

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічне консультування сімей, які знаходяться в складних

життєвих обставинах

(назва теми)

Виконала: студентка 4 курсу,
групи СН-112

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ТАРАНЕЦЬ А.П.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ХРУСТАЛЬОВА М.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент МОСАЄВ Ю.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

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

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____

« 09 » _____ березня 2026 року

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

ТАРАНЕЦЬ Анастасія Павлівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічне консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах

керівник проєкту (роботи) кандидат політичних наук, доцент ХРУСТАЛЬОВА Марина Станіславівна

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року № 69

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2026 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 76 сорінок, 47 джерел, 2 таблиць, 5 рисунків, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах; емпірично досліджено сім'ї, які знаходяться в складних життєвих обставинах; розроблено програму психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах та рекомендації для практичних психологів щодо роботи з сім'ями, які знаходяться в складних життєвих обставинах.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 3.1. Рівні адаптації сімей в складних життєвих обставинах за шкалою Д. Олсона, %; рис. 3.2. Рівні згуртованості сімей в складних життєвих обставинах за шкалою Д. Олсона, %; рис. 3.3. Рівні суб'єктивної задоволеності сімейним життям у сімей в складних життєвих обставинах за шкалою Д. Олсона, %; рис. 3.4. Середні значення сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах за шкалою сімейного оточення Р. Мус (бали); рис. 3.5. Рівні сприйнятого стресу сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах за шкалою PSS-10, %;

таблиця 3.1 Рівні прояву копінг-стратегій сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах за Р. Лазаруса та С. Фолкман; таблиця 3.2 Тематичний план програми психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	10.03.2026	13.04.2026
2	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	14.04.2026	08.05.2026
3	ХРУСТАЛЬОВА М.С., доцент	09.05.2026	20.05.2026
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	02.03.2026	
3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	10.03.2026	
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
8	Виконання третього розділу	20.05.2026	
9	Формування висновків	22.05.2026	
10	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	
11	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
13	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	29.05.2026	
14	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
15	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
16	Захист дипломної роботи	10.06.2026	

Студентка

(підпис)

Анастасія ТАРАНЕЦЬ

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Марина ХРУСТАЛЬОВА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 76 с., 47 джерел, 2 табл., 5 рис., 4 додатки.

Об'єкт дослідження – психологічний супровід сімей у складних життєвих обставинах.

Предмет дослідження – особливості психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація; емпіричні: бесіди, опитування, тестування; статистичні: кількісний і якісний аналіз.

Практичне значення результатів дослідження полягає в розробці програми психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах та рекомендацій для практичних психологів щодо роботи з сім'ями, які знаходяться в складних життєвих обставинах. Результати дослідження можуть бути застосовані в практичній діяльності психологів, соціальних педагогів і фахівців соціальної роботи, які здійснюють психологічне консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Розроблена програма психологічного консультування може бути використана у центрах соціальних служб, громадських і благодійних організаціях, кризових центрах та реабілітаційних установах.

У роботі досліджено проблему психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. За результатами емпіричного дослідження встановлено середній рівень адаптації та стресу, наявність порушень у сімейній взаємодії та поєднання адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій. На цій основі розроблено програму психологічного консультування та практичні рекомендації для фахівців.

СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ, СІМ'Я, ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ, СТРЕС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	11
1.1. Поняття та класифікація складних життєвих обставин	11
1.2. Особливості функціонування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах	16
1.3. Теоретичні підходи до психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах	21
Висновок до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ	28
2.1. Характеристика вибірки та організації емпіричного дослідження.....	28
2.2. Методи і методики дослідження сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах	31
Висновок до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	37
3.1. Аналіз результатів дослідження сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах	37
3.2. Програма психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах.....	46
3.3. Рекомендації для практичних психологів щодо роботи з сім'ями, які знаходяться в складних життєвих обставинах	53
Висновок до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Сім'я як базовий соціальний інститут відіграє ключову роль у формуванні особистості, забезпеченні емоційної стабільності, соціалізації та психологічного благополуччя людини. Проте в умовах сучасних соціально-економічних, політичних і культурних трансформацій значна кількість сімей стикається зі складними життєвими обставинами, які порушують звичний ритм їх функціонування та негативно впливають на внутрішньосімейні взаємини. До таких обставин належать матеріальна нестабільність, безробіття, вимушене переміщення, хвороби членів сім'ї, насильство, розлучення, залежності, втрата соціальної підтримки, а також тривалий вплив стресогенних чинників. У результаті сім'я часто втрачає здатність самотійно ефективно долати труднощі, що підвищує ризик психологічної дезадаптації її членів, загострення конфліктів та формування кризових станів.

Особливої гостроти зазначена проблема набуває в сучасних умовах суспільної нестабільності, коли зростає кількість сімей, які потребують фахової психологічної допомоги. Перебування сім'ї у складних життєвих обставинах супроводжується зниженням рівня емоційної безпеки, порушенням комунікації, деформацією сімейних ролей і функцій, що, своєю чергою, негативно відбивається на психічному здоров'ї дорослих і дітей. За відсутності своєчасної підтримки такі процеси можуть призводити до закріплення неадаптивних моделей поведінки, посилення соціальної ізоляції та поглиблення сімейної кризи.

У цьому контексті особливої значущості набуває психологічне консультування як форма професійної допомоги, спрямована на підтримку сімей у подоланні складних життєвих обставин. Психологічне консультування дозволяє не лише зменшити емоційне напруження та стабілізувати психоемоційний стан членів сім'ї, а й сприяє активізації внутрішніх ресурсів

родини, формуванню конструктивних копінг-стратегій, відновленню ефективної взаємодії та підвищенню здатності до саморегуляції. Водночас складність і багатофакторність проблем, з якими стикаються такі сім'ї, зумовлюють необхідність науково обґрунтованих підходів до організації консультативного процесу та чіткого розуміння його теоретичних і практичних засад.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також потребою в удосконаленні психологічних підходів до їх консультування в умовах сучасних соціальних викликів. Проблему психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у своїх наукових працях досліджували Л. Базика, В. Байдик, Ю. Бондарук, Т. Гніда, І. Корнієнко, Н. Лунченко, Ю. Луценко, І. Ткачук, С. Васьківська, І. Ващенко, Б. Іваненко, О. Затворнюк, І. Кулик, А. Кулікова, М. Лучко, Т. Надвинична, Л. Магдисюк, О. Яковенко та ін. З огляду на наявність значного теоретичного доробку в галузі сімейної психології та консультування, питання адаптації консультативних моделей до потреб саме сімей у складних життєвих обставинах залишається недостатньо систематизованим, що ускладнює ефективну практичну допомогу.

Актуальність зумовила вибір теми дослідження: «Психологічне консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах».

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах.
2. Емпірично дослідити сім'ї, які знаходяться в складних життєвих обставинах.
3. Розробити програму психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах та рекомендації для практичних психологів щодо роботи з сім'ями, які знаходяться в складних життєвих

обставинах.

Об'єкт дослідження – психологічний супровід сімей у складних життєвих обставинах.

Предмет дослідження – особливості психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Теоретична основа дослідження ґрунтується на міждисциплінарному поєднанні положень загальної, соціальної, сімейної та кризової психології, а також теорії психологічного консультування і психосоціальної допомоги. Концептуальним підґрунтям роботи є уявлення про складні життєві обставини як багатовимірний феномен, що поєднує психологічні, соціальні, економічні та правові чинники й зумовлює порушення адаптаційних можливостей особистості та сім'ї (Ю. Швалб, Л. Овчарова, В. Рудяк, Черниш). Важливе місце в дослідженні посідають теорії стресу, копіngu та кризових переживань, відповідно до яких складні життєві обставини розглядаються як критичні ситуації, що супроводжуються напруженням, фрустрацією та потребою в мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів (Дж. Грінберг, Р. Лазарус, Р. Гілл, Г. МакКаббін). Теоретичну базу також становлять системний і сімейно-орієнтований підходи, у межах яких сім'я трактується як цілісна динамічна система, зміни в одному з її елементів впливають на функціонування всієї родини (М. Боуен, В. Сатир, М. Керр). Значущими для дослідження є положення авторів щодо сутності, структури, етапів і методів психологічного консультування (С. Васьківська, М. Мушкевич, Л. Магдисюк, Р. Федоренко, І. Цимбалюк). Нормативно-правову основу дослідження становлять положення Закону України «Про соціальні послуги» та Державного стандарту соціальної послуги консультування, які визначають зміст, форми та принципи надання психологічної допомоги сім'ям у складних життєвих обставинах.

Методи дослідження: на теоретичному рівні застосовано методи аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації наукових джерел з проблем психології сім'ї, кризової психології та психологічного консультування, що дало змогу уточнити зміст ключових понять, окреслити основні підходи до розуміння

складних життєвих обставин і визначити теоретичні засади дослідження; на емпіричному рівні використано психодіагностичні методики, зокрема анкетування, бесіду та опитування; психодіагностичні: «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» FACES-III (Д. Олсон); «Шкала сімейного оточення» (Family Environmental Scale) R. Moos; Шкала сприйнятого стресу (PSS-10); методика діагностики копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман; для обробки та інтерпретації отриманих результатів застосовано методи кількісного і якісного аналізу.

Організація дослідження. На першому етапі (січень-лютий 2026 року) здійснювалася підготовка до проведення дослідження (формування вибірки, підбір психодіагностичного інструментарію) та первинний збір емпіричних даних. На другому етапі (лютий-березень 2026 року) було здійснено обробку, систематизацію та інтерпретацію отриманих результатів. На цьому етапі здійснювався кількісний і якісний аналіз результатів дослідження сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. На третьому етапі (квітень 2026 року) здійснювалося узагальнення отриманих результатів. На основі емпіричних даних було розроблено програму психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, спрямовану на зниження рівня стресу, покращення внутрішньосімейної взаємодії та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Крім того, сформульовано рекомендації для практичних психологів щодо роботи з такими сім'ями.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Новоолександрівської сільської ради Запорізького району Запорізької області. В емпіричному дослідженні взяли участь 60 осіб, які є дорослими членами сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. До складу вибірки увійшли як жінки, так і чоловіки (46 жінок та 14 чоловіків) віком від 29 до 50 років.

Практичне значення результатів дослідження полягає в розробці програми психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах та рекомендацій для практичних психологів щодо роботи з сім'ями,

які знаходяться в складних життєвих обставинах. Результати дослідження можуть бути застосовані в практичній діяльності психологів, соціальних педагогів і фахівців соціальної роботи, які здійснюють психологічне консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Розроблена програма психологічного консультування може бути використана у центрах соціальних служб, громадських і благодійних організаціях, кризових центрах та реабілітаційних установах з метою підвищення ефективності психологічної допомоги сім'ям.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (47 найменувань), додатків. Основний обсяг роботи викладено на 61 сторінці, загальний обсяг дослідження складає 76 сторінок. Дослідження містить 2 таблиці, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

1.1. Поняття та класифікація складних життєвих обставин

У сучасних соціально-економічних та психологічних умовах зростає кількість сімей, які стикаються з кризовими ситуаціями, що істотно ускладнюють їхнє функціонування та порушують внутрішньосімейну рівновагу. Такі ситуації в науковому дискурсі окреслюються поняттям «складні життєві обставини», яке використовується для позначення сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників, що обмежують здатність сім'ї самостійно долати труднощі та адаптуватися до змін.

Переходячи до ґрунтового аналізу змістового наповнення поняття складних життєвих обставин, доцільно звернутися до тлумачення термінів «життєві обставини» та «складні життєві обставини» крізь призму різних наукових підходів і нормативно-правового регулювання. Насамперед варто врахувати позицію Дж. Грінберга, який, характеризуючи складну життєву обставину, акцентує увагу на наявності істотного розриву між бажаннями людини, її прагненнями до певних дій або результатів і реальними можливостями їх досягнення в конкретних умовах. Така невідповідність між «бажаним» і «можливим» у межах наявних ресурсів ускладнює реалізацію поставлених цілей та супроводжується виникненням негативних емоційних переживань, що виступають своєрідним сигналом труднощів і внутрішньої напруги особистості [43, с. 228-230].

Подібні ідеї простежуються й у працях інших дослідників. Зокрема, І. Ващенко та Б. Іваненко підкреслюють, що складні життєві обставини часто зумовлюються психологічними чинниками, насамперед глибоко суперечністю

між прагненнями людини та її реальними можливостями. Така суперечність сприяє формуванню стійких негативних емоційних станів і поступовій відмові від активної життєвої стратегії досягнення успіху на користь поведінки уникнення невдач. У критичних умовах для особистості характерними стають накопичення нерозв'язаних проблем, відчуття безсилля, безнадійності, безпорадності та переживання стану «глухого кута» [6, с. 35-36].

Отже, складна життєва обставина пов'язується з наявністю у людини певних цілей і намірів, однак їх практична реалізація виявляється неможливою внаслідок сукупності об'єктивних і суб'єктивних причин. Неможливість досягнення бажаних результатів призводить до зростання психологічної напруги, стресових реакцій, зниження мотивації та припинення активних дій. Причини такої ситуації можуть мати різну природу – від обмежених матеріальних ресурсів до фізіологічних, психологічних чи інших індивідуальних чинників, які особа не спроможна подолати власними силами.

У сучасному науковому дискурсі складні життєві обставини розглядаються як один із проявів ширшого феномену соціальної ексклюзії. Поняття соціального виключення вперше набуло поширення у Франції та використовувалося для окреслення соціально вразливих і незахищених груп населення [37, с. 57]. Загалом термін «соціальна ексклюзія» пов'язується з процесами обмеження або втрати можливостей повноцінної реалізації основних прав і соціальних ролей людини внаслідок браку матеріальних ресурсів, соціальних зв'язків, доступу до праці та інших життєво важливих можливостей.

На думку Л. Овчарової, соціальна ексклюзія проявляється насамперед у зниженні рівня участі особи в суспільному житті, що зумовлено недостатніми фінансовими й матеріальними ресурсами для задоволення базових потреб (стан бідності), відсутністю оплачуваної зайнятості (безробіття), а також обмеженою залученістю до різних форм соціальної взаємодії [20, с. 746]. У такому контексті складні життєві обставини, будучи складовою соціальної ексклюзії, супроводжуються істотними обмеженнями у реалізації прав і можливостей людини. Ці обмеження можуть бути зумовлені соціальним статусом,

недостатнім рівнем матеріального забезпечення, віковими особливостями, станом здоров'я та іншими чинниками, які суттєво ускладнюють повноцінну участь особи в суспільному житті.

Тлумачення поняття «складні життєві обставини» закріплене в Законі України від 17.01.2019 № 2671-VIII «Про соціальні послуги». У нормативному визначенні зазначається, що до складних життєвих обставин належать такі умови або події, які справляють несприятливий вплив на життєдіяльність особи, стан її здоров'я, особистісний розвиток і функціонування сім'ї загалом та, які людина або сім'я не здатні подолати власними ресурсами без зовнішньої допомоги [26].

У психологічній науці категорія «складні життєві обставини» зазвичай аналізується крізь призму поняття «критичні життєві ситуації», яке використовується для позначення станів, що істотно порушують звичний перебіг життя особистості та потребують мобілізації її внутрішніх і зовнішніх ресурсів. У межах сучасних психологічних підходів виділяють кілька базових понять, за допомогою яких описується феномен критичних життєвих ситуацій. До них належать стрес, фрустрація, конфлікт і криза, кожне з яких відображає специфічні аспекти переживання та реагування людини на життєві труднощі [37, с. 60].

Заслуговує на увагу підхід до осмислення складних життєвих обставин, запропонований Ю. Швалбом, який аналізує це поняття у взаємозв'язку з низкою суміжних категорій, зокрема такими, як «нормальне життя», «життєві труднощі» та «життєва ситуація». Дослідник підкреслює, що певні зміни в умовах життєдіяльності, які можуть бути врівноважені за рахунок незначних корекцій у способах дій або в операційній структурі щоденної активності, зазвичай сприймаються особистістю як складова звичного, «нормального» життя і часто навіть не усвідомлюються як зміни. Водночас ті трансформації, що зумовлюють потребу у розв'язанні додаткових завдань під час організації та здійснення діяльності, інтерпретуються людиною як життєві труднощі. Зміни ж, які вимагають ухвалення принципово нових рішень і перегляду способів дії, визначаються як життєві ситуації. Натомість обставини, що суттєво порушують

або блокують реалізацію звичного способу життя та не можуть бути подолані за допомогою наявних адаптаційних механізмів, Ю. Швалб відносить до категорії складних життєвих обставин [38, с. 30-31].

Складні життєві обставини часто ототожнюються із матеріальним становищем населення та таким негативним соціальним явищем, як бідність. Водночас науковий аналіз засвідчує, що виникнення складних життєвих обставин зумовлюється значно ширшим колом чинників, які виходять за межі суто фінансової сфери. В. Рудяк виокремив кілька основних груп таких чинників:

- до економічних чинників належать недостатній рівень матеріального забезпечення, втрата роботи, затримка виплат заробітної плати, а також тривала непрацездатність особи, зокрема внаслідок тривалого захворювання. Соціальні чинники пов'язані з несприятливими умовами проживання, відсутністю власного житла, перенаселеністю помешкання, нестачею повноцінного харчування, незадовільними матеріально-побутовими умовами, низьким рівнем забезпеченості предметами першої необхідності, одягом, а також такими явищами, як сирітство;

- окрему групу становлять медичні чинники, серед яких інвалідність, фізичні чи інтелектуальні порушення розвитку, хронічні захворювання, а також алкогольна чи наркотична залежність;

- соціально-педагогічні чинники пов'язані з особливостями виховання, навчання та загальними умовами життєдіяльності дітей і молоді;

- соціально-психологічні чинники охоплюють міжособистісні конфлікти, різні форми залежної поведінки, психологічне насильство та емоційну дестабілізацію;

- складні життєві обставини можуть бути спричинені іншими непередбачуваними подіями, зокрема розлученням батьків, небажаною вагітністю, втратою близької людини та іншими кризовими життєвими ситуаціями, що істотно порушують звичний перебіг життя особи чи сім'ї [28, с. 156].

Вчений О. Черниш зазначає, що у наукових дослідженнях представлено кілька підходів до класифікації категорії «складні життєві обставини». Частина науковців здійснює їх розподіл з огляду на ступінь залученості особи в події, що відбуваються. У межах такого підходу виокремлюють складні життєві обставини, пов'язані з загрозами для життя і здоров'я (захворювання, ризик інвалідизації або смерті); обставини, що виникають у процесі виконання певних завдань і супроводжуються утрудненнями, опором, перешкодами чи невдачами; а також ситуації, зумовлені соціальним впливом, до яких належать прояви так званої «суспільної поведінки», соціальні оцінки, критика, конфлікти та різні форми тиску. Водночас інші дослідники розглядають складні життєві обставини у більш узагальненому вимірі, трактуючи їх як стани життєвої неможливості. У таких умовах людина стикається з неспроможністю реалізувати власні внутрішні потреби та життєві смисли, зокрема мотиви, прагнення, ціннісні орієнтації й інші значущі для неї аспекти особистісного буття [37, с. 58].

У психологічній концепції Ю. Швалба перший тип складних життєвих обставин пов'язується з ситуацією, за якої кількість актуальних завдань, що потребують негайного вирішення, істотно перевищує можливості особи щодо організації та регуляції власної діяльності. На суб'єктивному рівні такий стан переживається як постійне відчуття браку часу, зниження особистої ефективності, утрата контролю над подіями та переживання провини за невиконані обов'язки. У психологічному вимірі подібні переживання часто знаходять свій прояв у симптоматиці емоційного вигорання та синдрому хронічної втоми. Другий тип складних життєвих обставин, за Ю. Швалбом, виникає внаслідок появи чинника, який суттєво трансформує об'єктивні умови існування особистості та змінює перебіг базових процесів її життєзабезпечення й самореалізації. Психологічна складність таких змін зумовлюється особливостями соціальної перцепції: людина, як правило, не усвідомлює сам процес трансформацій, а фіксує лише його зовнішні, предметні наслідки. Дефіцит достовірної інформації ускладнює розмежування правдивих і хибних відомостей, що призводить до стану своєрідного «інформаційного колапсу». За

таких умов прийняття зважених і раціональних рішень стає майже неможливим, а будь-який вибір може виявитися помилковим і потенційно погіршити як особистісний, так і соціальний стан індивіда [39, с. 165-166].

Отже, здійснений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що поняття складних життєвих обставин поєднує психологічні, соціальні, економічні та правові аспекти життєдіяльності людини й сім'ї. У наукових підходах складні життєві обставини розглядаються як ситуації, що виникають унаслідок розриву між потребами, цілями та можливостями особи або сім'ї, супроводжуються тривалим стресом, негативними емоційними переживаннями та зниженням адаптаційного потенціалу. Водночас нормативно-правове визначення акцентує на нездатності людини чи сім'ї подолати такі обставини власними ресурсами без зовнішньої підтримки.

Аналіз наукових класифікацій засвідчив, що складні життєві обставини можуть бути зумовлені широким спектром чинників: економічних, соціальних, медичних, соціально-педагогічних і соціально-психологічних, а також непередбачуваними кризовими подіями, які суттєво порушують звичний перебіг життя. Особливе значення має розгляд цих обставин у контексті соціальної ексклюзії, що підкреслює їхній зв'язок з обмеженням доступу до базових соціальних благ, прав і можливостей.

1.2. Особливості функціонування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах

Сім'ї, які опинилися в складних життєвих обставинах, функціонують в умовах підвищеного психологічного, соціального та емоційного навантаження, що істотно впливає на характер внутрішньосімейних взаємин, розподіл ролей і виконання базових функцій сім'ї. Тривалий вплив стресогенних чинників порушує звичні механізми адаптації, знижує здатність родини до саморегуляції та конструктивного розв'язання проблем, посилює напруження й конфліктність між її членами. У таких умовах сім'я часто змушена змінювати усталені моделі

поведінки, способи взаємодії та стратегії подолання труднощів, що позначається на емоційному кліматі, виховному потенціалі та психологічному благополуччі кожного з її членів.

Дослідження сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, широко представлені в наукових доробках вітчизняних дослідників. Зокрема, різні аспекти цієї проблеми аналізуються у працях В. Галайдюка, О. Кошук, І. Пеші, І. Сопівник, Т. Семигіної, О. Столярик, З. Кияниці та ін.

За визначенням Г. Савон, сім'я, що перебуває у складних життєвих обставинах, розглядається як об'єднання осіб, які спільно проживають і ведуть спільне господарство, пов'язані між собою системою взаємних прав та обов'язків, у складі якого є щонайменше одна дитина віком до 18 років. Ключовою ознакою такої сім'ї є неспроможність її членів власними силами подолати наявні проблеми та труднощі, що істотно ускладнюють нормальне функціонування сім'ї [29].

Дослідник Л. Рень розглядає сім'ю у складних життєвих обставинах як таку, що внаслідок дії об'єктивних або суб'єктивних чинників втратила здатність повноцінно реалізовувати свої виховні функції, що, своєю чергою, призводить до формування несприятливого середовища для розвитку та виховання дитини [27]. У своїх наукових працях дослідник аргументує, що за умов деформації інституту сім'ї, яка супроводжується зростанням агресивності, погіршенням взаємин між батьками й дітьми, проявами жорстокого поводження та тенденціями до емоційного чи фізичного відчуження дитини від родини, підростаюче покоління опиняється у стані підвищеної соціальної та психологічної вразливості. У таких умовах дитина фактично позбавляється належного захисту й підтримки, що негативно відбивається на її особистісному становленні та соціалізації.

Можна виокремити три основні групи сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. До першої групи належать сім'ї, труднощі яких зумовлені матеріально-економічними чинниками, зокрема безробіттям, відсутністю власного житла або необхідністю тривалого й витратного лікування членів сім'ї.

Найчастіше до цієї категорії відносять багатодітні родини, одиноких матерів чи батьків, сім'ї, де один із дорослих утратив працездатність унаслідок захворювання, а також випускників інтернатних закладів і представників малозабезпечених верств населення. Другу групу становлять сім'ї, у яких складні життєві обставини пов'язані з правовими проблемами. Йдеться насамперед про недостатню обізнаність у власних правах і обов'язках, відсутність фінансових можливостей для відновлення або оформлення необхідних документів (реєстрації місця проживання, свідоцтв про народження, документів щодо аліментних зобов'язань тощо). Третю групу утворюють сім'ї, що стикаються з психологічними труднощами. До них доцільно віднести проблеми, пов'язані з віковими кризами дітей і підлітків, адаптацією до повторного шлюбу одного з батьків, надмірним батьківським контролем, дефіцитом емоційного спілкування, проявами насильства в сім'ї, а також бездоглядністю чи емоційною занедбаністю дитини [14].

Отже, спектр умов, за яких сім'я може бути віднесена до категорії такої, що перебуває у складних життєвих обставинах, є надзвичайно широким. Це свідчить про те, що за сучасних соціально-економічних і психологічних викликів практично будь-яка родина потенційно може опинитися в подібній ситуації та потребувати своєчасної фахової психологічної підтримки.

У дослідженнях А. Супріган, виконаних на основі поєднання теоретичного аналізу та емпіричних даних, встановлено, що «Я-образ» особистості виступає найбільш гнучким і динамічним компонентом самосвідомості, який особливо чутливо реагує на ситуативні зміни життєвого контексту. З'ясовано, що саме ті життєві події, які суб'єктивно сприймаються людиною як складні життєві обставини, мають найпотужніший вплив на трансформацію уявлень особистості про саму себе. Обґрунтовано, що складні життєві обставини зазвичай виникають унаслідок раптової дії нового зовнішнього чинника, щодо якого індивід не має сформованих когнітивних схем осмислення та ефективних моделей поведінки. У зв'язку з цим дослідницею виокремлено чотири найпоширеніші типи складних життєвих обставин, класифікованих за домінантним соціально-психологічним

чинником дестабілізації звичного способу життя. До них належать: руйнування сімейних стосунків, порушення індивідуального функціонування, втрата або знецінення джерел життєзабезпечення, а також кардинальні зміни загальної соціальної ситуації життєдіяльності. Емпіричні результати свідчать, що перебування у складних життєвих обставинах зумовлює істотні зрушення у структурі «Я-образу», причому характер і глибина цих змін залежать від типу та змісту переживаної ситуації. Водночас встановлено, що трансформації торкаються не лише уявлень людини про себе, а й образу значущих інших, що проявляється у тенденції до посилення негативного ставлення до соціального оточення [30, с. 21].

Нездатність сім'ї та окремих її членів ефективно справлятися зі складними життєвими обставинами може призводити до розвитку сімейної кризи. Одним із перших дослідників, який системно проаналізував вплив стресу на функціонування сім'ї, був Р. Гілл, він запропонував модель сімейної кризи ABCX, яка згодом була доповнена й уточнена М. Каббін та В. Берр. Відповідно до цієї моделі, А (стресогенна подія) взаємодіє з В (ресурсами сім'ї, що залучаються для подолання труднощів) і С (суб'єктивною інтерпретацією події родиною), а результатом цієї взаємодії стає Х – стан кризи. Подібний підхід до розуміння стресу був розроблений і Р. Лазарус, у концепції якого компоненту С відповідає первинна когнітивна оцінка стресора, а компоненту В – вторинна оцінка власних можливостей і ресурсів для подолання ситуації [44].

Класична модель ABCX зосереджується переважно на докризових чинниках, що пояснюють відмінності у здатності сімей протистояти впливу стресу та адаптуватися до змін, а також визначають, чи призведе дія стресора до кризового стану. Водночас аналіз поведінки родини після настання кризи потребує більш динамічного підходу, орієнтованого на вивчення зусиль, яких сім'я докладає для виходу з кризової ситуації, тобто на її адаптивність і гнучкість. Саме з цією метою була розроблена подвійна модель ABCX, що виникла на основі досліджень переживання сімейних криз, зумовлених війною, і яка в багатьох аспектах перевершує класичний варіант моделі [45].

Особливу увагу кризовим процесам у сім'ї приділив засновник теорії сімейних систем М. Боуен, який описував їх через поняття тріангуляції. Учений зазначав, що сімейна діада (подружня) може зберігати відносну стабільність доти, доки рівень стресу не перевищує її адаптаційних можливостей. Коли ж напруження стає надмірним і перевищує поріг толерантності, до взаємодії діади залучається третя особа, яка часто виконує функцію емоційної підтримки одного з учасників конфлікту (наприклад, у подружжі суперечки часто залучаються діти). За умов тривалого або інтенсивного стресу кількість таких «третьох осіб» може зростати, що призводить до формування множинних тріангуляцій. Хоча тріангуляція виникає як спроба знизити напруження та впоратися зі стресом, на практиці вона ускладнює конструктивне розв'язання проблеми, підтримуючи нестабільність діади й поширюючи емоційну напругу на інших членів родини. При цьому, за М. Боуеном, окремі елементи тріангуляційного процесу не є деструктивними самі по собі, однак їх сукупність здатна суттєво загострювати психологічні труднощі функціонування сім'ї [42].

Отже, проведений аналіз дозволяє дійти висновку, що функціонування сімей у складних життєвих обставинах характеризується порушенням внутрішньосімейної взаємодії, зниженням адаптаційних ресурсів та ускладненням виконання основних сімейних функцій, насамперед виховної, емоційно-підтримуючої й захисної. Багатогранна природа таких обставин, зумовлена поєднанням матеріально-економічних, правових, психологічних і соціальних чинників, сприяє накопиченню напруження, зростанню конфліктності та формуванню сімейних криз, що негативно позначається на психоемоційному стані всіх членів родини, особливо дітей. Перебування в умовах тривалого стресу супроводжується трансформацією «Я-образу» особистості, погіршенням сприймання соціального оточення та використанням неадаптивних стратегій подолання труднощів, що підвищує ризик соціальної й психологічної дезадаптації.

1.3. Теоретичні підходи до психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах

Психологічне консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, ґрунтується на різноманітних теоретичних підходах, що відображають специфіку розуміння природи сімейних проблем, механізмів їх виникнення та шляхів подолання. Складність і багатовимірність труднощів, з якими стикаються такі родини, зумовлює необхідність комплексного використання психологічних концепцій, орієнтованих як на внутрішньосімейні взаємини, так і на індивідуальні особливості кожного з її членів.

Вчені І. Ващенко та Б. Іваненко зазначають, що перебування людини у складних життєвих обставинах супроводжується суттєвими змінами її психологічного самопочуття та внутрішнього сприймання реальності. Насамперед трансформується суб'єктивне відчуття власного місця у світі й системі міжособистісних взаємин, що може проявлятися емоційним спустошенням, відчуженням та самотністю внаслідок дистанціювання від зовнішнього середовища. Змін зазнає і характер особистісної активності: упорядкована життєдіяльність поступово набуває рис дезорганізованості та втрати контролю над щоденними процесами. Особливого значення набуває й суб'єктивне переживання часу, яке може коливатися між відчуттям його «зупинки» та гострим дефіцитом [6, с. 37].

На фізичному рівні такі стани часто супроводжуються виснаженням адаптаційних механізмів, постійним внутрішнім напруженням, підвищеною тривожністю та соматичним дискомфортом. Посилюється схильність до надмірної зосередженості на власних переживаннях, що проявляється у постійному внутрішньому програванні подій минулого або можливих майбутніх ситуацій, а також у ментальному «з'ясуванні стосунків» з уявними опонентами. Досить часто реагування на складні життєві обставини супроводжується активізацією захисних механізмів психіки, таких як раціоналізація, пасивне прийняття обставин, смирення, депресивні реакції, уникнення або витіснення

емоцій і думок.

Індивідуальні стратегії подолання складних життєвих обставин зазвичай реалізуються через психологічний захист, активне або пасивне подолання труднощів, адаптацію чи емоційне переживання ситуації. Водночас за відсутності підтримки та ефективних копінг-ресурсів людина може вдаватися до деструктивних форм поведінки, зокрема самозвинувачення, заподіяння собі фізичної шкоди (шкідливі звички, провокування травматичних ситуацій), добровільної самотепривації, відмови від значущих життєвих потреб і повноцінного життя. Поширеними є також тенденції до соціальної ізоляції, руйнування міжособистісних взаємин, формування співзалежних стосунків та закріплення ролі жертви. У крайніх випадках можливе виникнення суїцидальних намірів як найбільш радикальної форми самодеструктивної поведінки. За таких умов відбувається посилення еґо-захисних механізмів, які спотворюють або блокують усвідомлення загрозливих імпульсів кризової ситуації, тимчасово захищаючи психіку, але водночас ускладнюючи конструктивне розв'язання проблеми [6, с. 38].

Описані індивідуальні способи реагування на складні життєві обставини свідчать про те, що за відсутності внутрішніх і зовнішніх ресурсів подолання труднощів людина та сім'я загалом часто вдаються до неадаптивних і деструктивних форм поведінки, які не лише не розв'язують проблему, а й поглиблюють кризовий стан. Накопичення психологічної напруги, спотворення сприймання себе й оточення, руйнування міжособистісних взаємин і зниження здатності до саморегуляції зумовлюють потребу у цілеспрямованій професійній допомозі. У цьому контексті особливої актуальності набуває психологічне консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, як системний процес підтримки, спрямований на активізацію ресурсів родини, формування конструктивних копінг-стратегій, відновлення емоційної рівноваги та налагодження ефективної внутрішньосімейної взаємодії.

Державним стандартом соціальної послуги консультування регламентовано основні вимоги до змістового наповнення, обсягу, якості, умов і

порядку надання консультативної допомоги суб'єктами різних форм власності та господарювання. Відповідно до положень цього нормативного документа, послуга консультування трактується як системно організований комплекс заходів, що здійснюється в межах робочого часу надавача соціальних послуг і спрямований на формування та розвиток соціальної компетентності осіб і сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також на надання їм підтримки у подоланні наявних проблем [9].

Зазначений стандарт також чітко визначає основні види, методи та форми консультування. Зокрема, до видів консультування віднесено інформаційно-мотиваційне, консультування, орієнтоване на вирішення конкретного завдання, консультування за принципом «рівний-рівному», психологічне та кризове. За методами консультування розрізняють індивідуальне, групове та сімейне консультування. Форми надання цієї соціальної послуги передбачають як безпосередню взаємодію фахівця з клієнтом у форматі «віч-на-віч», так і дистанційні способи роботи, зокрема телефонне та онлайн-консультування [9].

Психологічне консультування виступає специфічною формою професійної взаємодії між фахівцем-психологом і клієнтом та розглядається як один із ключових інструментів психологічної допомоги. За своєю суттю воно є цілеспрямованим процесом, орієнтованим на підтримку людини у прийнятті конструктивних життєвих рішень, мобілізацію її внутрішнього потенціалу та відновлення або підвищення адаптаційних можливостей особистості [19].

На думку О. Затворнюк, Р. Федоренка, О. Халік та О. Яковенко, провідним завданням психологічного консультування є формування у клієнтів умінь самостійно й ефективно справлятися з життєвими труднощами, зокрема в СЖО. Важливим результатом консультування виступає створення умов, за яких людина набуває здатності самостійно осмислювати власні міжособистісні проблеми та знаходити адекватні способи їх розв'язання, що сприяє зміцненню її життєстійкості та адаптації до складних обставин [10; 32; 33; 41].

Ефективність консультативного процесу значною мірою залежить від рівня залученості клієнта до взаємодії з психологом. Важливо, щоб під час

консультації людина відчувала емоційну включеність у діалог та активно реагувала на порушені питання. З цією метою фахівець має вибудовувати бесіду послідовно, логічно й доступно, забезпечуючи її зрозумілість для клієнта. Такий підхід сприяє не формальному сприйманню інформації, а справжній зацікавленості в процесі обговорення, що створює умови для глибшого переживання проблеми, її осмислення та пошуку конструктивних шляхів вирішення [36].

У процесі психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, фахівець має застосовувати комплекс різноманітних методів і технік з урахуванням унікальності кожної сімейної ситуації та потреб її членів. Принципово важливим є дотримання поетапної структури консультування, оскільки кожен етап має власні завдання й потребує використання відповідних інструментів – від первинного збору інформації та встановлення довірливого контакту до подолання психологічних бар'єрів, активізації ресурсів сім'ї та спільного формування реалістичного плану подолання труднощів. Застосування спеціально підібраних технік на різних етапах консультативного процесу сприяє зниженню емоційної напруги, підвищенню рівня відкритості та мотивації клієнтів, а також залучає сім'ю до активної участі у пошуку та реалізації шляхів виходу зі складної життєвої ситуації.

У межах психологічного консультування виокремлюють кілька взаємопов'язаних етапів, кожен з яких має власні завдання, процедури та набір методів впливу:

- на початковому етапі робота розпочинається із безпосередньої зустрічі клієнта з психологом, що передбачає привітання, супровід до місця консультації, можливість самостійного вибору зручної позиції для спілкування та налагодження первинного психологічного контакту. Важливим завданням цього етапу є формування позитивного емоційного налаштування клієнта, що досягається через встановлення рапорту, демонстрацію доброзичливості, емпатійного ставлення та дотримання оптимальної соціальної дистанції. Для

зниження напруження й подолання внутрішніх бар'єрів застосовуються допоміжні засоби, зокрема спокійна музика, надання часу для адаптації, підтримувальна мова та невербальні сигнали (жести, кивання головою тощо);

– на етапі збору інформації здійснюється психологічна діагностика особистості та ситуації клієнта. Для цього використовуються бесіда, різні форми інтерв'ю (вільне або структуроване), спостереження та психодіагностичні методики. Паралельно відбувається уточнення сутності проблеми шляхом діалогічного спілкування й активного слухання. Значна увага приділяється актуалізації спогадів і переживань клієнта, що реалізується через допомогу у вербалізації почуттів, емоційну підтримку, осмислене використання пауз та стимулювальні запитання;

– стратегічний етап спрямований на пошук можливих шляхів розв'язання проблемної ситуації. На цьому етапі психолог застосовує інформування, роз'яснення, рекомендації, переконання та консультативні поради. Важливим є спільне узгодження плану дій, яке включає генерацію альтернативних рішень, постановку стимулюючих запитань і визначення послідовного алгоритму подолання труднощів. Також обговорюються способи контролю за реалізацією запланованих кроків, зокрема відповідальність клієнта, можливість повторних консультацій та спільний аналіз досягнутих результатів;

– на етапі реалізації клієнт переходить до практичного втілення розробленого плану, самостійно виконуючи визначені дії. Роль психолога на цьому етапі полягає у підтримці, супроводі, наданні додаткових рекомендацій та корекції дій за потреби, що сприяє закріпленню позитивних змін і підвищенню ефективності подолання складної життєвої ситуації [40, с. 42-51].

Ефективна діяльність психолога-консультанта у роботі з сім'ями передбачає наявність ґрунтовної теоретичної підготовки в галузі сімейної терапії, що дає змогу глибоко аналізувати характер внутрішньосімейних взаємин та інтерпретувати поведінку й взаємодію членів родини з різних наукових позицій. Такий підхід дозволяє фахівцю виходити за межі суб'єктивних оцінок і формувати цілісне, об'єктивне розуміння сімейної динаміки. У цьому контексті

особливої наукової цінності набувають праці В. Сатир, М. Боуена, М. Керра та Б. Монтальво, у яких сім'я розглядається як цілісна система або живий організм, що перебуває у постійному процесі адаптації, збереження й трансляції сімейних традицій між поколіннями. Саме така системна перспектива дає змогу пояснити, яким чином сімейні процеси сприяють особистісному розвитку подружжя та повноцінній соціалізації дітей [5].

Отже, аналіз теоретичних підходів до психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, засвідчує, що ефективна допомога таким родинам можлива лише за умови комплексного, системного та поетапного підходу, який поєднує розуміння індивідуальних психологічних реакцій членів сім'ї з урахуванням динаміки внутрішньосімейних взаємин. Складні життєві обставини істотно впливають на емоційний стан, «Я-образ», поведінкові стратегії та здатність до саморегуляції як окремої особистості, так і сім'ї загалом, що зумовлює потребу в професійному консультативному супроводі. Психологічне консультування у цьому контексті виступає не лише засобом подолання кризових проявів, а й інструментом активізації ресурсів сім'ї, формування адаптивних копінг-стратегій, відновлення емоційної рівноваги та налагодження конструктивної взаємодії між її членами. Використання різних теоретичних моделей, нормативно визначених форм і методів консультування, а також системного бачення сім'ї як цілісного утворення створює надійну основу для подальшої практичної роботи з сім'ями у складних життєвих обставинах і визначає напрями вдосконалення психологічної допомоги в сучасних умовах.

Висновок до розділу 1

У першому розділі здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, що дозволило систематизувати наукові підходи до розуміння сутності цього феномену та окреслити його міждисциплінарний характер.

З'ясовано, що складні життєві обставини є складним явищем, яке поєднує психологічні, соціальні, економічні, медичні та правові чинники і виникає внаслідок розриву між потребами, цілями та можливостями особи чи сім'ї, супроводжуючись зниженням адаптаційного потенціалу та здатності до самостійного подолання труднощів. Аналіз наукових і нормативно-правових підходів засвідчив, що складні життєві обставини тісно пов'язані з процесами соціальної ексклюзії та істотно обмежують повноцінне функціонування сім'ї і реалізацію її основних функцій.

Встановлено, що функціонування сімей у СЖО характеризується порушенням внутрішньосімейної взаємодії, зростанням емоційної напруги, конфліктності, зниженням виховного та підтримувального потенціалу, а також підвищеною психологічною вразливістю всіх членів родини, особливо дітей. Доведено, що тривалий вплив стресогенних чинників сприяє формуванню сімейних криз, трансформації «Я-образу» особистості, використанню неадаптивних і деструктивних стратегій подолання, що посилює ризики психологічної та соціальної дезадаптації.

Психологічне консультування визначено як ключовий ресурс підтримки, спрямований на активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів сім'ї, формування адаптивних копінг-стратегій, відновлення емоційної рівноваги та налагодження конструктивної взаємодії між членами родини.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

2.1. Характеристика вибірки та організації емпіричного дослідження

Після теоретичного аналізу проблеми психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, виникає необхідність її емпіричного дослідження з метою виявлення реальних особливостей функціонування таких родин і специфіки їхніх психологічних труднощів. Емпіричний етап дослідження спрямований на отримання об'єктивних даних щодо психоемоційного стану членів сімей, рівня їхньої адаптації, характеру внутрішньосімейної взаємодії та використання копінг-стратегій. У зв'язку з цим важливого значення набуває чітка організація дослідження, обґрунтований добір вибірки та визначення умов його проведення, що забезпечує достовірність і наукову валідність отриманих результатів.

Дослідження проводилося на базі Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Новоолександрівської сільської ради Запорізького району Запорізької області. В емпіричному дослідженні взяли участь 60 осіб, які є дорослими членами сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. До складу вибірки увійшли як жінки, так і чоловіки (46 жінок та 14 чоловіків). Віковий діапазон респондентів становив орієнтовно від 29 до 50 років, що відповідає періоду активної соціальної та сімейної реалізації особистості.

Досліджувані належали до сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах унаслідок дії різних чинників, зокрема вимушеного переміщення через воєнні події, матеріально-економічної нестабільності, втрати роботи, погіршення житлових умов. Значна частина респондентів є внутрішньо переміщеними особами, що додатково зумовлює їхню соціальну та психологічну вразливість.

Формування вибірки здійснювалося за цільовим (цілеспрямованим) принципом із урахуванням таких критеріїв включення: перебування сім'ї у складних життєвих обставинах, досягнення повноліття, згода на участь у дослідженні та готовність до відкритого обговорення особистісних і сімейних проблем. До вибірки не включалися особи з вираженими психічними розладами, що могли б вплинути на об'єктивність відповідей і потребують спеціалізованої клінічної допомоги.

Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням базових етичних і наукових принципів. Зокрема, було забезпечено принцип добровільності участі: респонденти надавали інформовану згоду та мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Гарантувалися конфіденційність і анонімність отриманих даних, які використовувалися виключно в узагальненому вигляді. Також дотримано принципу етичності, що передбачав уважне ставлення до емоційного стану учасників і створення безпечної, довірливої атмосфери під час дослідження. Водночас дослідження ґрунтувалося на принципах наукової обґрунтованості, об'єктивності та системності. Було використано валідні та надійні психодіагностичні методики, що відповідають меті дослідження, а інтерпретація результатів здійснювалася неупереджено. Системний підхід дозволив розглядати сім'ю як цілісну структуру, враховуючи різні аспекти її функціонування, що забезпечило достовірність і комплексність отриманих результатів.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, було реалізовано поетапно та включало три взаємопов'язані етапи, кожен із яких мав власну логіку, зміст і дослідницькі завдання.

Перший етап – організаційно-діагностичний (січень-лютий 2026 року). На цьому етапі здійснювалася підготовка до проведення дослідження та первинний збір емпіричних даних. Зокрема, було визначено мету, завдання та програму дослідження, обґрунтовано вибір методів і психодіагностичного інструментарію. Відбувалося формування вибірки респондентів згідно з визначеними критеріями,

а також організація умов проведення дослідження. У межах цього етапу відбулося безпосереднє здійснення діагностики. Для збору даних використовувалися методи анкетування, бесіди та стандартизовані психодіагностичні методики, зокрема: опитувальник сімейного функціонування FACES-III (Д. Олсон); «Шкала сімейного оточення» (R. Moos); шкала сприйнятого стресу PSS-10; методика діагностики копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман). Основним завданням етапу було отримання достовірної інформації про особливості функціонування сімей, рівень стресу, характер взаємодії між членами родини та домінуючі стратегії подолання труднощів.

Другий етап – аналітико-інтерпретаційний (лютий-березень 2026 року). Другий етап був спрямований на обробку, систематизацію та інтерпретацію отриманих результатів. На цьому етапі здійснювався кількісний і якісний аналіз результатів дослідження сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Третій етап – підсумковий (квітень 2026 року). На підсумковому етапі дослідження здійснювалося узагальнення отриманих результатів. На основі емпіричних даних було розроблено програму психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, спрямовану на зниження рівня стресу, покращення внутрішньосімейної взаємодії та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Крім того, сформульовано рекомендації для практичних психологів щодо роботи з такими сім'ями, які включають: особливості встановлення контакту та побудови довірливих відносин; використання ефективних методів і технік консультування; урахування індивідуальних і сімейних особливостей клієнтів; орієнтацію на ресурсний потенціал сім'ї.

Отже, організація дослідження була побудована згідно з науковими і етичними стандартами та реалізована у три етапи: організаційно-діагностичний, аналітико-інтерпретаційний і підсумковий. Використання валідного психодіагностичного інструментарію, поєднання кількісного та якісного аналізу, а також системний підхід до вивчення сім'ї як цілісної структури забезпечили

достовірність і комплексність отриманих результатів.

2.2. Методи і методики дослідження сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах

Важливим складником організації емпіричного дослідження є детальний опис психодіагностичного інструментарію, який використовується для збору та аналізу даних. Шкала сімейної адаптації та згуртованості – FACES-III (Д. Олсон). Опитувальник FACES-III є стандартизованим психодіагностичним інструментом, який застосовується для оцінювання особливостей функціонування сімейної системи. Методика розроблена Д. Олсоном у співавторстві з Дж. Портнер та І. Лаві і базується на концептуальних положеннях циркулярної (кругової) моделі сімейних взаємин. У межах цієї моделі сім'я розглядається як динамічна система, функціонування якої визначається двома ключовими параметрами – згуртованістю та адаптивністю.

Під сімейною згуртованістю розуміється рівень емоційної близькості між членами родини, ступінь їх взаємної підтримки, залученості у спільне життя та взаємозалежності. Цей показник відображає баланс між автономією та єдністю: від емоційної дистанційованості до надмірної залежності. Сімейна адаптація характеризує здатність родини змінювати свою структуру, ролі, правила та стиль взаємодії у відповідь на зовнішні або внутрішні стресори. Вона демонструє гнучкість сімейної системи та її здатність ефективно реагувати на зміни життєвих умов.

Методика FACES-III дозволяє визначити тип сімейної структури шляхом віднесення її до певних рівнів за двома шкалами. Для згуртованості виділяють чотири рівні: роз'єднаний, розділений, пов'язаний та зчеплений, а для адаптації – ригідний, структурований, гнучкий і хаотичний. Найбільше сприятливими для функціонування сім'ї вважаються середні, або збалансовані, рівні, тоді як крайні значення можуть свідчити про наявність дисфункцій та порушень у взаєминах.

Опитувальник складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою відповідно до частоти прояву певних сімейних характеристик (додаток А). Особливістю методики є подвійна оцінка: спочатку учасник визначає, якою є його сім'я в реальності, а потім – якою він хотів би її бачити. Такий підхід дає змогу не лише охарактеризувати актуальний стан сімейної системи, але й виявити рівень задоволеності сімейними взаєминами.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за двома шкалами: непарні твердження відображають рівень згуртованості, а парні – рівень адаптації. Отримані показники інтерпретуються відповідно до нормативних значень і дозволяють визначити тип сімейної системи. Додатково аналізується різниця між реальними та бажаними показниками, яка виступає індикатором суб'єктивної задоволеності сімейним життям: чим більшою є ця розбіжність, тим вищим є рівень незадоволеності існуючими взаєминами.

«Шкала сімейного оточення» (Family Environmental Scale) R. Moos. Шкала сімейного оточення є психодіагностичним інструментом, спрямованим на вивчення соціально-психологічного клімату в сім'ї незалежно від її типу чи структури. Методика створена на основі опитувальника Family Environmental Scale, розробленого Р. Мус. Її основне призначення полягає у комплексному аналізі особливостей сімейного середовища через оцінку міжособистісних взаємин, умов особистісного розвитку членів родини та специфіки організації сімейної системи.

Структурно методика охоплює три ключові блоки показників. Перший блок відображає характер взаємин у сім'ї та включає такі параметри, як згуртованість (ступінь емоційної підтримки та єдності), експресивність (можливість відкритого вираження почуттів) і конфліктність (рівень прояву напруження, агресії та суперечностей). Другий блок характеризує умови особистісного розвитку в сім'ї, зокрема рівень підтримки самостійності, орієнтацію на досягнення, інтелектуально-культурну активність, залученість до активного відпочинку, а також значущість морально-етичних цінностей. Третій

блок відображає особливості управління сімейною системою і включає показники організованості (наявність чітких правил, структурованість діяльності) та контролю (ступінь регламентації поведінки та ієрархічності взаємин) (додаток Б).

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) в адаптації О. Вельбрехт та Н. Тавровецької. Методика була розроблена Ш. Коен разом із колегами у 1983 році та орієнтована не стільки на фіксацію об'єктивних стресових подій, скільки на те, як сама людина інтерпретує та переживає життєві обставини. Основна ідея шкали полягає у визначенні рівня сприймання ситуації як напруженої, неконтрольованої та непередбачуваної. Саме цим вона принципово відрізняється від традиційних опитувальників, які зосереджуються на переліку зовнішніх стрес-факторів (наприклад, життєвих подій чи професійних навантажень), адже PSS дозволяє оцінити внутрішній психологічний стан особистості [46].

У дослідженні використано скорочений варіант методики – PSS-10, що складається з 10 запитань, які відображають емоційні стани, когнітивні оцінки та поведінкові реакції респондента протягом останнього місяця (додаток В). Кожен пункт спрямований на виявлення частоти переживання таких станів, як тривожність, роздратованість, відчуття втрати контролю або, навпаки, впевненість у власних можливостях і здатність управляти ситуацією [7]. Особливістю шкали є поєднання як негативних, так і позитивних сформульованих тверджень, що дозволяє більш об'єктивно оцінити загальний рівень стресового навантаження.

Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою частоти: від «ніколи» (0 балів) до «дуже часто» (4 бали). Респондент має визначити, як часто за останні чотири тижні він відчував або переживав певні стани, зокрема: несподіване засмучення, втрату контролю над важливими аспектами життя, нервові напруження, труднощі у виконанні завдань, роздратування через неконтрольовані події, а також відчуття перевантаженості проблемами. Водночас окремі запитання спрямовані на оцінку ресурсних станів – впевненості у власних силах, здатності розв'язувати проблеми та контролювати емоції.

Під час обробки результатів підсумовуються бали за всіма пунктами з урахуванням реверсивного кодування позитивно сформульованих тверджень. Загальний показник відображає рівень сприйнятого стресу: чим вищий підсумковий бал, тим більш напруженою, неконтрольованою та перевантаженою людина оцінює свою життєву ситуацію.

Методика діагностики копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман. Опитувальник створений у 1988 році Р. Лазарусом та С. Фолкманом, є одним із найпоширеніших інструментів для вивчення стратегій подолання стресових ситуацій. Методика дозволяє не лише визначити індивідуальні особливості реагування людини на труднощі, але й окреслити напрями розвитку більш ефективних і адаптивних способів поведінки.

Копінг розглядається як свідома, цілеспрямована активність, спрямована на подолання або зменшення впливу складних життєвих обставин. Людина може змінювати саму ситуацію, уникати її або трансформувати власне ставлення до неї. Основне завдання копінг-поведінки полягає у зниженні рівня психологічного напруження та мінімізації негативних наслідків стресу. Вибір конкретних стратегій залежить як від особливостей ситуації, так і від індивідуальних характеристик особистості, її досвіду та ресурсів.

Методика складається з 50 тверджень, що дозволяють оцінити вісім основних копінг-стратегій (додаток Г). До них належать: конфронтація (активне протистояння труднощам, іноді з елементами емоційної напруженості), дистанціювання (зниження значущості проблеми через емоційне відсторонення), самоконтроль (регуляція власних емоцій і поведінки), пошук соціальної підтримки (звернення по допомогу та підтримку до інших), прийняття відповідальності (усвідомлення власної ролі у виникненні проблеми), уникання (ігнорування або відхід від складної ситуації), планування вирішення проблеми (раціональний аналіз і пошук оптимальних рішень) та позитивна переоцінка (переосмислення ситуації як можливості для розвитку).

Інтерпретація результатів здійснюється за рівнями вираженості кожної стратегії. Низькі показники (0-6 балів) свідчать про помірне та адаптивне

використання відповідної стратегії. Середній рівень (7-12 балів) відображає підвищену напруженість у її застосуванні, тоді як високі значення (13-18 балів) можуть вказувати на надмірне домінування певної поведінкової моделі, що іноді набуває дезадаптивного характеру та може негативно впливати на психологічний стан особистості.

Для обробки та інтерпретації отриманих результатів у дослідженні було використано поєднання методів кількісного та якісного аналізу, що забезпечило комплексне вивчення досліджуваних показників. Кількісний аналіз передбачав математичну обробку емпіричних даних, зокрема обчислення середніх значень, відсоткового розподілу показників, а також визначення рівнів вираженості досліджуваних характеристик. Це дало змогу узагальнити результати, виявити статистичні тенденції та порівняти показники за різними шкалами. Кількісні дані були представлені у вигляді таблиць і діаграм, що сприяло їх наочності та полегшило подальший аналіз.

Якісний аналіз полягав у змістовній інтерпретації отриманих результатів з урахуванням теоретичних підходів до проблеми дослідження. Він включав виявлення психологічних закономірностей, аналіз взаємозв'язків між показниками, а також пояснення виявлених тенденцій у контексті функціонування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Поєднання кількісного та якісного підходів дозволило забезпечити глибину та обґрунтованість висновків дослідження.

Отже, використання комплексного підходу, що поєднує методики оцінки сімейного функціонування, соціально-психологічного клімату, рівня сприйнятого стресу та копінг-стратегій, забезпечило всебічне вивчення досліджуваного феномену. Застосування кількісного і якісного аналізу дозволило отримати достовірні та змістовно обґрунтовані результати, що створює надійну основу для подальшого емпіричного аналізу.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Визначено характеристику вибірки, яка є репрезентативною для поставлених завдань, а також описано умови проведення дослідження з дотриманням наукових і етичних принципів. Поетапна структура дослідження забезпечила логічну послідовність реалізації емпіричної роботи – від збору даних до їх інтерпретації та практичного узагальнення.

Застосування комплексу валідних психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку сімейного функціонування, соціально-психологічного клімату, рівня стресу та копінг-поведінки, дозволило здійснити всебічний аналіз досліджуваного явища. Поєднання кількісного та якісного підходів забезпечило достовірність, глибину та обґрунтованість отриманих результатів, що створює надійну основу для подальшого емпіричного аналізу та розробки ефективних програм психологічного консультування.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

3.1. Аналіз результатів дослідження сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах

Після організації та проведення емпіричного дослідження важливим етапом наукового аналізу є узагальнення та інтерпретація отриманих результатів. Саме на цьому етапі здійснюється виявлення основних психологічних закономірностей функціонування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також визначаються ключові проблемні зони їх життєдіяльності.

На рис. 3.1 представлено рівні адаптації сімей в складних життєвих обставинах за шкалою Д. Олсона.

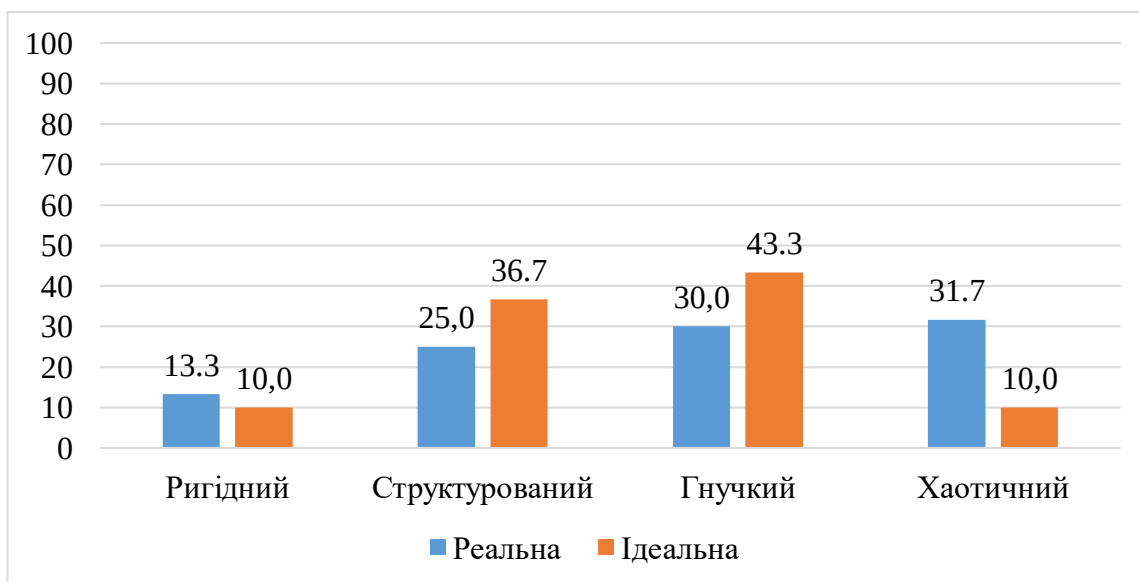


Рис. 3.1. Рівні адаптації сімей в складних життєвих обставинах за шкалою Д. Олсона, %

Аналіз результатів, представлених на рис. 3.1, свідчить про суттєві особливості сімейної адаптації респондентів, які перебувають у складних

життєвих обставинах. У структурі реального функціонування сімей найпоширенішим є гнучкий (30%) та хаотичний (31,7%) рівні адаптації, що вказує на нестабільність сімейної системи та порушення чітких правил і ролей. Значна кількість хаотичного типу свідчить про недостатню керованість сімейними процесами, спонтанність у прийнятті рішень і труднощі в організації сімейного життя, що є характерним для родин, які перебувають під впливом тривалого стресу. Водночас частка ригідного типу (13,3%) є відносно невисокою, що свідчить про меншу представленість надмірно жорстких, негнучких моделей взаємодії, хоча їх наявність також вказує на труднощі адаптації до змін.

Порівняння з ідеальними уявленнями респондентів демонструє чітко виражену тенденцію до прагнення більш збалансованих форм сімейного функціонування. Зокрема, значно зростає кількість гнучкого рівня (до 43,3%) та структурованого (до 36,7%), які в межах концепції Д. Олсон розглядаються як оптимальні для ефективного функціонування сім'ї. Водночас спостерігається різке зниження бажаного рівня хаотичності (з 31,7% до 10,0%) та ригідності (з 13,3% до 10,0%), що свідчить про незадоволеність існуючим станом сімейної організації. Така розбіжність між реальними та ідеальними показниками вказує на потребу сімей у більшій стабільності, чіткості ролей, передбачуваності поведінки та водночас збереженні достатньої гнучкості у реагуванні на життєві труднощі.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що сім'ї, які перебувають у складних життєвих обставинах, функціонують у умовах дисбалансу між гнучкістю та структурованістю, що ускладнює їх адаптаційні можливості. Виявлена тенденція до переважання крайніх типів адаптації (особливо хаотичного) свідчить про підвищений рівень напруження та дезорганізації сімейної системи, тоді як орієнтація на збалансовані типи в ідеальних уявленнях відображає потенціал до змін і запит на психологічну допомогу, спрямовану на оптимізацію сімейного функціонування.

На рис. 3.2 представлено рівні згуртованості сімей в складних життєвих обставинах за шкалою Д. Олсона.

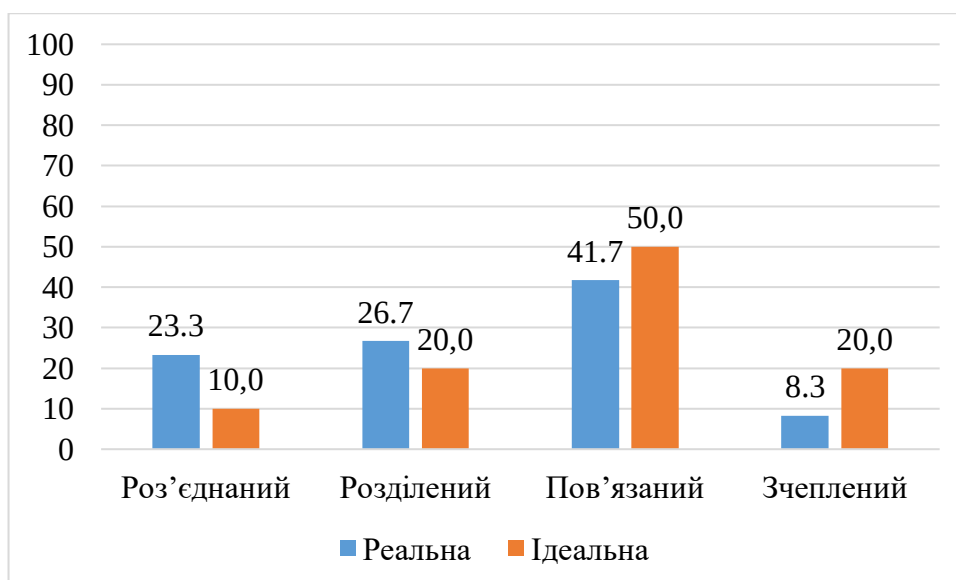


Рис. 3.2. Рівні згуртованості сімей в складних життєвих обставинах за шкалою Д. Олсона, %

Аналіз результатів, представлених на рис. 3.2, дозволяє виявити специфіку емоційної взаємодії в сім'ях, які перебувають у складних життєвих обставинах. У структурі реального функціонування домінує пов'язаний рівень згуртованості (41,7%), що свідчить про наявність емоційної близькості, взаємної підтримки та збереження контактів між членами родини. Водночас значною є частка розділеного (26,7%) та роз'єданого (23,3%) типів, що вказує на недостатню інтегрованість сімейної системи та наявність емоційної дистанції між окремими її членами. Низький показник зчеплення (8,3%) свідчить про відносно незначну поширеність надмірної емоційної залежності, що, з одного боку, зменшує ризик симбіотичних взаємин, але, з іншого – може вказувати на дефіцит глибокої емоційної єдності.

Порівняння реальних та ідеальних показників демонструє чітку спрямованість респондентів на підвищення рівня емоційної згуртованості в сім'ї. Зокрема, зростає бажаний рівень пов'язаного типу (до 50,0%) і особливо зчепленого (до 20,0%), що свідчить про потребу у більшій емоційній близькості, підтримці та включеності у сімейні взаємини. Водночас істотно знижується бажаний рівень роз'єданості (з 23,3% до 10,0%) та розділеності (з 26,7% до 20,0%), що вказує на незадоволеність наявною дистанцією та недостатнім рівнем

взаємної залученості. Така розбіжність між реальними та ідеальними показниками відображає прагнення сімей до більш гармонійного балансу між автономією та емоційною єдністю.

Отримані результати свідчать про те, що, з огляду на збереження певного рівня згуртованості, сім'ї в умовах складних життєвих обставин часто переживають дефіцит емоційної близькості та стабільних взаємин. Орієнтація респондентів на підвищення рівня згуртованості вказує на наявність внутрішнього ресурсу для покращення сімейної взаємодії та водночас підкреслює актуальність психологічної допомоги, спрямованої на зміцнення емоційних зв'язків, розвиток довіри та підтримки в межах сімейної системи.

На рис. 3.3 представлено рівні суб'єктивної задоволеності сімейним життям у сімей в складних життєвих обставинах за шкалою Д. Олсона.

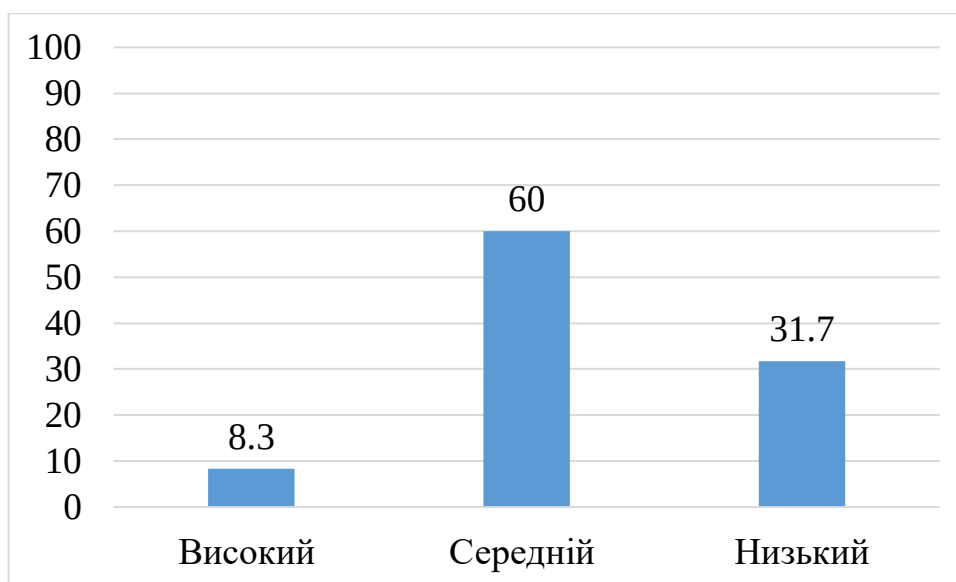


Рис. 3.3. Рівні суб'єктивної задоволеності сімейним життям у сімей в складних життєвих обставинах за шкалою Д. Олсона, %

Аналіз результатів, представлених на рис. 3.3, свідчить про загальний рівень суб'єктивної задоволеності сімейним життям у респондентів, які перебувають у складних життєвих обставинах. Встановлено, що переважна більшість досліджуваних (60,0%) оцінює свій рівень задоволеності як середній, що вказує на відносну стабільність сімейних взаємин за наявності певних труднощів і напруження. Такий показник може свідчити про часткове

збереження функціональності сімейної системи, попри вплив стресогенних чинників, а також про здатність родин певною мірою адаптуватися до несприятливих умов. Водночас значна кількість респондентів (31,7%) характеризується низьким рівнем задоволеності сімейним життям, що вказує на наявність глибших проблем у внутрішньосімейній взаємодії, емоційній сфері та комунікації. Це може бути пов'язано з підвищеним рівнем конфліктності, недостатньою підтримкою, порушенням ролей або труднощами у подоланні життєвих криз. Лише незначна кількість досліджуваних (8,3%) демонструє високий рівень задоволеності, що свідчить про обмежену кількість сімей, які зберігають гармонійні та стабільні взаємини навіть в умовах складних життєвих обставин. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що для більшості досліджуваних сімей характерним є помірний рівень задоволеності сімейним життям із тенденцією до його зниження у значної частини респондентів.

На рис. 3.4 представлено середні значення сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах за шкалою сімейного оточення Р. Мус.



Рис. 3.4. Середні значення сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах за шкалою сімейного оточення Р. Мус (бали)

Аналіз середніх значень за шкалами сімейного оточення дозволяє комплексно оцінити соціально-психологічний клімат у сім'ях, які перебувають у

складних життєвих обставинах. Загалом отримані показники переважно знаходяться в межах середнього рівня, що свідчить про відносну збереженість базових характеристик сімейного функціонування за одночасної наявності окремих проблемних зон. Зокрема, рівень згуртованості (4,2 балів) вказує на помірну емоційну близькість між членами родини, що забезпечує певний рівень підтримки, однак не досягає високої інтегрованості. Водночас показник експресивності (3,4 балів) є зниженим, що свідчить про обмежені можливості відкритого вираження почуттів і переживань у сім'ї, що може ускладнювати емоційну взаємодію та призводити до накопичення напруження.

Рівень конфліктності (3,8 балів) наближений до середнього, що свідчить про наявність суперечностей у сімейних взаєминах, однак без вираженої деструктивності. Показник незалежності (4,6 балів) демонструє помірний рівень підтримки автономії членів сім'ї, що є позитивною ознакою, проте не завжди супроводжується достатньою емоційною відкритістю. Особливу увагу привертає низький рівень орієнтації на досягнення (2,6 балів), що може свідчити про знижену мотивацію до активної діяльності, обмеженість ресурсів або домінування стратегії виживання над прагненням до самореалізації в умовах складних життєвих обставин.

Інтелектуально-культурна орієнтація (3,3 балів) також перебуває на зниженому рівні, що вказує на недостатню залученість сімей до соціально-культурної активності. Водночас орієнтація на активний відпочинок (4,8 балів) є відносно вищою, що може свідчити про прагнення членів сім'ї використовувати доступні форми відновлення та емоційної розрядки. Показник морально-етичних аспектів (4,2 балів) демонструє збереження ціннісних орієнтирів, що виступає важливим ресурсом підтримки сімейної системи.

У сфері організації та контролю сімейного життя також простежується середній рівень: організація (3,9 балів) свідчить про відносну впорядкованість сімейної діяльності, тоді як контроль (4,3 балів) відображає помірний рівень регуляції поведінки членів родини. У цілому отримані результати вказують на те, що сім'ї, які перебувають у складних життєвих обставинах, функціонують у

стані відносної рівноваги, однак із певними обмеженнями в емоційній сфері, мотивації досягнення та культурно-інтелектуальної активності.

На рис. 3.5 представлено рівні сприйнятого стресу сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах за шкалою PSS-10.

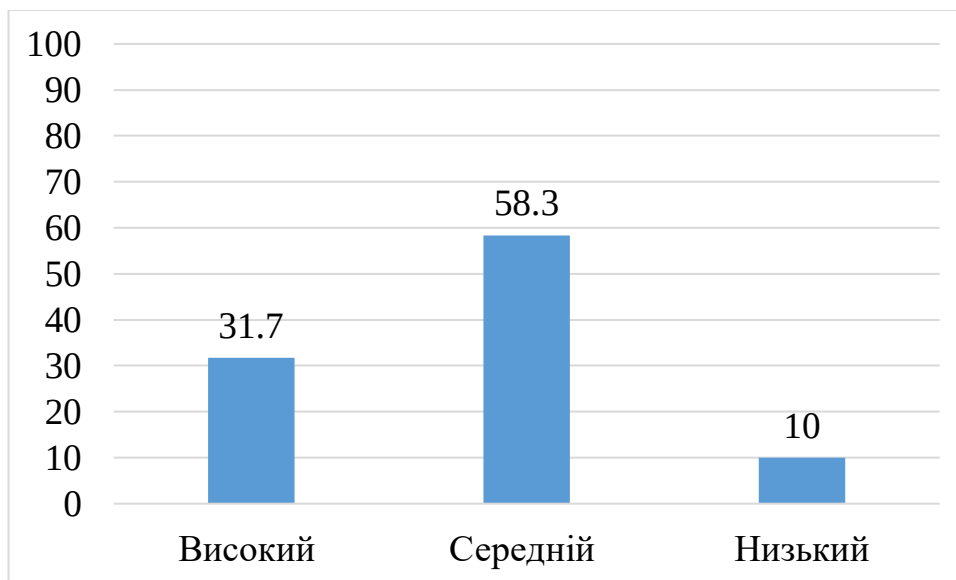


Рис. 3.5. Рівні сприйнятого стресу сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах за шкалою PSS-10, %

Аналіз результатів, представлених на рис. 3.5, дозволяє оцінити рівень суб'єктивного переживання стресу в сім'ях, які перебувають у складних життєвих обставинах. Отримані дані свідчать, що домінуючим є середній рівень сприйнятого стресу (58,3%), що вказує на постійне, але відносно контрольоване психоемоційне напруження. Такий показник свідчить про те, що більшість респондентів перебуває у стані тривалого впливу стресогенних чинників, однак зберігає часткову здатність до адаптації та функціонування у щоденному житті.

Водночас значна кількість досліджуваних (31,7%) характеризується високим рівнем сприйнятого стресу, що є індикатором глибшого психологічного напруження, відчуття перевантаженості, втрати контролю над життєвими обставинами та підвищеної емоційної виснаженості. Такий рівень стресу може негативно впливати як на індивідуальний психічний стан, так і на якість внутрішньосімейних взаємин, посилюючи конфліктність і знижуючи ефективність комунікації. Натомість низький рівень стресу зафіксовано лише у

10,0% респондентів, що свідчить про обмежену кількість сімей, які змогли зберегти емоційну стабільність і ефективні механізми подолання труднощів у складних умовах. Загалом отримані результати вказують на те, що для більшості сімей характерний помірно підвищений рівень стресового навантаження з тенденцією до його посилення у значної частини респондентів.

У табл. 3.1 представлено рівні прояву копінг-стратегій сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах за Р. Лазаруса та С. Фолкман.

Таблиця 3.1

Рівні прояву копінг-стратегій сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах за Р. Лазаруса та С. Фолкман

Копінг-стратегії	Рівні прояву		
	Високий	Середній	Низький
Конфронтація	36,7	41,7	21,6
Дистанціювання	30,0	45,0	25,0
Самоконтроль	25,0	50,0	25,0
Пошук соціальної підтримки	33,3	43,	23,4
Прийняття відповідальності	28,3	46,7	25,0
Втеча-уникання	40,0	38,3	21,7
Планування рішення проблеми	20,0	53,3	26,7
Позитивна переоцінка	23,3	51,7	25,0

Аналіз даних, наведених у табл. 3.1, дозволяє комплексно охарактеризувати особливості копінг-поведінки сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Загалом отримані результати свідчать про домінування середнього рівня прояву більшості копінг-стратегій, що вказує на відносно помірну напруженість процесу подолання труднощів і часткову здатність респондентів адаптуватися до стресових ситуацій. Водночас у структурі копінг-поведінки простежується поєднання як адаптивних, так і дезадаптивних способів реагування, що відображає суперечливий характер психологічного функціонування сімей у кризових умовах.

Найбільш вираженою стратегією є втеча-уникання, для якої характерний найвищий показник високого рівня (40,0%). Це свідчить про схильність значної частини респондентів уникати розв'язання проблем, ігнорувати складні ситуації або емоційно дистанціюватися від них. Така тенденція є типовою для умов підвищеного стресу та перевантаження і водночас може виступати чинником, що перешкоджає ефективній адаптації. Досить високі показники спостерігаються також за стратегією конфронтації (36,7% високого рівня), що вказує на використання активних, але не завжди конструктивних способів реагування, які можуть супроводжуватися імпульсивністю, напруженням і конфліктністю у взаєминах.

Стратегія пошуку соціальної підтримки також має відносно високі показники (33,3% високого рівня), що свідчить про наявність у респондентів потреби у взаємодії з оточенням, отриманні допомоги та емоційної підтримки. Це можна розглядати як важливий ресурс адаптації, особливо в умовах складних життєвих обставин. Водночас такі стратегії, як дистанціювання (45,0% середнього рівня) та самоконтроль (50,0% середнього рівня), демонструють помірний рівень використання, що вказує на намагання респондентів регулювати свої емоції та частково знижувати значущість проблем, не завжди переходячи до їх активного вирішення.

Більш конструктивні копінг-стратегії – планування вирішення проблеми (53,3%) та позитивна переоцінка (51,7%) – представлені переважно на середньому рівні, що свідчить про недостатню сформованість навичок раціонального аналізу ситуації та переосмислення труднощів як можливостей для розвитку. Подібна тенденція простежується і щодо прийняття відповідальності (46,7% середнього рівня), що вказує на часткове усвідомлення власної ролі у вирішенні проблем, проте без вираженої активної позиції.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що копінг-поведінка сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, має змішаний характер: поряд із використанням адаптивних стратегій спостерігається значна орієнтація на уникання та емоційно напружені способи реагування. Це підтверджує вплив

високого рівня стресу на вибір стратегій подолання труднощів і підкреслює необхідність психологічної допомоги, спрямованої на розвиток більш конструктивних копінг-механізмів, підвищення усвідомленості та ефективності поведінки в кризових ситуаціях.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження свідчать про те, що сім'ї, які перебувають у складних життєвих обставинах, функціонують в умовах підвищеного психоемоційного напруження та часткової дезорганізації сімейної системи. Виявлено дисбаланс між рівнями адаптації та згуртованості, що проявляється у поєднанні гнучких і хаотичних моделей поведінки, недостатній емоційній близькості та наявності дистанційованості у взаєминах. При цьому більшість респондентів демонструє лише середній рівень задоволеності сімейним життям, що свідчить про часткову адаптацію за умов збереження значних труднощів у функціонуванні родини.

Встановлено, що соціально-психологічний клімат у сім'ях характеризується відносною стабільністю за наявності окремих проблемних зон, зокрема обмеженої експресивності, низької орієнтації на досягнення та недостатньої інтелектуально-культурної активності. Водночас зафіксовано підвищений рівень сприйнятого стресу у значної частини респондентів, що негативно впливає на якість внутрішньосімейної взаємодії. Аналіз копінг-поведінки показав домінування середнього рівня стратегій із тенденцією до використання дезадаптивних форм реагування, зокрема уникання та конфронтації, поряд із недостатньо сформованими конструктивними способами подолання труднощів.

3.2. Програма психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили наявність низки психологічних труднощів у сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема підвищеного рівня стресу, недостатньої емоційної

згуртованості, порушень у сімейній взаємодії та переважання неефективних копінг-стратегій. Це зумовлює необхідність розробки цілеспрямованої програми психологічного консультування, спрямованої на оптимізацію функціонування сімейної системи.

Метою програми є оптимізація психологічного функціонування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, шляхом зниження рівня психоемоційного напруження, покращення внутрішньосімейної взаємодії та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Завдання програми:

- знизити рівень сприйнятого стресу та емоційного напруження у членів сім'ї;
- сприяти розвитку ефективної комунікації та емоційної відкритості у сімейних взаєминах;
- підвищити рівень сімейної згуртованості та стабілізувати рольову структуру сім'ї;
- сформувати та розвинути адаптивні копінг-стратегії подолання життєвих труднощів;
- активізувати внутрішні ресурси сім'ї та підвищити рівень відповідальності за вирішення проблем;
- розвинути навички саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

Програма розрахована на 4 тижні та включає 10 занять тривалістю 60 хвилин, які проводяться 2 рази на тиждень. Така інтенсивність дозволяє забезпечити поступове опрацювання психологічних труднощів, закріплення нових навичок і досягнення стійкого позитивного ефекту.

Психологічне консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, під час реалізації програми має низку специфічних особливостей, зумовлених підвищеним рівнем стресу, вразливістю та дезорганізацією сімейної системи. Насамперед важливим є встановлення довірливого контакту з усіма членами сім'ї, що передбачає створення безпечного, підтримувального

середовища, у якому кожен учасник може відкрито висловлювати свої переживання без страху осуду. Психолог виступає не лише як консультант, а й як фасилітатор взаємодії, допомагаючи налагодити конструктивний діалог між членами родини.

Суттєвою особливістю є орієнтація на системний підхід, за якого сім'я розглядається як цілісна структура, де зміни в одному елементі впливають на всю систему. У процесі консультування увага приділяється не тільки індивідуальним проблемам, а й характеру взаємодії між членами сім'ї, розподілу ролей, стилям комунікації та способам реагування на стрес. Важливим завданням є виявлення дисфункціональних моделей поведінки (уникання, конфронтація, емоційна дистанція) та поступова їх трансформація у більш адаптивні форми.

Під час реалізації програми особлива увага приділяється розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного розв'язання конфліктів. Консультування включає використання практичних технік, спрямованих на зниження психоемоційного напруження, усвідомлення власних емоцій та навчання ефективним способам їх вираження. Водночас значну роль відіграє формування адаптивних копінг-стратегій, таких як планування вирішення проблем, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки.

Ще однією важливою особливістю є ресурсно-орієнтований підхід, який передбачає акцент не лише на проблемах, а й на потенціалі сім'ї. Психолог допомагає виявити внутрішні ресурси родини, сильні сторони взаємин, попередній позитивний досвід подолання труднощів та спрямовує їх на відновлення стабільності сімейної системи. Такий підхід сприяє підвищенню впевненості членів сім'ї у власних можливостях і формуванню активної позиції у розв'язанні життєвих проблем.

Структура консультативної зустрічі в межах програми психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, має чітку логіку та послідовність, що забезпечує ефективність роботи і поступове досягнення поставлених цілей. На початковому етапі зустрічі відбувається встановлення контакту та актуалізація стану учасників. Психолог створює

безпечну атмосферу, налаштовує сім'ю на роботу, з'ясовує емоційний стан членів родини, їхні очікування та запит на дану зустріч. Цей етап є важливим для формування довіри та відкритості, що є основою подальшої взаємодії.

Основна частина зустрічі передбачає опрацювання ключової проблеми або теми заняття. На цьому етапі використовуються різні психокорекційні методи і техніки: обговорення ситуацій, аналіз взаємодії, вправи на розвиток комунікації, емоційної регуляції та копінг-стратегій. Психолог допомагає членам сім'ї усвідомити власні реакції, виявити деструктивні моделі поведінки та сформувані більш ефективні способи взаємодії. Важливою складовою є активне залучення всіх учасників до процесу, що сприяє розвитку взаєморозуміння та підтримки.

Підсумковий етап зустрічі включає рефлексію та підбиття підсумків. Учасники мають можливість висловити свої враження, усвідомити отриманий досвід та визначити, що було для них цінним. Психолог узагальнює результати роботи, акцентує увагу на позитивних змінах і досягненнях, а також може запропонувати домашні завдання для закріплення набутих навичок.

У межах психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, застосовується комплекс методів і технік, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, покращення взаємодії та розвиток адаптивних способів подолання труднощів. Насамперед використовуються методи індивідуального та сімейного консультування, що передбачають бесіду, активне слухання, уточнення та відображення почуттів. Ці прийоми дозволяють глибше зрозуміти переживання членів сім'ї, підвищити рівень усвідомлення проблеми та сформувані довірливий контакт. Важливе місце займає метод зворотного зв'язку, який допомагає учасникам побачити власну поведінку з боку та усвідомити її вплив на інших.

Суттєву роль відіграють когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на виявлення та корекцію неадаптивних думок і поведінкових моделей. До них належать аналіз проблемних ситуацій, формування альтернативних способів мислення, навчання навичкам самоконтролю та планування вирішення труднощів. Ці техніки сприяють розвитку більш конструктивних копінг-

стратегій та зниженню рівня стресу.

Для покращення внутрішньосімейної взаємодії застосовуються комунікативні та інтерактивні техніки, зокрема рольові ігри, моделювання ситуацій, вправи на розвиток емпатії та активного слухання. Вони допомагають членам сім'ї навчитися відкрито висловлювати почуття, конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати один одного. Окрему групу становлять техніки емоційної саморегуляції та релаксації, такі як дихальні вправи, методи зниження напруження, вправи на усвідомлення емоцій. Вони спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, зниження тривожності та розвиток здатності контролювати власні реакції. Також доцільно використовувати ресурсно-орієнтовані техніки, які допомагають виявити сильні сторони сім'ї, позитивний досвід подолання труднощів та внутрішній потенціал. Це сприяє підвищенню впевненості членів родини у власних можливостях і формуванню активної життєвої позиції. Поєднання різних методів і технік забезпечує комплексний вплив на сімейну систему, сприяє гармонізації взаємин, зниженню рівня стресу та формуванню ефективних стратегій подолання складних життєвих обставин.

У таблиці 3.2 відображено послідовність роботи, тематику кожного заняття, їх цільове спрямування, а також основні методи, вправи і техніки, які використовуються в процесі консультування. Така структура дозволяє забезпечити логічну цілісність програми та ефективне досягнення поставленої мети.

Таблиця 3.2

Тематичний план програми психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах

№	Тема заняття	Мета	Вправи та техніки
1	Вступ. Формування довіри	створення безпечної атмосфери, встановлення контакту	«Знайомство через асоціації», «Очікування та побоювання», контракт групи

2	Усвідомлення емоцій	розвиток емоційної обізнаності	«Колесо емоцій», «Щоденник почуттів», техніка «Назви емоцію»
3	Стрес і його прояви	усвідомлення джерел стресу	«Мій стрес», «Термометр напруги», психоедукація
4	Саморегуляція	зниження емоційного напруження	Дихальні вправи («4-7-8»), прогресивна м'язова релаксація, «Стоп-техніка»
5	Комунікація в сім'ї	покращення взаєморозуміння	«Активне слухання», «Я-повідомлення», рольові діалоги
6	Розв'язання конфліктів	формування конструктивної поведінки	«Виграш-виграш», «Переговори», аналіз конфліктних ситуацій
7	Копінг-стратегії	розвиток адаптивних способів реагування	«Мої ресурси», «Дерево рішень», когнітивна реструктуризація
8	Соціальна підтримка	активізація зовнішніх ресурсів	«Моє коло підтримки», «Карта допомоги», групова дискусія
9	Сімейні ресурси	зміцнення внутрішнього потенціалу	«Ресурсна карта сім'ї», «Сімейні цінності», «Сильні сторони»
10	Підсумок	узагальнення результатів	«Мій результат», рефлексія, «Лист собі в майбутнє»

Очікувані результати від реалізації програми психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах:

- зниження рівня сприйнятого стресу та емоційного напруження;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- покращення внутрішньосімейної комунікації;
- зниження рівня конфліктності у сім'ї;
- підвищення рівня сімейної згуртованості;
- формування адаптивних копінг-стратегій;
- розвиток навичок конструктивного розв'язання проблем;
- активізація внутрішніх ресурсів сім'ї;
- підвищення відповідальності за подолання труднощів;

– покращення психологічного благополуччя членів сім'ї.

Під час реалізації програми психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, необхідно дотримуватися комплексу науково обґрунтованих та етично виважених принципів, що забезпечують ефективність і безпечність психологічного впливу. Насамперед важливим є принцип добровільності, який передбачає участь клієнтів у програмі за власним бажанням і з правом припинення взаємодії на будь-якому етапі. Тісно пов'язаний із ним принцип конфіденційності гарантує збереження особистої інформації та використання отриманих даних виключно в узагальненому вигляді. Дотримання принципу етичності забезпечує повагу до особистості кожного учасника, запобігання психологічній шкоді та створення безпечного простору для відкритого самовираження.

Важливе значення має принцип безумовного прийняття, який передбачає неупереджене ставлення до клієнтів незалежно від їхнього життєвого досвіду, поведінки чи поглядів. У поєднанні з принципом індивідуального підходу це дозволяє враховувати унікальні особливості кожної сім'ї, її структуру, потреби та ресурси. Водночас принцип системності забезпечує розгляд сім'ї як цілісної динамічної системи, де зміни в поведінці одного члена впливають на функціонування всієї родини, що зумовлює необхідність комплексного підходу до психологічної роботи.

Не менш важливими є принципи активності та партнерської взаємодії, які передбачають залучення всіх учасників до процесу змін і співпрацю психолога з сім'єю як рівноправних сторін. Такий підхід сприяє формуванню відповідальності за результати роботи та підвищує ефективність консультування. Крім цього, принцип ресурсної орієнтації акцентує увагу на сильних сторонах сім'ї, її внутрішньому потенціалі та можливостях подолання труднощів, що є важливим чинником підвищення психологічної стійкості.

Отже, розроблена програма є ефективним засобом психологічної допомоги сім'ям у складних життєвих обставинах і може бути використана у практичній

діяльності психологів для підвищення адаптаційного потенціалу сімей та покращення якості їх функціонування.

3.3. Рекомендації для практичних психологів щодо роботи з сім'ями, які знаходяться в складних життєвих обставинах

Ефективна робота практичного психолога із сім'ями, які перебувають у складних життєвих обставинах, потребує системного, багаторівневого підходу, що враховує як індивідуальні особливості членів родини, так і специфіку їхньої взаємодії в межах сімейної системи. Насамперед доцільно проводити комплексну психодіагностику, спрямовану на виявлення рівня стресу, особливостей сімейної згуртованості, адаптації, характеру комунікації та домінуючих копінг-стратегій. Така діагностика дозволяє не лише визначити проблемні зони, але й окреслити ресурсний потенціал сім'ї, що є важливою передумовою побудови індивідуалізованої програми психологічної допомоги.

У процесі консультативної роботи психологу необхідно дотримуватися принципу безумовного прийняття, створюючи атмосферу довіри, безпеки та емоційної підтримки. Сім'ї, які переживають кризові обставини, часто характеризуються підвищеним рівнем тривожності, напруженням і недовірою, тому встановлення терапевтичного контакту є ключовим етапом взаємодії. Важливо уникати оцінювальних суджень, підтримувати відкритість і щирість у спілкуванні, а також демонструвати емпатію до переживань кожного члена родини.

Особливу увагу слід приділяти розвитку ефективної комунікації в сім'ї. Психологу доцільно навчати клієнтів навичкам активного слухання, використання «Я-повідомлень», конструктивного вираження емоцій та потреб. Це сприяє зниженню рівня конфліктності та формуванню більш гармонійних взаємин. Важливо також працювати над усвідомленням ролей у сім'ї, їх чіткістю та гнучкістю, оскільки в умовах стресу часто спостерігається їх порушення або зміщення.

З огляду на високий рівень стресу, характерний для таких сімей, психологу доцільно включати в роботу техніки емоційної саморегуляції та релаксації. Використання дихальних вправ, технік усвідомлення емоцій, методів зниження напруження сприяє стабілізації психоемоційного стану та підвищенню здатності до самоконтролю. Водночас важливо формувати у клієнтів адаптивні копінг-стратегії, зокрема планування розв'язання проблем, позитивну переоцінку ситуацій та ефективне використання соціальної підтримки. Це дозволяє зменшити дезадаптивні прояви, такі як уникання чи конфронтація, та підвищити ефективність подолання труднощів.

Не менш важливим є ресурсно-орієнтований підхід, який передбачає виявлення сильних сторін сім'ї, її позитивного досвіду та потенціалу до змін. Психолог має допомогти членам родини усвідомити власні можливості, підвищити віру у власні сили та сформувані активну життєву позицію. Доцільним є також залучення зовнішніх ресурсів – соціальної підтримки, взаємодії з громадськими організаціями, соціальними службами, що може суттєво підсилити ефективність психологічної допомоги.

У процесі роботи важливо враховувати індивідуальні та вікові особливості членів сім'ї, їхній попередній досвід, культурні та соціальні чинники. Психолог має гнучко адаптувати методи і техніки до потреб конкретної сім'ї, поєднуючи індивідуальні та сімейні форми роботи. Доцільним є також використання психоедукації, спрямованої на підвищення обізнаності клієнтів щодо природи стресу, особливостей сімейної взаємодії та ефективних способів подолання труднощів.

Важливо також розвивати навички самоспостереження та рефлексії у членів сім'ї. Рекомендується використовувати щоденники емоцій, самоаналіз ситуацій, обговорення власних реакцій і поведінкових моделей. Це допомагає клієнтам краще розуміти себе, усвідомлювати причини конфліктів і формувати більш конструктивні способи взаємодії.

Особливу увагу слід приділяти профілактиці емоційного вигорання та хронічного стресу, як у клієнтів, так і у самого психолога. Для сімей доцільно

впроваджувати регулярні практики відновлення (релаксація, активний відпочинок, емоційна розрядка), тоді як психологу важливо дотримуватися професійної гігієни: супервізії, інтервізії, саморефлексії та відновлення ресурсів.

Не менш значущим є залучення мультидисциплінарного підходу, який передбачає співпрацю психолога з іншими фахівцями: соціальними працівниками, педагогами. Така взаємодія дозволяє врахувати всі аспекти проблеми та забезпечити комплексну допомогу сім'ї.

Рекомендується також приділяти увагу формуванню довготривалої підтримки після завершення програми. Це може включати періодичні зустрічі, підтримувальні консультації або рекомендації щодо самостійної роботи. Такий підхід сприяє закріпленню позитивних змін і запобігає поверненню до дезадаптивних моделей поведінки. Крім того, ефективною є орієнтація на розвиток відповідального батьківства, що включає формування навичок емоційної підтримки дітей, конструктивного реагування на їхню поведінку та створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї. Це особливо актуально в умовах кризи, коли діти є найвразливішою категорією.

Отже, ефективність консультативної роботи значною мірою залежить від комплексного підходу, який поєднує психодіагностику, індивідуалізовану програму впливу, розвиток комунікативних навичок, формування адаптивних копінг-стратегій та активізацію ресурсного потенціалу сім'ї. Особливу роль відіграє створення довірливого психологічного простору, орієнтація на системність взаємодії та врахування індивідуальних особливостей кожного члена родини. Важливими складовими ефективної допомоги є розвиток рефлексії, психоедукація, залучення соціальних ресурсів, а також забезпечення довготривалої підтримки сім'ї після завершення основної роботи. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності психологів як методична основа для надання комплексної, ефективною та науково обґрунтованої допомоги сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах, з метою підвищення їх адаптаційного потенціалу та покращення якості сімейного функціонування.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічних особливостей функціонування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також обґрунтовано та розроблено програму психологічного консультування і практичні рекомендації щодо роботи з цією категорією клієнтів. Аналіз отриманих результатів дозволив виявити, що для досліджуваних сімей характерними є підвищений рівень психоемоційного напруження, дисбаланс у структурі сімейної адаптації та згуртованості, недостатній рівень емоційної відкритості, а також наявність труднощів у комунікації та організації сімейної взаємодії. Встановлено, що значна частина респондентів демонструє середній рівень задоволеності сімейним життям із тенденцією до його зниження, що свідчить про часткову адаптацію в умовах збереження внутрішньосімейних проблем.

Дослідження також показало, що соціально-психологічний клімат у сім'ях характеризується відносною стабільністю за наявності окремих проблемних зон, зокрема обмеженої експресивності, зниженої орієнтації на досягнення та недостатньої залученості до інтелектуально-культурної діяльності. Виявлено домінування середнього рівня сприйнятого стресу з високими показниками у значної частини досліджуваних, що негативно впливає на якість взаємин. Аналіз копінг-поведінки засвідчив переважання змішаного типу стратегій із вираженою тенденцією до використання дезадаптивних форм реагування, зокрема уникання та конфронтації, поряд із недостатньо сформованими конструктивними способами подолання труднощів.

На основі отриманих результатів розроблено програму психологічного консультування, спрямовану на оптимізацію функціонування сімейної системи. Програма передбачає комплексний вплив, що включає розвиток емоційної саморегуляції, покращення комунікації, зниження рівня стресу та формування адаптивних копінг-стратегій. Її зміст, структура та методичне забезпечення

відповідають виявленим потребам досліджуваних сімей і спрямовані на досягнення стійких позитивних змін у їх життєдіяльності.

Також було сформульовано практичні рекомендації для психологів, які орієнтують на використання системного, ресурсно-орієнтованого та індивідуалізованого підходів у роботі з сім'ями в кризових умовах. Запропоновані рекомендації охоплюють аспекти психодіагностики, консультування, психоедукації, розвитку рефлексії та забезпечення довготривалої підтримки клієнтів.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження з проблеми психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах можна зробити такі висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах. Розкрито сутність поняття «складні життєві обставини», яке розглядається як багатовимірне явище, що поєднує психологічні, соціальні, економічні та правові аспекти і характеризується неможливістю подолання труднощів власними ресурсами особистості або сім'ї. Встановлено, що такі обставини виникають унаслідок впливу широкого спектра чинників: матеріально-економічних, соціальних, медичних і психологічних, а також пов'язані з феноменом соціальної ексклюзії та обмеженням доступу до базових життєвих можливостей. Аналіз особливостей функціонування сімей у складних життєвих обставинах дозволив виявити, що вони перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження, що зумовлює порушення внутрішньосімейної взаємодії, зниження адаптаційного потенціалу та деформацію виконання основних функцій сім'ї. Тривалий вплив стресогенних чинників спричиняє зростання конфліктності, емоційну дистанцію, трансформацію «Я-образу» особистості та використання неадаптивних стратегій подолання труднощів, що підвищує ризик розвитку сімейних криз і соціально-психологічної дезадаптації. У межах теоретичного аналізу також розглянуто основні підходи до психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Ефективна психологічна допомога має ґрунтуватися на системному, комплексному та поетапному підходах, які передбачають урахування як індивідуальних особливостей членів сім'ї, так і специфіки їхньої взаємодії. Обґрунтовано значущість використання різних теоретичних моделей (зокрема системного підходу, концепцій стресу та копінгу), а також дотримання структурованого

процесу консультування, що включає встановлення контакту, діагностику, визначення стратегії допомоги та її реалізацію.

2. Емпірично досліджено сім'ї, які знаходяться в складних життєвих обставинах. У структурі сімейної адаптації домінують гнучкий (30,0%) та хаотичний (31,7%) типи, що свідчить про нестабільність сімейної системи та порушення її організаційної впорядкованості. Водночас ригідний тип представлений лише у 13,3%, що вказує на меншу поширеність надмірно жорстких моделей взаємодії. Порівняння з ідеальними уявленнями засвідчило прагнення респондентів до більш збалансованих форм функціонування: гнучкість зростає до 43,3%, структурованість – до 36,7%, тоді як хаотичність знижується до 10,0%. Аналіз рівнів сімейної згуртованості показав, що переважає пов'язаний тип (41,7%), однак значна частка розділеного (26,7%) та роз'єданого (23,3%) рівнів свідчить про недостатню емоційну інтегрованість сімей. Низький рівень зчеплення (8,3%) вказує на дефіцит глибокої емоційної єдності. При цьому в ідеальних уявленнях спостерігається тенденція до зростання пов'язаності (50,0%) та зчеплення (20,0%), що відображає потребу в посиленні емоційної близькості. Дослідження суб'єктивної задоволеності сімейним життям засвідчило, що більшість респондентів (60,0%) мають середній рівень задоволеності, тоді як 31,7% – низький і лише 8,3% – високий. Це свідчить про часткову адаптацію сімей за умов наявності значних труднощів у їх функціонуванні. Аналіз соціально-психологічного клімату показав, що показники здебільшого перебувають на середньому рівні: згуртованість – 4,2 балів, експресивність – 3,4 балів, конфліктність – 3,8 балів, незалежність – 4,6 балів. Водночас виявлено проблемні зони, зокрема низький рівень орієнтації на досягнення (2,6 балів) та інтелектуально-культурної активності (3,3 балів), що свідчить про обмеженість ресурсів і зниження мотиваційного потенціалу сімей. Встановлено, що рівень сприйнятого стресу є підвищеним: середній рівень мають 58,3% респондентів, високий – 31,7%, тоді як низький – лише 10,0%. Це вказує на значне психоемоційне навантаження, яке негативно впливає на внутрішньосімейні взаємини. Аналіз копінг-стратегій засвідчив домінування

середнього рівня більшості з них, проте звертає на себе увагу високий рівень дезадаптивних стратегій: втеча-уникання – 40,0%, конфронтація – 36,7%. Водночас конструктивні стратегії, такі як планування вирішення проблеми (53,3%) та позитивна переоцінка (51,7%), сформовані недостатньо.

3. Розроблено програму психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах та рекомендації для практичних психологів щодо роботи з сім'ями, які знаходяться в складних життєвих обставинах. Розроблена програма психологічного консультування сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, має комплексний, системний і практико-орієнтований характер та спрямована на оптимізацію функціонування сімейної системи. Її зміст логічно обґрунтований результатами емпіричного дослідження і орієнтований на подолання виявлених психологічних труднощів, зокрема підвищеного рівня стресу, недостатньої згуртованості, порушень комунікації та домінування неефективних копінг-стратегій. Структурна організація програми (10 занять тривалістю по 60 хвилин протягом 4 тижнів) забезпечує поетапне опрацювання проблем, формування нових поведінкових стратегій та закріплення позитивних змін. Використання системного, ресурсно-орієнтованого та когнітивно-поведінкового підходів у поєднанні з комунікативними та релаксаційними техніками дозволяє здійснювати всебічний вплив на сімейну взаємодію, емоційний стан і адаптаційні можливості її членів. Важливою перевагою програми є її спрямованість не лише на подолання труднощів, а й на розвиток внутрішніх ресурсів сім'ї, підвищення відповідальності та формування активної життєвої позиції. Дотримання принципів добровільності, конфіденційності, безумовного прийняття, системності та партнерської взаємодії забезпечує етичність і ефективність консультативного процесу. Запропоновані рекомендації для практичних психологів відображають комплексний, системно організований підхід до роботи із сім'ями, які перебувають у складних життєвих обставинах, і спрямовані на підвищення ефективності психологічної допомоги. Їх реалізація передбачає поєднання психодіагностичного, консультативного,

психокорекційного та профілактичного напрямів роботи, що забезпечує цілісне охоплення як індивідуальних особливостей членів родини, так і специфіки їхньої взаємодії в межах сімейної системи. Ефективність психологічного супроводу значною мірою залежить від дотримання принципів безумовного прийняття, індивідуалізації, системності та ресурсної орієнтації, а також від здатності психолога встановити довірливий контакт і забезпечити безпечний простір для відкритого емоційного вираження. Особливу роль відіграє розвиток комунікативних навичок, формування адаптивних копінг-стратегій і навичок саморегуляції, що сприяє зниженню рівня стресу та конфліктності у сім'ї.

За результатами проведеного дослідження можна говорити про те, що поставлена мета досягнута, а визначені завдання повністю реалізовані. Перспективою подальших досліджень є впровадження та перевірка ефективності розробленої програми психологічного консультування сімей, які знаходяться в складних життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 228 с.
2. Базика Є. Л. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ : Логос, 2024. 180 с.
3. Байдик В. В., Бондарук Ю. С., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Ткачук І. І. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
4. Бондарук Ю. С. Особливості психологічного консультування при подоланні наслідків психологічного травмування під час супроводу дітей та сімей в освітньому процесі. *Virtus: Scientific Journal*. 2019. № 37. С 39–43.
5. Васьківська С. В. П'ять вимірів психологічного консультування. Київ, 2019. 400 с.
6. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
7. Вельбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 2 (25). С. 16–27.
8. Губко В., Сила Т. Кризове консультування та інтенсивний догляд як підходи кризового втручання. *Юність науки. Соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства* : зб. тез XI Міжнарод. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 25–26 берез. 2021 р.). Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2021. Ч. 2. С. 36–37.
9. Державний стандарт соціальної послуги консультування затверджений Міністерством соціальної політики України від 02.07.2015, № 678.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0866-15#Text> (дата звернення: 30.01.2026).

10. Затворнюк О. М. Психологія сім'ї. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2018. 184 с.

11. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / за ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

12. Кулик І. Особливості консультування сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах. *Humanitas*. 2022. Вип. 3. С. 33–37.

13. Кулікова А. О. Складні життєві обставини як чинник дезадаптації особистості. І Всеукраїнська Інтернет (он-лайн) конференція для студентів, аспірантів та молодих учених (м. Маріуполь, 28 жовтня 2016 р.). Маріуполь : МДУ, 2016. С. 50–51.

14. Лучко М., Надвинична Т. Психологічна допомога сім'ям за складних життєвих обставин. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2–3. С. 224–433.

15. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк, Вежа-Друк, 2022. 360 с.

16. Мамчур І. В. Соціально-психологічний супровід дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 39–44.

17. Мартіросян Л., Григоренко К. Сучасні підходи до визначення поняття «складні життєві обставини». *Сучасні тенденції розвитку соціальної роботи в Україні та зарубіжжі* : збірник матеріалів II міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої Міжнародному дню сім'ї, (м. Івано-Франківськ, 15–16 травня 2024 р.). Івано-Франківськ : НАІР, 2024. С. 73–76.

18. Мельник Л. А. та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

19. Мушкевич М. Теорія і практика психологічного консультування сімей. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 291–305.
20. Овчарова Л. М. Причини та форми прояву соціальної ексклюзії у сучасному українському суспільстві. *Молодий вчений*. 2017. № 10 (50). С. 745–749.
21. Омелянюк А. І., Онуфрієва Л. А. Складні життєві ситуації у дисфункціональних сім'ях. *Modern scientific space and learning in special conditions : the XXII International Scientific and Practical Conference*, (Toronto, 05–07). Toronto, Canada. С. 301–305.
22. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях : навч. посіб. Миколаїв : Іліон, 2019. 134 с.
23. Панок В. Г., Зварич І. М., Чаплак Я. В., Чернописький О. М. Основи психологічного консультування : навч.-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький національний ун-т, 2016. 272 с.
24. Панок В., Ткачук І. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
25. Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
26. Про соціальні послуги : Закон України від 01.01.2026, № 2671-VIII. Відомості Верховної Ради, 2019, № 18, ст. 73. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення: 25.01.2026).
27. Рень Л. В. Соціально-педагогічні умови профілактичної роботи з дітьми вулиці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2011. 20 с.
28. Рудяк В. О. Щодо розуміння сутності поняття «складні життєві обставини». *Соціальне право*. 2019. № 1. С. 152–157.
29. Савон Г. П. Роль соціального працівника у підтримці умов життєдіяльності сім'ї, яка потрапила в складні життєві обставини. *Наукові*

здобутки студентів Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти. 2016. № 2 (6). URL:

<https://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/85> (дата звернення: 25.01.2026).

30. Супріган А. О. Трансформація «Я-образу» особистості в складних життєвих обставинах : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2020. 27 с.

31. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування : зміст, прийоми, технології. Луцьк : Східноєвроп.нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.

32. Федоренко Р., Мушкевич М., Дучимінська Т., Магдисюк Л. Психологія молодії сім'ї. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 260 с.

33. Халік О. О. Консультування та терапія нуклеарної й розширеної сім'ї в системному підході. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Київ, 2018. С. 283–288.

34. Хлівнюк Т., Кулава К. Методи соціального консультування різних категорій сімей та осіб. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2021. Вип. 67. С. 122–127.

35. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 152 с.

36. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

37. Черниш О. О. Поняття «складні життєві обставини» у міждисциплінарному вимірі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2019. № 6 (329). Ч. 1. С. 55–63.

38. Швалб Ю. М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2017. № 2 (2). С. 28–31.

39. Швалб Ю. М. Складні життєві обставини як об'єкт психологічних практик. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2017. Вип. 43. С. 158–169.
40. Шевченко Н. Ф. Індивідуальне психологічне консультування : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 220 с.
41. Яковенко О. В. Системний підхід у сімейному консультуванні. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2018. № 1. С. 62–67.
42. Bowen M. Family therapy in clinical practice. Northvale : Jason Aronson, 1968. 588 p.
43. Greenberg J. S. Comprehensive stress management. New York : McGraw-Hill Companies, 2002. 464 p.
44. Hill R. Generic Features of Families under Stress. *Social Casework*. 1958. Vol. 39. P. 139–150.
45. McCubbin H., Patterson J. Family Adaptation to Crises. In H. McCubbin, A. Cauble, J. Patterson (Eds.), *Family Stress, Coping and Social Support*. Springfield : Thomas, 1982. P. 26–47.
46. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
47. Folkman S., et al. Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*. 1987. Vol. 2 (2). P. 171–184.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)

Інструкція.

Варіант А. Опишіть Вашу реальну сім'ю (подружжя та дітей). Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали.

Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї, то є такою, про яку ви мрієте.

№	Твердження	Майже ніколи	Рідко	Час від часу	Часто	Майже завжди
1	Члени нашої родини звертаються один до одного за допомогою					
2	При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей					
3	Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї					
4	Діти самостійно вибирають форму поведінки					
5	Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі					
6	Кожен член нашої сім'ї може бути лідером					
7	Члени нашої родини ближчі зі сторонніми, ніж один з одним					
8	У нашій родині змінюється спосіб виконання повсякденних справ					
9	Ми любимо проводити вільний час все разом					
10	Покарання обговорюються батьками і дітьми разом					
11	Члени нашої родини відчувають себе дуже близькими один одному					
12	У нашій родині більшість рішень приймається батьками					
13	На сімейних заходах присутня більшість членів сім'ї					
14	Правила в нашій родині змінюються					
15	Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю					

16	Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого					
17	Ми радимося один з одним при прийнятті рішень					
18	Важко сказати, хто у нас в родині лідер					
19	Єдність дуже важливо для нашої сім'ї					
20	Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї					

«Шкала сімейного оточення» R. Moos

Інструкція до заповнення: «У цьому опитувальнику 90 тверджень. Вам доведеться вирішити, які з цих тверджень вірні щодо вашої сім'ї, які невірні. Робіть всі позначки у бланку для відповідей. Вам може здатися, що деякі твердження є вірними щодо одних членів сім'ї та невірними щодо інших. Якщо члени сім'ї поділяються у світлі цього твердження порівну, вирішіть собі, яке сильніше враження про вашу сім'ю за кожним із тверджень.

1. Члени нашої сім'ї надають реальну допомогу та підтримку один одному.
2. Члени нашої сім'ї часто ховають свої почуття.
3. У нашій сім'ї ми часто сваримося.
4. У нашій сім'ї ми не дуже часто робимо щось самостійно (окремо від інших членів).
5. Ми вважаємо це важливим – бути найкращим у будь-якій справі, яку робиш.
6. Ми часто говоримо про політичні та соціальні проблеми.
7. Ми проводимо більшу частину вихідних днів та вечорів будинку.
8. Члени нашої сім'ї досить часто дивляться передачі на моральні теми.
9. Вся діяльність нашої сім'ї досить ретельно запланована.
10. У нашій сім'ї рідко хтось командує.
11. Ми часто вдома «вбиваємо» час.
12. У своєму домі ми говоримо все, що хочемо.
13. Члени нашої сім'ї рідко відкрито гніваються.
14. У нашій сім'ї заохочується незалежність.
15. Життєвий успіх (просування в житті) дуже важливий у нашій сім'ї.
16. Ми рідко ходимо на лекції, спектаклі та концерти.
17. Друзі часто приходять до нас у гості.
18. Ми вважаємо, що сім'я не несе відповідальності за своїх членів.

19. Ми, як правило, дуже охайні та організовані.
20. Число правил, які ми дотримуємося в нашій сім'ї, невелике.
21. Ми вкладаємо багато енергії у домашні справи.
22. Важко «розрядитися» вдома, не засмутивши когось.
23. Члени нашої сім'ї іноді настільки роздратуються, що можуть жбурляти речі.
24. У нашій сім'ї ми обмірковуємо свої справи самотужки.
25. Для нас не дуже важливо, скільки заробляє людина.
26. У нашій сім'ї вважається дуже важливим дізнаватися про нові речі, події, факти.
27. Ніхто в нашій сім'ї не займається активно спортом, бігом «підтюпцем», грою в бадмінтон і т.д.
28. Ми часто говоримо на моральні теми.
29. У нашому будинку часто важко знайти річ, яка потрібна в даний момент.
30. Ми маємо один член сім'ї, який приймає більшість рішень.
31. У нашій сім'ї є почуття єдності.
32. Ми розповідаємо один одному про свої особисті проблеми.
33. Члени нашої сім'ї рідко виходять із себе.
34. У сім'ї ми йдемо і приходимо, коли захочемо.
35. У будь-якій справі ми віримо у змагання та девіз «Нехай переможе найсильніший».
36. Ми не дуже цікавимося культурним життям.
37. Ми часто ходимо у кіно, театр, туристичні походи, на спортивні заходи тощо.
38. Висока моральність не є долею нашої сім'ї.
39. Бути пунктуальним у нашій сім'ї дуже важливо.
40. У нашому домі все робиться по раз і назавжди заведеному порядку.
41. Ми рідко викликаємось добровільно, коли щось потрібно зробити вдома.

42. Якщо нам хочеться щось зробити експромтом, ми часто тут же збираємось і робимо це.

43. Члени нашої сім'ї часто критикують одне одного.

44. У нашій сім'ї дуже мало таємниць.

45. Ми завжди прагнемо робити справу так, щоб наступного разу вийшло набагато краще.

46. У нас рідко трапляються інтелектуальні дискусії.

47. Усі у нашій сім'ї мають одне чи кілька хобі.

48. У членів сім'ї суворі уявлення про те, що правильно і що неправильно.

49. У нашій сім'ї часто міняють думку про домашні справи.

50. У нашій сім'ї надається велике значення дотримання правил.

51. Ми намагаємось робити все заради згуртованості нашої сім'ї.

52. Якщо в сім'ї почнеш скаржитися, хтось зазвичай засмутиться.

53. Члени нашої родини можуть іноді вдарити один одного.

54. Члени нашої сім'ї зазвичай покладаються на себе, якщо виникає якась проблема.

55. Членів нашої сім'ї мало хвилює поступ по роботі, шкільні позначки тощо.

56. Хтось у нашій сім'ї грає на музичному інструменті.

57. Члени нашої сім'ї мало беруть участь у розважальних заходах.

58. Ми переконані, що існують деякі речі, які треба сприймати на віру.

59. Члени нашої сім'ї мають свої кімнати в порядку.

60. У сімейних рішеннях усі мають рівне право голосу.

61. У нашій сім'ї дуже слабо розвинений дух колективізму.

62. У нашій сім'ї відкрито обговорюються фінансові відносини та оплата рахунків.

63. Якщо в нашій сім'ї виникають розбіжності, ми щосили намагаємось «згладити кути» і зберегти світ.

64. Члени нашої сім'ї посилено заохочують одна одну відстоювати свої права.

65. У нашій сім'ї ми не дуже прагнемо успіху.
66. Члени сім'ї часто ходять до бібліотеки.
67. Члени сім'ї іноді відвідують курси або беруть уроки за своїми інтересами та захопленнями (крім школи).
68. У нашій сім'ї кожен має уявлення про те, що правильно і що неправильно.
69. Обов'язки кожного члена нашої сім'ї чітко визначені.
70. У нашій сім'ї ми можемо робити те, що хочемо.
71. Ми рідко по-справжньому ладнаємо один одному.
72. У нашій сім'ї ми зазвичай стежимо за тим, що говоримо одне одному.
73. Члени сім'ї часто намагаються бути в чомусь вищим або перевершити один одного.
74. У нашому домі важко побути одному, щоб це когось не скривдило.
75. «Справі – час, потісі – година» – таке правило нашої сім'ї.
76. Дивитися телевізор вважається у нашій сім'ї важливішим, ніж читати.
77. Члени сім'ї часто виходять «у світ».
78. Наша сім'я дотримується суворих моральних правил.
79. У нашій сім'ї з грошима звертаються не дуже дбайливо.
80. У нашій сім'ї панує правило: «Всяк цвіркун знай свою жердину!»
81. У нашій сім'ї всім приділяється досить багато часу та уваги.
82. У нашій сім'ї часто виникають спонтанні дискусії (експромти).
83. У нації сім'ї ми вважаємо, що підвищенням голбеа нічого не досягнеш.
84. У нашій сім'ї не заохочується, щоб кожен висловлювався сам за себе.
85. Члени нашої сім'ї часто порівнюють з іншими людьми щодо того, як вони встигають на роботі або в школі.
86. У нашій сім'ї по-справжньому люблять музику, живопис, літературу.
87. Головна форма розваги у нас – дивитися телевізор чи слухати радіо.
88. Члени нашої сім'ї вірять у торжество справедливості.
89. У нашій сім'ї посуд миється відразу після їжі.
90. У нашій сім'ї небагато проходить безкарно.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) в адаптації О. Вельбрехт та
Н. Тавровецької

Інструкція: запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Методика діагностики копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше вирішували складні для себе ситуації та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою:

Якщо я опинився в важкій ситуації, я...	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2 бали	Часто 3 бали
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все заглидити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				

30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.				

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою. Підсумкова оцінка за шкалою – відсоток від максимально можливої. Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. конфронтативного копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.

6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.