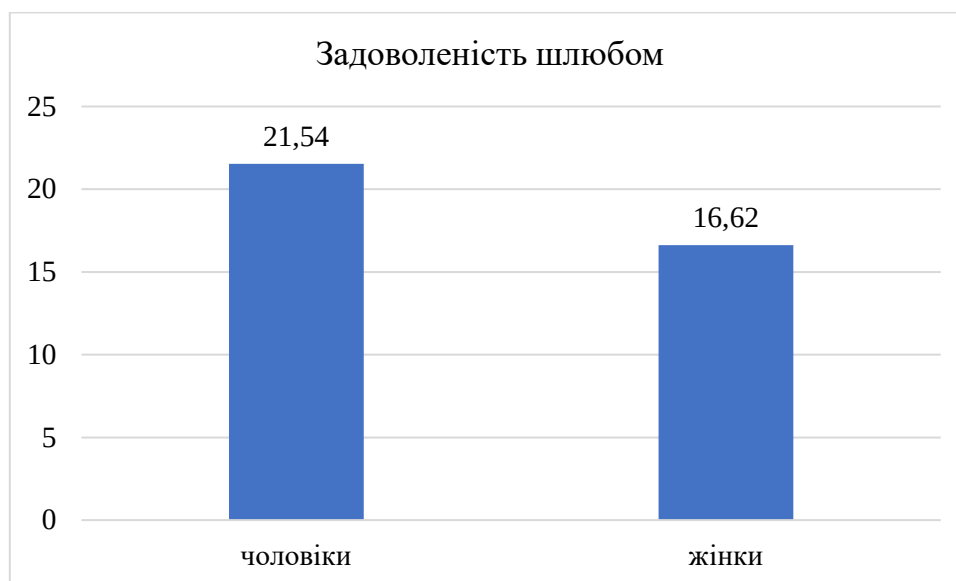


Рис.2.3 Рівень задоволеності шлюбом

Середній та низький рівень задоволеності шлюбом у сімейних парах, що перебувають у кризі, свідчить про ряд важливих соціально-психологічних процесів, які можуть впливати на стосунки подружжя та їхнє подальше спільне життя. Під час кризи сімейні партнери часто переживають зниження емоційної близькості, що проявляється у: нестачі підтримки та розуміння: партнери можуть відчувати, що їхні емоції та потреби не сприймаються з належною увагою; зменшенні рівня довіри: у період кризи люди стають більш закритими, що може посилювати відчуження у стосунках; зниженні задоволеності спільним проведенням часу: криза часто супроводжується зменшенням часу, проведеного разом, або його низькою якістю через стресові ситуації.

Криза у сім'ї часто загострює вже існуючі конфлікти або створює нові точки напруження. Основними причинами конфліктності є: розбіжності у поглядах на виховання дітей, розподіл обов'язків чи фінансові питання; неспроможність ефективно комунікувати та вирішувати проблеми; збільшення проявів агресії або пасивно-агресивної поведінки.

Середня та низька задоволеність подружжя шлюбом в умовах кризи свідчить про неефективні стратегії подолання конфліктів, що може призводити до поглиблення проблем у відносинах.

Кризові ситуації можуть викликати: підвищену тривожність, депресивні стани; перевантаженість обов'язками, що впливає на загальний психологічний стан партнерів; почуття безвиході, коли партнери не бачать шляхів вирішення проблеми, що ще більше знижує рівень задоволеності шлюбом. Зниження задоволеності шлюбом може свідчити про відсутність мотивації до спільного вирішення проблем та сумніви у доцільності збереження шлюбу. Це може проявлятися у: пасивному сприйнятті кризи (очікуванні, що ситуація вирішиться самостійно); ухилянні від дискусій про проблеми; емоційному або навіть фізичному дистанціюванні від партнера.

Слід зазначити, якщо рівень задоволеності шлюбом залишається низьким протягом тривалого часу, це може свідчити про високу ймовірність розриву стосунків. Основними ризиками низького рівня задоволеності шлюбом є: зростання думок про розлучення та пошук альтернативних шляхів вирішення проблеми, формування токсичних взаємодій, коли партнери звикають до негативних патернів поведінки, небажання інвестувати у стосунки (припинення спільної діяльності, зниження фізичної та емоційної близькості).

Виявлена в результаті діагностики низька та середня задоволеність шлюбом під час сімейної кризи вказує на комплекс проблем, пов'язаних з емоційним віддаленням, зростанням конфліктності, психоемоційним виснаженням та втратою мотивації до збереження стосунків.

Для ефективного подолання цих труднощів важливим є: розвиток ефективних комунікативних навичок (покращення діалогу між партнерами), залучення сімейного консультування для глибшого розуміння проблеми, формування спільних стратегій подолання кризи з акцентом на підтримку, взаєморозуміння та активну участь у вирішенні проблеми.

Отримані дані свідчать про необхідність корекції сімейного консультування з акцентом на потреби та очікування обох партнерів. Якщо подружжя не звертається за допомогою та не намагається вирішити конфлікти самотійно, рівень задоволеності шлюбом може продовжувати знижуватися, що, у свою чергу, підвищує ризик розлучення.

Наступним етапом дослідження стала діагностика сімейних відносин за методикою: Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин, СОМО (С. В. Духновський) (табл. 2.8).

Таблиця 2.8.

Результати статистичного аналізу даних діагностики сімейних відносин за методикою: Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин, СОМО (констатувальний етап)

Шкала	№	Мін	Мак	Середнє	Стандартне відхилення
Напруженість відносин	100	1	8	6,5751	0,1179
Відчуженість у відносинах	100	1	9	5,9752	0,2356
Конфліктність у відносинах	100	2	9	6,4253	0,1622
Агресія у відносинах	100	2	6	3,3251	0,2435
Підсумкова оцінка відносин	100	12	40	22,3007	2,9678

Як можна побачити в табл.2.8, напруженість у стосунках сімейних пар у кризі демонструє досить високий середній показник (6,5751), що вказує на підвищений рівень стресу та дискомфорту у сімейних відносинах. Незначний розкид значень (стандартне відхилення 0,1179) свідчить про те, що більшість сімей мають схожий рівень напруженості. Це може бути наслідком фінансових труднощів, невдоволення розподілом ролей у сім'ї або невирішених емоційних конфліктів.

Відчуженість у відносинах проявляється у тому, що партнери знижують рівень емоційної залученості, стають менш відкритими у спілкуванні, уникають обговорення важливих тем. Середнє значення (5,9752) свідчить про помірний рівень емоційного віддалення, що може бути тривожним сигналом для подальшого розвитку кризи у сім'ї.

Рівень конфліктності у сімейних відносинах є відносно високим (6,4253), що вказує на часті суперечки, незадоволеність стосунками, розбіжності у цінностях та цілях. У поєднанні з високими показниками напруженості та відчуженості це може свідчити про низький рівень конструктивної взаємодії у сім'ї, що підвищує ризик розвитку глибокої сімейної кризи.

Показник агресії у відносинах знаходиться на середньому рівні (3,3251), що свідчить про наявність певних напружених моментів у спілкуванні (вербальна агресія, критика, сарказм, роздратування), але відносно низьке максимальне значення (6,0) свідчить про відсутність серйозних форм насильницької поведінки. Однак, у поєднанні з високими показниками конфліктності та напруженості цей фактор може свідчити про тенденцію до загострення проблем у шлюбі.

Середній показник підсумкової оцінки сімейних відносин (22,3007) вказує на загалом нестабільну ситуацію у сім'ях, де є виражені емоційні труднощі та напруженість. Висока дисперсія даних (стандартне відхилення 2,9678) свідчить про значну варіативність у рівні благополуччя сімей: у частини пар відносини перебувають у стані глибокої кризи, тоді як в інших спостерігається відносна стабільність (рис.2.4).

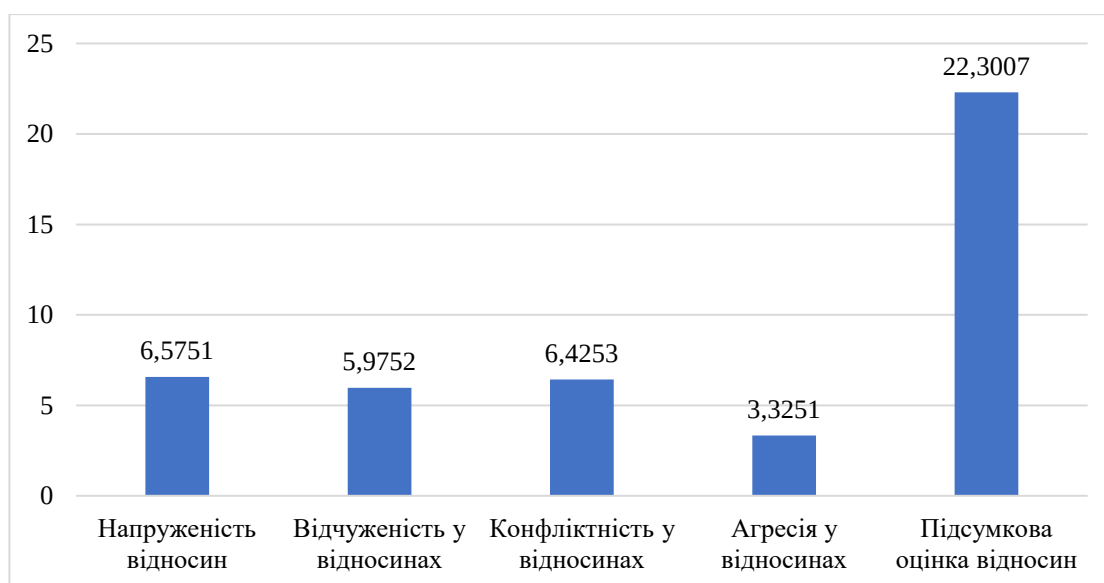


Рис.2.4 Розвиток міжособистісних відносин в сімейних парах

На рисунку 2.4 представлені виявлені тенденції в формуванні міжособистісних відносин в сімейних парах, що переживають кризу.

Підвищений рівень напруженості та конфліктності у відносинах свідчить про нестабільний емоційний клімат у сім'ях. Емоційне віддалення партнерів (відчуженість) є значним фактором, що сприяє кризі у шлюбі. Наявність агресивних проявів, хоч і на середньому рівні, вказує на те, що партнери не завжди використовують конструктивні стратегії вирішення конфліктів. Загальний рівень сімейних відносин не є критично низьким, однак він свідчить про схильність до зростання напруженості та подальшого загострення кризових явищ.

Отримані результати показують, що більшість сімей мають середній або високий рівень напруженості та конфліктності, що є значущими предикторами сімейних криз. Емоційна віддаленість партнерів (відчуженість) є одним із ключових факторів зниження задоволеності шлюбом і може свідчити про зменшення рівня довіри та взаєморозуміння. Середній рівень агресії свідчить про те, що основним способом реагування на напругу у сім'ях є словесні суперечки та непрямі форми впливу (наприклад, мовчання, уникання розмов), що може ускладнювати подолання кризових ситуацій. Загальна картина сімейних відносин демонструє тенденцію до поступового погіршення ситуації в умовах кризи, якщо не будуть застосовані ефективні методи консультування та підтримки.

2.3. Вплив різних типів сімейних криз на міжособистісні стосунки в парі

Наступним етапом дослідження стало виявлення впливу різних типів сімейних криз на міжособистісні стосунки в парах. Результати діагностики 50 сімейних пар було проаналізовано та визначено, як різні типи сімейних криз впливають на міжособистісні стосунки (табл.2.9).

Оцінювання проводилося за чотирма показниками:

напруженість у відносинах (від 0 до 10, де 0 - відсутність напруженості, 10 - максимальна напруженість);

відчуженість у відносинах (від 0 до 10, де 0 - мінімальний рівень відчуженості, 10 - повне відчуження);

конфліктність у відносинах (від 0 до 10, де 0 - відсутність конфліктів, 10 - постійні конфлікти);

агресія у відносинах (від 0 до 10, де 0 - відсутність агресії, 10 - високий рівень агресії).

Загальний рівень міжособистісних стосунків (МС) (сума всіх показників; максимальне значення - 40, що означає критичний стан стосунків).

Таблиця 2.9.

Аналіз впливу різних типів сімейних криз на міжособистісні стосунки (констатувальний етап)

Тип кризи	Кількість пар (n=50)	Напруженість у відносинах	Відчуженість у відносинах	Конфліктність у відносинах	Агресія у відносинах	ЗР МС
Нормативні кризи	18 (36%)	5,2	4,3	4,8	2,1	16,4
Ненормативні кризи	15 (30%)	7,0	6,5	7,3	3,8	24,6
Емоційно-психологічні кризи	12 (24%)	8,1	7,6	7,8	4,5	28,0
Соціальні та культурні кризи	5 (10%)	6,0	5,5	5,8	2,9	20,2

Як можна побачити з результатів аналізу представленого в табл. 2.9, нормативні кризи (36%) характеризуються помірним рівнем напруженості, відчуженості та конфліктності, що відповідає природному процесу адаптації сім'ї до змін життєвого циклу. Загальний рівень міжособистісних стосунків (16.4) свідчить про відносно стабільні відносини. Наприклад: подружжя Андрія та Марії (6 років у шлюбі) переживає кризу народження другої дитини,

що тимчасово підвищило рівень напруженості та конфліктності, але без критичних наслідків.

Ненормативні кризи (30%) характеризуються значно вищими показниками напруженості (7.0), відчуженості (6.5) та конфліктності (7.3), що свідчить про складнощі в адаптації до несподіваних подій.

Агресія у відносинах (3.8) помітно зростає, особливо при фінансових труднощах та розлученнях. Наприклад: Олена та Сергій перебувають у стані розлучення через втрату роботи чоловіком, що викликало постійні конфлікти та взаємну недовіру.

Емоційно-психологічні кризи (24%) відзначаються найвищими показниками напруженості (8.1), відчуженості (7.6) та конфліктності (7.8), що свідчить про глибокі проблеми в емоційній сфері.

Агресія (4.5) також є досить вираженою, що вказує на серйозні проблеми у взаємодії партнерів. Як приклад: Юлія та Віктор переживають кризу через підозри у зраді, що призвело до майже повного відчуження між партнерами.

Соціальні та культурні кризи (10%) відзначаються помірним рівнем напруженості (6.0) і відчуженості (5.5), але конфлікти часто виникають через відмінності у соціальних та культурних поглядах.

Агресія (2.9) залишається на низькому рівні, але загальний рівень міжособистісних стосунків (20.2) вказує на потребу в адаптації до нових умов.

Наприклад: родина Дощенко, вимушених переселенців з Донецької області, яка переїхала до м. Запоріжжя, стикається з труднощами інтеграції та зміною звичних ролей у шлюбі.

Нами було визначено, що найбільш проблемними для міжособистісних стосунків є емоційно-психологічні кризи. Вони мають найвищий рівень напруженості, конфліктності та агресії у відносинах, що вимагає комплексного підходу у сімейному консультуванні.

Ненормативні кризи також суттєво впливають на стосунки, особливо через фінансові труднощі та розлучення. Високий рівень відчуженості та

конфліктності може призвести до розриву відносин, якщо не буде надано належної підтримки. Нормативні кризи мають найнижчий рівень впливу на міжособистісні стосунки, але потребують підтримки у процесі адаптації до змін (народження дітей, зміна ролей у родині тощо).

Соціальні та культурні кризи хоч і менш поширені, але можуть призводити до значного напруження у стосунках, особливо у сім'ях, що мігрують або стикаються з різними соціальними нормами.

Для ефективного сімейного консультування важливо враховувати тип кризи та її вплив на міжособистісні стосунки.

Далі, за допомогою кореляційного аналізу (ро-Пірсона) нами було визначено зв'язок між різними типами міжособистісних стосунків у сімейних парах, що переживають кризові ситуації та загальним розвитком міжособистісного спілкування (табл.2.10):

Таблиця 2.10.

Кореляційний аналіз

Фактор	Напруженість	Відчуженість	Конфліктність	Агресія	Загальний рівень МС
Напруженість	1.000	0.995	0.976	0.995	0.995
Відчуженість	0.995	1.000	0.982	0.998	0.998
Конфліктність	0.976	0.982	1.000	0.992	0.992
Агресія	0.995	0.998	0.992	1.000	0.999
Загальний рівень МС	0.995	0.998	0.992	0.999	1.000

У таблиці 2.10 наведено коефіцієнти кореляції, що відображають ступінь взаємозв'язку між кожною парою змінних. Коефіцієнт кореляції варіюється від 0 до 1, де 1 означає ідеальний позитивний зв'язок, а 0 — відсутність зв'язку.

Таблиця 2.10 показує, що всі параметри мають високий ступінь кореляції між собою. Це означає, що при погіршенні одного з аспектів міжособистісних стосунків відбувається відповідне погіршення інших. Найвищу кореляцію спостерігаємо між агресією та загальним рівнем

міжособистісних стосунків (0.999), що вказує на те, що агресія є одним із ключових чинників деструктивних сімейних криз.

Напруженість має майже ідеальні кореляції з усіма іншими змінними (всі коефіцієнти більше 0.95).

Це свідчить про те, що збільшення рівня напруженості в парі майже однозначно веде до зростання відчуженості, конфліктності, агресії та загального рівня міжособистісної симпатії. Напруженість є суттєвим фактором, що спричиняє інші проблеми в стосунках.

Відчуженість також демонструє високу кореляцію з усіма іншими змінними (коефіцієнти між 0.995 та 0.998).

Це свідчить про те, що більша відчуженість між партнерами веде до зростання напруженості, конфліктів та агресії, що є типовим для кризових відносин.

Конфліктність має високу кореляцію з відчуженістю (0.982), агресією (0.992) і загальним рівнем МС (0.992).

Це підтверджує, що конфлікти є значущим фактором, який впливає на емоційну та психологічну напругу у парі, сприяючи відчуженості та агресії.

Агресія, в свою чергу, має майже ідеальний зв'язок із всіма іншими змінними, зокрема з напруженістю (0.995), відчуженістю (0.998) та конфліктністю (0.992).

Це вказує на те, що агресія є одним із центральних чинників, що посилює негативні прояви в стосунках, зокрема в кризових ситуаціях.

Загальний рівень міжособистісної симпатії має майже ідеальну кореляцію з усіма іншими змінними (від 0.992 до 1.000), що показує, що високий рівень напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії майже завжди співвідноситься з низьким рівнем міжособистісної симпатії, тобто зниженням рівня задоволення стосунками.

Для візуалізації отриманих даних побудуємо кореляційну плеяду (рис.2.5).

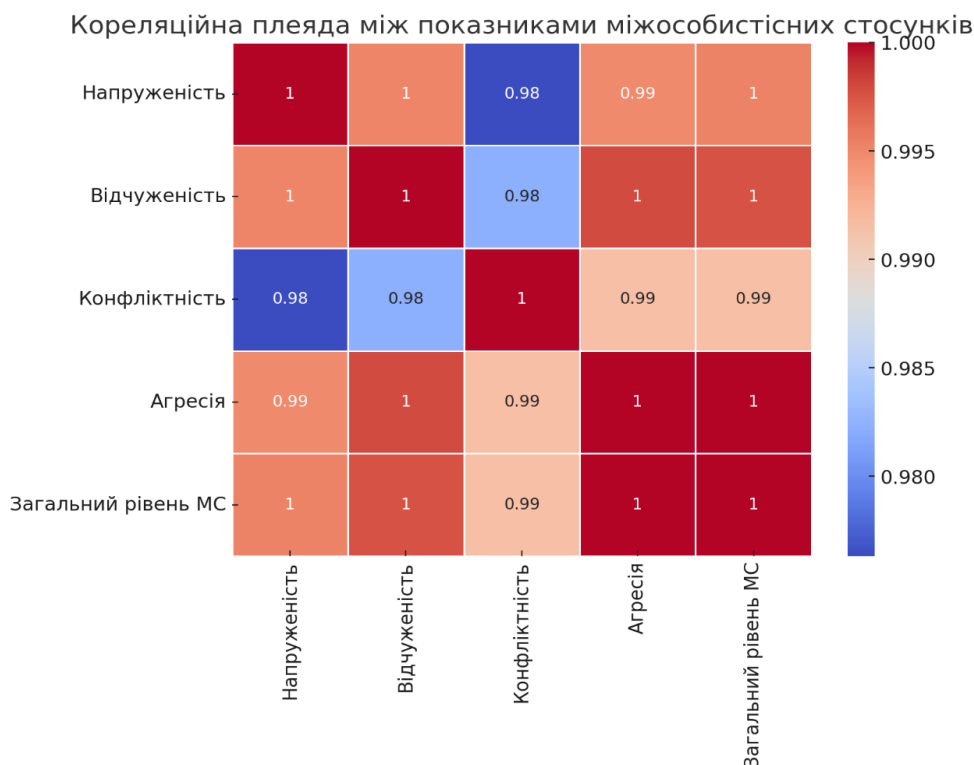


Рис.2.5 Кореляційна плеяда

Представлена на рис.2.5 візуалізація кореляційної матриці у вигляді кореляційної плеяди демонструє ступінь взаємозв'язку між різними аспектами міжособистісних стосунків у сім'ях, що переживають кризу. Температурна шкала відображає силу зв'язків: темніші кольори вказують на сильніші кореляції.

Кореляційна плеяда демонструє високий рівень зв'язку між різними показниками міжособистісних стосунків у сімейних парах, які переживають кризові ситуації: напруженість та відчуженість мають дуже сильний кореляційний зв'язок (0.995), що вказує на те, що зі зростанням напруженості зростає і відчуженість у стосунках ; конфліктність також тісно пов'язана з іншими параметрами, зокрема з напруженістю (0.976) і відчуженістю (0.982), що свідчить про їхню взаємозалежність.

Агресія має тісний прямий зв'язок із загальним рівнем міжособистісних стосунків (0.999), що означає, що її зростання прямо впливає на загальну якість стосунків.

Загалом, всі параметри мають дуже високі позитивні кореляції (понад 0.99), що вказує на їхню спільну динаміку: при погіршенні одного з аспектів міжособистісних стосунків зазвичай погіршуються й інші.

Висновки до розділу 2

Сімейні кризи є важливим аспектом життєдіяльності кожної родини, і вони здатні значно впливати на міжособистісні стосунки в парі. Кожен тип кризи має свої особливості, що визначають, як саме він впливає на партнерів і їхні взаємодії. Важливо розуміти, що вплив кризи на відносини в сім'ї може бути як деструктивним, так і конструктивним, залежно від способів, якими пари намагаються справлятися з ситуацією.

У ході дослідження нами було виокремлено чотири основні типи кризових ситуацій в сімейних парах: нормативні кризи - 18 сімей (36%); ненормативні кризи - 15 сімей (30%) ; емоційно-психологічні кризи - 12 сімей (24%) ; соціальні та культурні кризи - 5 сімей (10%).

Криза у сім'ї часто загострює вже існуючі конфлікти або створює нові точки напруження. Основними причинами конфліктності є: розбіжності у поглядах на виховання дітей, розподіл обов'язків чи фінансові питання; неспроможність ефективно комунікувати та вирішувати проблеми; збільшення проявів агресії або пасивно-агресивної поведінки.

Середня та низька задоволеність подружжя шлюбом в умовах кризи свідчить про неефективні стратегії подолання конфліктів, що може призводити до поглиблення проблем у відносинах. Слід зауважити на те, що середній рівень задоволеності шлюбом (ЗШ) у чоловіків 21,54, що значно перевищує аналогічний показник у жінок 16,62. Це вказує на те, що чоловіки, у середньому, більш задоволені шлюбом, ніж жінки. У сімейних парах середній рівень задоволеності шлюбом становить 19,08. Виявлена в результаті діагностики низька та середня задоволеність шлюбом під час сімейної кризи вказує на комплекс проблем, пов'язаних з емоційним віддаленням, зростанням

конфліктності, психоемоційним виснаженням та втратою мотивації до збереження стосунків.

Нами було доведено, що кожен тип сімейної кризи має свій вплив на міжособистісні стосунки в парі. Важливо, щоб партнери мали навички вирішення конфліктів, емоційної підтримки і відкритого спілкування, щоб не дозволити кризі повністю руйнувати стосунки. Кожен кризовий період може стати як можливістю для зростання, так і викликом, який може розірвати родину. Від того, як пара підходить до вирішення цих проблем, залежить не лише їхній емоційний стан, але й майбутнє їхніх стосунків.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що практично всі змінні у таблиці мають дуже високу кореляцію між собою, що вказує на те, що кризові стосунки в парі зазвичай супроводжуються взаємним посиленням напруженості, відчуженості, конфліктів і агресії. Зростання одного з негативних факторів (наприклад, напруженості) майже завжди веде до посилення інших (відчуженості, агресії), що негативно впливає на загальний рівень міжособистісної симпатії. Це свідчить про необхідність негайного втручання для попередження або зменшення конфліктів у парі.

Агресія, яка має одну з найвищих кореляцій з іншими показниками, є важливим індикатором кризових відносин та вимагає особливої уваги з боку психологів та консультантів для корекції деструктивних патернів у взаємодії партнерів.

Результати емпіричного дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до сімейного консультування в кризових ситуаціях, зокрема, фокусування на зниженні рівня напруженості та агресії, щоб відновити довіру та підтримку в стосунках.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПРАКТИКИ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ РОДИН В КРИЗІ

3.1. Удосконалення методів сімейного консультування та підвищення компетентності сімейних консультантів

Сімейне консультування є важливим інструментом допомоги родинам у подоланні кризових ситуацій, зміцненні взаємин і підвищенні загальної якості сімейного життя. Однак ефективність цього процесу значною мірою залежить від оптимальності методів, що застосовуються, та рівня компетентності сімейних консультантів. Саме тому удосконалення підходів до консультування та професійний розвиток фахівців є необхідними умовами для підвищення результативності психологічної допомоги родинам.

Одним із ключових аспектів покращення сімейного консультування є застосування ефективних методик, що враховують специфіку сучасних сімейних проблем. До таких методів можна віднести:

1. Когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) - дозволяє змінити деструктивні моделі поведінки, що спричиняють конфлікти у стосунках.
2. Системну сімейну терапію - розглядає родину як цілісну систему, де зміна в одному аспекті впливає на всю структуру взаємин.
3. Методи емоційно-фокусованої терапії - спрямовані на глибше розуміння емоційних потреб партнерів та зміцнення емоційного зв'язку між ними.
4. Техніки ненасильницького спілкування - допомагають уникати конфліктів, розвиваючи навички конструктивного діалогу.
5. Методику роботи з травматичним досвідом - враховує вплив минулих подій на поточні стосунки та сприяє їх опрацюванню.

Удосконалення методів консультування також передбачає індивідуалізацію підходу до кожної сім'ї, використання сучасних технологій (онлайн-консультування, мобільні додатки для відстеження емоційного стану тощо), а також міждисциплінарний підхід у роботі з родинами, який включає співпрацю психологів, соціальних працівників і педагогів.

Таблиця 3.1.

Удосконалення методів сімейного консультування пар у кризі

№	Метод консультування	Традиційне використання	Напрями удосконалення	Очікувані результати
1	Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ)	Робота з емоційними зв'язками між партнерами	Інтеграція з майндфулнес-техніками	Зниження емоційної напруги, поглиблення зв'язку
2	Когнітивно-поведінкова терапія	Корекція деструктивних установок та поведінки	Додаткова робота з тілесними реакціями (психосоматика)	Підвищення ефективності зміни поведінки
3	Системна сімейна терапія	Аналіз функціонування сімейної системи	Використання метафоричних технік і арт-терапії	Активізація підсвідомих ресурсів сім'ї
4	Гештальт-підхід	Усвідомлення почуттів і "незавершених ситуацій"	Включення тілесно-орієнтованих практик	Поліпшення контакту з собою та партнером
5	Нарративна терапія	Переписування особистих історій	Застосування цифрових технологій (відеоісторії, щоденники)	Підвищення залученості пари до змін
6	Коучинг для пар	Підвищення мотивації до досягнення спільних цілей	Синергія з психоедукацією та міжсесійними завданнями	Ефективне планування змін та відповідальність
7	Психоосвітній підхід	Передача знань про стосунки і конфлікти	Використання інтерактивних тренінгів	Покращення навичок комунікації та саморегуляції

Удосконалення методів сімейного консультування вимагає інтеграції класичних технік з інноваційними підходами, такими як цифрові засоби, тілесно-орієнтована терапія та майндфулнес. Комбінування методів дозволяє

адаптувати терапевтичний процес до індивідуальних потреб пари та рівня кризи (гостра, хронічна, прихована).

Особливо ефективним є поєднання емоційно-фокусованої терапії та психоосвіти, що сприяє як глибокому емоційному переживанню, так і усвідомленому засвоєнню нових моделей поведінки.

Розширення технік за рахунок мультимедійних ресурсів (відео, щоденники, мобільні застосунки) дає змогу підтримувати постійний контакт з консультантом і закріплювати позитивні зміни між сесіями.

Загалом, удосконалення методів має бути системним, міждисциплінарним та орієнтованим на результат, з урахуванням динаміки сімейних стосунків, психологічної зрілості партнерів та контексту кризи.

Якість сімейного консультування безпосередньо залежить від рівня підготовки консультантів, їхньої здатності працювати з різними категоріями клієнтів та ефективно застосовувати відповідні методики. Основні напрями розвитку компетентності спеціалістів включають:

Постійне навчання та підвищення кваліфікації - участь у семінарах, тренінгах, конференціях дозволяє консультантам знайомитися з новітніми дослідженнями та методиками у сфері сімейної терапії:

Супервізія та професійна підтримка - можливість отримувати зворотний зв'язок від більш досвідчених фахівців сприяє професійному зростанню.

Супервізія та професійна підтримка є важливими інструментами для розвитку і підтримки професійної компетентності психологів, зокрема тих, хто працює у сфері сімейного консультування. Сімейна психологія - це галузь, яка потребує не лише теоретичних знань, але й глибоких практичних навичок, а також здатності працювати з емоційними та психологічними труднощами клієнтів, що часто стикаються з кризовими ситуаціями. Саме тому супервізія та професійна підтримка є важливими складовими процесу професійного зростання сімейних психологів.

Супервізія є процесом, під час якого досвідчені психологи надають підтримку своїм колегам у вирішенні складних випадків, які можуть виникнути в ході їх практичної діяльності. Це не просто нагляд, а глибокий аналіз професійних дій психолога, який дозволяє оцінити ефективність використаних технік, а також виявити сильні та слабкі сторони в роботі з клієнтами.

У контексті сімейного консультування супервізія має особливу важливість. Психологи часто стикаються з емоційно важкими ситуаціями, такими як міжособистісні конфлікти, зради, розлучення, проблеми з вихованням дітей та інші кризові ситуації. Відсутність супервізії може призвести до вигорання, зниження ефективності роботи, а також до помилок у роботі з клієнтами.

Супервізія допомагає психологам вдосконалювати свої технічні та клінічні навички. Це забезпечує зростання рівня кваліфікації, розширення інструментарію для роботи з сім'ями та парами в кризових ситуаціях.

Під час супервізії психологи можуть аналізувати власні емоційні реакції на складні ситуації та розуміти їх вплив на процес консультацій. Це дає можливість краще усвідомлювати свої професійні сильні і слабкі сторони та постійно розвиватися.

Постійна емоційна підтримка та обговорення важких випадків з колегами чи супервізором допомагають уникнути емоційного вигорання. Це дозволяє психологам залишатися емоційно збалансованими і не втрачати інтерес до професії.

Одним із важливих аспектів професійної підтримки є взаємодія з іншими психологами, участь у професійних групах, конференціях, тренінгах. Така підтримка дає можливість поділитися досвідом, обговорити нові методи роботи з сім'ями, отримати нові ідеї та інструменти для розвитку практики. Взаємодія з колегами дозволяє не тільки вирішувати професійні питання, а й

зберігати мотивацію, бути в курсі новітніх досліджень та методів, що використовуються в сімейному консультуванні.

Індивідуальна супервізія передбачає роботу психолога з одним досвідченим спеціалістом, який надає особисту консультацію з приводу конкретних випадків. Це дозволяє зосередитися на глибокому аналізі окремої ситуації, без зовнішнього тиску. Групова супервізія, у свою чергу, включає роботу в групі, де психологи обговорюють випадки, діляться досвідом, дають один одному поради. Обидва типи супервізії мають свої переваги та можуть бути використані в залежності від потреб спеціаліста.

Систематична супервізія та професійна підтримка є важливими для кар'єрного зростання сімейного психолога. Вони дозволяють отримати додаткові навички та знання, що робить спеціаліста більш ефективним у роботі з клієнтами та відкриває можливості для подальшої кар'єри, включаючи участь у спеціалізованих тренінгах, підвищення кваліфікації, отримання сертифікатів тощо.

Не менш важливою є підтримка для самих супервізорів. Робота супервізора може бути емоційно виснажливою, адже він часто взаємодіє з психологами, які працюють в умовах високих емоційних навантажень. Супервізори також потребують професійної підтримки для забезпечення якості та ефективності своєї роботи.

Супервізія та професійна підтримка є незамінними інструментами для розвитку і підтримки професіоналізму в сфері сімейного консультування. Вони забезпечують психологів необхідною емоційною підтримкою, сприяють їхньому професійному росту та допомагають зберігати емоційну стійкість під час роботи з кризовими ситуаціями. Система супервізії є важливим фактором не тільки для збереження професійної компетентності психолога, а й для підтримки психологічного благополуччя самих спеціалістів.

Розвиток навичок саморефлексії - дозволяє консультантам критично оцінювати власну роботу та вдосконалювати свої підходи.

Саморефлексія є одним із основних інструментів для розвитку професійних навичок сімейних психологів. Цей процес передбачає здатність психолога критично осмислювати власні дії, думки та емоції під час взаємодії з клієнтами, а також розуміти вплив своїх суб'єктивних переживань на професійну діяльність. Розвиток навичок саморефлексії допомагає не лише покращити ефективність роботи психолога, але й сприяє збереженню його емоційного благополуччя та запобіганню професійному вигоранню.

Саморефлексія визначається як процес самоспостереження та аналізу власних думок, емоцій і поведінки з метою досягнення глибшого розуміння себе та своєї діяльності. В контексті сімейного консультування, саморефлексія дозволяє психологу осмислювати не лише те, як він працює з клієнтом, а й як його власні переконання, переживання та поведінка можуть впливати на процес консультування.

У сфері сімейного консультування саморефлексія є важливою через те, що психологи часто працюють з емоційно напруженими ситуаціями, де можуть бути сильно виражені емоції, конфлікти та кризові переживання. Тому важливо вміти усвідомлювати, як ці емоції та ситуації можуть впливати на власну поведінку та рішення психолога, а також як вони можуть змінювати хід консультації.

Розвиток саморефлексії допомагає психологу стати більш усвідомленим та адаптивним у своїй практиці, а також підвищує його ефективність. Це особливо важливо при роботі з сімейними парами, де складність ситуацій може варіюватися від конфліктів у подружніх стосунках до криз, пов'язаних із вихованням дітей або фінансовими труднощами. Ось кілька основних аспектів, де саморефлексія має важливе значення:

Психологи, працюючи з емоційно зарядженими ситуаціями, можуть безсвідомо виявляти свої власні емоції через поведінку або реакції. Саморефлексія допомагає розпізнати ці емоції, а також уникати їх перенесення на клієнтів.

Постійне аналізування своїх методів роботи дає змогу вдосконалювати техніки консультування, ефективно реагувати на поведінку клієнтів і адаптувати стратегії взаємодії.

Саморефлексія допомагає психологам усвідомлювати, які внутрішні переконання можуть впливати на їхню поведінку та рішення в ході консультування. Це особливо важливо, коли йдеться про роботу з різними культурами або соціальними групами, де стереотипи можуть неусвідомлено впливати на процес терапії.

Існує кілька підходів до розвитку саморефлексії у професійній діяльності психологів, зокрема сімейних психологів. Розглянемо деякі з них.

Один із найбільш ефективних способів розвитку саморефлексії - це ведення щоденника, в якому психолог може записувати свої спостереження, емоції та думки щодо кожної консультації. Це дозволяє не лише відслідковувати власний емоційний стан, але й оцінювати ефективність застосованих методів.

Як зазначалося раніше, супервізія є важливим інструментом для розвитку саморефлексії. Через обговорення своїх практичних випадків з більш досвідченими колегами, психолог може отримати важливі вказівки на свої слабкі сторони та покращити техніки роботи.

Отримання зворотного зв'язку від клієнтів, а також колег, є важливою складовою саморефлексії. Зворотний зв'язок допомагає психологу побачити ситуацію з іншої точки зору і розпізнати ті аспекти, на які він міг би не звертати увагу.

Регулярний аналіз власних випадків та їх обговорення в групах з іншими психологами допомагає розвивати глибше розуміння власної практики. Психологи можуть взаємно ділитися досвідом, обговорювати свої реакції та емоції, а також аналізувати, чому та чи інша стратегія була ефективною чи ні.

Слід зауважити на те, що саморефлексія не завжди є легким процесом, оскільки психологи можуть стикатися з емоційними труднощами при аналізі

своїх помилок чи недоліків. Тому важливою складовою цього процесу є психологічна підтримка. Часто психологи, що працюють з кризовими сім'ями, можуть переживати стрес, емоційну напругу або навіть симптоми вигорання. Тому вони потребують підтримки для збереження емоційної стійкості та підтримки психологічного здоров'я. Це може бути здійснено через індивідуальну терапію, групову супервізію або консультації з більш досвідченими спеціалістами.

Таким чином можливо зробити висновок про те, що розвиток навичок саморефлексії є важливим інструментом професійного зростання сімейних психологів. Завдяки саморефлексії, психологи можуть постійно вдосконалювати свої методи роботи, ставати більш усвідомленими в своїй практиці та зберігати емоційну стійкість. Це не тільки підвищує ефективність їхньої роботи з клієнтами, а й сприяє загальному розвитку професії в цілому.

Практичний досвід та стажування - робота з різними випадками сприяє поглибленню розуміння сімейної динаміки. Значну увагу слід приділяти роботі з власними психологічними бар'єрами - сімейний психолог має вміти опрацьовувати особисті упередження та емоційні реакції, що можуть впливати на ефективність консультування.

Оптимізація методів сімейного консультування та підвищення компетентності спеціалістів є ключовими факторами у забезпеченні ефективної допомоги родинам. Використання сучасних науково обґрунтованих методик, розвиток професійних навичок та створення підтримуючого середовища для консультантів сприятимуть покращенню якості сімейного консультування. Інвестування в освіту та професійний розвиток фахівців є необхідною умовою для підвищення ефективності психологічної підтримки сімей, що, у свою чергу, позитивно позначиться на загальному рівні добробуту суспільства.

Сімейне консультування є важливим інструментом, який допомагає подолати кризові ситуації в родині, сприяючи відновленню гармонії і

взаєморозуміння серед її членів. Особливо актуальним є застосування комплексного підходу до консультування пар, які переживають кризу. Цей підхід дозволяє враховувати різні аспекти життя партнерів, а також вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на їх стосунки. Комплексність підходу передбачає інтеграцію різних теоретичних і практичних методів і технік, що дозволяють вирішувати не лише психологічні проблеми, але й соціальні, емоційні та навіть фізіологічні.

3.2. Розробка комплексної програми психологічної підтримки для кризових сімей

Сімейні кризи зазвичай є результатом тривалих невирішених конфліктів, стресових ситуацій або значних змін у житті пари, таких як народження дитини, зміни в кар'єрі або економічні труднощі. Психологічні труднощі можуть проявлятися в зниженні емоційного контакту, зростанні напруження та агресії між партнерами, а також у втраті довіри. У таких випадках психологічна допомога має на меті відновлення гармонії в стосунках, пошук шляхів до розв'язання конфліктів і покращення взаєморозуміння.

Комплексний підхід у консультуванні включає в себе не тільки індивідуальну роботу з кожним із партнерів, але й спільні сеанси, на яких вони можуть висловлювати свої почуття та переживання, навчатися навичкам комунікації та активного слухання. Ці техніки дозволяють краще зрозуміти один одного та знайти компроміси в складних ситуаціях.

Важливим аспектом комплексного підходу є врахування соціального контексту, в якому живе пара. Це включає в себе культурні, соціальні, економічні та навіть релігійні фактори, які можуть впливати на поведінку та взаємодію партнерів. Наприклад, соціальні стереотипи щодо ролей чоловіка та жінки в родині можуть створювати додаткові напруги, особливо в кризових ситуаціях. Крім того, соціальна підтримка, яка може бути надана родичами чи

друзями, має значний вплив на процес подолання кризи. Тому консультант, який застосовує комплексний підхід, має враховувати ці зовнішні фактори і не обмежуватися лише внутрішніми проблемами пари. Для цього важливо розглядати родину як частину ширшого соціуму і пропонувати стратегії, які допоможуть партнерів адаптуватися до соціальних змін.

Внутрішній емоційний стан партнерів під час кризи може бути дуже складним і багатогранним. Напруга, депресія, відчуття безвиході часто супроводжують сімейні кризи. У цей період партнери можуть відчувати, що не здатні підтримувати один одного або що їхня любов і довіра були зруйновані. Саме емоційний аспект є критичним для відновлення стосунків.

Комплексний підхід до консультування включає використання емоційно орієнтованих методик, таких як терапія, заснована на емоційній підтримці, або методи, що сприяють емоційній регуляції та розвитку емпатії між партнерами. Важливо, щоб кожен з партнерів відчував себе почутим і зрозумілим. Тільки в такому випадку можна досягти справжнього відновлення довіри та емоційної близькості.

Комплексний підхід передбачає використання різноманітних методик, які можуть включати когнітивно-поведінкову терапію, психодинамічну терапію, а також методи, орієнтовані на вирішення конкретних проблем. Наприклад, консультант може поєднувати когнітивну терапію для зміни деструктивних переконань і стереотипів, а також техніки для розвитку емоційного інтелекту і навичок комунікації. Однією з ефективних практик є також методика, орієнтована на вирішення конфліктів через конструктивні діалоги. Тут важливо навчити партнерів висловлювати свої потреби та бажання без звинувачень і агресії, а також знаходити компроміси. Застосування таких стратегій допомагає створити основу для взаєморозуміння, на якому можна будувати здорові стосунки.

Не можна ігнорувати і фізіологічний аспект кризових ситуацій у родині. Стрес, депресія, тривожність, а також фізичні недуги, що виникають через

емоційні перевантаження, можуть суттєво погіршувати взаємодію між партнерами. Тому комплексний підхід також включає рекомендації щодо фізіологічного благополуччя, таких як техніки релаксації, медитація або фізичні вправи, що допомагають зняти стрес і покращити психоемоційний стан.

Впровадження комплексного підходу до сімейного консультування пар в кризі є необхідною умовою для успішного подолання сімейних труднощів. Цей підхід дозволяє не тільки вирішити психологічні проблеми, але й врахувати соціальні, емоційні та фізіологічні аспекти кризової ситуації. Спільно застосовувані методики забезпечують більш ефективно вирішення конфліктів, відновлення гармонії у стосунках і допомагають парам знайти нові способи взаємодії. В результаті, комплексний підхід не тільки полегшує кризові періоди, але й сприяє розвитку здорових, довірливих і стійких відносин між партнерами.

Сімейні кризи можуть виникати через різні чинники, такі як фінансові труднощі, зміни в життєвих обставинах, проблеми з комунікацією, а також вплив зовнішніх стресорів, наприклад, захворювання чи смерть близьких. Сімейна криза може призвести до розриву емоційних зв'язків, розвитку конфліктів, відчуття безвиході та загрози розпаду родини. У зв'язку з цим, важливо створювати програми психологічної підтримки, які допомагають сім'ям подолати кризові ситуації та відновити гармонійні стосунки.

Програма психологічної підтримки для кризових сімей має бути багатокомпонентною та інтегративною, щоб охопити всі аспекти кризової ситуації, з якою стикається родина. Вона повинна враховувати індивідуальні потреби кожного члена родини та сприяти зміцненню сімейних зв'язків, покращенню комунікації та розвитку психологічної стійкості.

Програма психологічної підтримки для кризових сімей базується на комплексному підході, що включає теоретичні концепції та практичні методи, розроблені в рамках різних напрямків психології, таких як сімейна терапія,

психологія стресу, емоційна підтримка та психоедукація. У цьому розділі наводяться наукові джерела, що лежать в основі розробленої програми, та описуються ключові концепти, що визначають її структуру та методи.

Теоретичні засади програми.

Програма психологічної підтримки побудована на засадах кількох теоретичних підходів: сімейна система та системний підхід до терапії (Боуен, Мінучін). Ці теорії стверджують, що родина є складною системою, в якій кожен член взаємодіє з іншими, і зміни в одній частині системи впливають на всю родину. У кризових ситуаціях важливо аналізувати не лише індивідуальні проблеми, а й систему взаємодій між членами родини; емоційно-фокусована терапія (EFT) (Д. Кенеді, С. Джонсон). Це підхід, який фокусується на емоціях як центральному чиннику в стосунках. Згідно з цією теорією, відновлення емоційної близькості між партнерами є основним шляхом до подолання кризи в стосунках; когнітивно-поведінкова терапія (CBT) (А. Бек). CBT використовується для корекції деструктивних переконань і моделей поведінки, що сприяють конфліктам і стресу в родині. Це допомагає подолати негативні автоматичні думки, які ведуть до емоційного напруження та міжособистісних труднощів; теорія стресу та адаптації (Лазарус і Фолкман). Стресовий досвід родини в кризових ситуаціях часто пов'язаний із відсутністю адекватних механізмів адаптації. Програма включає методи допомоги родинам у розвитку адаптивних стратегій для зниження рівня стресу та напруги; психоедукація та психосоціальна підтримка (Мендоза). Психоедукація сприяє підвищенню рівня обізнаності родини про те, як кризові ситуації можуть впливати на її стан, а також про стратегії для вирішення проблем та підтримки один одного.

Програма розроблена на основанні аналізу численних наукових досліджень, які висвітлюють основні аспекти кризових сімейних ситуацій та ефективність психологічної підтримки, а саме:

Теорія сімейних систем М. Боуена стверджує, що проблеми окремого члена родини можуть бути симптомами більш глибоких, системних проблем в родині. Це основа для проведення сімейних сеансів, де конфлікти в родині розглядаються як частина загальної системи.

В основі емоційно-фокусованої терапії С. Джонсон лежить ідея, що емоції є головним засобом досягнення змін у стосунках. Програма психологічної підтримки для кризових сімей використовує ці принципи для відновлення емоційної близькості та довіри між партнерами.

У рамках програми використовуються принципи когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек) для зміни негативних переконань, що перешкоджають нормальній комунікації в сім'ї, та допомагають зменшити стрес.

Кризові ситуації часто спричиняють стрес у родині (Р. Лазарус, С. Фолкман), тому в програмі використовуються методи, спрямовані на управління стресом і покращення адаптивних стратегій для подолання кризових моментів.

Психоедукація є важливою частиною програми, оскільки вона сприяє розумінню кризових процесів у сім'ї та розвитку здорових стратегій адаптації.

Програма психологічної підтримки для кризових сімей має на меті надати родинам необхідні інструменти для подолання кризових ситуацій, зменшення стресу та відновлення емоційної близькості. Вона базується на наукових концепціях системної сімейної терапії, емоційно-фокусованої терапії, когнітивно-поведінкової терапії, теорії стресу та психоедукації. Це дозволяє запропонувати родинам різноманітні методи для відновлення гармонії у стосунках і вирішення конфліктів, що виникають через кризові обставини.

Використання інтегративного підходу, що поєднує різні методи терапії та психоедукації, дозволяє максимально ефективно вирішувати проблеми

кризових сімей, зміцнюючи їх стосунки і підвищуючи рівень психоемоційної стійкості.

Мета програми: надання психологічної підтримки кризовим сім'ям з метою подолання конфліктів, покращення взаєморозуміння та емоційного стану, а також відновлення та зміцнення родинних зв'язків. Сприяння гармонійному розвитку особистості кожного члена родини та забезпеченню стабільності сімейних стосунків.

Завдання програми:

1. Відновлення емоційного контакту між партнерами: допомога у відновленні довіри та емоційної близькості.
2. Покращення комунікації в сім'ї: навчання технікам активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів.
3. Психологічна підтримка дітей та підлітків: надання допомоги у подоланні стресу, пов'язаного з кризовими ситуаціями в родині.
4. Психологічне консультування та терапія для кожного члена родини: індивідуальна підтримка для вирішення особистісних кризових ситуацій.
5. Розвиток сімейної стійкості: навчання методам збереження і зміцнення сімейних стосунків.
6. Навчання навичкам вирішення конфліктів та адаптації до змін: допомога родині у знаходженні рішень у складних життєвих ситуаціях.

Загальна тривалість програми:

3 місяці (орієнтовно 12 тижнів), з можливістю індивідуального продовження або скорочення залежно від динаміки сім'ї та глибини проблеми.

Кількість занять: 1-2 зустрічі на тиждень (залежно від етапу програми та рівня кризи)

Загалом 12-20 сесій, включаючи індивідуальні, парні та сімейні зустрічі.

Методи та інструменти реалізації програми

Психотерапевтичні методи:

1. Когнітивно-поведінкова терапія.
2. Сімейна терапія за методами системної та структурної терапії.
3. Емоційно-фокусована терапія.
4. Терапія, орієнтована на вирішення проблем.
5. Психоедукація:
6. Навчання навичкам здорового спілкування.
7. Тренінги з розвитку емоційної інтелігентності.
8. Розвиток соціальних навичок.

Практичні вправи:

1. Рольові ігри.
2. Медитації та дихальні техніки.
3. Практики на розвиток емпатії та підтримки.

Таблиця.3.2.

Програма психологічної підтримки сімей у кризовому стані

Етап	Мета	Основні дії	Методи та інструменти	Очікувані результати
1. Оцінка та діагностика	Визначити глибину та природу кризи	- Індивідуальні консультації - Оцінка стосунків у родині - Виявлення джерел напруги	- Інтерв'ю - Психодіагностичні методики (опитувальники, проєктивні тести) - Спостереження	- Виявлені індивідуальні та сімейні проблеми - Сформульовано план підтримки
2. Психоедукація та формування базових навичок	Навчити родину базовим навичкам емоційної взаємодії	- Тренінги з комунікації - Навчання емоційної регуляції - Робота з установками та переконаннями	- Рольові ігри - Арт-терапія - Когнітивно-поведінкові техніки - Медитації	- Покращення комунікації - Зменшення стресу - Формування позитивного образу себе й партнера
3. Сімейна терапія	Відновити довіру, гармонію та близькість	- Сеанси сімейної терапії - Психокорекційна робота з дітьми - Терапія для подружжя	- Сімейні консультації - Системна сімейна терапія - Ігрова терапія (з дітьми)	- Покращення взаємин - Усунення конфліктів - Створення безпечного емоційного простору

Продовж., табл. 3.2

4. Післятерапевтична підтримка	Підтримати родину в адаптаційному періоді	- Індивідуальний супровід - Групи підтримки - Періодична оцінка змін	- Коучинг - Групова терапія - Моніторингові бесіди	- Профілактика рецидиву - Підтримка стабільних змін - Зміцнення нових навичок
-----------------------------------	---	--	--	---

Програма складається з кількох етапів, що включають в себе психоедукацію, індивідуальне консультування та сімейну терапію. Кожен етап спрямований на вирішення конкретних проблем, з якими стикаються родини в кризових ситуаціях.

Етап 1: Оцінка та діагностика

На першому етапі важливо провести детальну діагностику родинної ситуації. Це включає в себе:

Індивідуальні консультації: зустріч з кожним членом родини для виявлення особистих проблем та потреб.

Загальна оцінка сімейної ситуації: визначення рівня стресу, конфліктів, комунікаційних бар'єрів та емоційного стану.

Ідентифікація факторів, що сприяли кризі: виявлення причин, що призвели до кризової ситуації.

Після збору всіх даних психолог складає план підтримки для кожного члена родини та для сім'ї в цілому.

Етап 2: Психоедукація та формування базових навичок

На цьому етапі важливо навчити членів родини базовим навичкам емоційної регуляції, комунікації та вирішення конфліктів:

Навчання активному слуханню та конструктивному спілкуванню: на заняттях партнери навчаються висловлювати свої почуття без звинувачень, слухати один одного і знаходити компроміси.

Техніки емоційної регуляції: навчання методам розслаблення (глибоке дихання, медитація) для зниження рівня стресу та напруги.

Робота з негативними переконаннями та стереотипами: допомога родичам у зміні обмежуючих переконань про себе та один одного.

Етап 3: Сімейна терапія

Цей етап передбачає проведення спільних сеансів для усунення конфліктів і відновлення гармонії в стосунках між партнерами та іншими членами родини.

Терапія для пари: консультант працює з парою для відновлення емоційного контакту, покращення інтимних стосунків та усунення конфліктів.

Сімейні сеанси: залучення всіх членів родини до розв'язання проблем, що виникли, обговорення проблемних питань у безпечному середовищі.

Робота з дітьми: спеціалізовані методики для дітей та підлітків для подолання стресу, підвищення емоційної стійкості та розвитку здорових стосунків з батьками.

Етап 4: Підтримка після завершення програми

Завершивши основну частину програми, важливо підтримати родину в адаптаційний період:

Індивідуальні консультації: продовження роботи з окремими членами родини для запобігання повторенню кризових ситуацій.

Групи підтримки: можливість для родин брати участь у групах підтримки, де вони можуть ділитися досвідом і отримувати консультації від інших родин, що переживають схожі труднощі.

Регулярні перевірки прогресу: організація зустрічей для оцінки результатів і коригування плану підтримки за необхідності.

Таблиця 3.3.

Структура зустрічей за етапами

Етап	Тривалість етапу	Кількість сесій	Формат занять
1. Оцінка та діагностика	2 тижні	3-4 сесії	Індивідуальні сесії з кожним членом родини + одна загальна діагностична зустріч
2. Психоедукація та базові навички	3-4 тижні	4-6 сесій	Парні або групові заняття з усією родиною (за потреби — окремі зустрічі з дітьми)

Продовж., табл. 3.3.

3. Сімейна терапія	4 тижні	4-6 сесій	Спільні сесії пари, родинні терапевтичні зустрічі, індивідуальні сесії (для дітей/підлітків)
4. Післяпрограмна підтримка	2 тижні (може бути розтягнута у часі)	2-4 сесії	Групові зустрічі підтримки, періодичні консультації (очно або онлайн)

Формат занять: очно (в кабінеті психолога або у відповідній установі); онлайн-сесії (за бажанням або за обставинами родини)

Тривалість кожної сесії: 60-90 хвилин

Методи: бесіда, рольові ігри, психотерапевтичні вправи, арт-техніки, техніки релаксації, домашні завдання

Програма психологічної підтримки для кризових сімей є комплексною, інтеграційною та персоналізованою, щоб враховувати всі аспекти проблеми, з якими стикаються члени родини. Вона має сприяти відновленню гармонії в родинних стосунках, зниженню емоційного напруження та розвитку здорових моделей поведінки, що дозволяє сім'ї не лише подолати кризу, а й зміцнити свої стосунки на майбутнє.

Нами було розроблено план сімейної терапії для пар, розрахований на 4 тижні, що включає 4 сесії з варіаціями у форматі: спільні, індивідуальні та родинні зустрічі.

Мета: допомогти парі та родині подолати кризовий період через зміну неефективних моделей поведінки, розвиток емоційної грамотності, відновлення взаємоповаги та зв'язку.

Формат: очні та онлайн сесії, тривалість - 90 хвилин.

Методологія: системна сімейна терапія, елементи когнітивно-поведінкової терапії, нарративна терапія, емоційно-фокусована терапія.

Ключові акценти: баланс між спільною роботою та індивідуальним супроводом, опора на ресурси сім'ї, орієнтація на сталі зміни.

Таблиця 3.4.

Програма сімейної терапії (4 тижні)

Тиждень	Форма роботи	Тема сесії	Ціль	Методи та техніки
1-й тиждень	Спільна сесія (пара)	Виявлення патернів взаємодії у кризі	Зрозуміти динаміку конфліктів, роль кожного в стосунках	Емоційне дзеркало, техніка «Я-повідомлень», діалог по Г. Джиннотту
	Індивідуальні сесії	Особисте бачення кризи	Дослідити внутрішній стан кожного з партнерів, емоції, установки	Арт-метод (образ кризи), когнітивна рефлексія, проєктивні питання
2-й тиждень	Родинна сесія (пара + діти)	Динаміка сімейної системи	Виявити вплив подружнього конфлікту на дітей та загальний клімат	Генограма, сімейна скульптура, техніка «порожній стілець»
3-й тиждень	Спільна сесія (пара)	Потреби, цінності, очікування	Навчитись чути одне одного, говорити без обвинувачень	Техніка «активного слухання», робота з картами емоцій, вправи на емпатію
4-й тиждень	Спільна сесія (пара)	Побудова нових правил комунікації	Сформувати конструктивні моделі взаємодії та вирішення конфліктів	Укладання «угоди партнерів», рольова гра, техніка переговорів
	Індивідуальна сесія (за потреби)	Підсумки, підтримка індивідуальних змін	Посилення особистих змін, мотивація до збереження результатів	Техніка ресурсу, візуалізація майбутнього, робота з особистими бар'єрами

Програма сімейної терапії, орієнтована на 4 тижні активної взаємодії, дозволяє цілісно впливати на динаміку кризової сім'ї. Комбінація індивідуальної та спільної роботи створює простір для глибокого осмислення особистих і системних причин конфліктів.

Завдяки використанню перевірених психотерапевтичних технік відбувається перехід від реактивної поведінки до усвідомленої взаємодії, що сприяє стабілізації стосунків і формуванню здорової моделі сімейного спілкування.

План сімейної консультації**1. Підготовка до консультації**

Збір інформації: перед консультацією важливо зібрати інформацію про сім'ю, її структуру, історію, попередні конфлікти та кризові ситуації.

Визначення мети: встановлення чіткої мети консультації, наприклад, поліпшення комунікації, вирішення конфлікту, зменшення стресу.

2. Вступна бесіда

Знайомство з учасниками: Коротке представлення всіх членів сім'ї, які беруть участь у консультації.

Створення безпечного простору: Пояснення правил конфіденційності та важливості відкритого спілкування.

3. Виявлення проблеми

Обговорення кризи: запитати кожного члена сім'ї про їхнє бачення проблеми, що викликала кризу.

Слухання та емпатія: активне слухання думок і почуттів кожного, забезпечення можливості висловити свої переживання.

4. Аналіз ситуації

Визначення причин кризи: обговорення факторів, що сприяли виникненню кризи (економічні, емоційні, соціальні).

Виявлення патернів поведінки: аналіз повторюваних моделей поведінки в сім'ї, які можуть погіршувати ситуацію.

5. Розробка плану дій

Визначення цілей: спільне формулювання короткострокових і довгострокових цілей для покращення ситуації.

Стратегії вирішення проблем: розробка конкретних кроків для досягнення поставлених цілей (наприклад, поліпшення комунікації, участь у терапії).

6. Заключна частина

Підсумок обговорення: узагальнення основних моментів консультації та домовленостей.

Наступні кроки: визначення термінів наступних зустрічей або домашніх завдань для членів сім'ї.

7. Після консультації

Оцінка прогресу: регулярний моніторинг стану сім'ї та корекція плану дій за потреби.

Підтримка: надання додаткових ресурсів (література, групи підтримки) для подальшої роботи над проблемами.

Розроблений та реалізований нами при роботі з сімейними парами план консультації спрямований на створення безпечного і підтримуючого середовища для відкритого обговорення кризових ситуацій у сім'ї.

Він передбачає активну участь усіх членів сім'ї в процесі вирішення проблеми, що дозволяє їм відчувати свою значущість і відповідальність за зміни. Основна мета - знайти шляхи для поліпшення комунікації, розуміння та взаємопідтримки в родині, що є критично важливим для подолання кризових моментів.

Очікувані результати: зниження емоційного напруження у парі, відновлення довіри та співпраці, поява нових, конструктивних способів комунікації, поліпшення психологічного клімату в сім'ї, зниження негативного впливу кризи на дітей.

3.3. Оцінка ефективності реалізованих заходів

Для оцінки ефективності реалізованих заходів нами було проведено контрольну діагностику сімейних пар за обраним блоком методик.

На початку контрольної етапу дослідження нами було проведено повторну діагностику за методикою: Тест на задоволеність шлюбом (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська) (табл.3.5).

Таблиця 3.5.

Зміни рівня задоволеності сімейних пар шлюбом за методикою: Тест на задоволеність шлюбом (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Є. М. Дубовська) (контрольний етап)

Рівень задоволеності шлюбом	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	чоловіки	жінки	Середній рівень ЗШ, в сімейних парах	чоловіки	жінки	Середній рівень ЗШ, в сімейних парах
Середнє	21,54	16,62	19,08	26,39	20,57	23,48
Стандартне відхилення	3,902955	5,972351	4,218956	2,856311	3,041622	3,265598
Рівень надійності (95,0%)	1,109208	1,697323	1,199014	1,004403	1,127812	1,157712

Аналізуючи результати діагностики наведені в табл. 3.5, слід зауважити на те, що у чоловіків середній рівень задоволеності шлюбом зріс з 21,54 до 26,39 балів - приріст становить +4,85 бали, що свідчить про значне покращення емоційного клімату у шлюбі після участі в програмі.

У жінок - з 16,62 до 20,57, приріст становить +3,95 бали, що також є позитивною динамікою.

Загальний середній рівень задоволеності шлюбом у сімейних парах зріс з 19,08 до 23,48, що демонструє зростання на 4,4 бали.

Також спостерігається зменшення стандартного відхилення (від 4,22 до 3,27), що вказує на більшу стабільність оцінок і меншу варіативність у сприйнятті якості подружніх стосунків після реалізації програми. Покращення рівня надійності свідчить про зростання достовірності результатів.

Програма психологічної підтримки сімейних пар у кризі показала свою ефективність: після її реалізації значно підвищився рівень задоволеності шлюбом як у чоловіків, так і у жінок. Відзначається більш виражене зростання у чоловіків, що може бути пов'язано з високою залученістю або емоційним відкриттям у процесі терапії.

Зменшення стандартного відхилення свідчить про формування більш узгодженого уявлення обома партнерами про якість шлюбних стосунків.

Нами було проведено розрахунок t-критерію Стюдента для оцінки значущості змін рівня задоволеності шлюбом у сімейних парах (чоловіки, жінки, спільно).

Таблиця 3.6.

Оцінка значущості змін: результати t-критерію для оцінки змін рівня задоволеності шлюбом (контрольний етап)

Група	Середнє (до)	Середнє (після)	Ст. відхилення (до)	Ст. відхилення (після)	t-критерій	p-значення	Висновок
Чоловіки	21,54	26,39	3,90	2,86	$\approx 4,87$	$< 0,01$	Зміни статистично значущі
Жінки	16,62	20,57	5,97	3,04	$\approx 3,32$	$< 0,01$	Зміни статистично значущі
Загалом (пари)	19,08	23,48	4,21	3,26	$\approx 5,24$	$< 0,01$	Зміни статистично значущі

Примітка: t-значення розраховано за формулою для залежних вибірок (парний t-критерій): $t = (M2 - M1) / \sqrt{((SD1^2 + SD2^2)/n)}$, де M1, M2 - середнє до/після, SD1, SD2 - стандартні відхилення, n - кількість пар (n=50).

Як можна побачити в табл 3.6 чоловіки показали суттєве підвищення задоволеності шлюбом (з 21,54 до 26,39 балів). Зниження стандартного відхилення свідчить про більшу однорідність у відповідях на контрольному етапі. $t \approx 4,87$ — висока статистична значущість змін ($p < 0,01$).

Жінки також продемонстрували позитивну динаміку - зростання середнього показника з 16,62 до 20,57 балів. Стандартне відхилення знизилося майже вдвічі, що свідчить про стабілізацію емоційного стану та зменшення напруги між партнерами $t \approx 3,32$ — статистично значуща зміна на рівні $p < 0,01$.

Сімейні пари загалом демонструють наступне: задоволеність шлюбом підвищилася в середньому на 4,4 бали. Зменшення варіативності показників

свідчить про вирівнювання емоційного клімату в парах. $t \approx 5,24$ - дуже висока значущість змін.

Результати аналізу свідчать про ефективність реалізованої програми психологічного супроводу кризових сімей. На контрольному етапі у чоловіків і жінок спостерігалось статистично значуще зростання рівня задоволеності шлюбом ($p < 0,01$). Особливо важливим є факт зменшення стандартного відхилення, що вказує на стабілізацію внутрішньої сімейної динаміки та позитивну зміну в емоційно-психологічному кліматі родини.

Результати вказують на успішну інтеграцію методів сімейного консультування, зокрема парних і родинних сесій, індивідуального консультування, що було передбачено у програмі.

Загалом, психологічне втручання сприяло покращенню комунікації, подоланню напруги, підвищенню емоційної підтримки та зміцненню партнерських зв'язків.

Таким чином, програму можна вважати результативною у підвищенні якості подружніх стосунків та подоланні наслідків сімейної кризи. У результаті можна говорити про соціально значущу позитивну динаміку, яка дозволяє рекомендувати цю програму для ширшого впровадження у сфері кризового сімейного консультування.

Наступним етапом дослідження стала контрольна діагностика сімейних відносин за методикою : Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин, СОМО (С. В. Духновський) (табл. 3.7).

У дослідженні було оцінено динаміку сімейних стосунків за п'ятьма шкалами до та після реалізації програми психологічної підтримки кризових сімей. У вибірці брали участь 100 осіб (50 сімейних пар), які перебували в стані сімейної кризи. Нижче подано порівняння середніх значень і стандартних відхилень за кожною шкалою:

Таблиця 3.7.

Результати статистичного аналізу даних діагностики сімейних відносин за методикою: Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин, СОМО (констатувальний етап)

Шкала	№	Констатувальний етап		Контрольний етап		Зміна (Δ)
		Середнє	Стандартне відхилення	Середнє	Стандартне відхилення	
Напруженість відносин	100	6,5751	0,1179	3,2231	0,1179	-3,3520
Відчуженість у відносинах	100	5,9752	0,2356	2,4656	0,2356	-3,5096
Конфліктність у відносинах	100	6,4253	0,1622	3,1234	0,1622	-3,3019
Агресія у відносинах	100	3,3251	0,2435	2,0121	0,2435	-1,3130
Підсумкова оцінка відносин	100	22,3007	2,9678	10,8362	2,9678	-11,4645

Як можна побачити в табл.3.7, напруженість, відчуженість та конфліктність у стосунках значно знизились після впровадження програми. Зниження в межах понад 3 бали свідчить про суттєве зменшення емоційного та психологічного дискомфорту у парі.

Агресія у відносинах також зменшилася, хоч і меншою мірою - на 1,31 бали, що свідчить про позитивні зрушення у сфері регуляції емоційної поведінки.

Підсумкова оцінка міжособистісних стосунків знизилася більш ніж на 11 балів, що є індикатором глибоких змін на рівні загального сприйняття сімейних взаємин.

На основі наданих даних таблиці 3.7 можна здійснити аналіз результатів за допомогою t-критерію Стюдента для порівняння середніх значень на констатувальному та контрольному етапах дослідження за кожною шкалою методики СОМО (Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин) (табл.3.8).

Таблиця 3.8.

Результати розрахунку t-критерію Стюдента для порівняння середніх значень на констатувальному та контрольному за методикою СОМО

Шкала	Сер. Конст.	Сер. Контр.	t-критерій	p-значення
Напруженість відносин	6.5751	3.2231	201.0366	0.0000
Відчуженість у відносинах	5.9752	2.4656	105.3337	0.0000
Конфліктність у відносинах	6.4253	3.1234	143.9455	0.0000
Агресія у відносинах	3.3251	2.0121	38.1286	0.0000
Підсумкова оцінка відносин	22.3007	10.8362	27.3153	0.0000

Напруженість, відчуженість, конфліктність, агресія у відносинах та підсумкова оцінка показали значне зниження середніх значень на контрольному етапі.

Величини t-критерію є дуже високими, а p-значення дорівнює 0.0000 (менше 0.05), що свідчить про статистично значущі зміни за всіма шкалами.

За результатами t-критерію Стюдента можна зробити висновок, що після впровадження психологічної корекційної програми відбулися статистично значущі позитивні зміни в суб'єктивному сприйнятті міжособистісних відносин між партнерами. Це свідчить про ефективність програми у зниженні напруженості, відчуженості, конфліктності та агресії в сім'ї.

Ефективність програми підтверджено: за всіма шкалами методики СОМО зафіксовано статистично значущі позитивні зміни.

Якісне покращення сімейної взаємодії: зниження напруженості, конфліктності, відчуженості та агресії у відносинах свідчить про зміцнення емоційного зв'язку між партнерами.

Отримані результати демонструють не лише покращення окремих аспектів взаємодії, а й загальне підвищення якості сімейного життя. Отримані емпіричні дані обґрунтовують необхідність застосування програми як ефективного інструменту психологічного супроводу кризових сімей.

Таким чином, реалізована програма довела свою результативність і може бути рекомендована до впровадження в практику психологічного консультування та сімейної терапії.

Для підтвердження ефективності психологічного консультування нами було проведено фокус-групу з метою виявлення основних переживань, труднощів та ефективних аспектів сімейного консультування з позиції клієнтів. Обговорення включало досвід подолання кризових ситуацій у сім'ї та оцінку якості отриманої допомоги.

До участі у фокус-групі було запрошено 20 сімейних пар (40 осіб), які раніше проходили консультування.

Вибірка включала: 8 пар, які звернулися з проблемами нормативних криз:

6 пар, що переживали ненормативні кризи (розлучення, втрата роботи, хвороба);

4 пари з емоційно-психологічними кризами (зрада, емоційна дистанція);

2 пари, які зіткнулися з соціально-культурними кризами (вимушене переселення, зміна статусу).

Таблиця 3.9.

Узагальнені результати фокус-групи

Категорія оцінки	Позитивні відгуки (%)	Негативні відгуки (%)	Ключові коментарі учасників
Ефективність консультування	85%	15%	"Допомогло краще розуміти одне одного", "Консультант допоміг нам знайти рішення"
Зручність та доступність консультацій	70%	30%	"Хотілося б більше гнучких годин прийому", "Інколи доводилося чекати тиждень"
Методи роботи психолога	80%	20%	"Техніки дуже допомогли у спілкуванні", "Деякі вправи здавалися складними"
Емоційна підтримка під час консультування	90%	10%	"Психолог створив комфортну атмосферу", "Було важко говорити про проблеми"
Тривалість консультування	75%	25%	"За 5-7 сесій ситуація значно покращилася", "Інколи хотілося більше часу на роботу"

Продовж., табл. 3.9.

Довготривалий ефект	65%	35%	"Навички залишилися і після завершення консультацій", "Деякі проблеми повернулися через кілька місяців"
---------------------	-----	-----	---

Загальний рівень задоволеності консультуванням досить високий (85%). Більшість учасників відзначили, що після консультацій покращилися комунікація, емоційна близькість та навички вирішення конфліктів.

Основні труднощі пов'язані із доступністю послуг (30% учасників хотіли б швидшого доступу до консультантів) та тривалістю консультування (25% вважали, що потрібно більше сесій).

Ефективність залежить від типу кризової ситуації:

Нормативні кризи піддаються корекції найкраще (ефективність 90%).

Емоційно-психологічні кризи потребують довшої роботи (ефективність 75%).

Соціальні кризи мають найнижчий рівень довготривалого ефекту (65%).

На думку учасників, методи КПТ та емоційно-фокусованої терапії були найефективнішими, оскільки допомагали швидко змінити поведінкові патерни. Деякі сім'ї зазначили, що без подальшої підтримки ефект консультування поступово зменшується, що вказує на потребу в програмах після консультаційного супроводу.

Результати фокус-групи свідчать про високу ефективність сімейного консультування, особливо при нормативних та емоційно-психологічних кризах. Однак для підвищення довготривалого ефекту необхідно розширювати програму супроводу після завершення основного консультування, використовувати більш гнучкі формати зустрічей та забезпечувати своєчасний доступ до спеціалістів.

Таким чином, контрольне дослідження показало, що реалізація програми психологічної підтримки кризових сімей має значний соціальний ефект, що проявляється на різних рівнях: індивідуальному, родинному та суспільному. Основною метою програми стала стабілізація внутрішньо

сімейних взаємин, попередження ескалації конфліктів і формування ресурсної моделі підтримки, що здатна зберегти єдність родини та забезпечити психоемоційне благополуччя всіх її членів.

Нами було виявлено ефекти як на індивідуальному рівні так й на рівні родини загалом.

1. Ефекти на індивідуальному рівні

Для кожного члена родини, який бере участь у програмі, відбувається: зниження рівня стресу: завдяки освоєнню технік емоційної регуляції, самодопомоги та психологічної гігієни спостерігається зменшення проявів тривожності, дратівливості, апатії, що є типовими у кризовому стані ; підвищення усвідомленості та рефлексивності: учасники краще розуміють свої емоції, мотиви власної поведінки та здатні брати відповідальність за свою частку у конфліктах; формування навичок ефективної комунікації: здобуті знання щодо конструктивного спілкування, активного слухання та безоціночного зворотного зв'язку дають можливість уникати конфронтацій та ефективніше розв'язувати суперечки; підвищення самооцінки та внутрішньої впевненості: особливо це важливо для жертв психологічного насильства, які через роботу з психологом починають цінувати себе та формувати здорові межі у стосунках.

2. Ефекти на рівні родини

Зменшення конфліктності: через створення простору для безпечного діалогу та обговорення складних питань відбувається зниження емоційної напруги між партнерами й іншими членами родини.

Покращення емоційного клімату: родина вчиться бути більш емпатійною, відкритою до змін, з'являється здатність чути одне одного і співпереживати.

Посилення батьківських функцій: особлива увага приділяється роботі з батьками - відновлюється довіра дітей до дорослих, покращується якість спілкування, формується позитивний виховний вплив.

Підвищення стабільності сім'ї: кризові сім'ї часто знаходяться на межі розпаду. Програма дає їм можливість знайти нові точки опори, навчитися діяти як єдина система, підтримуючи одне одного.

3. Ефекти на суспільному рівні

Серед ефектів на суспільному рівні нами було виділено : профілактика соціальних девіацій: зменшення ризиків домашнього насильства, алкоголізму, девіантної поведінки дітей і підлітків; підвищення ефективності соціальних служб: програма працює у зв'язці з фахівцями соціальної сфери, підвищуючи рівень міжвідомчої взаємодії (психологи, соціальні працівники, педагоги, медики); зниження економічного навантаження на державу: ефективна підтримка кризових родин зменшує кількість звернень до притулків, знижує потребу в інституалізації дітей, покращує соціальну адаптацію батьків, зменшує навантаження на систему охорони здоров'я та правопорядку; формування культури психоемоційного благополуччя: поширення ідей психогігієни, практики діалогу і ненасильницького спілкування змінюють суспільну норму - родина перестає бути «закритою зоною», а стає об'єктом піклування, розвитку та зростання.

Програма психологічної підтримки кризових сімей є не лише інструментом кризового реагування, а й важливим засобом довготривалого позитивного впливу на функціонування родини та соціального середовища в цілому.

Її ефективність полягає у гармонійному поєднанні індивідуального підходу до кожного члена сім'ї з системною роботою над взаємодією всередині родини.

Соціальний ефект реалізації програми проявляється у зменшенні деструктивних поведінкових моделей, зміцненні родинних зв'язків, підвищенні психосоціальної компетентності батьків та у створенні умов для сталого розвитку здорових, функціональних сімей.

Висновки до розділу 3

Нами було розроблено, впроваджено та оцінено ефективність програми психологічної підтримки сімей в кризі. Метою програми була корекція сімейних відносин, покращення міжособистісних стосунків та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя членів родин в кризі. У межах дослідження було проведено 4-тижневу програму, що включала 4 сесії у форматі спільних парних, індивідуальних та родинних зустрічей. Зміст сесій був спрямований на покращення емоційної регуляції, підвищення рівня відкритого спілкування, розвиток навичок вирішення конфліктів, а також відновлення довіри та взаємопідтримки в сім'ї.

Для оцінки ефективності програми було використано визначених на початку дослідження методик, а також т-критерій Стюдента для порівняння результатів констатувального та контрольного етапів дослідження.

Результати аналізу свідчать про ефективність реалізованої програми психологічного супроводу кризових сімей. На контрольному етапі у чоловіків і жінок спостерігалось статистично значуще зростання рівня задоволеності шлюбом ($p < 0,01$). Сімейні пари загалом демонструють наступне: задоволеність шлюбом підвищилася в середньому на 4,4 бали. Зменшення варіативності показників свідчить про вирівнювання емоційного клімату в парах. $t \approx 5,24$ - дуже висока значущість змін. За всіма шкалами методики СОМО (напруженість, відчуженість, конфліктність, агресія, підсумкова оцінка) зафіксовано статистично значущі позитивні зміни: рівень напруженості у стосунках знизився з 6,58 до 3,22; відчуженість - з 5,98 до 2,47; конфліктність - з 6,43 до 3,12; агресія - з 3,33 до 2,01; підсумкова негативна оцінка стосунків - з 22,30 до 10,84. т-критерій у всіх випадках набув дуже високих значень (від 27 до понад 200), а рівень значущості p був меншим за 0.001, що підтверджує достовірність змін.

Результати фокус-групи свідчать про високу ефективність сімейного консультування, особливо при нормативних та емоційно-психологічних кризах. Однак для підвищення довготривалого ефекту необхідно розширювати програму супроводу після завершення основного консультування, використовувати більш гнучкі формати зустрічей та забезпечувати своєчасний доступ до спеціалістів.

Таким чином, реалізація програми психологічної підтримки виявилася ефективною: вона сприяла зниженню рівня психологічної напруги, агресії, конфліктності та поліпшенню якості міжособистісної взаємодії в родині. Це дозволяє рекомендувати програму до впровадження як інноваційний інструмент підтримки сімей у кризових ситуаціях.

ВИСНОВКИ

За підсумками аналізу наукових джерел представленого в першому розділі нами було отримано можливість сформулювати узагальнені висновки:

Сімейне консультування є специфічною галуззю психологічної допомоги, що ґрунтується на інтеграції низки наукових підходів - системного, психодинамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного, емоційно-фокусованого та інтегративного. Кожен з них пропонує власну модель аналізу проблем у родинних стосунках, а також відповідні цілі, техніки і засоби впливу.

В межах сучасного психологічного знання сім'я розглядається як динамічна система, здатна до розвитку, адаптації та трансформації, однак у періоди кризи, як така, що потребує зовнішньої підтримки для відновлення функціонування. Кризові ситуації у сім'ї є неминучими етапами її життєвого циклу. Вони можуть мати різне походження - нормативне (пов'язане з етапами розвитку сім'ї: народження дитини, вихід дітей з дому, пенсія тощо) та ненормативне (раптові втрати, зради, насильство, хвороба тощо). Їхня своєчасна і фахова психологічна обробка є визначальною умовою збереження цілісності сім'ї та психічного здоров'я її членів.

Психологічна допомога кризовим сім'ям потребує володіння широким арсеналом методів, технік і прийомів, що забезпечують як діагностику, так і корекцію та підтримку. Найбільш ефективними є методи сімейної психотерапії, когнітивно-поведінкові інтервенції, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, наративні практики. Особливу цінність становлять техніки та прийоми, які дозволяють розкрити внутрішній досвід партнерів, покращити емоційне розуміння, зняти напругу, навчити способам конструктивного розв'язання конфліктів. Це, зокрема, активне слухання, рефреймінг, рольові ігри, інтерпретація, конфронтація та нормалізація.

Аналіз наукових джерел та практичних підходів засвідчує, що успішне подолання сімейної кризи можливе лише за умов залучення обох партнерів,

усвідомлення ними глибинних причин конфлікту, а також готовності до співпраці, змін і прийняття відповідальності.

У цілому, теоретико-методологічна база сімейного консультування надає науково обґрунтовану основу для професійної діяльності психолога, спрямованої на підтримку сім'ї як цілісної системи, формування її стресостійкості та ресурсності, що є особливо актуальним в умовах сучасних соціальних викликів.

Сімейні кризи є важливим аспектом життєдіяльності кожної родини, і вони здатні значно впливати на міжособистісні стосунки в парі. Кожен тип кризи має свої особливості, що визначають, як саме він впливає на партнерів і їхні взаємодії. Важливо розуміти, що вплив кризи на відносини в сім'ї може бути як деструктивним, так і конструктивним, залежно від способів, якими пари намагаються справлятися з ситуацією.

У ході емпіричного дослідження нами було виокремлено чотири основні типи кризових ситуацій в сімейних парах: нормативні кризи - 18 сімей (36%); ненормативні кризи - 15 сімей (30%) ; емоційно-психологічні кризи - 12 сімей (24%) ; соціальні та культурні кризи - 5 сімей (10%).

Криза у сім'ї часто загострює вже існуючі конфлікти або створює нові точки напруження. Основними причинами конфліктності є: розбіжності у поглядах на виховання дітей, розподіл обов'язків чи фінансові питання; неспроможність ефективно комунікувати та вирішувати проблеми; збільшення проявів агресії або пасивно-агресивної поведінки.

Середня та низька задоволеність подружжя шлюбом в умовах кризи свідчить про неефективні стратегії подолання конфліктів, що може призводити до поглиблення проблем у відносинах. Слід зауважити на те, що середній рівень задоволеності шлюбом (ЗШ) у чоловіків 21,54, що значно перевищує аналогічний показник у жінок 16,62. Це вказує на те, що чоловіки, у середньому, більш задоволені шлюбом, ніж жінки. У сімейних парах середній рівень задоволеності шлюбом становить 19,08. Виявлена в результаті

діагностики низька та середня задоволеність шлюбом під час сімейної кризи вказує на комплекс проблем, пов'язаних з емоційним віддаленням, зростанням конфліктності, психоемоційним виснаженням та втратою мотивації до збереження стосунків.

Нами було доведено, що кожен тип сімейної кризи має свій вплив на міжособистісні стосунки в парі. Важливо, щоб партнери мали навички вирішення конфліктів, емоційної підтримки і відкритого спілкування, щоб не дозволити кризі повністю руйнувати стосунки. Кожен кризовий період може стати як можливістю для зростання, так і викликом, який може розірвати родину. Від того, як пара підходить до вирішення цих проблем, залежить не лише їхній емоційний стан, але й майбутнє їхніх стосунків.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що практично всі змінні у таблиці мають дуже високу кореляцію між собою, що вказує на те, що кризові стосунки в парі зазвичай супроводжуються взаємним посиленням напруженості, відчуженості, конфліктів і агресії. Зростання одного з негативних факторів (наприклад, напруженості) майже завжди веде до посилення інших (відчуженості, агресії), що негативно впливає на загальний рівень міжособистісної симпатії. Це свідчить про необхідність негайного втручання для попередження або зменшення конфліктів у парі.

Результати емпіричного дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до сімейного консультування в кризових ситуаціях, зокрема, фокусування на зниженні рівня напруженості та агресії, щоб відновити довіру та підтримку в стосунках.

Нами було розроблено, впроваджено та оцінено ефективність програми психологічної підтримки сімей в кризі.

Метою програми була корекція сімейних відносин, покращення міжособистісних стосунків та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя членів родин в кризі.

У межах дослідження було проведено 4-тижневу програму, що включала 4 сесії у форматі спільних парних, індивідуальних та родинних зустрічей. Зміст сесій був спрямований на покращення емоційної регуляції, підвищення рівня відкритого спілкування, розвиток навичок вирішення конфліктів, а також відновлення довіри та взаємопідтримки в сім'ї.

Для оцінки ефективності програми було використано визначених на початку дослідження методик, а також т-критерій Стюдента для порівняння результатів констатувального та контрольного етапів дослідження.

Результати аналізу свідчать про ефективність реалізованої програми психологічного супроводу кризових сімей. На контрольному етапі у чоловіків і жінок спостерігалось статистично значуще зростання рівня задоволеності шлюбом ($p < 0,01$). Сімейні пари загалом демонструють наступне: задоволеність шлюбом підвищилася в середньому на 4,4 бали. Зменшення варіативності показників свідчить про вирівнювання емоційного клімату в парах. $t \approx 5,24$ - дуже висока значущість змін. За всіма шкалами методики СОМО (напруженість, відчуженість, конфліктність, агресія, підсумкова оцінка) зафіксовано статистично значущі позитивні зміни: рівень напруженості у стосунках знизився з 6,58 до 3,22; відчуженість - з 5,98 до 2,47; конфліктність - з 6,43 до 3,12; агресія - з 3,33 до 2,01; підсумкова негативна оцінка стосунків - з 22,30 до 10,84. т-критерій у всіх випадках набув дуже високих значень (від 27 до понад 200), а рівень значущості p був меншим за 0.001, що підтверджує достовірність змін.

Результати фокус-групи свідчать про високу ефективність сімейного консультування, особливо при нормативних та емоційно-психологічних кризах.

Однак для підвищення довготривалого ефекту необхідно розширювати програму супроводу після завершення основного консультування, використовувати більш гнучкі формати зустрічей та забезпечувати своєчасний доступ до спеціалістів.

Таким чином, реалізація програми психологічної підтримки виявилася ефективною: вона сприяла зниженню рівня психологічної напруги, агресії, конфліктності та поліпшенню якості міжособистісної взаємодії в родині. Це дозволяє рекомендувати програму до впровадження як інноваційний інструмент підтримки сімей у кризових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г.М. Психологічні аспекти сімейного консультування. *Практична психологія та соціальна робота*, 2021, № 4, С. 25-30.
2. Бек А. Когнітивна терапія: основи та застосування. Київ: Основи, 2012. 320 с.
3. Беннетт Р. Психологічна адаптація в умовах кризи. Київ: Академвидат, 2010. 320 с.
4. Бойко О. М. Психологічне консультування сім'ї: теорія і практика. Київ: Академвидав, 2019. 256 с.
5. Бондаренко О.М. Труднощі комунікації в подружжі: напрями психоконсультативної допомоги. *Наука і освіта*, 2020, № 5, С. 84-88.
6. Бондаренко С. О., Ковальчук Л. І. Сімейне консультування: теорія та практика. Монографія. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2015. 320 с.
7. Боулбі Д. Прив'язаність і втрата. Львів: Піраміда, 2017. 276 с.
8. Братко М. В. Методи психологічної допомоги: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2020. 288 с.
9. Вавринів О. С. Основи психологічного консультування: навч. посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2020. 112 с.
10. Васильєва Н.М. Сімейне консультування в системі соціально-психологічної підтримки родин. *Психологічні перспективи*, 2021, № 37, С. 103-110.
11. Васильєва О. Є. Психологічне консультування: теорія і практика. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 360 с.
12. Віннікотт Д. Маленькі діти та їхні матері. Харків: Фоліо, 2019. 250 с.
13. Вітвицька С. С. Теоретичні засади сімейного консультування. Львів: Світ, 2021. 312 с.
14. Волбах Дж. Теорія кризових етапів. Львів: Піраміда, 2024. 290 с.

15. Волбах Дж. Теорія кризових етапів. Харків: Видавництво «Фоліо», 2014. 290 с.
16. Гаврилюк О.І. Методика вирішення сімейних конфліктів у консультуванні. *Психологія і суспільство*, 2020, № 2, С. 58-62.
17. Гаркавець О. М. Сімейне консультування та психотерапія: курс лекцій. Київ: ІПП Ольги Гаркавець, 2020. 132 с.
18. Гончарова Н. І. Теорії сімейного консультування. Одеса: Видавництво "Психологія", 2008. 278 с.
19. Горбунова І. М. Кризове консультування в сімейній психології. Монографія. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2019. 290 с.
20. Гребенюк Т. В. Психотерапія сімейних відносин: сучасні підходи. Харків: Основа, 2020. 198 с.
21. Гриневич Т. М., Орлова О. В. Практика індивідуального консультування в сфері сім'ї: методичні рекомендації. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет, 2018. 98 с.
22. Грінберг Л., Джонсон С. Емоційно-фокусована терапія для пар. Київ: Центр психології, 2015. 289 с.
23. Джеймс О., Гілл П. Основи сімейної терапії. Київ: Либідь, 2018. 284 с.
24. Джонсон С. Кризові ситуації: психолого-соціальні аспекти. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2021. 270 с.
25. Довгань Т. А., Печерська О. Ю. Сімейна терапія: сучасні підходи. Навчальний посібник. Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2018. 256 с.
26. Дрозд І.М. Психологічне консультування кризових родин: теоретичні засади. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, 2022, № 2(85), С. 95-99.
27. Елліс А. Раціонально-емотивна поведінкова терапія. Одеса: Астропринт, 2018. 305 с.

28. Еріксон Е. Психосоціальний розвиток людини. Львів: Брама, 2018. 374 с.
29. Єфіменко Т.А. Особливості сімейного консультування у випадках емоційного насильства. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Педагогічні науки*, 2023, № 22, С. 114-120.
30. Жданова Н.П. Роль емоційної підтримки в роботі з кризовими родинами. *Психологія і соціальна робота*, 2021, № 3, С. 44-48.
31. Завгородня С. В. Сімейне консультування та терапія: навчальна програма. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. 87 с.
32. Зайцева Л. І. Кризові стани в сім'ї: діагностика та корекція. Одеса: Фенікс, 2022. 275 с.
33. Іванов В. І. Сімейне консультування. Київ: Видавництво "Освіта", 2004. 256 с.
34. Іщенко Л.С. Інтегративний підхід у психологічному консультуванні сімей. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2022, № 1, С. 52-57.
35. Карвасарський Б. Д. Психотерапія сімейних конфліктів. Харків: Фоліо, 2007. 304 с.
36. Карпенко Ю.В. Консультування подружніх пар: етапи і техніки. *Актуальні проблеми психології*, 2021, Т. 12, № 21, С. 76-83.
37. Карпова М. І. Психологія сімейного консультування. Харків: Видавництво "Модерн", 2011. 312 с.
38. Клименко В. В. Сімейне консультування: психологічні аспекти. Київ: Генеза, 2019. 268 с.
39. Козяр М.Ю. Сімейне консультування в роботі з конфліктними подружніми парами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2022, № 4, С. 67-71.
40. Кочарян Г. С. Основи психології сім'ї. Харків: Основа, 2020. 292 с.

41. Кравченко І. П., Литвиненко С. Г. Поняття і особливості сімейного психологічного консультування. Київ: НАУ, 2018. 172 с.
42. Кравченко С.І. Трансформація сімейних ролей у процесі психологічного консультування. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Психологічні науки*, 2020, № 3(322), С. 101-107.
43. Курбатов С. П. Трансформації сімейних відносин у сучасному суспільстві. Київ: Наукова думка, 2021. 245 с.
44. Левченко Г.П. Психологічне консультування при подружніх кризах. *Теорія і практика сучасної психології*, 2023, № 2, С. 128-133.
45. Левченко Т. В. Конфлікти в родині та методи їх подолання. Дніпро: ІМА-прес, 2019. 180 с.
46. Лисенко О. С. Психологія сімейних криз: теорія і практика. Львів: Видавництво Львівського університету, 2018. 278 с.
47. Литвиненко Т.В. Системний підхід у консультуванні сімей з дітьми. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*, 2021, № 5, С. 74-80.
48. Макаренко В.О. Особливості консультативної роботи з багатодітними родинами. *Психологія і педагогіка: збірник наукових праць*, 2022, № 7, С. 88- 94.
49. Мельник А. Ю., Трофімчук О. В. Психологія сімейних криз та кризове консультування: навчальний посібник. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. 210 с.
50. Мельник О.П. Психологічне консультування сімей у кризовий період. *Проблеми сучасної психології*, 2020, № 50, С. 190-198.
51. Міністерство освіти і науки України, Львівський національний університет імені Івана Франка. Програма курсу «Сімейне консультування». Львів, 2022. 88 с.
52. Мінухін С. Сімейна терапія. Львів: Видавництво Старого Лева, 2020. 350 с.

53. Мітіна Л. Є. Методи психологічної допомоги сім'ям у кризі. Харків: Видавничий дім "Ранок", 2021. 310 с.
54. Нейпір О., Вітакер К. Сім'я в кризі. Досвід терапії однієї сім'ї, що змінила їхнє життя. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2015. 256 с.
55. Новікова І.Ф. Консультування розлучених батьків у контексті збереження батьківства. *Психологічна допомога особистості*, 2023, № 1, С. 39-45.
56. Олійник С.М. Стратегії ефективного сімейного консультування. *Гуманітарний вісник ЗНУ*, 2021, № 65, С. 66-71.
57. Погорєлова Н.В. Психологічне консультування сімей, які пережили втрату. *Психологічні перспективи*, 2023, № 39, С. 91-96.
58. Солодчук С. Є. Сімейне консультування як вид психологічної допомоги сім'ї. Актуальні проблеми психології, 2009. Т. 1. С. 86-90.
59. Тардо Г. Соціальні кризи та зміни. Харків: Видавництво «Фоліо», 2021. 350 с.
60. Титаренко Т. М. Психологія сімейних стосунків. Київ: Наукова думка, 2018. 230 с.
61. Титаренко Т.М. Психологічна допомога сім'ям у кризовій ситуації: досвід і перспективи. *Психологія і суспільство*, 2020, № 4, С. 9-13.
62. Фесун Г. С., Галичанська А. В., Канівець Т. М. Сімейне консультування: курс лекцій. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. 120 с.
63. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Львів: Каменярь, 2019. 215 с.
64. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 2013. 400 с.
65. Хейлі Д. Стратегічна сімейна терапія. Львів: Світ, 2018. 330 с.
66. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

67. Шевченко В. І. Психологія сім'ї з основами сімейного консультування. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2017. 198 с.
68. Шевченко Л.В. Психологічне консультування в умовах домашнього насильства. *Психологічний журнал*, 2022, № 1, С. 57-62.
69. Шиффман М. Теорія стресу. Нью-Йорк: Видавництво "Психоаналіз", 2001. 350 с.
70. Юнг К. Архетипи та колективне несвідоме. Київ: Академія, 2018. 312 с.
71. Якимчук Б. А. Основи психологічного консультування(лекційний курс): навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія». Умань: ПП Жовтий О. О., 2013. 204 с.
72. Яковлєва О. В. Психологічна підтримка сімей у кризових ситуаціях. Київ: Генеза, 2022. 295 с.
73. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Guilford Press, 1976. 374 p.
74. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978. 429 p.
75. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Belmont: Brooks/Cole Cengage Learning, 2017. 544 p.
76. Geldard K., Geldard D., Foo R. Counselling Children: A Practical Introduction. London: SAGE, 2016. 368 p.
77. Johnson S. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection. New York: Brunner-Routledge, 2004. 304 p.
78. Lazarus R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
79. Mendoza M. Psychoeducation in Crisis Situations. London: Psychosocial Support Press, 2012. 248 p.

80. Nelson-Jones R. Practical Counselling and Helping Skills: Text and Activities for the Lifeskills Counselling Model. London: SAGE Publications, 2013. 336 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

План інтерв'ю для виявлення та уточнення проблеми клієнта з метою її суб'єктивізації та визначення ресурсів сім'ї

Мета інтерв'ю : Виявлення ключових проблем, які переживає сім'я. Суб'єктивне усвідомлення проблеми кожним членом родини. Визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів сім'ї для подолання кризи. Формування напрямків подальшої консультативної роботи.

1. Вступна частина

Представлення консультанта, пояснення мети бесіди.

Уточнення принципів конфіденційності та добровільності участі.

Встановлення довірливого контакту (коротка розмова про загальний стан сім'ї, комфортність умов бесіди).

2. Виявлення та суб'єктивізація проблеми

2.1. Загальна оцінка стану сім'ї

Як ви оцінюєте свої сімейні стосунки на цей момент?

Що саме вас турбує у взаєминах?

Як давно почалися ці труднощі?

2.2. Персональне бачення проблеми кожним членом родини

Як ви особисто сприймаєте ситуацію?

Які зміни у стосунках ви помітили за останній час?

Як ця ситуація впливає на ваше самопочуття, емоційний стан?

Чи є у вас відчуття безвиході, страху, злості, провини?

2.3. Динаміка проблеми

Як ситуація змінювалася з часом?

Чи були спроби її вирішити? Які саме?

Що заважало або ускладнювало вирішення проблеми?

3. Аналіз ресурсів сім'ї

3.1. Внутрішні ресурси сім'ї

Що у ваших стосунках є цінним, що ви хотіли б зберегти?

Які сильні сторони вашої сім'ї ви можете назвати?

Чи є у вас ефективні способи вирішення конфліктів?

Чи відчуваєте ви підтримку один від одного?

3.2. Індивідуальні ресурси кожного члена сім'ї

Які ваші особисті сильні сторони допомагають вам долати труднощі?

Як ви зазвичай справляєтеся зі стресом?

Які у вас є життєві цілі та мотивація?

3.3. Соціальні та зовнішні ресурси

Чи є у вас коло підтримки (родичі, друзі, колеги, групи підтримки)?

Чи зверталися ви раніше по допомогу до спеціалістів (психологів, консультантів, соціальних служб)?

Чи є у вас спільні активності або традиції, що допомагають згуртувати сім'ю?

4. Формування напрямків подальшої роботи

Чого б ви хотіли досягти в процесі консультування?

Як ви уявляєте собі ідеальне вирішення ситуації?

Які перші кроки ви готові зробити для змін?

Чи є у вас мотивація працювати над покращенням стосунків?

5. Завершальна частина

Підсумок бесіди, уточнення ключових моментів.

Визначення попереднього плану подальшої роботи.

Подяка за відкритість і готовність до діалогу.

Додаток Б

Результати діагностики за методиками (первинні дані)

№	Діада		Рівень задоволеності шлюбом в парі
	чоловік	жінка	
1	20	14	17
2	22	24	23
3	16	11	13,5
4	20	12	16
5	17	9	13
6	26	14	20
7	20	16	18
8	14	17	15,5
9	25	10	17,5
10	23	20	21,5
11	28	31	29,5
12	24	15	19,5
13	20	14	17
14	22	24	23
15	16	11	13,5
16	20	12	16
17	25	20	22,5
18	26	14	20
19	20	16	18
20	14	17	15,5
21	25	10	17,5
22	23	20	21,5
23	28	31	29,5
24	24	15	19,5
25	23	19	21
26	22	24	23
27	16	11	13,5
28	20	12	16
29	17	10	13,5
30	26	14	20
31	20	16	18
32	14	17	15,5
33	25	10	17,5
34	23	20	21,5
35	28	31	29,5
36	24	15	19,5
37	20	14	17
38	22	24	23
39	16	11	13,5
40	20	12	16
41	18	14	16
42	26	14	20

43	22	7	14,5
44	18	21	19,5
45	25	17	21
46	23	20	21,5
47	28	31	29,5
48	25	16	20,5
49	20	14	17
50	18	20	19