

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ**

**КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ  
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**Кваліфікаційна робота  
бакалавра**

**ГРУПОВІ МЕТОДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІЗ СІМ'ЯМИ  
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Виконала: студентка 5-го курсу,  
групи 6.2319-ср-з  
спеціальності 231 «Соціальна робота»  
освітньо-професійної програми  
«Соціальна робота»  
Д.С. Литвинова

Керівник: професор кафедри філософії,  
публічного управління та соціальної роботи,  
доцент, д.філос.н. Чайка І.Ю.

Рецензент: доцент кафедри соціології,  
доцент, к.філос.н. Кудінов І.О.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціології та управління  
Кафедра філософії, публічного управління та соціальної роботи  
Рівень вищої освіти бакалавр  
Спеціальність 231 «Соціальна робота»  
Освітньо-професійна програма «Соціальна робота»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри філософії, публічного  
управління та соціальної роботи

\_\_\_\_\_ Т.І.Бутченко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 року

**З А В Д А Н Н Я**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

\_\_\_\_\_ Литвиновій Дар'ї Станіславівні

(прізвище, ім'я, по-батькові)

1. Тема роботи Групові методи соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій

керівник роботи Чайка Ірина Юріївна, д.філос.н., доцент,

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

затверджені наказом ЗНУ від «18» січня 2024 року № 76-с

2. Строк подання студентом роботи 21 травня 2024 року

3. Вихідні дані до роботи Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол. : В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.; Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.; Пеша І. В., Сопівник І. В., Галайдюк В. В., Кошук О. Б. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю : навч. посіб. Київ : Компрінт, 2023. 449 с.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Вивчити історію дослідження групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій. 2. Уточнити поняття «сім'я», «учасники бойових дій», «групові методи», «соціальна робота із сім'ями учасників бойових дій». 3. Розглянути принципи та методи дослідження групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій. 4. Визначити особливості сімейної динаміки та сімейно-шлюбних відносин в родинях військовослужбовців. 5. З'ясувати передумови, причини і особливості дисфункції в сім'ях учасників бойових дій. 6. Дослідити специфіку використання групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій. 7. Запропонувати систему соціальної роботи з родинами учасників бойових дій в сучасній Україні.

8. Визначити шляхи удосконалення використання групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)  
7 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Чайка І.Ю., професор кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	02.02.2024	02.02.2024
Розділ 2	Чайка І.Ю., професор кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	11.03.2024	11.03.2024
Розділ 3	Чайка І.Ю., професор кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	03.04.2024	03.04.2024

7. Дата видачі завдання 18 січня 2024 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми кваліфікаційної роботи	Листопад – грудень 2023	виконано
2.	Бібліографічний пошук	Січень – лютий 2024	виконано
3.	Розробка основних положень роботи	Січень – лютий 2024	виконано
4.	I розділ	Лютий 2024	виконано
5.	II розділ	Березень 2024	виконано
6.	III розділ	Квітень 2024	виконано
7.	Систематизація висновків	Травень 2024	виконано
8.	Нормоконтроль	Травень 2024	виконано

Студент \_\_\_\_\_ Д.С. Литвинова

Керівник роботи \_\_\_\_\_ І.Ю. Чайка

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.С. Маліновська

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 74 сторінок, 45 позицій у списку літератури, 7 таблиць, 1 додатку

### СІМ'Я, УЧАСНИКИ БОЙОВИХ ДІЙ, ГРУПОВІ МЕТОДИ, СОЦІАЛЬНА РОБОТА ІЗ СІМ'ЯМИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

*Мета дослідження:* дослідити групові методи соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій.

*Об'єкт дослідження:* система методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій.

*Предмет дослідження:* особливості використання групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій.

*Методи дослідження:* аналіз, узагальнення, спостереження, аналіз статистичних даних, анкетування та опитування, інтерв'ю, фокус-групи.

*Гіпотеза:* групові методи соціальної роботи з сім'ями учасників бойових дій більш ефективно покращують їх психологічний стан, сприяють кращій соціальній адаптації та зміцнюють сімейні стосунки у порівнянні з індивідуальними методами.

*Висновки:* 1. Соціальна робота з військовими та їхніми сім'ями має бути комплексною, з важливою роллю соціальних працівників і педагогів. Війна ускладнює сімейне життя, вимагаючи підтримки для збереження сімейних відносин. Групові методи, такі як соціально-психологічні тренінги та арт-терапія, допомагають людям підтримувати одне одного в стресових ситуаціях, адаптуватися до життя, долати психологічні травми та зміни у відносинах.

2. Дослідження показують, що участь у групових заходах покращує здатність членів сімей військових взаємодіяти з оточенням та адаптуватися до змін. Важливо продовжувати вивчати вплив різних типів групових методів на різні аспекти життя цих сімей для оптимізації підходів у соціальній роботі.

3. Розробка та впровадження систематичних групових програм для сімей учасників бойових дій є необхідною для забезпечення їхнього благополуччя.

## SUMMARY

Qualification work consists of 74 pages, 45 items in the list of references, 7 tables, 1 appendix

### FAMILY, COMBATANTS, GROUP METHODS, SOCIAL WORK WITH FAMILIES OF COMBATANTS

*Purpose:* to study group methods of social work with families of combatants.

*Object of research:* a system of methods of social work with families of combat veterans.

*Subject of the study:* peculiarities of using group methods in social work with families of combatants.

*Research methods:* analysis, generalization, observation, analysis of statistical data, questionnaires and surveys, interviews, focus groups.

*Hypothesis:* group methods of social work with families of combat veterans are more effective in improving their psychological state, promoting better social adaptation and strengthening family relationships compared to individual methods.

*Conclusions:* 1. Social work with military personnel and their families should be comprehensive, with an important role for social workers and educators. War complicates family life, requiring support to maintain family relationships. Group methods, such as social and psychological training and art therapy, help people support each other in stressful situations, adapt to life, overcome psychological trauma and changes in relationships.

2. Research shows that participation in group activities improves the ability of military family members to interact with their environment and adapt to change. It is important to continue to study the impact of different types of group methods on different aspects of these families' lives to optimize approaches in social work.

3. The development and implementation of systematic group programs for families of combat veterans is essential to ensure their well-being.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВИХ МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІЗ СІМ'ЯМИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	6
1.1. Історія дослідження групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій.....	6
1.2. Уточнення основних понять дослідження: «сім'я», «учасники бойових дій», «групові методи», «соціальна робота із сім'ями учасників бойових дій».....	12
1.3. Принципи та методи дослідження групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій.....	20
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВИХ МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІЗ СІМ'ЯМИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	25
2.1. Особливості сімейної динаміки та сімейно-шлюбних відносин в родинях військовослужбовців.....	25
2.2. Передумови, причини і особливості дисфункції в сім'ях учасників бойових дій.....	34
2.3. Специфіка використання групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій.....	41
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВИХ МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІЗ СІМ'ЯМИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	52
3.1. Система соціальної роботи з родинами учасників бойових дій в сучасній Україні.....	52
3.2. Шляхи удосконалення використання групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій.....	57
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	75

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* Сучасна ситуація в Україні, спричинена тривалим воєнним конфліктом, потребує посилення системи підтримки та допомоги для військовослужбовців та їхніх родин. Нові реалії, що виникають зі зміною способу життя та непрогнозованістю перспектив, вимагають ефективних стратегій соціальної роботи з цією групою населення. Невизначені перспективи майбутнього, зміна традиційного життєвого порядку, а також відсутність сприятливого соціального середовища для соціалізації особистості – це всі наслідки поточної кризової ситуації в Україні.

Внаслідок бойових дій з'явилася нова категорія осіб, які потребують соціальної підтримки – ті, хто постраждав унаслідок бойових дій. Ця категорія включає в тому числі, як військовослужбовців, так і їхні сім'ї, які так само відчують ризики та вразливість. Тому важливим стає вдосконалення методів соціальної роботи з цією групою клієнтів.

*Проблемна ситуація.* Сім'ї учасників бойових дій стикаються з численними проблемами при адаптації до мирного життя. Існуючі методи соціальної роботи часто не враховують їхніх специфічних потреб. Необхідно впровадити групові методи для ефективної підтримки та реабілітації цих сімей.

Сучасні дослідники, такі як О. Бойко, Ю. Бриндікова, Н. Гусак, Т. Майстренко, Н. Олексюк та інші, зосереджуються на дослідженні проблем соціального захисту військовослужбовців та їхніх сімей. Необхідно також згадати А. Дулю, О. Логвінову, О. Рассказову та інших, які вивчають аспекти соціальної підтримки цієї категорії населення.

Після ретельного аналізу наукової літератури з даної теми стало очевидним, що дослідження стану та особливостей соціальної роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями не отримало належної уваги. Це можна пояснити недостатнім рівнем розвитку саме цього напрямку державної соціальної політики, відсутністю ефективних інструментів і недостатньою кількістю кваліфікованих фахівців: соціальних працівників, психологів,

соціальних педагогів, тощо. Тому актуальність дослідження сучасного стану соціальної роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями не можна поставити під сумнів, оскільки це має велике значення для українського суспільства.

Крім того, важливо підкреслити, що в українському суспільстві наразі відсутня чітко визначена система соціальної роботи з військовослужбовцями та членами їхніх сімей. Таким чином, ці аспекти визначають актуальність обраної теми дослідження.

*Об'єкт дослідження:* система методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій.

*Предмет дослідження:* особливості використання групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій.

*Мета дослідження:* дослідити групові методи соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій.

*Завдання:*

- вивчити історію дослідження групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій;
- уточнити поняття «сім'я», «учасники бойових дій», «групові методи», «соціальна робота із сім'ями учасників бойових дій»;
- розглянути принципи та методи дослідження групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій;
- визначити особливості сімейної динаміки та сімейно-шлюбних відносин в родинях військовослужбовців;
- з'ясувати передумови, причини і особливості дисфункції в сім'ях учасників бойових дій;
- дослідити специфіку використання групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій;
- запропонувати систему соціальної роботи з родинами учасників бойових дій в сучасній Україні;
- визначити шляхи удосконалення використання групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій.



*Гіпотеза:* Використання групових методів соціальної роботи з сім'ями учасників бойових дій сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості, соціальної адаптації та покращенню якості сімейних відносин у порівнянні з індивідуальними методами.

*Структура роботи.* Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури та додатків.

## РОЗДІЛ 1

# МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВИХ МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІЗ СІМ'ЯМИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

### **1.1. Історія дослідження групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій**

Соціальна робота, як практична діяльність, що спрямована на підтримку, захист та розвиток різних соціальних груп, зокрема, вразливих верств населення, є важливою складовою соціальної сфери країни. В Україні вона сформувалась порівняно нещодавно, і тому вирізняється недостатньо чітко сформульованими функціями, спрямованістю, технологією та методологією роботи з різними категоріями клієнтів.

Дослідження історичних аспектів соціальної роботи дає можливість виявити ключові моменти її розвитку, встановити основні тенденції та переваги, а також розглянути вплив різних чинників на формування цієї галузі в різні етапи її історії. Такий аналіз допомагає розкрити сутність соціальної роботи як професійної діяльності та визначити її роль у вирішенні соціальних проблем суспільства.

Вивчення цієї історії розпочинається з опанування деяких ключових понять, які відіграють важливу роль у розвитку цієї галузі. Особливу увагу слід приділити дефініціям, що допомагають зрозуміти сутність соціальної роботи і визначити її місце у суспільстві.

Первинним поняттям є термін «соціальна допомога». Це поняття в сучасному світі визначається як «система заходів, спрямованих на підтримку, надання послуг та сприяння окремим особам або групам населення для подолання або пом'якшення життєвих труднощів. Його ціль полягає в підтримці соціального статусу та забезпеченні повноцінної життєдіяльності, а також у сприянні адаптації в суспільстві» [6, с. 5].

Історично соціальна допомога існувала завжди, проте у різних епохах та середовищах вона набувала своїх конкретних форм і виявлень. Вона є важливим елементом соціального життя, спираючись на світоглядні та матеріальні підґрунтя соціальної роботи. В сучасному світі соціальна допомога є невід'ємною складовою соціальної системи, яка допомагає підтримувати рівновагу та справедливість у суспільстві.

В Україні соціальна робота стала визнаним та самостійним видом діяльності у середині 90-х років XX століття. Це стало наслідком значних змін у суспільстві, зокрема соціально-економічної кризи, що виникла в цей період. Ця криза призвела до появи вразливих груп населення, які потребували не лише матеріальної допомоги, але й підтримки та професійної допомоги [36, с. 8].

Соціально-економічна криза супроводжувалася ідейною нестабільністю, руйнуванням звичних ідеологічних та етичних принципів, а також почуттям невизначеності у багатьох людей. Ці фактори спричинили значний інтерес до теорії та практики соціальної роботи серед українського суспільства.

Актуальні суспільні потреби викликали необхідність створення системи соціальної допомоги та підтримки для вразливих груп населення. Це призвело до професійного розвитку та утвердження соціальної роботи як важливого і ефективного інструменту соціальної підтримки та розвитку українського суспільства.

За останні десятиліття групові методи соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій в Україні пройшли значний розвиток, що визначалося історією військових конфліктів та поступовим удосконаленням підходів до підтримки ветеранів та їхніх сімей.

Наведемо загальний огляд історії розвитку групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій в Україні у період 1990-2023 рр.

1) 1990–2000: Початок Незалежності та ветерани Афганістану.

Після завершення війни в Афганістані у 1989 році і отримання Україною незалежності в 1991 році, виникла потреба в глибокій соціальній реабілітації ветеранів цього конфлікту та підтримці їхніх родин. Вояки, які поверталися

додому, зазнали фізичних і психологічних травм, а їхні родини часто стикалися з труднощами адаптації та вирішенням нових соціальних, економічних та психологічних викликів.

Основні етапи впровадження групових програм у зазначений період були наступні. На початковому етапі відзначилася необхідність глибокого аналізу потреб ветеранів та їхніх сімей. Це включало в себе вивчення фізичних і психологічних проблем, з якими стикалися ветерани, а також соціальних та економічних аспектів їхнього життя. На основі отриманих даних розроблялися групові програми, спрямовані на забезпечення психосоціальної підтримки та реабілітації. Програми включали в себе терапевтичні групи, тренінги з розвитку навичок, соціальні проекти тощо.

Щоб забезпечити ефективність групових програм, було важливо привернути увагу суспільства, залучити медіа, неприбуткові організації та місцеві владні структури для надання фінансової та організаційної підтримки.

Фахівці, які працювали з ветеранами, проходили спеціальні тренінги та підготовку, щоб надати компетентну підтримку ветеранам та їх родинам.

У цей період групові методи соціальної роботи використовувалися переважно у формі спільних групових занять та дискусій, спрямованих на підтримку та психологічну реабілітацію учасників бойових дій та їхніх близьких (див. Табл. 1.1) [39, с. 23-24].

*Таблиця 1.1*

#### Програми та основні напрямки групової роботи

Програми	Напрямки
Терапевтичні групи	Спрямовані на подолання посттравматичного стресового розладу, розвиток стратегій саморегуляції та психічного здоров'я
Соціальні проекти	Націлені на інтеграцію ветеранів у суспільство через участь у різноманітних соціальних і культурних заходах
Юридична підтримка	Надання юридичної консультації та допомоги ветеранам щодо їхніх прав та соціальних гарантій
Сімейна підтримка	Групи, спрямовані на учасників сімей ветеранів, для обговорення родинних відносин, розв'язання конфліктів та надання підтримки один одному

Отже, впровадження групових програм стало важливим кроком у підтримці ветеранів Афганської війни та їхніх родин у період незалежності України. Ці програми допомогли ветеранам інтегруватися в суспільство, подолати травматичні наслідки війни.

2) 2000–2014рр: Участь українських військовослужбовців у Міжнародних Місіях. Україна активно приймає участь у Міжнародних Місіях, надсилаючи своїх військовослужбовців для участі у миротворчій діяльності в різних регіонах світу.

Участь у таких місіях супроводжуватися стресом та травмами, які виникають внаслідок досвіду бойових дій та екстремальних умов служби. Військовослужбовці, які повертаються з місій, часто стикаються із симптомами посттравматичного стресу, такими як стресовий синдром, депресія, тривожність та інші психологічні проблеми.

У цей період спостерігалось активне розширення методологічної бази групової роботи, включаючи в себе різноманітні тренінги, психологічні сесії, групові консультації та тематичні зустрічі.

Особлива увага приділялася психосоціальной адаптації ветеранів та їхніх сімей у мирному житті, а також підтримці та розвитку їхніх потенціалів (див. Табл. 1.2) [7, с. 30-32].

*Таблиця 1.2*

#### Розширення сфери застосування групових методів

Програми	Напрямки
Групові сесії з психологічної підтримки	спрямовані на подолання ПТРС, зменшення тривоги та відновлення психічного здоров'я
Тренінги зі стресового менеджменту	використовувались як стратегії управління стресом та адаптації до нових умов
Групи підтримки родин	сприяли зміцненню родинних зв'язків, вирішенню конфліктів та наданню підтримки родинам у період адаптації
Групові тренінги з професійної адаптації	допомога ветеранам у розвитку навичок, які будуть корисні у цивільному житті, та вивчення можливостей професійного росту через групові формати

В) 2014–2021рр.: Військові події на Сході України та розвиток групових програм підтримки учасників бойових дій. Військові події на сході України, що розпочалися у 2014 році, не лише змінили політичну та соціальну картину країни, а й суттєво позначилися на житті мільйонів українців. Ці події викликали потребу в невідкладних заходах щодо психосоціальної підтримки учасників бойових дій та їхніх сімей.

Розробка та впровадження групових програм підтримки стали відповіддю на цю потребу. Ці програми спрямовані на психосоціальну реабілітацію ветеранів, допомогу у їхній адаптації до цивільного життя та підтримку їхньої соціальної інтеграції (див. Табл. 1.3) [7, с. 30-32].

Отже, однією з головних цілей цих програм є забезпечення психологічної підтримки для учасників бойових дій, які можуть стикатися з посттравматичним стресовим синдромом, депресією та іншими психічними проблемами внаслідок воєнного конфлікту. Групові заняття та сесії допомогли учасникам бойових дій знайти опору та зрозуміти, що вони не самі зі своїми емоціями та випробуваннями.

*Таблиця 1.3*

Розвиток групових програм допомоги сім'ям учасників бойових дій

Програма	Характеристика
Психоедукаційні тренінги	учасники дізнаються про вплив стресу та травми на психіку, а також способи їх подолання
Терапевтичні групи	обмін досвідом та емоційною підтримкою між сім'ями ветеранів
Програми адаптації та реінтеграції	спрямовані на сприяння поверненню ветеранів до мирного життя
Семінари та тренінги	для розвитку навичок, необхідних для подолання викликів післявоєнної адаптації

Крім того, групові програми підтримки враховують також потреби сімей учасників бойових дій, які також можуть стикатися зі стресом, тривогою та іншими важкими емоціями. Ці програми надають сім'ям можливість отримати підтримку від однолітків, обмінятися досвідом та знаходити способи подолання труднощів разом.

Таким чином, розширення сфери застосування зазначених методів сприяли важливим аспектам подолання психологічних труднощів та підтримці учасників бойових дій.

3) 2022–2023: Повномасштабне вторгнення РФ в Україну. Починаючи з 2022 року Україна зіткнулася з повномасштабним вторгненням РФ, що призвело до нових викликів та потреб серед учасників бойових дій. Ці події змусили українське суспільство та уряд активізувати зусилля щодо підтримки військових та їхніх родин.

У сучасний період групові методи соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій продовжують активно розвиватися, використовується передовий досвід та наукові підходи для забезпечення комплексної та ефективної підтримки цієї важливої категорії населення.

Залучення міжнародних партнерів та організацій, таких як ООН, ЄС та інших, сприяло обміну досвідом та впровадженню найкращих практик у групових програмах. Вони надавали методологічну, технічну та фінансову підтримку, дозволяючи українським організаціям адаптувати кращі світові практики до місцевих умов [9, с. 195].

З'явилися ініціативи щодо створення мережі ресурсів та партнерства з громадськими організаціями, щоб посилити підтримку для ветеранів і розширити доступність групових програм.

З розвитком групових програм з'явилися нові виклики, зокрема необхідність забезпечення сталості та розширення масштабів проєктів для охоплення більшої кількості потребуючих. Також стало очевидним, що для ефективної реінтеграції ветеранів та учасників бойових дій необхідно враховувати не тільки психологічні, а й соціальні, економічні та юридичні аспекти їхнього життя.

Загалом, історія впровадження групових програм в соціальній роботі з сім'ями учасників бойових дій в Україні є прикладом швидкої реакції на складні соціальні виклики, важливість громадської ініціативи та міжнародної підтримки в розбудові ефективних систем допомоги та реабілітації.

Отже, групові методи підтримки створювали сприятливе середовище для ветеранів, сприяли їхньої взаємодії та розвитку позитивних стратегій подолання труднощів. Впровадження групових методів у соціальній роботі є важливим етапом у полі психосоціальної підтримки та реабілітації для різних груп населення.

Групові програми надають можливість людям об'єднатися, ділитися досвідом та взаємопідтримувати один одного, що особливо важливо в умовах стресу, травм та складних життєвих обставин.

Таким чином, розвиток групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій в Україні продовжується. З врахуванням досвіду попередніх десятиліть та нових викликів, соціальні робітники та психологи розробляють та вдосконалюють групові програми для підтримки сімей, учасників бойових дій.

## **1.2. Уточнення основних понять дослідження: «сім'я», «учасники бойових дій», «соціальна робота із сім'ями учасників бойових дій», «групові методи»**

У сучасному світі, де воєнні конфлікти та бойові дії, на жаль, залишаються невід'ємною частиною реальності, поняття «сім'я», «учасники бойових дій», «соціальна робота із сім'ями учасників бойових дій» важливі для розуміння та вирішення проблем, з якими стикаються ці групи.

Сім'я – це одне з найбільш складних та багатогранних понять у суспільстві. Історично, соціально та культурно сформована, вона перетинається з різними сферами життя та має різноманітні значення для різних людей та культур.

Українські вчені досліджують поняття «сім'я» з точки зору різних наукових підходів, враховуючи культурні, історичні, соціальні та психологічні особливості українського суспільства.



По-перше, сім'я розглядається як основна одиниця суспільства, що складається з батьків і дітей, які мають спільні родинні зв'язки. Вона є основою для соціалізації та виховання наступного покоління, передавання традицій, цінностей та культурних звичаїв.

По-друге, сім'я може мати різні форми та складатися з різних комбінацій осіб: від класичної двопоколінної сім'ї до розширеної сім'ї з різними родичами, прийомною сім'єю або самотнім батьком. Кожна з цих форм має свої унікальні особливості та впливає на соціальний та психологічний розвиток її членів.

Класичне визначення поняття сім'я визначається як «група людей, які пов'язані шлюбом, кров'ю або прийомними стосунками, які живуть разом у спільному домі та зазвичай ділять спільні фінанси та відповідальності за виховання дітей» [19, с. 5].

По-третє, сім'я може виконувати різноманітні функції в суспільстві, включаючи економічну, соціальну, психологічну та емоційну підтримку своїх членів. Вона забезпечує безпеку, захист та підтримку, створює комфортне середовище для розвитку та самореалізації особистості.

Дослідження поняття «сім'я» також включає аналіз її змін в сучасному суспільстві. Зміни в ролях та статусі членів сім'ї, зростання різноманітності сімейних форм, зміна соціально-економічних умов та культурних цінностей – усе це впливає на сімейні взаємини та динаміку [40, с. 61].

Отже, вивчення поняття «сім'я» є важливим для розуміння сучасних соціальних процесів та формування ефективних стратегій підтримки та розвитку сімей у сучасному світі. Це дозволяє краще розуміти роль сім'ї в суспільстві та сприяє створенню умов для її здорового функціонування та розвитку.

Учасник бойових дій – це особа, яка брала безпосередню участь у виконанні бойових завдань з метою захисту територіальної цілісності та незалежності України [34].

Це можуть бути військовослужбовці Збройних Сил України, Служби безпеки України, Національної гвардії, Держприкордонслужби, Служби

зовнішньої розвідки, Держспецтрансслужби, а також особи рядового та начальницького складу інших військових формувань та служб України, що брали участь в антитерористичній операції на території України з метою забезпечення національної безпеки та оборони країни, а також у захисті незалежності та територіальної цілісності України від збройної агресії [34].

Також це можуть бути особи, які входили до складу добровольчих формувань територіальних громад, інших утворених відповідно до законів України військових формувань, та брали участь у захисті незалежності та територіальної цілісності України від збройної агресії.

Сім'ї учасників бойових дій є сім'ями, які зазнали значного впливу військових подій, і це відображається у їхній динаміці та структурі. Ці сім'ї часто характеризуються нестійкістю та внутрішніми напруженнями. Вони можуть відчувати неадекватний виховний потенціал та дефіцит позитивних почуттів, таких як радість та спокій. Поширені почуття самотності, тривожності та страху додають до складнощів, з якими стикаються ці сім'ї.

До складу сімей учасників бойових дій входять дружина (чоловік) та їхні неповнолітні діти віком до 18 років. Також до них відносяться неодружені повнолітні діти з інвалідністю I та II групи, або з інвалідністю I групи, а також особи, які опікуються учасником бойових дій і мають право на пільги. Непрацездатні батьки та інші особи, що перебувають під опікою або піклуванням учасників бойових дій, також входять до цієї категорії. Ця широка група людей, пов'язаних з учасниками бойових дій, стикається з численними викликами, що ставлять під загрозу стабільність та гармонію сімейного життя [34].

Сім'я військового є не лише його домашнім аспектом, але й необхідною підтримкою та ресурсом для психологічної стійкості під час бойових та оперативних стресів. Неможливо досягти високої ефективності у службовій діяльності без вирішення проблем, з якими зіштовхується сім'я військового.

Процес адаптації бійців до умов мирного життя та встановлення здорових взаємовідносин у сім'ї є надзвичайно складним завданням, особливо в контексті їхньої служби.

Учасники бойових дій стикаються з високим рівнем стресу, спричиненого небезпекою для життя, екстремальними умовами, а також побутовими та психологічними викликами.

Ці стресові фактори можуть призвести до появи посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психічних проблем, які ускладнюють процес повернення до цивільного життя.

Крім того, фізичні травми, отримані під час служби, можуть мати серйозний вплив на здоров'я та здатність бійців до нормального функціонування у повсякденному житті. Вони можуть потребувати довготривалого лікування, реабілітації та підтримки, щоб повернутися до повноцінного життя.

Однак навіть після завершення служби, військовослужбовці часто продовжують відчувати ефекти стресу та травм, які вони зазнали. Це може вплинути на їхні взаємовідносини з родиною та близькими, а також на їхню здатність адаптуватися до цивільного життя [43, с. 345].

Також варто відмітити, що у контексті повномасштабного воєнного конфлікту, як вторгнення РФ в Україну, особливу увагу слід приділити допомозі дружинам бійців. Вони несуть велику відповідальність за безпеку дітей, прийняття рішень щодо внутрішнього переселення або виїзду за кордон, а також пошук необхідних речей для чоловіків на передовій. Це змушує їх витратити не лише фізичні, а й психологічні ресурси, які потребують відновлення та професійної підтримки.

Отже, враховуючи проблеми учасників бойових дій та членів їхніх сімей, важливим є надання кваліфікованої соціальної допомоги та підтримки.

Соціальна робота із сім'ями учасників бойових дій – це специфічна галузь соціальної роботи, спрямована на надання підтримки, допомоги і реабілітації сімей військових, які зазнали впливу воєнних подій. Ця діяльність

спрямована на забезпечення добробуту, функціонування та адаптацію сімей до нових умов після повернення військовослужбовців з військових дій.

За визначенням українських науковців О. Безпалько, Г. Лактіонової, І. Зверевої, поняття «соціальна робота із сім'ями учасників бойових дій» розглядається як:

а) система заходів суб'єктів соціальної роботи, яка спрямована на вирішення проблем осіб цієї категорії. Це означає, що соціальна робота з сім'ями учасників бойових дій полягає у наданні їм необхідної допомоги та соціальних послуг для подолання труднощів та проблем, що виникають внаслідок їхньої участі в бойових діях;

б) система заходів, яка спрямована на створення умов, що дозволяють забезпечити соціальну захищеність цих людей. Це означає, що метою соціальної роботи з сім'ями учасників бойових дій є створення умов, які забезпечують їхню соціальну безпеку, добробут та інтеграцію в суспільство після повернення з військових дій [11, с. 361].

Отже, цей підхід розглядає соціальну роботу з сім'ями учасників бойових дій як комплексний процес, спрямований як на вирішення конкретних проблем і потреб цих сімей, так і на створення умов для їхньої соціальної захищеності та добробуту.

У своїй професійній діяльності соціальні працівники керуються рядом законодавчих актів України, спрямованих на забезпечення соціального захисту та допомоги різним категоріям населення. До найважливіших з них відносяться Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» [33], «Про охорону дитинства» [30], «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців» [31] та інші.

Також важливим є Закон України «Про соціальні послуги» [32] та «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» [34], які визначають права та гарантії соціального захисту для ветеранів війни, включаючи військовослужбовців та їхні сім'ї.

Ці законодавчі акти є основою для організації та надання соціальних послуг, а також визначають права та обов'язки різних сторін, які беруть участь у цьому процесі. Соціальні працівники мають велику відповідальність у забезпеченні виконання цих законів та забезпеченні соціального захисту всім категоріям населення, у тому числі військовослужбовцям та їхнім сім'ям.

Українська дослідниця Н. Квітко стверджує, що «соціальна робота з військовими та їхніми сім'ями повинна орієнтуватися на різні напрямки в залежності від проблем, які виникають внаслідок зміни соціального та культурного середовища життєдіяльності цих сімей» [13, с. 282].

Основні завдання соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій включають:

а) підтримка психологічного та емоційного благополуччя сімей, що може включати консультування, психологічну підтримку та терапію для членів сім'ї;

б) надання соціальної допомоги в різних аспектах життя сімей, таких як житлове, економічне та правове питання;

в) реабілітація та підтримка учасників бойових дій та їхніх родин під час процесу адаптації до мирного життя, у випадку відновлення фізичних та психічних травм, а також у вирішенні важливих питань щодо особистого, сімейного та професійного життя;

г) розробка та впровадження програм та послуг, спрямованих на підтримку сімей учасників бойових дій, з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та викликів;

д) залучення сімей до громадських та соціальних ініціатив, спрямованих на зміцнення підтримки та спільноти серед учасників бойових дій та їхніх родин [13, с. 283].

Як бачимо з вищенаведеного, соціальні працівники повинні враховувати різноманітні аспекти життя військових та їхніх сімей, такі як фізичні та психологічні потреби, економічні труднощі, адаптація до цивільного життя після служби, допомога в реабілітації військовослужбовців з травмами, а також

підтримка сімей у вирішенні побутових проблем та забезпеченні їхньої соціальної інтеграції.

Такий підхід передбачає індивідуалізований підход до кожної сім'ї, орієнтуючись на їхні потреби та умови життя. Він також враховує зміни у соціальному та культурному середовищі, які можуть впливати на життя військових та їхніх сімей, і вимагає постійного аналізу та адаптації підходів до роботи з цією категорією населення.

Отже, розвиток соціальної роботи з військовими та їхніми сім'ями потребує комплексного підходу та постійного вдосконалення, щоб забезпечити їм необхідну підтримку та допомогу у всіх аспектах їхнього життя.

Ця галузь соціальної роботи розглядає специфічні потреби та виклики, з якими стикаються сім'ї військовослужбовців та учасників бойових дій. Ці потреби можуть включати психологічні труднощі, проблеми адаптації до мирного життя, сімейні конфлікти, фінансові труднощі та багато іншого.

Один із найбільш важливих і ефективних засобів, що використовуються в сучасній соціальній роботі з учасниками бойових дій та їхніми сім'ями, є групова робота.

Групова робота – це метод соціальної або психологічної роботи, що передбачає взаємодію та спільну діяльність у малій групі людей з метою досягнення конкретних цілей. У груповій роботі кілька осіб об'єднуються під керівництвом фахівця з метою обговорення проблем, розв'язання конфліктів, підтримки, навчання та взаємодопомоги [42, с. 47].

Групова робота може бути організована для різних цілей та у різних контекстах, таких як соціальна адаптація, психологічна підтримка, навчання навичкам спілкування, розвиток особистості тощо.

Соціально-психологічний тренінг є одним з типів групової роботи, що ґрунтується на активних методах спілкування та взаємодії учасників групи з метою досягнення певних цілей. У цьому контексті, група людей під керівництвом фахівця працює над розвитком психологічних навичок,

підвищенням самосвідомості, адаптацією до соціальних ситуацій, вирішенням проблем та розвитком міжособистісних відносин.

Н. Євдокимова визначає соціально-психологічний тренінг як «форму спеціально організованого спілкування, психологічний вплив якого базується на активних методах групової роботи» [10, с. 211].

Соціально-психологічний тренінг є одним з ефективних засобів розвитку особистості та роботи з групами. Його особливість полягає у тому, що він сприяє не лише засвоєнню знань, а й розвитку певних навичок, особистісних якостей та розширенню групового досвіду. Активні методи, що використовуються у тренінгах, такі як рольові ігри, дискусії, вправи на співпрацю та спілкування, сприяють виявленню та розвитку внутрішніх ресурсів учасників.

Такий підхід дозволяє краще зрозуміти себе та інших, розвивати навички спілкування, емпатії та співпраці.

Він також сприяє зниженню рівня стресу, покращенню самопочуття та збільшенню впевненості в собі.

Слід відмітити, що у контексті роботи з учасниками бойових дій та їхніми сім'ями, соціально-психологічні тренінги можуть бути корисним інструментом для розвитку різноманітних навичок адаптації, подолання стресу та зміцнення психологічної стійкості [16, с. 61].

На наш погляд, такий підхід сприяє покращенню якості життя учасників бойових дій та їхніх сімей і відображає важливість підтримки та спільної роботи у розв'язанні складних життєвих ситуацій.

Узагальнюючи все наведене вище, важливо підкреслити, що соціальна робота з військовослужбовцями та їхніми сім'ями має бути комплексною та інтегративною, оскільки вона включає в себе різноманітні аспекти соціального захисту, психологічної підтримки, адаптації та реабілітації.

Соціальні працівники та соціальні педагоги відіграють ключову роль у забезпеченні цих послуг та допомоги.

На сьогоднішній день надзвичайно важливою є розробка та впровадження науково обґрунтованих методик та програм соціальної роботи, спрямованих на розв'язання проблем військовослужбовців та їхніх сімей.

Ці програми мають враховувати особливості психологічного та соціального стану цієї категорії населення, а також враховувати їхні потреби та індивідуальні особливості.

Соціальна робота з військовослужбовцями та членами їхніх сімей повинна спрямовуватися на збереження фізичного та психічного здоров'я, а також на підтримку їхньої соціальної та психологічної стійкості.

Важливою є не лише надання конкретних послуг та допомоги, але й створення умов для самореалізації та інтеграції цієї категорії населення у суспільство.

Таким чином, розвиток системи соціального захисту та соціальної допомоги для військовослужбовців та їхніх сімей є надзвичайно важливим завданням в умовах тривалого конфлікту.

Продовження наукових досліджень та вдосконалення практичних методів соціальної роботи є важливими кроками на шляху до покращення благополуччя цієї категорії населення та побудови стійкого та здорового суспільства.

### **1.3. Принципи та методи дослідження групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій**

Вивчення та розуміння принципів та методів дослідження групових методів соціальної роботи з сім'ями учасників бойових дій є надзвичайно важливим завданням, особливо в контексті постконфліктних та воєнних обставин. У таких ситуаціях сім'ї військовослужбовців, а також сім'ї цивільного населення, що потерпають від воєнних дій, потребують специфічного підходу до соціальної підтримки та реабілітації.

Розглянемо принципи дослідження групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій.



1. Принцип гуманізму. Цей принцип в дослідженні групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій, передбачає акцент на повазі до гідності, прав та потреб кожного учасника [41, с. 30]. Загалом, принцип гуманізму у дослідженні групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями покликаний забезпечити повагу, гідність та підтримку кожного учасника, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та успішному адаптуванню до життя поза військовою службою.

2. Принцип детермінізму. Цей принцип у дослідженні групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями визначається як розуміння, що всі події та явища мають визначений причинно-наслідковий зв'язок і можуть бути пояснені через закони природи, суспільства або психіки людини [1, с. 54]. Отже, принцип детермінізму допомагає зрозуміти, які фактори впливають на результати групової соціальної роботи з військовослужбовцями і як можна ефективно впливати на ці фактори для досягнення позитивних змін у їхньому житті.

3. Принцип розвитку. Цей принцип у дослідженні групових методів соціальної роботи передбачає акцент на постійному удосконаленні програм, послуг та підходів з метою підтримки розвитку учасників та підвищення їхнього благополуччя [37, с. 123]. Цей принцип допомагає створити ефективні програми та послуги, спрямовані на стимулювання особистісного зростання та покращення якості життя учасників.

4. Принцип систематичності. Цей принцип в дослідженні групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями передбачає використання систематичного підходу та методів для збору, аналізу та інтерпретації дани [1, с. 57]. Застосування принципу систематичності у дослідженні групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями допомагає забезпечити об'єктивність, надійність та достовірність результатів дослідження з даною цільовою групою.

5. Принцип застосування результатів дослідження. Цей принцип у дослідженні групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями

вказує на необхідність активного використання отриманих даних та висновків для поліпшення програм, послуг і політик, спрямованих на підтримку цієї цільової групи [29, с. 29-30].

Загалом, принцип застосування результатів у дослідженні групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями спрямований на забезпечення практичної користі від дослідження та підвищення ефективності підтримки цієї цільової групи.

Таким чином, зазначені принципи допомагають забезпечити високу якість досліджень групових методів соціальної роботи з сім'ями учасників бойових дій та сприяють покращенню їхнього благополуччя та адаптації.

Далі розглянемо методи дослідження групових методів соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій.

1. Метод фокус-груп. Зазначений метод є важливим інструментом дослідження групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями. Він дозволяє збирати якісні дані шляхом проведення групових дискусій з цільовою аудиторією [15, с. 13]. Фокус-група є корисним методом дослідження групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями, оскільки він дозволяє отримати глибше розуміння їхніх потреб, переживань та досвіду. Цей метод може бути використаний для збору важливої якісної інформації, яка може бути використана для подальшого вдосконалення.

2. Метод опитування. Цей метод є одним з ефективних інструментів для дослідження групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями. Цей метод дозволяє збирати кількісні дані та оцінити ставлення та думки учасників щодо конкретних програм або послуг [29, с. 74-75]. Метод опитування може забезпечити важливу інформацію про ефективність та придатність групових методів соціальної роботи для військовослужбовців. Це може допомогти в удосконаленні програм та послуг, спрямованих на підтримку цієї цільової групи.

3. Метод спостереження. Цей метод є одним з ефективних способів дослідження групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями та їх

сім'ями. Він дозволяє дослідникові спостерігати за взаємодією та динамікою групи під час проведення групових сесій. Після спостереження, дослідник може систематично аналізувати отримані дані, виокремлюючи ключові теми, взаємодію між учасниками, реакції на конкретні методи та стратегії соціальної роботи [29, с. 63-64].

Отже, спостереження є важливим методом дослідження групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями, оскільки воно дозволяє отримати об'єктивні та детальні дані про динаміку групи та її взаємодію

4. Системний метод. Зазначений метод дослідження групових методів соціальної роботи з військовослужбовцями полягає в аналізі всіх аспектів системи відносин та взаємодії, що виникають у процесі використання цих методів. Цей метод дозволяє оцінити групові методи соціальної роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями як комплексну систему та зрозуміти їхню роль у досягненні поставлених цілей та завдань. Це допомагає забезпечити більш ефективну та збалансовану підтримку для військовослужбовців та їх сімей.

Таким чином, дослідження групових методів соціальної роботи з сім'ями учасників бойових дій вимагає комплексного та чутливого підходу, що враховує їхні унікальні потреби та контекст. Розуміння принципів та використання різноманітних методів дослідження допомагає забезпечити ефективну та адаптовану до потреб підтримку сімей, що пережили воєнні події.

За результатами дослідження у першому розділі було з'ясовано наступне.

Сім'я – це соціальна група, яка об'єднує людей на основі шлюбу, кровної спорідненості або усиновлення, яка забезпечує підтримку, виховання та захист своїх членів. У контексті учасників бойових дій сім'я виконує ключову роль у процесі їхньої реабілітації та повернення до мирного життя.

Учасники бойових дій – це особи, які брали участь у збройних конфліктах, виконуючи військові обов'язки. Вони часто стикаються з фізичними та психологічними травмами, що потребують комплексної підтримки та реабілітації.

Соціальна робота із сім'ями учасників бойових дій передбачає надання спеціалізованої допомоги для підтримки як самого ветерана, так і його родини. Ця робота включає психологічну, соціальну та юридичну допомогу, спрямовану на адаптацію до мирного життя, подолання наслідків війни та покращення загального благополуччя родини.

Групові методи в соціальній роботі – це методи, що передбачають залучення кількох осіб у спільний процес вирішення проблем, підтримки та реабілітації. Вони включають групову терапію, групи підтримки та інші форми колективної роботи, що сприяють обміну досвідом, взаємопідтримці та розробці ефективних стратегій подолання труднощів.

Загалом, впровадження групових програм у соціальній роботі з сім'ями учасників бойових дій в Україні є прикладом швидкої реакції на складні соціальні виклики, важливості громадських ініціатив та міжнародної підтримки в створенні ефективних систем допомоги та реабілітації. Групові методи підтримки створюють сприятливе середовище для ветеранів, сприяючи їхній взаємодії та розвитку позитивних стратегій подолання труднощів.

## РОЗДІЛ 2

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВИХ МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІЗ СІМ'ЯМИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

#### **2.1. Особливості сімейної динаміки та сімейно-шлюбних відносин в родинях військовослужбовців**

Події війни лишають глибокий слід у кожного українця, впливаючи на життя та ментальне здоров'я. Страх, депресія, зриви, апатія та поганий настрій супроводжують кожного, хто відчув на собі війну. Всі ці фактори впливають і на відносини в родинях військовослужбовців.

Більшість дружин військовослужбовців діляться досвідом того, як рішення їхніх чоловіків йти на війну стало для них абсолютною несподіванкою, хоча вони усвідомлювали, що це можливо. У більшості випадків ця інформація надавалася дружині за декілька годин до від'їзду чи через декілька годин після. Це створює великий шок для дружин. У такий момент жінка відчуває відчуття покинутості, образи, злість та безпорадність у цій ситуації.

Українські дослідники К. Возніцина та Л. Литвиненко, на основі практичного досвіду роботи з ветеранами та членами їхніх сімей, відмічають, що «жінці важко змиритися з думкою, що її чоловік пішов на війну. Перед нею виникають питання, як родині жити далі, як вирішувати всі проблеми та негаразди, і як самій захистити дітей. І найголовніше питання: чи повернеться він взагалі?» [5, с. 30].

Розглянемо емоційно-психологічний стан дружини учасника бойових дій:

1) Почуття безпорадності та безвихідності: Дружина військовослужбовця може відчувати, що опинилася в ситуації, яку вона не може контролювати або змінити. Відсутність можливості вплинути на рішення чоловіка йти на війну може призвести до почуття безпорадності та безвихідності.

2) Покинутість і самотність: З від'їздом на війну дружина може відчувати себе покинутою та самотньою, особливо якщо розлука відбулася раптово та

неочікувано. Вона може відчувати відсутність партнера та підтримки у важкі часи.

3) Нерозуміння, як жити далі: Дружина може поставити перед собою питання, як жити далі і як впоратися з усіма турботами, за які раніше відповідав її чоловік. Вона може відчувати невпевненість і страх перед майбутнім без підтримки партнера.

4) Злість і гнів: Дружина може відчувати глибокий гнів і злість на ситуацію, на власну безпорадність та на те, що її чоловік вирушив на війну. Вона може також почувати себе несправедливо ображеною перед своїми дітьми, яким потрібно пояснити відсутність батька.

У цій ситуації жінка переживає глибокий психоемоційний стрес, який впливає на її фізичний та психічний стан. Важко змиритися з тим, що тепер вона сама повинна нести весь тягар турбот про дім, роботу, дітей, батьків та господарство. Страх майбутнього та невизначеності викликає почуття злості та безпорадності.

Постійне уявлення можливості втрати чоловіка на війні призводить до надмірної тривоги та страху. Жінка намагається приховати свій психоемоційний стан від оточуючих, але ночами плаче, ховаючи свої емоції від дітей. Безсоння та страх за життя чоловіка додають стресу щодня.

Кожен дзвінок від чоловіка – це для неї велике щастя та полегшення, але невідомі номери або відсутність відповіді призводять до страху та тривоги. Найгірші сценарії та образи нав'язливо виникають у її уяві, особливо після перегляду новин, що загострює ситуацію. Стрес надає підґрунтя для почуття злості, яке виявляється на себе, чоловіка, ворога, уряд та оточуючих. Жінка перебуває в постійній напрузі та нервозності, відчуваючи неминучість негативних наслідків війни для її сім'ї [35].

Стрес активує низку фізіологічних механізмів, що підтримують мобілізацію організму для реагування на потенційні небезпеки:

а) активізація симпатичної нервової системи: Стрес спричиняє вивільнення адреналіну та норадреналіну, які активізують симпатичну нервову

систему. Це призводить до підвищення пульсу, підвищення артеріального тиску та розширення дихальних шляхів;

б) вивільнення гормонів стресу: Стрес спричиняє вивільнення гормонів, таких як кортизол, який активує реакцію «бій або втеча», підвищуючи рівень цукру в крові та забезпечуючи організм додатковою енергією для подолання стресорів;

в) м'язова напруга: Стрес може призводити до збільшеної м'язової напруги, особливо в області ший, спини та плечей. Це може спричиняти болі в м'язах та неприємні відчуття напруги;

г) зміни в диханні: Стрес може впливати на ритм дихання, зумовлюючи швидше, поверхнєве дихання. Це може призводити до відчуття задухи або нездатності правильно дихати;

д) зміни в травленні: Стрес може впливати на функціонування шлунково-кишкового тракту, призводячи до зниження апетиту, погіршення травлення та відчуття дискомфорту в області шлунка;

е) негативний вплив на імунну систему: Довготривалий стрес може пригнічувати імунну систему, збільшуючи схильність до захворювань та затримуючи процеси загоєння та відновлення організму [8, с. 16-17].

Усі ці фізіологічні реакції на стрес можуть викликати додаткові негативні наслідки для здоров'я, тому важливо звертати увагу на психоемоційний стан та здоров'я жінки, яка переживає стресові ситуації. Більшість з цих фізіологічних реакцій на стрес може помітно зменшуватися або зникає з часом, коли жінка адаптується до нових умов життя.

Життя жінки від моменту, коли чоловік пішов на війну, до формування нового спільного життя після повернення, може пройти через ряд етапів та змін (див. Табл. 2.1) [35].

Щодо змісту Табл. 2.1 слід додати, що кожен випадок унікальний, і перебіг життя жінки під час відсутності чоловіка на війні та після його повернення може варіюватися в залежності від різних факторів, таких як

особистість, підтримка з боку родини та спільноти, а також ступінь військової служби чоловіка та його досвід у зоні бойових дій.

Таблиця 2.1

Загальний перебіг процесу формування життя до та після повернення чоловіка з бойових дій

Період	Характеристика
Період очікування та розлуки	Перші дні та тижні після того, як чоловік вирушив на війну, можуть бути дуже важкими для жінки. Вона може відчувати сум, тривогу, страх і невизначеність щодо майбутнього. У цей період важливо шукати підтримку в родині, друзях або психологічну допомогу для того, щоб змінити негативні емоції та зосередитися на тому, щоб продовжувати своє життя
Самостійність та відновлення	Під час відсутності чоловіка жінка може виявити свою самостійність та силу. Вона може навчитися робити рішення самостійно, брати на себе більше відповідальності за дітей, роботу та домашнє господарство. Важливо також працювати над власним фізичним і емоційним здоров'ям, знаходити час для відпочинку, спорту та розваг.
Освіта та саморозвиток	Вільний час під час відсутності чоловіка може бути використаний для освіти та саморозвитку. Жінка може зайнятися новими хобі, навчитися чомусь новому, підвищити свою кваліфікацію або розвинути професійні навички
Повернення чоловіка	Повернення чоловіка з війни може бути радісним та водночас складним моментом для обох партнерів. Важливо надавати підтримку один одному, бути терплячими та розуміти, що процес адаптації може зайняти час. Жінка може почувати себе змішано: радість від повернення коханого, але також стрес і тривогу стосовно того, як вони впораються зі змінами та відновленням рутини.
Формування нового спільного життя	Поступово з часом пара може почати формувати нове спільне життя після повернення чоловіка з війни. Важливо враховувати взаємні потреби та прагнення, знаходити спільні інтереси та планувати майбутнє разом.



Отже, психоемоційний стан жінки чоловіка-військовослужбовця може вимагати значної психологічної допомоги та підтримки, яка може допомогти зберегти психічне здоров'я та забезпечити позитивне відновлення після стресового періоду.

Таким чином, важливо розуміти, що жінки також переживають стресові ситуації та потребують підтримки та заспокоєння.

Розглянемо основні переживання чоловіків-військовослужбовців.

Перед відправленням на війну чоловік-військовослужбовець переживає низку інтенсивних емоцій та думок, які суттєво впливають на його психоемоційний стан та психологічну динаміку. По-перше, чоловік відчуває моральну та емоційну відповідальність за захист своєї сім'ї від небезпеки. Його основною думкою може бути не допустити загрози для близьких та забезпечити їхню безпеку. По-друге, чоловік фокусується на тому, щоб швидко та ефективно адаптуватися до нових військових умов та розкладу. Його мозок та тіло виробляють стресові гормони для підготовки до бойових умов та захисту.

У разі перебування на війні чоловік опиняється у режимі постійної готовності до оборони. Його організм реагує на потенційні загрози та ризики, переходячи у режим виживання та боротьби за життя.

Слід додати, що відправлення на війну активує вироблення великої кількості стресових гормонів, які мобілізують організм на бойовий режим. Ці гормони допомагають адаптуватися до стресових ситуацій та виживати в умовах війни.

Умови війни також активують у чоловіка тваринні інстинкти та бажання вижити. Його мозок та тіло працюють на максимумі для того, щоб дати відсіч будь-якій загрозі та забезпечити власне виживання [44, с. 7].

Отже, ці переживання відображають складність емоційного та психологічного стану чоловіка-військовослужбовця в умовах війни та його готовність впоратися з ними для забезпечення своєї власної безпеки та безпеки своєї сім'ї.

Під час перебування в зоні бойових дій чоловік постійно відчуває стрес, що призводить до підвищення рівня стресових гормонів. Ця ситуація може серйозно підірвати його психічне здоров'я.

До таких подій можна віднести:

– смерті або травми побратимів: Свідчення про смерть або травми близьких товаришів по зброї може викликати глибоке переживання втрати, виникаючи почуття жалю, втрати та вини. Це може мати негативний вплив на психічне здоров'я і спричиняти посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);

– переживання небезпеки для власного життя: Бойові дії, такі як обстріли, бомбардування чи зіткнення з ворогом, можуть створювати страх та тривогу за власне життя. Ці переживання можуть мати довготривалий вплив на психіку та спричиняти тривожність, паніку та інші психічні розлади;

– участь у оборонних діях: Саме активна участь у військових операціях, включаючи бойові дії та взаємодію з ворогом, може мати серйозний вплив на психічне здоров'я. Використання сили та можливість відібрати життя іншої людини можуть викликати почуття провини, вини та травми [27].

Ці досвіди можуть залишати глибокий слід у психіці чоловіка та призводити до розвитку психологічних травм.

У період перебування на військовій службі учасник бойових дій відокремлюється від своєї сім'ї, і кожен член сім'ї веде різне життя, пристосовуючись до власних умов і обставин. Як відмічає Н. Пророк, «тривалість цієї розлуки, яка може тривати рік або більше, закріплює ці різні способи життя. У цей період військовослужбовець навчається функціонувати як самостійна особистість і піклується про свою безпеку та безпеку своєї бойової команди. У той же час його дружина має справлятися з робочим навантаженням, яке раніше було розподілено між ними обома» [24, с. 81].

Тому суттєвою проблемою сімейної динаміки є реінтеграція. Після завершення служби учасник бойових дій повертається до цивільного життя і відновлює проживання разом із своєю сім'єю. Цей момент возз'єднання членів сім'ї є довгоочікуваним, але водночас складним з психологічної точки зору.

Вплив пережитого досвіду на емоційний стан військовослужбовця також відчувається в сімейному оточенні, що може стати причиною конфліктів та проблем в адаптації до нових умов життя.

Отже, повернення чоловіка з фронту може стати складним періодом для його родини, особливо для дружини. Незважаючи на те, що він повертається живим, військовослужбовець може пройти через серйозні зміни, які можуть вплинути на його психічний стан та поведінку.

Фахівці наводять деякі аспекти, які можуть виникнути під час повернення чоловіка з війни. Так, наприклад, у чоловіка можуть виникнути проблеми зі сном, такі як безсоння, переривчастий сон і нічні жахіття. Також можуть виникати фізичні реакції, такі як тахікардія, потовиділення, проблеми з диханням та тремор. Стрес та тривожність можуть призводити до проблем з травленням, включаючи втрату апетиту або переїдання. Можливі головний біль та біль у м'язах як реакція на стрес.

Щодо поведінкових реакцій, можливість реагування на гучні звуки та проблеми з концентрацією та пам'яттю. Під впливом воєнного досвіду чоловік може стати більш замкненим, агресивним або дистанційованим. Постійна настороженість та пильність можуть бути наслідком очікування небезпеки.

Він може мати складнощі у встановленні та підтримці емоційних зв'язків з родиною та друзями. Чоловік може відчувати відсутність позитивних емоцій.

Різниця у досвіді між чоловіком і його рідними, які не пережили воєнні події, може викликати непорозуміння та конфлікти. Дружина може відчувати себе втраченою або збентеженою через зміни у партнері [5, с. 42-43].

Ці реакції можуть бути важким випробуванням як для чоловіка, так і для його дружини, тому важливо забезпечити підтримку, розуміння та професійну допомогу при необхідності. Важливо, щоб чоловік отримав підтримку та доступ до реабілітаційних програм, які допоможуть йому впоратися з емоційними та психологічними наслідками війни. Для дружини важливо надавати підтримку та розуміння своєму чоловікові, допомагати йому

адаптуватися до нових умов та шукати професійну допомогу, якщо це необхідно.

У цей період важливо пам'ятати про турботу та розуміння, щоб допомогти чоловікові пройти через цей складний період та відновити звичну атмосферу та емоційні зв'язки в сім'ї.

У той же час, після пережитих військових подій у чоловіків відбувається переосмислення цінностей, ставлення до життя та взаємин в родині. Багато з них стають більш духовно налаштованими, а стосунки в сім'ї можуть досягати нових висот, зближуючи подружжя емоційно [38, с. 12].

Особливу увагу слід приділити дітям, які виростають в родинях військовослужбовців. Вони є особливою соціальною категорією, на яку необхідно звертати особливу увагу. Ці діти часто стикаються з унікальними викликами та стресом, пов'язаним із службою їх батьків, що може впливати на їх психологічний, емоційний та соціальний розвиток.

По-перше, діти військовослужбовців стикаються з періодичною відсутністю одного з батьків через їх військову службу, що може викликати в них почуття втрати, розлуки та невизначеності. Це може впливати на формування їх відносин з іншими членами сім'ї та соціальне адаптування.

По-друге, діти військовослужбовців часто стикаються з великим стресом та тривогою через страх за безпеку свого батька або матері, які перебувають в зоні конфлікту. Це може викликати різні психологічні та емоційні реакції, такі як тривожність, депресія, агресія та інші.

По-третє, діти військовослужбовців можуть стикатися з унікальними викликами соціальної адаптації, зокрема, коли їхні батьки повертаються додому після військової служби. Цей процес може бути складним для дітей, оскільки вони мають адаптуватися до змін у поведінці та стосунках зі своїми батьками, які можуть мати психологічні наслідки [38, с. 15].

Треба зазначити, що саме батьки відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості та управлінні реакціями дитини на стресові ситуації та психотравми. Вони повинні виявляти розуміння та врівноваженість у

відношенні до стресу, що переживає їхня дитина, та допомагати їй засвоювати цей досвід як частину зростання та розвитку.

Важливо, щоб дорослі перебували у розумінні та спокої під час обговорення стресових ситуацій з дітьми. Дитина спостерігатиме за їхньою реакцією та навчатиметься відповідно реагувати на подібні ситуації. Зріле та врівноважене ставлення батьків може допомогти дитині розвивати стійкість до життєвих випробувань.

Дорослі повинні донести дітям, що стрес може бути корисним для розвитку та зростання. Важливо обговорити з ними, що вони здобули у результаті стресових ситуацій та які навички чи якості це розвинуло в них. Це допомагає дитині відчувати цінність свого досвіду та навчає її приймати і розвивати свій потенціал для подальшого життя. Такий підхід допомагає дитині розуміти, що стресові ситуації є невід'ємною частиною життя, але вони можуть бути корисними для особистісного зростання та розвитку.

Діти з родин військовослужбовців потребують уваги та підтримки з боку батьків, які можуть надавати їм психологічну та емоційну підтримку, допомагати їм управляти стресом та тривогами та сприяти їхньому здоровому соціальному розвитку.

Отже, війна має суттєви вплив на сімейне життя, змушуючи члени сімей стикатися з небезпекою, стресом і постійною невизначеністю. На наш погляд, у цих умовах жінки відіграють ключову роль, не лише виконуючи рутинні та побутові обов'язки, але й приймаючи важливі рішення щодо дітей, батьків та представляючи інтереси родини перед офіційними органами. Ця ситуація ставить перед жінками складні завдання, змушуючи їх адаптуватися до нових умов сімейного життя, які можуть бути непередбачуваними та навіть небезпечними. Стрес, пов'язаний з війною, вимагає від жінок більшої міцності та відповідальності, особливо у випадку перебування в інших країнах, де вони повинні забезпечувати виживання для себе та своїх дітей.

Таким чином, підтримання сімейно-шлюбні відносини в родинах військовослужбовців під час війни стає особливим викликом, який вимагає

великої міцності, взаєморозуміння та підтримки. Ці зміни потребують наявності соціально-психологічних ресурсів для адаптації до нових умов життя та ролей в суспільстві.

## **2.2. Передумови, причини і особливості дисфункції в сім'ях учасників бойових дій**

Дисфункція в сім'ях учасників бойових дій є складною проблемою, яка виникає з ряду передумов і причин, що включають військову службу, розлуку та реінтеграцію. Особливості цієї дисфункції можуть бути різними, але вони часто виникають в результаті психологічного, емоційного та соціального стресу, з якими стикаються учасники бойових дій та їх родини.

З початку 2014 року і до сьогоднішнього дня в Україні досвід участі у бойових діях пережили сотні тисяч військових, які воювали або продовжують боротися за свою країну. Ці бійці не лише отримали різні травми, але й пережили складні моменти з психологічної точки зору. Вони мають проблеми з адаптацією до цивільного життя через труднощі, пов'язані з їхнім військовим досвідом.

Багато сімей, які пережили або переживають воєнні події, мають великі труднощі, намагаючись повернутися до звичайного життя. Після повернення з фронту чоловіки і їхні дружини чекали на повернення того партнера, якого вони пам'ятали до його від'їзду. Ця ситуація призвела до переоцінки цінностей, зміни у планах і цілях, а також у взаємних стосунках. Тому важливо розуміти, що те, через що проходить чоловік, і те, через що проходить його дружина, може бути зовсім різним досвідом.

Жінка може мати нестабільний психоемоційний стан, може отримати психотравму з різних причин, а військовий конфлікт є однією з найбільш серйозних та важких обставин, які можуть спричинити такий стан.

Жінка може втратити своїх коханих або близьких під час бойових дій, що може викликати глибокий емоційний біль та травматичні наслідки. Постійний

стан тривоги та страху через загрозу для себе та своїх близьких під час військових дій може суттєво поглибити психоемоційну травму.

Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), такі як флешбеки, кошмари, збудливість та постійна настороженість, можуть значно ускладнити щоденне сімейне життя. Ці симптоми не тільки виснажують учасника бойових дій, але й створюють напруження в сімейних відносинах [24, с. 145].

У багатьох жінок можуть виявитися ознаки ПТСР, навіть якщо вони не були в зоні бойових дій. Коли чоловік повертається додому з усіма наслідками пережитих військових подій, він зустрічає дружину, яка так само переживає психоемоційний стрес.

Жінка може сама зазнати фізичних травм під час війни або бути свідком та учасником подій, що спричинили психологічну травму. Війна також може підірвати віру в безпеку та стабільність життя, що може викликати важкі емоції та травматичний стан.

Діти в сім'ях учасників бойових дій також можуть зазнати різних дисфункцій внаслідок впливу військових подій та особливостей сімейного середовища. У дітей також може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) внаслідок стресових подій, які вони пережили, таких як розлука з батьком або матір'ю через їх відрядження, втрата близьких людей або свідчення насильства або конфліктів у сім'ї. Деякі діти можуть мати складнощі у відновленні близьких стосунків з батьками, які повернулися додому після перебування у зоні бойових дій і страждають від симптомів ПТСР.

У таких випадках батько або мати можуть бути фізично поруч з дитиною, але в той же час відчувати віддаленість, поглиблені у власні травматичні процеси. Ця ситуація може призвести до відчуття дитиною втрати близькості та підтримки з боку батьків, які, можливо, занурені у власні боротьбу та непокій. Такий стан може відобразитися на психологічному стані дитини і спричинити розвиток ПТСР.

Діти можуть відчувати емоційну нестабільність, тривогу, депресію чи агресивність внаслідок стресу та травматичних подій, які відбуваються в їхній родині або через військові події.

Переїзди, часті відрядження та перебування на передовій можуть створювати труднощі для дітей у встановленні стабільності та адаптації до нових умов життя. Діти можуть мати проблеми з агресією, невідповідними соціальними навичками, конфліктами з однолітками та ізоляцією від спільноти через стресові ситуації в сім'ї.

Нестабільність у сімейному житті та емоційні проблеми можуть впливати на успішність навчання дітей, що може призводити до погіршення академічних досягнень та пропусків у школі.

Діти можуть відчувати втрату батька або матері через їх відрядження або травму, що може вплинути на їхнє самопочуття та розвиток особистості. Для попередження та подолання цих дисфункцій важливо забезпечити дітей відповідною психологічною підтримкою, наданням безпечного та стабільного середовища в сім'ї, а також доступом до необхідних ресурсів та послуг, таких як консультування психолога, психотерапія, психосоціальна підтримка та програми реабілітації.

Також важливо створити відкриту та довірчу атмосферу, де діти можуть відчувати підтримку та звертатися за допомогою у вирішенні своїх емоційних та психологічних проблем [21, с. 71].

Психологічні дисфункції, які виникають внаслідок психологічної травматизації, негативно впливають на всі аспекти сімейного життя, ускладнюючи задоволення основних потреб її учасників.

Дисфункціональна сім'я характеризується конфліктними міжособистісними відносинами, відчуженістю, тривогою та негативним ставленням між подружжям, а також напруженістю.

Розглянемо деякі дисфункції, з якими стикаються сім'ї учасників бойових дій під час повернення чоловіка до сімейного життя:



Проблеми зі сном. Після повернення з війни багато чоловіків стикаються з проблемами сну. Вони часто прокидаються вночі від жахливих сновидінь про війну, де діють так, ніби знову опинилися на полі бою, шукаючи автомати та відчуваючи реальність бойових ситуацій. У цей момент вони можуть бути дезорієнтовані, оскільки їхні органи чуття не розрізняють, що вони вже вдома, у безпеці. Чоловікам потрібно різний час, щоб зрозуміти, що відбувається навколо них, і де вони знаходяться – цей період може тривати від кількох секунд до значно більшої кількості часу.

У такі моменти дружині важливо бути обережною та уважною, оскільки чоловік може реагувати на неї як на загрозу через дезорієнтацію. Умови стресу можуть призвести до того, що чоловік вважатиме її ворогом і може реагувати нападом, спробуючи захистити себе [5, с. 45].

Проблеми в спілкуванні. Ці проблеми часто виникають після повернення з зони бойових дій, коли чоловік і дружина не можуть зрозуміти один одного та спілкуватися між собою так, як раніше. Чоловік, повернувшись додому, перебуває під враженням військових подій, і його розмови будуть виключно про війну, несправедливість та інші воєнні теми, які він гостро переживає. Всі спроби дружини змінити тему зіштовхуються зі стіною нерозуміння.

З іншого боку, для жінки важливо, щоб їхнє життя повернулося до звичайного ритму, де вони можуть обговорювати плани та ділитися своїми думками з чоловіком.

Але дружина може втомитися від постійних розмов про війну та відчувати образи та агресію від чоловіка під час спроб змінити тему. Іноді чоловік може уникати розмов про війну, намагаючись захистити дружину від своїх власних переживань. В результаті обидва починають уникати спілкування та віддаляються один від одного.

Проблема відповідальності та контролю. У період відсутності чоловіка через його участь у війні, дружина приймає на себе велику відповідальність і навчається контролювати різні аспекти сімейного життя, які раніше були відповідальністю чоловіка. Це може включати організацію фінансів, роботу по

дому, виховання дітей та інші обов'язки. Виконуючи ці обов'язки, вона відчуває себе важливою і підвищує свою самооцінку.

Однак, коли чоловік повертається додому, дружина може відчувати схильність зберегти контроль над сімейними справами, оскільки це допомагає їй уникнути повернення до травматичних спогадів, які вона забула під час періоду відсутності чоловіка. Це може бути пов'язане із недовірою до чоловіка або прагненням уникнути зміни у сімейній динаміці.

Іноді дружина може намагатися передати всю відповідальність чоловікові зразу ж по його поверненню, але він може бути неготовим або не здатним прийняти цю відповідальність через свій фізичний або психологічний стан.

Важливо усвідомити, що сімейні ролі можуть змінитися після повернення чоловіка з війни. Це може вимагати перегляду і перерозподілу обов'язків і відповідальностей в родині. Крім того, важливо відкрито обговорювати почуття і переживання кожного члена сім'ї і бути готовими до змін у родині для підтримки взаєморозуміння і співпраці.

Проблеми у сексуальній сфері. Під час періоду стресу, спричиненого війною, сексуальна сфера подружжя може зазнати серйозних змін. Стресовий стан організму призводить до надмірного виділення стресових гормонів, що спричиняє дисбаланс і зміну роботи всього організму.

У таких умовах функція розмноження може бути пригнічена, оскільки організм спрямовує всі свої ресурси на виживання. Більшість чоловіків і жінок відчувають, що сексуальність у цей період стає менш важливою, а навіть сприймається як втрата контролю і розслаблення, що організм не може дозволити собі в умовах стресу. Коли чоловік повертається додому, його мозок може бути готовий до відновлення сексуальних стосунків, але фізіологічно тіло може продовжувати перебувати в режимі «війни». Це може призвести до порушень на рівні потенції та інших фізіологічних аспектів статевої функції.

Такі проблеми можуть спричинити великий психологічний стрес для чоловіка, оскільки він може відчувати себе менш впевненим у собі та своїй чоловічості. Він може почати уникати інтимних відносин, віддалятися від

дружини та навіть використовувати алкоголь або наркотики як спосіб самолікування.

З іншого боку, для жінки ця ситуація також може бути дуже травматичною, оскільки вона може відчувати себе непривабливою для чоловіка та страждати від низької самооцінки. Жінка може відчувати невпевненість у своїй привабливості та починати страждати від психологічних проблем, таких як підозри та роздратування. Це може спричиняти конфлікти та дистанціювання в сімейних відносинах.

Таким чином, проблеми в сексуальній сфері можуть бути серйозною та травматичною проблемою для подружжя учасників бойових дій, яка потребує відкритого спілкування та взаєморозуміння для подолання.

Сімейне насильство. Сімейне насильство є однією з найбільш серйозних дисфункцій, з якими стикаються сім'ї ветеранів війни та інших учасників бойових дій під час повернення до сімейного оточення. Ця проблема має негативний вплив на всіх членів родини і може призвести до руйнування відносин, психологічних травм та фізичних пошкоджень.

Статистика та дослідження свідчать про те, що учасники бойових дій, які повернулися додому, стають більш схильними до виявів агресії та насильства всередині сімейного оточення [27].

Наведемо основні види сімейного насильства:

1) Психологічне насильство: Це включає словесне приниження, знецінення, образи, погрози, жорстку критику та нецензурну лексику. Словесні напади можуть довести особу до стану емоційної невпевненості, втрати здатності захистити себе та навіть до самогубства.

2) Економічне насильство: Вчинення дій з метою позбавлення коштів, їжі, одягу тощо. Учасники бойових дій, повертаючись до цивільного життя, можуть стикатися з фінансовими труднощами, що підсилює напругу в сім'ї.

3) Фізичне насильство: Нанесення тілесних пошкоджень різних ступенів тяжкості, сексуальне насильство (згвалтування). Військові травми, які учасники бойових дій отримали, можуть погіршити ситуацію. Якщо агресивний стан

чоловіка призводить до насильства, це може стати небезпечним для життя та здоров'я жінки та дітей [5, с. 53].

Для того щоб запобігти випадкам сімейного насильства серед учасників бойових дій та їх сімей, необхідно розглядати цю проблему комплексно. Потрібно забезпечити доступ до якісної психологічної, медичної та соціальної підтримки для учасників воєн та їх сімей. Також важливо проводити профілактичну роботу серед учасників бойових дій щодо управління стресом, емоційної регуляції та вияву агресивних поведінкових моделей.

Загалом, сімейне насильство серед учасників бойових дій є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу та системних заходів для запобігання та подолання. Шляхом надання підтримки, навчання навичкам управління стресом та емоціями, а також забезпечення доступу до необхідних ресурсів, можна зменшити випадки сімейного насильства та сприяти адаптації учасників воєн до мирного життя в сімейному колі.

Узагальнюючи вищенаведене, важливо зрозуміти, що дисфункції в сім'ях учасників бойових дій виникають з різних причин і можуть мати серйозні наслідки для всіх членів сім'ї. Незадовільний психоемоційний стан дорослих, який може бути наслідком стресу, травм та нездатності адаптуватися до нових умов життя, є однією з ключових причин дисфункцій у сім'ях учасників бойових дій.

Сім'я, як єдине ціле, виступає як система, в якій дисфункції сигналізують про психологічне неблагополуччя у всіх її членів. Це означає, що важливо не лише звертати увагу на стан самого військового, а й на його сім'ю, оскільки їхнє благополуччя тісно пов'язане.

У вирішенні проблем сімей учасників бойових дій велике значення має роль найближчого оточення, особливо членів сім'ї. Сім'я, як первинний осередок емоційної підтримки, має значний вплив на психічний стан військовослужбовця. Тому важливо забезпечити їм не лише матеріальну, а й психологічну підтримку та розуміння.

Одним із ключових аспектів в управлінні дисфункціями у сім'ях ветеранів є проведення психоедукації (роз'яснення) та психологічної підтримки як для військових, так і для їхніх сімей. Роз'яснення проблем, їхніх причин і можливих шляхів вирішення сприяє зменшенню конфліктів та покращенню взаєморозуміння всередині сімейного оточення.

Таким чином, усвідомлення та прийняття проблем, психоедукація та активна підтримка членів сім'ї є ключовими кроками у покращенні психологічного клімату в сім'ї учасників бойових дій та попередженні сімейного насильства. Такий комплексний підхід допомагає не лише покращити стан самого військового, а й зміцнити та зберегти сімейні стосунки у цілому.

### **2.3. Специфіка використання групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій**

Соціальна робота з військовослужбовцями та їх сім'ями стає дедалі більш актуальною у зв'язку з тривалим воєнним конфліктом в Україні.

Неоднозначні перспективи майбутнього, зміни в традиційному способі життя, а також відсутність сприятливого соціального середовища для соціалізації особистості є результатом сучасної ситуації в країні.

Бойові події призвели до появи нової категорії людей, які зазнали травм через участь у бойових діях. Військовослужбовці та їхні сім'ї, подібно до цивільного населення, стали об'єктом зовнішніх та внутрішніх загроз і перебувають у стані вразливості. Це означає, що вони потребують соціального захисту так само, як і інші верстви населення.

У складних соціально-психологічних умовах, в яких вони знаходяться, військовослужбовці, що стоять на захисті держави, також потребують підтримки і допомоги. Таким чином, вони стають об'єктами соціальної роботи, яка має на меті забезпечення справедливого та гуманного ставлення суспільства до цих осіб.

Зазначені проблеми не можуть бути вирішені без системного втручання соціальних працівників. Реалізація їхньої професійної діяльності спрямована на надання допомоги тим, хто зазнав травм через участь у військових діях та їхнім сім'ям. Соціальна робота в цьому контексті має на меті забезпечення підтримки та захисту для тих, хто відстоює цілісність держави та стає жертвою впливу негативних факторів соціалізації.

Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю у сфері соціальної роботи визначається як професійна діяльність, спрямована на запобігання негативним наслідкам, зменшення їхнього впливу та подолання складних життєвих ситуацій, з якими зіштовхуються сім'ї, діти та молодь. Метою є підвищення їхнього потенціалу для реалізації власних можливостей [33].

Враховуючи це, соціальна робота має великий потенціал у відновленні сімей військових, які постраждали через воєнні події, будь то безпосередньо або опосередковано.

У цьому контексті набуває великого значення вдосконалення форм і методів соціальної роботи з цією категорією осіб.

Використання групових методів у соціальній роботі з сім'ями учасників бойових дій має свої особливості через специфіку та складність життєвих ситуацій, з якими зіштовхуються ці сім'ї.

Мета групової форми роботи – допомогти сім'ям учасників бойових дій, подолати почуття провини, стан безпорадності і безсилля, емоційне відчуження, дратівливість, гнів, відшукати втрачене відчуття контролю над оточенням, станом безсилля чи безпорадності [16, с. 62].

Серед групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій, використовуються такі: соціально-психологічна робота, групи підтримки, групи взаємодопомоги, терапевтичні групи, освітні семінари та майстер-класи, розвиткові та відновлювальні програми та ін..

Розглянемо деякі з аспектів цієї теми детально:

1. Соціально-психологічна робота.

Соціально-психологічна робота з сім'ями учасників бойових дій є важливим інструментом в підтримці цих сімей та допомоги їм у відновленні нормального функціонування.

Ця робота включає:

1) Психологічна та емоційна підтримка. Ця підтримка є надзвичайно важливою, оскільки сім'ї цих учасників зазнають значних стресових та емоційних навантажень у зв'язку з їхнім військовим досвідом. Соціальні працівники та психологи проводять індивідуальні консультації та групові сесії, у яких сім'ї обговорюють свої турботи, знаходять способи подолання стресу. Групові сесії створюють безпечне середовище для висловлення емоцій, а також сприяють у підтримці розуміння своїх почуттів.

2) Навчання копінг-стратегій.

На групових сесіях, соціальні працівники вчать сім'ї ефективним стратегіям копіngu. Це включає методи релаксації, медитації, позитивного мислення та інші техніки, які допомагають зменшити напругу та підвищити самопочуття.

3) Створення безпечного середовища.

Важливо створити для сімей учасників бойових дій безпечне середовище, де вони можуть почувати себе захищеними та підтриманими.

Це включає забезпечення доступу до конфіденційних консультацій, дотримання принципів конфіденційності та поваги до приватності сімей;

4) Підтримка у вирішенні побутових труднощів.

Крім психологічної підтримки, сім'ям може бути потрібна допомога у вирішенні побутових труднощів, таких як фінансові труднощі, житлові проблеми, лікування тощо.

Соціальні працівники надають інформацію про доступні ресурси та послуги, а також допомагають в отриманні потрібної допомоги [2, с. 31-32].

Отже, соціально-психологічна робота з сім'ями учасників бойових дій є важливою для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та допомоги у подоланні стресу та труднощів, пов'язаних із воєнним досвідом.

Групові методи є дуже ефективними для надання психологічної підтримки сім'ям учасників бойових дій.

Такий підхід допомагає зміцнити психологічну стійкість сімей та забезпечити їхнє благополуччя у період адаптації до цивільного життя після війни.

## 2. Групи підтримки.

Групові заняття можуть допомогти у створенні групи підтримки серед учасників, які мають схожий досвід. Вони можуть відчувати себе менш самотніми та ізольованими, отримуючи підтримку та розуміння від інших учасників групи.

У Табл. 2.2 наведемо кілька способів, якими групові сесії можуть сприяти створенню такої спільності підтримки [20].

Таблиця 2.2

### Способи групової підтримки при роботі з сім'ями учасників бойових дій

Способи підтримки	Характеристика
Спільне розуміння та емпатія	Учасники групи можуть відчувати, що їх розуміють та приймають такими, які вони є, оскільки інші учасники мають подібний досвід. Це створює емоційну підтримку та відчуття належності
Спільність досвіду	Інші учасники можуть поділитися своїм досвідом та власними стратегіями подолання труднощів, що допоможе новим учасникам знайти інформацію та підтримку
Взаємопідтримка	Учасники групи взаємопідтримують один одного, надаючи поради та розуміння у важкі моменти
Спільні активності та ініціативи	Групові заняття включають спільні активності, проекти чи ініціативи, які допомагають учасникам відчувати себе частиною спільноти та зайнятися конструктивною діяльністю. Учасники можуть підтримувати один одного не лише під час групових занять, але й поза ними, створюючи мережу підтримки, доступну в будь-який час

Отже, створення групи підтримки через групові заняття може бути дуже цінним для учасників, оскільки це допомагає відчувати себе менш самотніми та



ізолюваними, знайти підтримку, розуміння та натхнення у співрозмовниках, які проходять ті ж самі труднощі та виклики.

### 3. Групи взаємодопомоги.

Такі групи організуються навколо спільних інтересів або потреб, наприклад, сім'ї з дітьми, що мають особливі потреби, або сім'ї, які доглядають за ветеранами з фізичними обмеженнями.

Групи взаємодопомоги надають членам сім'ї можливість ділитися ресурсами, порадами та стратегіями впорядкування з щоденними викликами.

### 4. Терапевтичні групи.

Ці групи можуть бути спрямовані на конкретні психологічні проблеми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія або тривога.

Терапевтичні групи часто ведуть кваліфіковані фахівці, які використовують різні методики для допомоги учасникам працювати над своїми проблемами та знаходити шляхи їх вирішення.

### 5. Освітні семінари та майстер-класи.

Ці заходи можуть бути спрямовані на навчання членів сімей ветеранів навичкам, необхідним для кращої адаптації до змін у сімейному житті, включаючи стратегії впорядкування зі стресом, техніки вирішення конфліктів, управління домашніми фінансами тощо.

### 6. Розвиткові та відновлювальні програми.

Програми, які сприяють розвитку сімейних відносин та особистісного зростання, можуть включати заходи, спрямовані на покращення комунікації в сім'ї, розвиток відчуття спільності та підтримки між членами сім'ї.

### 7. Інтеграція з іншими послугами.

Ефективна соціальна робота з сім'ями учасників бойових дій також передбачає координацію з іншими службами та ресурсами, такими як медичне обслуговування, професійна реабілітація, освітні програми, що дозволяє створювати комплексну підтримку сімей.

### 8. Розвиток соціальних навичок.

Сучасна соціально-психологічна робота з сім'ями учасників бойових дій визначається не лише підтримкою важливих аспектів психічного здоров'я, але й розвитком соціальних навичок, які є ключовими для їх адаптації до змінного соціального середовища та успішного функціонування в суспільстві.

Отже, групові сесії є ефективними для навчання певним навичкам та стратегіям, які допоможуть учасникам ефективніше впоратися зі стресом, конфліктами або проблемами взаємодії у сім'ї.

Наведемо способи придбання навичок (див. Табл. 2.3) [20].

Таблиця 2.3

Способи придбання соціальних навичок для адаптації сімей учасників бойових дій в суспільстві

Навички	Характеристика
Спілкування	Учасники навчаються ефективно висловлювати свої думки, почуваючись комфортно в груповій обстановці. Вони набувають досвіду у виявленні своїх почуттів та відчуттів перед іншими, а також в уважному слуханні інших учасників
Співпраця	Учасники вчаться працювати разом з іншими, вирішуючи спільні завдання та роблячи спільні рішення. Це розвиває навички командної роботи, співпраці та взаємодопомоги
Взаємодія з іншими	Учасники отримують можливість взаємодіяти з різними людьми, відмінними за віком, статтю, досвідом та культурними особливостями. Це допомагає розвивати толерантність, розуміння та уміння працювати з різноманітністю
Вирішення конфліктних ситуацій	Групові сесії є ареною для вирішення ймовірних конфліктів та вчать учасників конструктивно взаємодіяти у випадках непорозумінь чи суперечок
Соціальна нормативність	У групі учасники отримують знання про соціальні норми та правила, що сприяє їх адаптації до суспільства

Таким чином, розвиток соціальних навичок у сім'ях учасників бойових дій є важливим елементом їхнього відновлення та адаптації до цивільного життя. Сприяючи розвитку цих навичок, соціальні працівники та психологи допомагають збільшити шанси на успішну інтеграцію та підтримують психологічну стійкість сімей в умовах посттравматичного стресу.

## 9. Психологічна підтримка працівників соціальної служби.

У професійній діяльності соціального педагога або психолога важливою є не лише технічна компетентність, але й розвиток особистісних якостей, які можуть бути тісно пов'язані. Високий рівень самосвідомості та прагнення до постійного самовдосконалення – це професійні якості, які допомагають соціальному педагогу або психологові ефективно працювати зі своїми клієнтами.

У роботі з сім'ями військовослужбовців, які стикаються зі стресом та травмою через участь у воєнних діях, ці якості набувають особливого значення. Вплив стресогенних факторів може призвести до виснаження психічних ресурсів працівників психологічної служби, що може виявитися шкідливим як для їхнього психічного, так і для фізичного здоров'я.

Супервізія, яка полягає в регулярному консультуванні з боку досвідчених фахівців, є важливим інструментом для підтримки та профілактики професійного вигорання. Це дозволяє працівникам психологічної служби отримувати підтримку та поради з проблем, з якими вони стикаються у процесі роботи [23].

Збереження життєвого потенціалу працівників також може бути досягнуте за допомогою соціально-психологічних тренінгів, спеціально розроблених для збереження та відновлення психічних та фізичних ресурсів.

Ці тренінги можуть включати в себе методи зняття стресу, релаксації, підтримки емоційного благополуччя та розвитку особистісних ресурсів.

Отже, розвиток професійних та особистісних якостей у працівників соціально-психологічної служби є важливим аспектом їхньої роботи з сім'ями учасників бойових дій.

Посилення самосвідомості, постійне самовдосконалення, усвідомлення власних можливостей та обмежень – все це сприяє підвищенню ефективності їхньої діяльності та покращенню результатів роботи з клієнтами.

Як довела світова практика, саме соціально-психологічний тренінг є достатньо дієвим способом інтерактивного впливу на особистість професіонала соціономічних професій [23].

Саме з цією метою є необхідність відвідувати спеціальні соціально-психологічні тренінги.

#### 10. Формування нових поглядів та перспектив.

Групові обговорення можуть допомогти учасникам розглянути свої проблеми з іншого ракурсу та знайти нові способи їх розв'язання.

Вони можуть отримати нові ідеї та перспективи від інших учасників, що сприяє їхньому особистісному зростанню та розвитку.

Представимо кілька способів, як це може стати доцільним (див. Табл. 2.4) [20].

Таблиця 2.4

#### Групові сесії в соціальній роботі

Способи обговорення	Характеристика
Розширення перспективи	Учасники можуть отримати нові ідеї та погляди на свої проблеми, почувши думки та досвід інших учасників. Це може допомогти їм побачити ситуацію з іншого ракурсу та розширити свої можливості реагування
Коллективний інтелект	Група може працювати як команда, об'єднуючи свої знання, досвід та креативність для пошуку оптимальних рішень та стратегій
Моделювання поведінки	Використання групового середовища може допомогти учасникам моделювати більш адаптивну поведінку та стратегії розв'язання проблем, спостерігаючи за тим, як інші реагують на подібні ситуації
Підвищення самосвідомості	Обговорення проблем у групі може сприяти саморефлексії та підвищенню самосвідомості учасників, що сприяє їхньому особистісному зростанню та розвитку

Отже, групові бесіди та обговорення можуть бути важливим елементом соціальної роботи, допомагаючи учасникам отримати нові ідеї, погляди та стратегії для розв'язання своїх проблем з іншого ракурсу.

Таким чином, групові сесії в соціальній роботі можуть стати потужним інструментом для розвитку соціальних навичок учасників, які допоможуть їм ефективніше взаємодіяти зі світом навколо себе. Участь у групових сесіях може допомогти учасникам розвивати свої соціальні навички, такі як спілкування, співпраця та взаємодія з іншими. Загалом, групові методи у соціальній роботі з сім'ями учасників бойових дій можуть бути дуже корисними для надання підтримки, навчання та розвитку учасників, а також для створення сприятливого середовища для спільного подолання труднощів та пошуку рішень.

Отже, як можемо бачити з вищенаведеного, груповий досвід в соціально-психологічній роботі з сім'ями військовослужбовців має ряд переваг, які сприяють подоланню відчуження та розв'язанню міжособистісних проблем.

По-перше, учасники групи бачать, що їхні проблеми не є унікальними, і це виявляється могутнім терапевтичним фактором. Група відображає суспільство в мініатюрі, що робить очевидним тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм. Це дає можливість учасникам бачити психологічні закономірності спілкування і поведінки, які характерні для реального життя [7, с. 98]. Участь у групі надає можливість отримувати зворотний зв'язок та підтримку від людей із схожими проблемами, що не завжди доступно в реальному житті. Учасники групи можуть навчатися новим умінням та експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів, що дозволяє їм спробувати нові моделі поведінки в атмосфері підтримки. У групі учасники можуть виконати роль іншої людини, що сприяє кращому розумінню себе і інших, а також засвоєнню нових ефективних способів поведінки. Взаємодія в групі також допомагає прояснити психологічні проблеми кожного учасника, сприяючи особистісному зростанню і розвитку самосвідомості [44, с. 37]. Відзначається також, що група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання.

Можливість відкриття себе перед іншими і відкриття себе самого дозволяють змінити себе і підвищити упевненість в собі. Тому, участь у

груповому досвіді є важливим елементом соціально-психологічної роботи з сім'ями військовослужбовців, який сприяє покращенню міжособистісних відносин та психологічному благополуччю учасників. Узагальнюючи, можемо дійти висновку, що психосоціальна допомога сім'ям військових спрямована на вирішення їх актуальних проблем, які варто допомогти родині визначити.

Групова взаємодія – це платформа для взаємної підтримки та навчання, безпечне середовище, приймаюча спільнота. Завдання тренера бути фасилітатором, модератором та психотерапевтом у такій взаємодії.

Таким чином, використання групових методів у соціальній роботі з сім'ями учасників бойових дій відіграє ключову роль у підтримці цієї категорії населення. Сім'ї ветеранів можуть зіткнутися з рядом викликів, включаючи адаптацію до повсякденного життя після служби, психологічні травми, зміни у сімейних відносинах та потребу в соціальній підтримці. Групові методи можуть надати важливу підтримку та ресурси для вирішення цих проблем.

За результатами досліджень, проведених у другому розділі, було виявлено наступне.

Сімейна динаміка в родинях військовослужбовців зазнає значних змін під впливом військової служби. Тривала відсутність військовослужбовця, стрес від розлуки та необхідність адаптації до нових умов життя впливають на всіх членів сім'ї. Повернення військовослужбовця додому часто супроводжується труднощами реінтеграції, що впливає на комунікацію, розподіл ролей і відповідальності, а також на емоційний та психологічний стан родини.

Психологічні травми, отримані на війні, впливають на емоційний стан військовослужбовців і їхніх родин, що може призводити до дисфункцій. Основними передумовами є пережитий стрес і травми, що ведуть до змін у поведінці та сприйнятті. Причини дисфункцій включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), проблеми зі сном, комунікаційні труднощі, зміни в розподілі відповідальності, сексуальні проблеми та сімейне насильство. Особливості дисфункцій полягають у їхньому комплексному впливі на сімейні стосунки та необхідності спеціалізованої допомоги для подолання цих проблем.

Групові методи соціальної роботи виявляються ефективним інструментом, що допомагає сім'ям учасників бойових дій справлятися з викликами та сприяє їхній реінтеграції у мирне життя. Вони створюють можливості для взаємопідтримки, обміну досвідом та емоційного розвантаження. Групові методи включають спеціалізовані групи для ветеранів, їхніх дружин і дітей, що дозволяє більш точно враховувати специфічні потреби кожної категорії.

Отже, психологічна та емоційна підтримка, адаптація до нових умов життя і спеціалізовані методи соціальної роботи є критично важливими для подолання дисфункцій та збереження гармонії у сімейних стосунках.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВИХ МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІЗ СІМ'ЯМИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

#### **3.1. Система соціальної роботи з родинами учасників бойових дій в сучасній Україні**

У відповідь на надзвичайно актуальне та складне соціальне явище – участь в бойових діях, яка стала реальністю для численних сімей в Україні, система соціальної роботи з родинами учасників бойових дій стає предметом великого інтересу й досліджень. Сучасна Україна стикається зі складними викликами, пов'язаними з наслідками війни та конфлікту, що породжує потребу в системі підтримки, спрямованій на забезпечення допомоги та захисту цих родин.

Соціальні працівники мають бути готовими до кваліфікованої оцінки потреб військовослужбовців-учасників бойових дій та членів їх сімей, визначати ефективність соціальної роботи державних та недержавних організацій у цьому напрямі, використовувати інноваційні методи роботи з цією групою, розробляти та реалізовувати соціальні програми й проекти, що спрямовані на вирішення різноманітних проблем – від матеріальних до соціально-педагогічних.

Соціальна робота з військовослужбовцями та членами їхніх сімей стає надзвичайно актуальною. Сучасні події вимагають значного посилення системи соціального захисту та допомоги населенню. Невизначені перспективи майбутнього, зміни в звичному способі життя та недостатність сприятливого соціального середовища для соціалізації створюють складні умови, які впливають на якість життя військових та їхніх родин. Ці фактори є результатом сучасної кризової ситуації в Україні, що підкреслює необхідність ефективних заходів соціальної підтримки для цієї вразливої категорії населення.



Для вирішення цих проблем необхідне системне втручання соціальних працівників, чиї професійні зусилля спрямовані на надання допомоги людям у цих соціальних процесах. Військовослужбовці та їхні сім'ї, так само як і цивільне населення, піддаються ризику зовнішніх і внутрішніх факторів і перебувають у стані вразливості. Отже, нагальною стає розробка та вдосконалення форм і методів соціальної роботи з цією групою людей.

Соціальна робота з такими сім'ями має на меті надання підтримки, захисту та реабілітації в контексті їхніх унікальних потреб.

Родини учасників бойових дій зазнають значного стресу і травматичних досвідів через переживання війни своїми членами. Соціальні працівники забезпечують психологічну підтримку шляхом консультування і терапії, спрямованої на зниження рівня стресу, керування тривогою та покращення психічного здоров'я родинних членів.

Після повернення ветеранів додому вони та їх родини зустрічаються з новими викликами, такими як адаптація до цивільного життя, пошук роботи та професійна реабілітація. Соціальні працівники надають підтримку у вирішенні цих проблем шляхом розвитку програм підтримки, навчання та професійної підготовки для ветеранів та їх родин.

Одним із ключових аспектів роботи з родинами учасників бойових дій є розвиток сімейних терапевтичних програм. Ці програми спрямовані на покращення комунікації в сім'ї, вирішення конфліктів, підтримку родинних зв'язків і психосоціальну адаптацію. Групові сесії та індивідуальні консультації відіграють важливу роль у підтримці цих цілей.

Соціальні працівники надають інформаційну підтримку родинам щодо доступу до соціальних послуг, прав і пільг, які доступні ветеранам. Вони також надають правову допомогу у вирішенні правових питань, що стосуються ветеранів та їхніх сімей.

Отже, система соціальної роботи з родинами учасників бойових дій відіграє критичну роль у забезпеченні підтримки, захисту і реабілітації цих сімей. Вона включає в себе різноманітні інтервенції, спрямовані на полегшення

переходу ветеранів до цивільного життя, забезпечення психологічної та соціальної підтримки, а також підтримку сімейних зв'язків і покращення якості життя. Ефективність такої системи залежить від компетентності соціальних працівників, їхньої здатності до співпраці з іншими установами та залучення доцільних ресурсів для надання комплексної допомоги ветеранам та їх сім'ям.

Військові події на сході України, що розпочалися у 2014 році, не лише змінили політичний та соціальний ландшафт країни, а й значно позначилися на житті мільйонів українців. Ці події створили необхідність у невідкладних заходах щодо психосоціальної підтримки учасників бойових дій та їхніх сімей. Розробка та впровадження групових програм підтримки стали відповіддю на цю потребу. Ці ініціативи спрямовані на психосоціальну реабілітацію ветеранів, допомогу у їх адаптації до цивільного життя та підтримку їхньої соціальної інтеграції.

Розвиток групових програм допомоги сім'ям учасників бойових дій охоплює наступні напрями:

а) психоедукаційні тренінги: Ці тренінги спрямовані на надання психологічних знань і практичних навичок учасникам сімей ветеранів. Основні цілі психоедукаційних програм полягають у підвищенні самоусвідомлення, розвитку стратегій саморегуляції, управління стресом, покращенні міжособистісних відносин та зміцненні сімейних зв'язків;

б) терапевтичні групи: Такі групи забезпечують психологічну підтримку через взаємодію учасників, які поділяють спільний досвід війни і його наслідки. Вони створюють сприятливе середовище для відкритого обговорення проблем, взаємопідтримки та спільного пошуку рішень;

в) програми адаптації та реінтеграції: Ці програми спрямовані на допомогу ветеранам і їх сім'ям у відновленні та адаптації до цивільного життя після повернення з бойових дій. Вони включають в себе різні аспекти, такі як психологічна підтримка, професійна реабілітація, підтримка у пошуку роботи та соціальній інтеграції;

г) семінари та тренінги: Ці заходи спрямовані на підвищення знань учасників щодо специфіки психосоціальних проблем, з якими стикаються сім'ї учасників бойових дій. Вони надають можливість для обміну досвідом та засвоєння практичних стратегій управління стресом і покращення сімейних відносин [7, с. 30-32].

Ці програми сприяють покращенню якості життя учасників сімей ветеранів, підвищують рівень їхнього самопочуття та допомагають у подоланні психологічних труднощів, пов'язаних з воєнними переживаннями.

Починаючи з 2022 року Україна зіткнулася з повномасштабним вторгненням РФ, що призвело до нових викликів та потреб серед учасників бойових дій. Ці події мобілізували українське суспільство та уряд для активізації зусиль щодо підтримки військових та їхніх родин.

У сучасний період групові методи соціальної роботи з сім'ями учасників бойових дій продовжують активно розвиватися. Вони базуються на передовому досвіді та наукових підходах з метою забезпечення комплексної та ефективної підтримки цієї важливої категорії населення.

Залучення міжнародних партнерів та організацій, таких як ООН, ЄС та інших, сприяло обміну досвідом та впровадженню найкращих практик у групових програмах. Вони надавали методологічну, технічну та фінансову підтримку, що дозволило українським організаціям адаптувати кращі світові практики до місцевих умов [9, с. 195].

Ініціативи щодо створення мережі ресурсів та партнерств з громадськими організаціями з'явилися для посилення підтримки ветеранів і розширення доступності групових програм.

Однак разом з розвитком групових програм з'явилися нові виклики. Серед них важливо забезпечити сталість та розширення масштабів проектів для охоплення більшої кількості ветеранів та учасників бойових дій. Також стало очевидним, що для ефективної реінтеграції цієї категорії населення необхідно враховувати не тільки психологічні аспекти, але й їхні соціальні, економічні та юридичні потреби.

Вважаємо, що одним з найбільш важливих і ефективних інструментів у сучасній соціальній роботі з сім'ями військовослужбовців є соціально-психологічний тренінг. Цей метод базується на активних групових вправах, спрямованих на покращення психологічного стану та комунікаційних навичок учасників. Така форма роботи допомагає подолати стрес, полегшує адаптацію після повернення з військової служби та запобігає професійним деформаціям у майбутньому.

Мета тренінгу полягає в навчанні військовослужбовців та їхніх родин конструктивним стратегіям та прийомам подолання стресу в умовах воєнного конфлікту.

Завдання тренінгу включають:

1) Розширення знань щодо опановуючої поведінки, виявлення її ефективності, розуміння когнітивно-сміслових бар'єрів та застосування конструктивних стратегій.

2) Розвиток усвідомленості щодо дій, спрямованих на подолання стресу, та здатності до рефлексії.

3) Допомога у визначенні особливостей власної опановуючої поведінки та її конструктивності чи деструктивності.

4) Формування та закріплення практичного застосування набутих навичок.

5) Розвиток позитивного самовідчуття та підвищення впевненості в здатності впоратися з важкими життєвими ситуаціями.

6) Сприяння зниженню емоційної напруги.

Соціально-психологічний тренінг включає 6 занять по 60 хвилин, розподілені по два заняття в тиждень з інтервалом в 4-6 днів.

У Додатку А наведено 6 занять тренінгу.

Отже, нами була розроблений тренінг, який має на меті навчити військовослужбовців та членів їх сімей ефективним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг має велике значення в роботі з військовослужбовцями та їхніми роинами. Ці заняття сприяють швидшому та легшому засвоєнню знань, вмінь і навичок у сфері ефективної соціальної взаємодії, покращують комунікативні навички та допомагають у більш повному розумінні себе та власного місця в житті.

### **3.2. Шляхи удосконалення використання групових методів у соціальній роботі із сім'ями учасників бойових дій**

Соціальна робота з сім'ями учасників бойових дій – це важлива та відповідальна сфера, яка вимагає не лише професіоналізму, але й глибокого розуміння унікальних потреб цієї категорії населення. Використання групових методів може стати ключовою стратегією для ефективної підтримки сімей, які зазнають труднощі внаслідок військового досвіду їхніх членів. Покращення цих методів є важливим кроком у створенні стійкої підтримки та процесі відновлення.

У групові сесії пропонується використовувати арт-терапевтичні техніки. Сучасну арт-терапію розглядають як інноваційну освітню та реабілітаційну технологію, що включає різноманітні методики. Ці методики створюють сприятливі умови для лікування та адаптації людини у суспільстві. Вони також є формою психотерапії, яка використовує візуальне та пластичне мистецтво для досягнення психологічного благополуччя.

Арт-терапія – це метод допомоги, який базується на використанні художньої творчості. Художня творчість допомагає налагодити більш тісний контакт з особистістю та отримати доступ до її переживань. Вона може сублімувати почуття особистості та забезпечити вихід з деструктивних тенденцій.

Цілющий ефект художньої творчості досягається завдяки відволіканню від патологічної інтроспекції та створенню позитивного настрою. Основу арт-

терапевтичної взаємодії становить вираження та конденсація неусвідомленого психічного матеріалу через художню експресію [26, с. 3-4].

Потенціал арт-терапії у лікуванні травматичного стресу та ПТСР у військовослужбовців та їх родин у значній мірі зумовлений можливістю невербального вираження через образи та образотворчі матеріали. Метафорична мова образів та робота з ними мають багаті комунікативні та захисні можливості. Перенесення травматичного досвіду на образотворчі матеріали створює психологічно безпечне середовище для клієнта та терапевта, сприяє рефлексії та когнітивному опрацюванню переживань за допомогою метафор та символічної комунікації [12, с. 7].

Серед варіантів групової арт-терапії, в залежності від ступеня групової взаємодії і структурованості, поширеними є наступні:

1) Індивідуальне арт-терапевтичне консультування: Це один з варіантів психологічного консультування, під час якого протягом всього процесу використовуються засоби візуальної та проєктивно-символічної комунікації, такі як малюнки, ліплення, створення композицій з піску, а також робота з різними проєктними матеріалами, такими як фотографії, стимулюючі малюнки і т.д.

2) Групова арт-терапія: Цей варіант передбачає активне застосування образотворчих засобів у формі групової взаємодії. Це допомагає діагностувати та коригувати сімейні відносини, одночасно забезпечуючи спільну практику й взаємодію між учасниками групи.

При проведенні арт-терапевтичних занять необхідно дотримуватися таких умов:

а) психологічна безпека учасників процесу: Забезпечення емоційної та психологічної безпеки для учасників занять є надзвичайно важливим. Це означає створення сприятливого середовища, де кожен учасник може вільно виражати свої почуття та думки без страху перед засудженням чи критикою;

б) відмова від оцінювання процесу та результатів творчої діяльності: Важливо відмовитися від будь-якої форми оцінювання та порівняння

результатів творчої роботи. Кожен учасник має право на свої унікальні виразні засоби та інтерпретацію своїх творінь;

в) приватність і конфіденційність: Забезпечення конфіденційності та приватності учасників є ключовим аспектом арт-терапевтичного процесу. Всі розмови та творчі вираження повинні залишатися між учасниками та терапевтом;

г) партнерство в стосунках учасника й арт-терапевта: Взаємна повага та співпраця між учасниками та терапевтом важливі для створення позитивної та підтримуючої атмосфери під час занять;

д) необмежена свобода вибору образотворчих матеріалів і способів роботи з ними, сюжетів для творчості, нетрадиційних образотворчих форм: Кожен учасник повинен мати можливість вибирати та використовувати різноманітні матеріали та методи виразності залежно від своїх власних потреб та уподобань.

Під час проведення арт-терапевтичних занять ми вважаємо за необхідне зосередитися на сприянні комунікації між учасниками групи, розвитку їхніх практичних навичок та умінь, які стосуються професійної діяльності та адаптації до мирного життя.

Отже, основними завданнями арт-терапевтичних груп є:

– подолання соціальної депривації: Сприяти відновленню та підтримці соціальних зв'язків учасників, які можуть бути підірвані внаслідок воєнного досвіду;

– освоєння адаптивних форм поведінки: Надати учасникам навичі та стратегії, які допоможуть їм ефективно адаптуватися в різних життєвих ситуаціях, зокрема, під час конфліктів;

– вільне вираження переживань і проблем: Створити безпечне середовище, де учасники можуть відчувати підтримку та розуміння, вільно ділитися своїми емоціями та досвідом;

– підвищення самооцінки і зміцнення ідентичності: Розвивати в учасників почуття власної цінності та підтримувати їх у процесі формування власної ідентичності;

– розвиток творчого потенціалу: Сприяти виявленню та розвитку творчих здібностей учасників, що може сприяти їхньому психологічному здоров'ю та самовираженню.

Виявлення почуттів через символічні образи та образотворчу діяльність може викликати катарсис, навіть якщо особа не повністю усвідомлює сенс своїх внутрішніх переживань під час створення. В той же час, творчий процес часто супроводжується збагаченням розуміння глибинного сенсу власних емоцій, що сприяє зростанню самовідчуття та самоприйняття [3, с. 46].

Пропонуємо такі вправи.

Вправа 1. «Образ – Я».

Мета: Вираження поточного образу «Я».

Хід вправи:

Підготовка:

Тренер пропонує учасникам подумати про те, як певна психічна травма або складна життєва ситуація (включаючи повторювані неприємності) можуть вплинути на їх сприйняття себе. Це може охоплювати їх уявлення про власну особистість, інтелектуальні та емоційні можливості, зовнішність, фізичні якості тощо.

Основна частина

1) Використовуючи кольоровий папір або картон, створіть або намалюйте рамку, в яку ви могли б помістити своє зображення (ксерокопію своєї фотографії). Така рамка повинна символізувати пережиту вами коли-небудь психічну травму або складну життєву ситуацію (в тому числі повторювані неприємні події у вашому житті, «удари долі»). За розміром вона повинна відповідати формату паперу А4.

2) Вставте чорно-білу ксерокопію своєї фотографії всередину рамки, яку ви створили, так, щоб її розмір відповідав формату паперу А4.



3) Приклейте рамку та зображення на аркуш більш щільного паперу формату А4.

4) Використайте олівці одного або кількох кольорів, щоб розфарбувати ксерокопію своєї фотографії або додати на неї певні деталі, які відображають вплив психічної травми або неприємних подій на ваше уявлення про себе.

Опис і самоаналіз.

1) Ретельно розгляньте свою фотографію і замисліться, чому саме це зображення ви обрали для використання в рамці. Чи відображає воно якусь конкретну ситуацію чи період вашого життя?

2) Подумайте, які емоції чи асоціації ви намагалися виразити через вибір кольорів або форм рамки. Чому саме такі кольори чи форми ви обрали? Який сенс вони мають для вас особисто?

3) З'ясуйте, як зображення у рамці пов'язане з перенесеним вами травматичним або неприємним досвідом. Які елементи рамки або зображення символізують цю подію чи переживання?

4) Запишіть назви кольорів, які ви використали для розфарбування свого зображення, і обговоріть, чому саме ви обрали ці кольори. Яке символічне значення вони несуть для вас і як вони відображають ваші емоції чи стан під час травматичного досвіду?

5) Опишіть, що ви відчуваєте з приводу того, що помістили свій образ в рамку, що позначає перенесене травматичне або неприємна подія. Як воно вплинуло на ваше сприйняття себе?

При використанні образотворчих матеріалів травматичний досвід виявляється через невербальну експресію, що активізує захисні та комунікативні аспекти метафоричного мовлення образів. Як відмічають психологи-практики, «цей процес дозволяє особі когнітивно опрацювати внутрішні переживання, здійснювати рефлексію та вивільняти наступні почуття, такі як гнів, роздратування, образа, почуття сорому, провини та інші» [4, с. 54].

Вправа 2. «Робота з відчуттями злості та гніву»

Мета: виразити почуття гніву та злості у формі метафоричних образів, використовуючи зображувальні техніки. Крім того, вона спрямована на розвиток навичок контролю за власним гнівом.

Хід вправи:

Підготовка.

Тренер пропонує учасникам перед початком вправи пригадати різні ситуації, коли вони відчували злість та гнів на емоційному та фізичному рівнях. Можливо, треба зосередитися на певній події або ситуації з минулого.

Основна частина

1) Для початку візьміть кілька газет або журналів і перегляньте їх ілюстрації. Виберіть картинки, які відображають об'єкти або сцени, що, на вашу думку, відповідають на питання «На що схожі мої почуття злості і гніву?» Зверніть увагу, щоб обиралися зображення неживих предметів, які можуть бути як природні, так і неприродні.

2) Після того, як ви виберете відповідні картинки, виріжте їх з газет або журналів.

3) Розгляньте уважно вирізані картинки.

Спробуйте описати характеристики цих об'єктів або сцен, які стосуються вашого власного почуття злості і гніву:

- Маса, розмір, текстура і температура об'єктів.
- Які відчуття ви могли б відчути, якби взяли ці об'єкти в руки?
- Які звуки можуть видавати ці предмети?
- Які звуки ви б хотіли створити за допомогою цих об'єктів?
- Що могли б сказати ці об'єкти?
- Де зазвичай знаходяться ці предмети?
- Чи є вони нерухомими або рухаються?
- Якщо вони рухаються, то як, з яким ритмом і на якій швидкості?

4) Після цього перегляньте знову ілюстрації в газетах і журналах та виберіть один або кілька малюнків, які можуть представляти «помічників» для об'єктів, зображених на попередніх картинках.

5) Перемістіть обрані малюнки на аркуші паперу і спробуйте знайти для них оптимальне розташування відносно один одного. Потім приклейте їх у відповідному положенні.

6) Почекайте, доки ваші почуття злості і гніву, що виявилися під час виконання завдання, стабілізуються, і ви відчуєте себе достатньо спокійно.

Опис і самоаналіз:

1) Що викликало у вас найсильніше враження в процесі виконання цієї вправи?

2) Які спільні риси між вашими почуттями злості і гніву та знайденими вами малюнками?

3) Опишіть характеристики обраних вами предметів-«помічників». Як вони сприяють розумінню та вираженню почуттів, пов'язаних зі злістю і гнівом?

4) Чому ви вирішили розмістити ці картинки у саме такому порядку та співвідношенні?

5) Яке символічне значення можуть мати предмети-«помічники» у вашому житті, і як це може допомогти вам ефективніше виражати свої почуття злості і гніву?

6) Розгляньте інші можливі способи конструктивного вираження цих емоцій.

7) Які позитивні наслідки може мати вираження почуттів злості і гніву для вас, і які зміни в вашому житті це може привести до?

Використовуючи різні техніки арт-терапії можна подолати захисні механізми, які перешкоджають адаптуванню до буденного життя (витіснення травми та її наслідків), спричинюючи формування та розвиток нових конструктивних захисних механізмів, які сприяють усвідомленню нового сенсу у минулих ситуаціях [18, с. 67].

Вправа 3. «Пейзажі емоційного стану»

Мета: оцінка поточного емоційного стану або стану, пов'язаного з пережитою складною життєвою ситуацією.

Хід вправи:

Підготовка:

1) Уявіть собі конкретний пейзаж, який може служити метафорою вашого поточного емоційного стану або пережитої вами психічної травми. Це може бути будь-який ландшафт, такий як гори, пустеля, морський узбережжя тощо.

2) Спробуйте відчутти та уявити собі погодні умови, які характерні для обраного вами пейзажу і відповідають вашому емоційному стану. Наприклад, це може бути мороз та сніг у випадку гірського регіону, спека або шторм, що відображає вашій внутрішній стан.

Основна частина.

Створіть картину, яка передає той пейзаж і ті погодні умови, які ви представили, на аркуші форматом А4. Додайте деталі, постарайтеся зробити картину більш виразною.

Опис і самоаналіз

1) Подумайте про те, які емоції і фізичні відчуття може викликати присутність людини у конкретному місці, яке ви зобразили. Спробуйте описати ці почуття, звертаючи увагу на емоційний і фізичний аспекти.

2) Уявіть, які дії може здійснити людина, яка опинилася в цьому місці. Наприклад, вона може шукати притулок, стати на місці або намагатися втекти від небезпеки. Опишіть можливі сценарії поведінки в залежності від умов.

3) Сконцентруйте свою увагу на окремих деталях вашої картини і спробуйте визначити емоції, які вони викликають. Наприклад, самотнє дерево може викликати відчуття самотності або відокремленості.

Вправа 4. «Турбота про особисті потреби»

Мета: зрозуміти важливість турботи про свої емоційні, духовні та фізичні потреби та знайти найбільш відповідні способи їх задоволення.

Хід вправи:

Підготовка:

1) Подумайте про те, як коли-небудь пережита психічна травма або складна життєва ситуація вплинула на вашу бажання та здатність дбати про

свої емоційні, духовні і фізичні потреби. Які з цих потреб стали менш важливими, а які – більш важливими або з'явилися нові?

2) Як саме ви задовольняєте свої емоційні та фізичні потреби в даний момент?

3) Які потреби ви б хотіли задовольнити більш повно, і як саме ви можете це зробити?

#### Основна частина

1) Оберіть зображення з журналів, які ілюстрували б ваші поточні емоційні, духовні і фізичні потреби, а також способи їх задоволення. Це можуть бути фотографії їжі, вправ для фізичної активності, відпочинок на природі. Зображення можуть включати як середовище та об'єкти, так і людей, які займаються різними видами діяльності.

2) Спробуйте організувати всі ці зображення у формі фотоколажу так, щоб вони утворювали в цілому силует людини. Оберіть аркуш відповідного формату і подумайте, де краще розташувати кожне зображення, враховуючи характер потреб.

3) Коли ви знайдете оптимальне розташування для зображень на внутрішній стороні силуету людини, ви можете їх приклеїти.

#### Опис і самоаналіз

1. Подумайте і опишіть свої міркування з приводу того, чому ви розташували картинку в тій чи іншій частині тіла на фотоколажі.

2. Як вибрані картинку пов'язані з різними потребами?

3. Зверніть увагу на особливості загального розташування фігур і опишіть свої спостереження.

4. Запишіть свої міркування з приводу того, як ви могли б надалі задовольняти потреби різного характеру: фізичні; емоційні; пізнавальні і духовні.

Отже, у результаті застосування арт-терапії, очікується покращення компонентів посттравматичних стресових розладів військовослужбовців та їх

родин, надбання відповідних знань, умінь та навичок і, як наслідок, підвищення ефективності взаємодії, що необхідно для їх адаптивності до травмуючої події.

Таким чином, арт-терапія спонукає до високого рівня особистісної зрілості, розвиває мотивацію до досягнення результатів і використовує різноманітні підходи та методи для вирішення проблемних ситуацій.

З урахуванням комплексності сучасних викликів, що виникають у зв'язку з участю військовослужбовців у бойових діях, соціальна робота з їхніми сім'ями набула значної ваги та актуальності. Система підтримки ветеранів та їхніх родин стала невід'ємною складовою державної політики та громадських ініціатив. Групові методи соціальної роботи, такі як психоосвіта, тренінги, терапевтичні групи та інші програми адаптації, забезпечують необхідну підтримку та реабілітацію. Вони спрямовані на покращення психічного та соціального стану ветеранів, а також на зміцнення родинних взаємин та адаптацію до цивільного життя.

Розроблений і представлений у роботі соціально-психологічний тренінг має на меті навчити військовослужбовців та членів їх сімей ефективним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях. Ці заняття сприяють швидшому та легшому засвоєнню знань, вмінь і навичок у сфері ефективної соціальної взаємодії, покращують комунікативні навички та допомагають у більш повному розумінні себе та власного місця в житті.

Запропоновані шляхи удосконалення, а саме використання арт-терапії, спрямовані на підвищення ефективності та впровадження нових підходів у роботі з сім'ями учасників бойових дій. Арт-терапія – це не лише інноваційний підхід у соціальній роботі з родинами учасників бойових дій, але й потужний інструмент для забезпечення психосоціальної підтримки та реабілітації. Його застосування сприяє зниженню рівня посттравматичних стресових розладів, зміцненню родинних відносин та підвищенню якості життя учасників бойових дій та їхніх сімей. Для подальшого успішного розвитку арт-терапії необхідно продовжувати інтегрувати його в групові програми, покращувати кваліфікацію фахівців та впроваджувати нові наукові розробки.

## ВИСНОВКИ

Отже, підбиваючи підсумки дослідження, треба визначити, що соціальна робота з військовослужбовцями та членами їхніх сімей має носити інтегративний характер, визначна роль у цій справі належить, на нашу думку, соціальному працівникові та соціальному педагогові.

У роботі з'ясовано, що впровадження групових методів у соціальній роботі є важливим етапом у полі психосоціальної підтримки та реабілітації для різних груп населення. Групові програми надають можливість людям об'єднатися, ділитися досвідом та взаємопідтримувати один одного, що особливо важливо в умовах стресу, травм та складних життєвих обставин.

Війна накладає надзвичайно складні умови на сімейне життя, змушуючи членів сімей стикатися з небезпекою, стресом і постійною невизначеністю. Підтримання сімейно-шлюбних відносин в родинях військовослужбовців під час війни стає особливим викликом, який вимагає великої міцності, взаєморозуміння та підтримки. Ці зміни потребують наявності соціально-психологічних ресурсів для адаптації до нових умов життя та ролей в суспільстві.

Психосоціальна допомога сім'ям військових спрямована на вирішення їхніх актуальних проблем. Групова взаємодія – це платформа для взаємної підтримки та навчання, безпечне середовище, приймаюча спільнота. Завдання тренера бути модератором та психотерапевтом у такій взаємодії.

Отже, використання групових методів у соціальній роботі з сім'ями учасників бойових дій та їх сімей відіграє ключову роль у підтримці цієї категорії населення.

Сім'ї ветеранів можуть зіткнутися з рядом викликів, включаючи адаптацію до повсякденного життя після служби, психологічні травми, зміни у сімейних відносинах та потребу в соціальній підтримці. Групові методи можуть надати важливу підтримку та ресурси для вирішення цих проблем.

Проаналізувавши особливості соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями ми дійшли висновку, що, незважаючи на збільшення науково-практичних розробок, присвячених проблемі сучасного стану соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями, все ще відчувається її недостатня розробленість із позицій ідей соціальної роботи, без використання яких розвиток цієї проблеми є малоефективним.

Було визначено, що соціальна робота з військовослужбовцями та їх родинами включає соціальний захист, соціальну підтримку, соціальне обслуговування, адаптаційну роботу й реалізується у сучасній парадигмі держаного управління – соціальних послуг.

Цілі сучасної соціальної роботи полягають у тому, щоб зберегти фізичні та психічні сили військовослужбовців, скорегувати їхні особистісні установки, стимулювати їхній розвиток у суспільстві.

Вважаємо, що серед засобів, найбільш використовуваних у сучасній соціальній роботі з сім'ями військовослужбовців, провідним є соціально-психологічний тренінг, психологічний вплив якого базується на активних методах групової роботи. Така форма роботи допомагає учасникам подолати стрес, сформувати здатність до комунікації, адаптуватись після повернення із військової служби, запобігти професійним деформаціям у майбутньому.

У роботі було запропоновано соціально-психологічний тренінг, який має на меті навчити військовослужбовців та членів їх сімей ефективним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях.

Зміст тренінгу в основному спрямований на розвиток комунікативних здібностей, сприяння згуртованості родини, стимулювання особистісного зростання, розвитку адаптаційних можливостей, безконфліктного, позитивного спілкування, зняття емоційної напруги, релаксацію тощо.

У роботі також було запропоновано включати арт-терапевтичні техніки у групові сесії.

Перенесення травматичного досвіду на образотворчі матеріали і образи робить арт-терапевтичний процес психологічно безпечним для клієнта і тренера



і надає додаткові можливості для рефлексії і когнітивного опрацювання переживань з опорою на метафори і засоби символічної комунікації.

В результаті застосування арт-терапевтичних вправ, очікується подолання компонентів посттравматичних стресових розладів військовослужбовців та їх родин, набуття відповідних знань, умінь та навичок і, як наслідок, підвищення ефективності взаємодії, що необхідно для їхньої адаптації до травмуючої події.

Таким чином, запропоновані методи є достатньо ефективними у роботі з військовими та їх сім'ями, які потребують високої соціальної уваги, кваліфікованої цілеспрямованої реабілітації, ефективної роботи над травматичним досвідом та його наслідками як для самої особистості, так і найближчого її оточення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех В. П., Лукашевич М. П., Туленков М. В. Соціальна робота і формування громадянського суспільства : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 599 с.
2. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/03/Психологічна-допомога-військовослужбовцям-які-повертаються-із-зони-бойових-дій.pdf> (дата звернення: 29.01.2024).
3. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2015. № 3 (29). С. 40-47.
4. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практ. посіб. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
5. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2020. 192 с.
6. Глазунов С. В. Нариси з історії соціальної роботи : навч. вид. Дніпро : РВВ ДНУ, 2015. 116 с.
7. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
8. Давиденко Г., Найчук В., Немаш Л. Жінка в час війни : волонтерка, лідерка. Вінниця : Вінницький інститут Університет «Україна», ГО «Соціальна перспектива», 2022. 81 с.

9. Дуля А. В. Підготовка майбутніх соціальних працівників до соціальної роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями. *Актуальні питання гуманітарних наук* : міжвузівський зб. наук. пр. молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2020. № 2 (27). С. 193-198.
10. Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2014. № 4 (41). С. 211-217.
11. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. І. Д. Зверевої. Київ : Універсум, 2012. 536 с.
12. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
13. Квітко Н. М. Соціальна робота з вимушено переміщеними особами як наукова проблема. *Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах* : матеріали наук. практ. інтернет-конф. (Дніпро, 3-4 черв. 2021 р). Дніпро, 2021. С. 282-285.
14. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
15. Кульчицька А. В., Мітлош А. В. Соціально-психологічна діагностика : метод. рек. до самост. та індивід. роботи студ. Луцьк : СЄНУ ім. Лесі Українки, 2012. 46 с.
16. Логвінова О., Рассказова О. Соціальна робота з військовослужбовцями та їхніми сім'ями в умовах тривалого конфлікту на сході України. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. Вип. 2(7). С. 61-71. URL: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/soc\\_robota\\_soc\\_osvita/2021\\_2/9.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/soc_robota_soc_osvita/2021_2/9.pdf) (дата звернення: 24.02.2024).
17. Лукашевич М. П., Семігіна Т. В. Соціальна робота (теорія і практика) : підручник. Київ : Каравела, 2009. 368 с.

18. Маслова В., Лубківський І. Метод творчої реабілітації в роботі з учасниками бойових дій. *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць. Київ : Золоті ворота, 2015. Вип. 2(18). С. 65-80.
19. Мельник О. В., Кравченко Т. В., Канішевська Л. В., Білоцерківець І. П. Сімейні цінності : практико-орієнтований посіб. до навчальної програми “Сімейні цінності”. Івано-Франківськ : НАІР, 2014. 136 с.
20. Методичні рекомендації щодо соціально-психологічної адаптації демобілізованих учасників антитерористичної операції (АТО) та їх сімей. URL: <http://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/АТО/pamjatka.Pdf> (дата звернення: 24.02.2024).
21. Ми пережили : техніка відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей : практ. посібн. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та інших сімей / за ред. Г. В. Циганенко. Київ : Вид-во «Логос», 2016. 202 с.
22. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 4. С. 249–258.
23. Особистісні якості психолога. Лекції. Особистість професіонала. 2011. Частина 2. URL: <http://medbib.in.ua/lichnostnyie-kachestva-psihologa33633.html> (дата звернення: 24.02.2024).
24. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навч. посіб. / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
25. Пеша І. В., Сопівник І. В., Галайдюк В. В., Кошук О. Б. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю : навч. посіб. Київ : Компринт, 2023. 449 с.
26. Підлипна Л. В. Психотерапія мистецтвом : програма з основ арт-терапії. *Психологічна газета*. 2008. № 6. С. 3-15.
27. «Після повернення ми будемо іншими людьми», – психолог про те, як сім'ям пережити війну і залишитись разом. Сайт Слов'янська. 2022. URL : <https://www.6262.com.ua/news/3518361/pisla-povernenna-mi-budemo-insimi-ludmi-psiholog-pro-te-ak-simam-pereziti-vijnu-i-zalisitis-razom> (дата звернення: 15.03.2024).

28. Повернення з зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / ред.-упор. : Т. М. Майстренко. Житомир : Вид-во Євенок О. О., 2015. 32 с.

29. Повідайчик О., Жиленко Р. Методи досліджень у соціальній роботі : навч. посіб. Ужгород : Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2018. 164 с.

30. Про охорону дитинства : Закон України від 26 квітня 2001 року № 2402-III. *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 30. Ст.142. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 15.03.2024).

31. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Закон України 20 грудня 1991 року № 2011-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1992. № 15. Ст. 190. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text> (дата звернення: 15.03.2024).

32. Про соціальні послуги : Закон України 17 січня 2019 року № 2671-VIII. *Відомості Верховної Ради*. 2019. № 18. Ст. 73. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення: 15.03.2024).

33. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю : Закон України від 21 червня 2001 року № 2558-III. *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 42. Ст. 213. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text> (дата звернення: 19.03.2024).

34. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22 жовтня 1993 року № 3551-XII. *Відомості Верховної Ради України*. 1993. № 45. Ст. 425.

35. Расулова О., Скібіцька Ю. Моя кохана людина на фронті. Як пережити цей період? Що робити з тривогою і страхом? Підтримуючі поради від «Бабеля». Бабель. 2022. URL : <https://babel.ua/profit/83758-moya-kohana-lyudina-na-fronti-yak-perezhiti-cey-period-shcho-robiti-z-trivogoyu-i-strahom-pidtrimuyuchi-poradi-vid-babelya> (дата звернення: 19.03.2024).

36. Семигіна Т. В., Мигович І. І. Вступ до соціальної роботи : навч. посіб. Київ : «Академвидав», 2005. 306 с.

37. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : ТОВ «Центр учбової літератури». 2012. 384 с.
38. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2 (52). С. 3-20. URL: file:///C:/Users/1/Downloads/slyusar-liudmyla.pdf (дата звернення: 19.03.2024).
39. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. / за заг. ред. : І. Д. Зверєвої, Г. М. Лактіонової. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 256 с.
40. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів : наук.-навч.-метод. посіб. для студентів, магістрантів, аспірантів та спеціалістів у галузі соціальної педагогіки, соціальної роботи / Харченко С. Я., Кратінов М. С., Ваховський Л. Ц., Кратінова В. О., Песоцька О. П., Караман О. Л. Луганськ : «Альма-матер», 2003. 198 с.
41. Соціальна робота : навч. посіб. Книга II. Київ : ДЦССМ, 2002. 574 с.
42. Теорії і методи соціальної роботи : підручник для студ. вищих навч. закладів / за ред. Т. В. Семигіної, І. І. Миговича. Київ : Академвидав, 2005. 328с.
43. Турбан В. В. Реабілітаційна робота з військовослужбовцями, учасниками бойових дій у центрах соціальних служб : етичний аспект. *Творча спадщина Г. С. Костюка : історія та сучасність*. 2018. С. 336–345.
44. Хоружий С. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України. Частина 2: Групові форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 84 с.
45. Burke A. Group Work : How to Use Groups Effectively. *The Journal of Effective Teaching*. 2011. Vol. 11, №. 2. С. 87-95.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

##### ЗАНЯТТЯ 1

###### Вправа 1. «Інтерв'ю»

Мета: створити довірчі відносини між учасниками, зняти відчуття незручності і сорому.

Інструкція: учасники працюють в парах. За 5 - 7 хвилин партнери розповідають один одному про себе все, що вважають за потрібне, в якості опорних можна використовувати питання: Що ти цінуєш в самому собі? Чим пишаєшся? Що вмієш робити найкраще? Чим ти любиш займатися у вільний час?

Потім партнери представляють один одного групі в позитивній формі. Ця вправа допомагає повно і різнобічно представити кожного учасника, для учасників - це відмінна можливість дізнатися більше про тих, з ким доведеться працювати і реагувати на загальні проблеми.

###### Вправа 2. «Я і мій стрес»

Мета: зібрати первинну інформацію про учасників, розкріпачити і визначити стан проблеми. Матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу.

Інструкція: учасникам пропонується виконати малюнок «Я і мій стрес». Учасники працюють індивідуально, не радячись один з одним, сидячи відносно вільно одна від одної.

###### Вправа 3. «Повітряна кулька»

Мета: розслаблення, закріплення стану спокою

Хід вправи:

Тренер: «Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня — це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло.»

Рефлексія: аналіз пройденого заняття.

## Продовження Додатку А

### ЗАНЯТТЯ 2.

Вправа 1. «Прислухайся до себе»

Мета: налаштувати групу на відповідну роботу.

Хід вправи:

Тренер задає питання:

1. Якщо б твій настрій можна було розфарбувати, то якого б кольору він став?
2. На яку тварину або рослину схожий твій настрій?
3. Якого кольору радість, смуток, тривога, страх?

Учасники відповідають подумки.

Вправа 2. «Небо»

Мета: зняття емоційної напруги.

Хід вправи:

Тренер: «Уявіть, що зараз літній ясний день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м'якість і свіжість цієї трави, її запах. Лежачи на спині, ви дивитеся в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядайте його якийсь час. От у полі вашого зору з'явився метелик. Коли він пролітає над вами, відзначте, яким він здається невагомим, як гарно забарвлені його крила. Ви спостерігаєте, як він віддаляється, зникаючи з очей. Тепер ви побачили орла, що літає високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово все глибше проникаєте в блакитну далечінь неба. Потім ви спрямовуєте погляд ще вище. Тепер ви бачите, що високо в небі пропливає біла хмарина. Спостерігайте за тим, як вона повільно розчиняється. Нарешті перед вами – лише безмежне небо. Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні всюди. Ви можете досягти всього, проникнути крізь усе, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, ширяння, відсутності будь-якого тиску.»

Вправа 3. «Заземлення».

Мета: повернути особистість в стійкий стан.

Хід вправи:

Тренер: «Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення або місцевість, де ви перебуваєте. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі предмети один за одним у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на деталях. Говоріть подумки: «Ось – дерево, це тополя. Ось – стовп. Кішка пробігла ...» У приміщенні: «Це – коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів ...» і т.д. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви спрямовуєте свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього середовища».



## Продовження Додатку А

Рефлексія: аналіз пройденого заняття.

### ЗАНЯТТЯ 3

Вправа 1. «Захисний контейнер»

Мета: знизити емоційну напругу, врегулювати поведінку і соматичні прояви пов'язані з травматичним стресом.

Хід вправи:

Вступна частина.

1. Подумайте, які неприємні думки, спогади, почуття, неприємні фізичні відчуття або поведінкові прояви ви хотіли б нейтралізувати шляхом контейнерування.

2. Спробуйте подумки уявити собі контейнер, в який ви могли б прибрати ці неприємні думки, почуття, відчуття або фрагменти поведінки. Якого розміру може бути цей контейнер, як він виглядає, з чого він зроблений, де розташовується? Чим яскравіше ви уявите собі його форму, тим ефективніше він буде працювати. Ця форма може бути як реальною, так і фантастичною або чарівної. Ваш контейнер може мати певний «замок» на вході і виході. Ви можете ним скористатися, коли досить стабілізуєте і захочете зустрітися з тим, що вас колись травмувало або бентежило для того, щоб переосмислити свій досвід і витягти з нього певні уроки.

Деякі приклади форм контейнера наступні:

- надійно закривається кімната, розташована в кінці довгого коридору; чарівна скринька або мішок, що дозволяє надійно утримувати всередині будь-яку енергію;

- хмара, яке утворюється шляхом конденсації (згущення) неприємних відчуттів, думок і спогадів, і повільно переміщаючись по небу, забирає вдалину або сублімує негативну енергію;

- надувну кульку, в який в момент видиху може бути поміщена неприємна інформація.

Основна частина.

1. Зобразіть той контейнер, які ви представили.

2. Уявіть і покажіть те місце, в якому він знаходиться.

3. Розгляньте малюнок і, якщо хочете, додайте деталі, які могли б зробити контейнер більш ефективним і надійним.

Опис і самоаналіз.

1. Опишіть намальований контейнер. Постарайтеся конкретизувати його ознаки і місце розташування.

2. Поясніть, чому ці ознаки і місце розташування для вас важливі.

## Продовження Додатку А

3. Опишіть ті уявні кроки, які ви робите, поміщаючи неприємні думки або переживання в контейнер. Наприклад, ви можете уявити і описати, як ви надаєте певну форму цим почуттям і думкам, завертаєте або пов'язуєте їх, а потім ставите в контейнер і надійно закриваєте вхід.

Вправа 2. «Стирання інформації».

Мета: подолання впливу травмуючої події, звільнення від переживань

Хід вправи:

Тренер: «Сядьте зручно й заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці й гумка. Подумки спробуйте намалювати стресову ситуацію, що з вами трапилась. Подумки візьміть гумку й послідовно «зітріть» з аркуша цей негативний образ. Стирайте до того часу, поки стресова картинка не зникне. Після чого уявіть знову чистий аркуш паперу.

Пам'ятайте: ніхто з нас не застрахований від стресових ситуацій, однак не варто концентруватися на неприємностях, потрібно діяти, шукати нові варіанти виходу, піклуватися про власне здоров'я. Зі стресом впоратися можна, варто лише мати бажання й трохи вільного часу для себе.»

Вправа 3. «Релаксація на контрасті»

Мета: зняти м'язове та емоційне напруження.

Хід роботи:

Тренер: «Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх. Натягніть й розслабте ступні ніг. Напружте й розслабте гомілки. Напружте й розслабте коліна. Стисніть й розслабте стегна. Напружте й розслабте сідничні м'язи. Стисніть й розслабте живіт. Розслабте спину й плечі. Відпустіть кисті рук. Ослабте передпліччя. Розслабте шию. Розслабте лицьові м'язи. Посидьте в цьому стані декілька хвилин, якщо вам здаватиметься, що ви повільно пливете, то ви повністю розслабились.»

Рефлексія: аналіз пройденого заняття.

### **ЗАНЯТТЯ 4.**

Вправа 1. «Повільне та швидке дихання»

Мета: освоїти техніки розслаблення, зняти фізичне і моральне напруження.

Інструкція: Повільне дихання. Учасники сідають зручно і роблять глибокий вдих - грудна клітка розширюється. Видих звичний. Глибокий вдих - дуже повільний видих. Видати при цьому тихий звук «шшшш». Хтось вважає за краще видихати через рот, хтось через ніс. Такий спосіб дихання приносить відчуття спокою і допомагає зняти напругу. Швидке дихання після короткої перерви і обговорення відчуттів. Крім 10 секунд, учасники швидко

## Продовження Додатку А

вдихають і видихають через ніс. Важливо запам'ятати при цьому відчуття. Вважаючи до 20 - роблять перерву і повторюють швидке дихання вже вважаючи 15 секунд. Відзначають відчуття. Техніка дозволяє залишатися зосередженим і сконцентрованим. Примітка: потрібно стежити за часом і самопочуттям учасників, які страждають від гіпертонії краще не виконувати вправу.

### Вправа 2. «Групова дискусія»

Мета: здійснити обмін досвідом у учасників і його аналіз, згуртування групи для вирішення спільних проблем. Інструкція: групова дискусія про звичні способи подолання з негативними емоціями, стресом, втомою, наслідками конфліктів, переживаннями і т.д.

Тренер керує дискусією, задаючи ключові питання: свідомо обираються способи, або несвідомо «хочеться» вчинити? Допомагають обрані способи? Конкретна проблема вирішена успішно або дії погіршили ситуацію? Хто зазвичай вирішує конфлікти / ситуації: ви, або хтось інший? Це ваш начальник / керівник / або друг / колега / родич? Що Ви відчуваєте перед цією подією / під час / протягом / після рішення стресових ситуацій? Як Ви оціните Ваші дії зараз, через час? Завершується вправу подякою всім учасникам за розказані історії.

### Вправа 3. «Прості твердження»

Учасникам пропонується повторити чіткі і прості твердження, що сприяють подоланню емоційного напруження. Повторювати позитивні формули потрібно щодня вголос по кілька разів або записувати їх на папері

. Приклади тверджень:

1. Зараз я відчуваю себе добре;
2. Я повністю контролюю свої почуття і емоції; 3. У мене досить енергії, життєвої сили, щоб подолати цю проблему;
4. Я легко уникаю стресу і долаю його;
5. У мене все добре.

Учасники створюють і озвучують власні позитивні установки і формулювання. Вони повинні бути чіткими і короткими, не повинні містити частку «не».

### Вправа 4. «Дош»

Мета: дане завдання концентрує увагу учасників, створює атмосферу групової згуртованості, активної участі.

Інструкція:

Вправа складається з восьми дій. Один з учасників починає кожну дію і, в той час як він продовжує робити його сам, також він передає його іншій людині, а той, у свою чергу, продовжує його і передає наступному, і так по колу. Причому, коли направлено членом

## Продовження Додатку А

команди дію повертається, учасник починає наступна дія і потім передає його, продовжуючи рух. Так само передаються всі дії, поки не закінчаться.

Дії робляться в такому порядку:

1. Тертя долонь.
2. Клацання пальцями.
3. Ляскання руками по стегнах.
4. Ляскання по стегнах, тупаючи ногами.
5. Ляскання руками по стегнах
6. Клацання пальцями.
7. Тертя долонь.
8. Сонечко виглянуло (руки до голови).

Рефлексія: аналіз пройденого заняття.

### ЗАНЯТТЯ 5.

#### Вправа 1 «Чарівна скринька»

Хід вправи: Учасникам пропонують відповісти на питання «Чого ви очікуєте від сьогоднішнього заняття?». Кожен записує свою відповідь на стікері, читає її вголос і прикріплює свій лист на плакат у формі «чарівної скриньки».

#### Мозковий штурм «Що для мене стрес?»

Учасникам пропонується відповісти на питання: «Що для вас означає поняття «стрес»?», «Як ви можете охарактеризувати явище стресу?». Всі свої відповіді учасники записують на плакаті. Після цього разом з психологом узагальнюють сказане.

Варіанти відповідей: проблеми на роботі; особисті проблеми; психічне напруження; почуття незахищеності; невдачі, страхи, нервові зриви; нестабільне матеріальне становище; катастрофи, аварії тощо.

Отже, стреси, які виникають в житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти. Хтось проходить їх швидше, хто повільніше, кому-то це зробити легше, а кому-то складніше, однак пройти їх доведеться всім.

#### Вправа 2. «Релакс»

Учасникам пропонують опанувати навичками швидкого розслаблення м'язів. Для цього необхідно виконати релаксаційні вправи, які розслаблюють тіло і покращують настрій. У разі виникнення стресової ситуації такі вправи сприяють фізичного та емоційного напруження, допомагають краще відчувати своє тіло і власні емоції.

Тренер: Розташовуйтеся зручніше, закривайте очі. Зосередьтеся на диханні протягом 30 секунд. Розслаблення починаємо з грудини. Спробуйте вдихнути багато повітря, зробіть

## Продовження Додатку А

глибокий вдих. Потім затримайте дихання і розслабтеся. Тепер видихніть все повітря з легенів і поверніться до нормального дихання. Переходимо до рук. Спочатку я попрошу вас стиснути обидві руки в кулаки так сильно, наскільки це можливо. Потім розслабте і відпочиньте. Тепер попрацюємо з плечима. На них ми несемо великий вантаж напруги і стресів. Підніміть плечі, підніміть їх ще вище. Посувайте плечима у вертикальній площині у напрямку до вух. Подумки спробуйте дотягнутися шиєю до мочок вух. Затримайтеся в такій позі, розслабтеся. Свою увагу сконцентруйте на відчутті тяжкості в плечах. Опустіть плечі, дайте їм повністю розслабитися.

Зворотній зв'язок:

1. всі відчули напругу в грудині, вдихаючи повітря?
2. відчули розслаблення після видиху?
3. з'явилося у вас відчуття легкості в тілі після виконання вправ?

Вправа 3. «Основи самодесенсибілізації»

Мета: навчитися справлятися зі страхом і панічними станами.

Інструкція: процедура десенсибілізації заснована на положенні: що лякає нас в реальному житті, то лякає нас і в думках. Отже, те, чого ми подумки перестали боятися, не буде лякати нас і в реальності. Щоб впоратися з почуттям паніки і страху в стресовій ситуації, потрібно почати готуватися до неї заздалегідь, поступово збільшуючи «дозу» впливу фактора що лякає. Учасники пишуть перелік своїх страхів в порядку зростання, від обставин, що викликають невеликий дискомфорт, до духів відчуття жаху, паніки і бажання бігти. Перебуваючи у звичній і затишній обстановці, спокійному і розслабленому стані, почати подумки долати їх один за іншим.

Вправу потрібно починати, розташувшись з максимальним комфортом, в зручній позі, кожна частина тіла має опору і розслаблена. Для початку учасники представляють просту ситуацію, подумки долають її, хвалять себе за це, «фантазія» чергується з блоками релаксації, досягнення комфорту і заспокоєння, в такому стані можна переходити до більш складного образу. Можна уявити собі щасливий порятунок від біди, допомога з боку, особистий героїзм і т.д. Не обов'язково долати весь список відразу, працювати з одним чином можна кілька днів, поки страх і тривога не буде зведена нанівець. Важливо закріпити в свідомості позитивний образ - результат успішного подолання, наочну мета, за досягнення якої себе можна похвалити, обдарувати подарунками або захопити. Завершується вправу релаксацією.

Рефлексія: аналіз пройденого заняття.

## Продовження Додатку А

### ЗАНЯТТЯ 6

Важливо навчити людину, яка пережила травматичну подію, технікам релаксації та зниження тривоги. Володіючи ними, він повертає собі почуття контролю, відчуття управління своїми фізичними реакціями

Релаксаційні техніки.

Вправа 1.

Тренер: Зігніть обидві стопи (взуття і шкарпетки краще зняти) в однаковому напрямку, ставши на бічні частини стоп. У такому положенні однією стопою ви стоїте на її зовнішній бічній стороні, а інший на її внутрішній бічній стороні. Залишатися в цій позі 30 секунд (або два три глибокі вдихи) і потім перевести корпус в інший напрямок, і знову залишатися 30 секунд у положенні зі зігнутими стопами. Продовжувати згинання стоп обох ніг по п'ять разів у кожному напрямі. Потім встати на обидві ноги і добре їх потрусити.

Вправа 2.

Тренер: Перенесіть вагу на одну стопу, інша стопа залишається на підлозі для балансування рівноваги. Якщо важко тримати рівновагу, ви можете спертися однією рукою об стіну. Підніміть п'яту ноги, що стоїть, якомога вище і потім знову опустіть її на підлогу. Повторюйте цей рух так часто, поки по скелі навантаження від 1 до 10 ви не досягнете вашого персонального навантаження до рівня 7. При цьому іноді може викликатися напруга, печіння або легкий біль у литковому м'язі. Це абсолютно нормально, проте ви можете трохи зменшити навантаження. Потім встаньте на обидві ноги і добре струсіть працюючу ногу, щоб звільнитися від болю, печіння та напруги. Після цього попрацюйте іншою ногою.

Вправа 3

Тренер: Візьміть стопу рукою тієї ж сторони за корпусом. Зігніть у коліні опорну ногу якомога сильніше, ніби ви хочете сісти, і знову випрямитися (присідання). П'ятка залишається на підлозі. Повторюйте цей рух так часто, поки і тут, по скелі навантаження від 1 до 10 ви не досягнете вашого персонального навантаження до рівня 7.

Вправа 4

Тренер: Поставте ноги на такій ширині, щоб ви відчули напруження внутрішніх м'язів ніг. Нагніть вперед, поки не торкнетесь підлоги. Ви повинні відчути розтягнення у внутрішній стороні стегна і в підколінних западинах (підколінне сухожилля). Зробіть три глибокі вдихи. Обидві долоні потихеньку переберіть до однієї стопи. Затримайтеся в цій позі, зробивши три повільні та глибокі вдихи. Потім обома долонями потихеньку переберіться до іншої стопи. Затримайтеся в цій позі, зробивши три глибокі вдихи. Після цього переберіться долонями до центру та простягніть руки між ногами назад. У цій позі

## Продовження Додатку А

також затримайтеся, зробивши три глибокі вдихи. Наприкінці вправи повільно поверніться у вихідне пряме положення.

### Вправа 2.«Мій досвід»

Мета: організувати обмін позитивним досвідом виходу зі складної ситуації. Інструкція: учасникам пропонується поділитися особистим досвідом успішного подолання стресу, використання продуктивних копінг-стратегій або засвоєних в рамках програми прийомів, які допомагають успішному подоланню.

Тренер починає вправи розповіддю особистої історії успішного подолання проблемної, конфліктної, стресовій ситуації, пояснює, які стратегії сприяли цьому, коротко характеризує свої дії, думки і почуття. Потім учасники по черзі або власним бажанням наводять свої приклади і коротко аналізують їх. Тренер задає опорні питання, в разі ускладнень розповідає.

### Обговорення вправи. «Мій досвід»

Мета: створити в групі позитивну атмосферу і закріпити шанобливе, довірливе ставлення один до одного. Інструкція: керівник залучає учасників до обговорення: вони діляться емоціями і можуть висловити схвалення учасникам, позитивний досвід яких їх надихнув і здивував.

Вправи допомагає наочно оцінити дієвість методів саморегуляції, використання отриманих знань, навичок і прийомів. На завершення програми кожен учасник оцінює свої результати, робить висновки.

Рефлексія: аналіз пройденого заняття.

**Декларація  
академічної доброчесності  
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ**

Я, Литвинова Дар'я Станіславівна, студентка 5 курсу, форма навчання заочна, факультет соціології та управління, спеціальність «соціальна робота», освітньо-професійна програма «соціальна робота», адреса електронної пошти: darya17lit@gmail.com,

– підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Групові методи соціальної роботи із сім'ями учасників бойових дій» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомена;

– заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

– згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_ ПІБ (студент) Литвинова Д.С.

Дата \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_ ПІБ (науковий керівник) Чайка І.Ю.