

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

**«Соціальна робота з постраждалими від домашнього
насильства»**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка

Назва освітньої програми

Спеціалізація Соціальна педагогіка

Назва спеціалізації

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка II курсу, група СРМ-22 Єлизавета ГОНЧАРЕНКО

Підпис

Ім'я, прізвище

Керівник: доктор педагогічних наук, професор Юрій БРИНДІКОВ

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки

доктор педагогічних наук, професор

Юрій БРИНДІКОВ

Підпис

Ім'я, прізвище

2023 р.

Хмельницький, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ТЕХНОЛОГІЙ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПОСТРАЖДАЛИМИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА.....	7
1.1 Теоретичні основи домашнього насильства як соціального явища, походження поняття «домашнього насильства»	7
1.2 Заклади і установи, які працюють з клієнтами, які постраждали від домашнього насильства, нормативно-правова база захисту постраждалих від насильства	21
1.3 Технології соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства.....	25
1.4 Поняття кризи в постраждалих від домашнього насильства.....	35
Висновки до розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ТЕХНОЛОГІЙ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПОСТРАЖДАЛИМИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА.....	42
2.1 Розкриття особливостей роботи соціально-психологічної мобільної бригади з постраждалими від домашнього насильства.....	42
2.2 Науково-практичні рекомендації в роботі з постраждалими від домашнього насильства.....	58
Висновки до розділу.....	64
ВИСНОВКИ.....	66

ПЕРЕЛІК	ДЖЕРЕЛ	ПОСИЛАННЯ
.....		69
ДОДАТКИ.....		75
ДОДАТОК А «ОЦІНКА РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ (РЕАКТИВНОЇ) ТРИВОЖНОСТІ (ТЕСТ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА)».....		75
ДОДАТОК Б АНКЕТУВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ 10 КЛАСУ «ПРО НАСИЛЬСТВО».....		78
ДОДАТОК В «ТЕХНІКА «ДИХАННЯ СФОКУСОВАНЕ НА СЕРЦІ» (HEART-FOCUSED BREATHING)».....		80
ДОДАТОК Г «ТЕХНІКА «ШВИДКА ЗЛАГОДЖЕНІСТЬ» (QUICK COHERENCE)».....		82

ВСТУП

Проблема домашнього насильства є актуальною та нагальною проблемою сучасного суспільства. Це явище не обмежується жодними кордонами чи соціальними класами і стосується країн всього світу. Домашнє насильство впливає на тисячі життів і має серйозні наслідки для постраждалих, їхніх сімей та суспільства в цілому.

Сучасна реальність свідчить про те, що проблема домашнього насильства стала надзвичайно важливою в контексті наших часів. Пандемія COVID-19, зокрема, підкреслила та поглибила цю проблему, змушуючи багато людей залишатися вдома, де вони стали більш вразливими перед насильством. Організації, які борються з домашнім насильством, зафіксували зростання кількості випадків насильства в сім'ї під час карантину. Війна, яка почалась в Україні у 2022 році змінила устрій сімей. Однією з багатьох проблем у часи війни стало зростання рівня домашнього насильства в сім'ях. Стрес, тривожність та невпевненість у майбутньому можуть призвести до ескалації конфліктів у сім'ях. Війна руйнує психологічну стійкість та терпимість людей, і це може виявитися надзвичайно важким завданням для сімей зберегти гармонію та взаєморозуміння.

Важливість цієї проблеми полягає в її впливі на фізичне та психічне здоров'я постраждалих, на розвиток дітей, їхню освіту і майбутнє. Домашнє насильство впливає на економіку, суспільну стабільність і загрожує миру та безпеці. Воно порушує права людини та призводить до недовіри до системи правосуддя та публічних інститутів.

Проблематика домашнього насильства привертає увагу багатьох науковців і дослідників з різних галузей, таких як соціологія, психологія, право, гендерні дослідження, медицина, соціальна робота та багато інших.

Вони проводять дослідження, аналізують статистичні дані, розробляють теоретичні моделі та пропонують практичні рекомендації для боротьби з домашнім насильством і підтримки постраждалих. В своїх напрацюваннях висвітлили дану тематику та внесли значний внесок у вивченні цієї проблеми Ленора Вокслер (Lenore Walker) – американський психолог, автор теорії «циклу насильства» у книзі «The Battered Woman» що розкриває динаміку домашнього насильства та способи підтримки постраждалих [45]; Майкл Джонсон (Michael P. Johnson) – відомий соціолог, дослідник гендерних аспектів домашнього насильства та розробник «моделі контролю» в книзі «Типологія домашнього насильства: інтимний тероризм, жорстокий опір та ситуативне насильство подружжя», яка розкриває психологічну та емоційну динаміку насильства [43]; Еван Старк (Evan Stark) – автор концепції «Коерсивного контролю» (Coercive Control), яка визначає домашнє насильство як не лише фізичну агресію, але і систему контролю та психологічного терору [44]; Джуді Герман (Judith Lewis Herman) – американський психіатр, автор теорії «синдрому комплексу жертви», у своїй книзі «Травма та відновлення» виокремлює нові дослідження в роботі з домашнім насильством [42].

Ця курсова робота присвячена вивченню та аналізу проблематики домашнього насильства в сучасному світі. Ми розглянемо законодавчі аспекти, фактори, які сприяють насильству, теоретичні підходи до розуміння цього явища, а також технології та методи соціальної роботи з постраждалими та в профілактиці. Наша мета – висвітлити цю проблему та з'ясувати, як можна сприяти запобіганню домашнього насильства і підтримці тих, хто став постраждалим від нього.

Домашнє насильство є проблемою, до якої необхідно ставитися серйозно та системно, і тільки шляхом об'єднаних зусиль суспільства, правозахисників, органів влади і громадських організацій можливо досягти успіху в її розв'язанні.

Проте сучасне ставлення, можливості допомоги постраждалим, відновлення їхнього психологічного стану, освіченість суспільства щодо домашнього насильства вивчено недостатньо, тому темою магістерської роботи є **«Соціальна робота з постраждалими від домашнього насильства»**.

Об'єкт дослідження – соціальна робота з постраждалими від домашнього насильства .

Предмет дослідження – технологія соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати технології соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства.
2. Дослідити специфіку соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства.
3. Вивчити соціально-психологічну допомогу мобільних бригад постраждалим від домашнього насильства щодо відновлення їх соціальної суб'єктності.
4. Теоретично обґрунтувати технології в роботі з постраждалими від домашнього насильства.
5. Розробити науково-практичні рекомендації в роботі з постраждалими від домашнього насильства.

Методи дослідження – теоретичні (аналіз, систематизація, узагальнення, порівняння, технологізація, програмування), емпіричні (аналіз документації, спостереження, опитування, тестування, експеримент).

Структура дипломної роботи: складається з 2 розділів, 6 підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (45), додатків (А-Г). Основний текст дипломної роботи – 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ТЕХНОЛОГІЙ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПОСТТРАЖДАЛИМИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

1.1 Теоретичні основи домашнього насильства як соціального явища, походження поняття «домашнього насильства»

Домашнє насильство є однією із серйозних соціальних проблем, і його теоретичні основи є об'єктом дослідження в галузі соціології, психології та інших наук. Хочемо оглянути та обґрунтувати кілька теорій, які обґрунтовують походження поняття «домашнього насильства» та його соціальних коренів. Одна з таких теорій вказує на культурні чинники як основну причину домашнього насильства. За цією теорією, насильство може бути результатом суспільних стереотипів, традицій, норм та цінностей, які дискримінують жінок та визначають їхню підлеглість у відносинах. Наприклад, культурні переконання про гендерну нерівність та жіночу слухняність можуть сприяти насильству в сім'ї.

Інша теорія пов'язує домашнє насильство з взаємозв'язком індивідуальних факторів та соціальної структури. Пояснюється тим, що насильство може бути результатом нерівномірного розподілу влади в сім'ї, жорстких ролей і статусу внутрішньо сімейних членів, психологічних особливостей особи та інших факторів.

Третя теорія акцентує увагу на індивідуальних характеристиках особи, які сприяють появі домашнього насильства. Ця теорія стверджує, що насильство в сім'ї може бути зумовлене особистісними факторами, такими як

низька самооцінка, імпульсивність, наявність проблем зі здоров'ям чи адаптацією до стресу [9].

Домашнє насильство є складним соціальним явищем, яке вивчається в різних теоретичних підходах. Основні теоретичні категорії, які допомагають розуміти походження та природу домашнього насильства, включають гендерну теорію, теорію властивості, психологічні теорії та теорії вибору [24].

Гендерна теорія розглядає домашнє насильство як проблему статевої нерівності та дисбалансу влади. Вона вказує на соціокультурні фактори, такі як стереотипи щодо ролей чоловіків і жінок у сім'ї, вплив гендерних стереотипів на стосунки і поведінку, а також норми, які підтримують агресивну маскулінність та зневагу до жіночої самостійності.

Теорія властивості вказує на наявність непропорційної влади відносно однієї зі сторін. Вона підкреслює роль міжособистісної динаміки, де одна особа зловживає владою, контролюючи та підпорядковуючи іншу особу в сімейних відносинах. Цей підхід розглядає домашнє насильство як результат дисбалансу сил, що виникає в сімейній структурі.

Психологічні теорії зосереджуються на внутрішніх факторах, що сприяють насильству. Вони розглядають особистісні риси осіб, такі як агресивність, відсутність емпатії, проблеми зі стресом тощо. Ці теорії підкреслюють важливість факторів, що формують індивіда, в появі домашнього насильства.

Теорії вибору аналізують, як зовнішні фактори впливають на рішення особи продовжувати зловживати або залишатися в насильницьких відносинах. Вони зазначають, що деякі люди вибирають насильство як засіб контролю або підтримки влади, а інші можуть залишатися у насильницьких відносинах через економічну залежність, страх або інші обставини.

Розуміння теоретичних основ домашнього насильства дозволяє розвивати усвідомлення про це явище та допомагає створювати ефективні стратегії запобігання та допомоги постраждалим. Враховуючи

різноманітність факторів, що впливають на домашнє насильство, розуміння цього явища вимагає комплексного підходу та подальших досліджень. Лише засвоївши теоретичні основи домашнього насильства, суспільство зможе розробляти ефективні стратегії для його запобігання та протидії. В Таблиці 1.1 описали приклади заходів для протидії цьому явищу на інституційних рівнях та системах.

Таблиця 1.1 – Заходи протидії домашньому насильству на різних рівнях

Рівень	Заходи протидії
Спільнота	Свідомість, інформаційні кампанії, тренінги.
Органи влади	Розробка та виконання законів, поліцейські заходи.
Служби підтримки	Психологічна, медична, юридична допомога.

Домашнє насильство є складним соціальним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії різних факторів і має глибокі теоретичні корені. Давайте розглянемо деякі з основних теоретичних підходів до розуміння домашнього насильства як соціального явища:

1. Теорія соціального навчання: За цією теорією, домашнє насильство розглядається як результат навчання. Насильник навчився насильству внаслідок свого оточення, досвіду та сприйняття насильства як норми. В цьому підході акцент робиться на вихованні та навчанні насильницьких поведінок.

2. Теорія контролю і потенційних конфліктів: Ця теорія стверджує, що домашнє насильство виникає тоді, коли контроль над ресурсами (наприклад, фінансами або соціальним статусом) є нерівним у сім'ї. Насильство може бути спробою зберегти або відновити цей контроль.

3. Теорія структурного функціоналізму: Згідно з цією теорією, домашнє насильство може виникати через дисфункціональні аспекти сімейної структури. Наприклад, стрес, низька соціальна підтримка та неправильне функціонування сім'ї можуть сприяти насильству.

4. Теорія патріархату і гендерної нерівності: Ця теорія визначає домашнє насильство як прояв гендерної дискримінації та нерівності. Вона стверджує, що насильство сприяє соціокультурним стереотипам і ролям статей, де чоловіки вважаються більш сильними і контролюючими, а жінки – слабкими і підкореними.

5. Теорія стресу і кризи: За цією теорією, домашнє насильство може бути наслідком стресових ситуацій або кризових подій у сім'ї, таких як безробіття, фінансові труднощі або проблеми зі здоров'ям.

6. Теорія індивідуальних факторів: Ця теорія акцентує на особистих характеристиках насильника, таких як психічний стан, агресивність, низька самоконтроль і наявність девіантних поведінкових моделей [1].

Над проблемою визначення явища домашнього насильства та соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства працювали видатні науковці, чия діяльність вирізняється глибоким осмисленням та розкриттям різних аспектів цієї проблеми. Серед вчених, які внесли значний вклад у розуміння особливостей соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства є Джуді Герман, Еван Старк, Г. Лактіонова, О. Мельниченко, Н. Щербак, В. Янковець, Т. Журавль, І. Онішко, О. Цимбал та інші.

Погоджуємось з Т. Журавль, яка визначає ознаки домашнього насильства, і акцентує увагу на тому, що кривдниками можуть бути лише члени сім'ї, включаючи дітей, а дії суперечать нормам чинного законодавства; вина агресора виявляється у формі умислу, а не необережності [4]. Відповідно до закону України 2018 року домашнє насильство визначається як діяльність або бездіяльність, що вчиняється в сім'ї, в межах місця проживання, між родичами, між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно

проживають (проживали) однією сім'єю, навіть якщо вони не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою. Зазначено, що це також включає "бездіяльність" кривдника, наприклад, ненадання своєчасної допомоги, розширюючи та поглиблюючи розуміння сутності домашнього насильства. Погрози вчинення таких діянь також вважаються домашнім насильством за цим законом [20]. Таким чином, визначення домашнього насильства в законі є значно більш широким, охоплюючи різноманітні форми та контексти вчинення насильства.

Аналіз різноманітних визначень домашнього насильства в законах та в міжнародних документах допоможе зрозуміти різноманітність поглядів на це соціальне явище.

Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) звучить так: «Домашнє насильство – це фізичне, сексуальне, емоційне, економічне чи психологічне насильство, яке спричиняється однією особою, яка знаходиться у сімейному чи подружньому стосунку, внаслідок якого інша особа стає жертвою насильства». ВООЗ надає комплексне визначення, включаючи різні види насильства та зазначаючи, що вони можуть бути спричинені особою, з якою постраждала особа перебуває в стосунках. Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) є важливим кроком у розумінні домашнього насильства як складного та мультифакторного явища. ВООЗ визнає, що насильство може виявлятися у різних формах, включаючи фізичне (побиття, травми), сексуальне (сексуальний тиск, насильство), економічне (контроль над фінансами, обмеження доступу до ресурсів) і психологічне (погрози, психологічний тиск, знущання, образи, залякування). Також визначення вказує на те, що насильство може бути ініційоване однією особою, яка перебуває у сімейному чи подружньому стосунку з постраждалою. Це наголошує на важливості відповідальності особи, яка вчиняє насильство, незалежно від стосунків. Це комплексне визначення враховує різноманітність форм та виникнення домашнього насильства і

створює підставу для розробки ефективних стратегій протидії та підтримки постраждалих [21].

Визначення ООН важливе для міжнародних зусиль у протидії домашньому насильству та захисту прав людини, оскільки воно визначає мінімальні стандарти та розширює розуміння цього складного соціального явища. Визначення Організації Об'єднаних Націй (ООН): «Домашнє насильство включає будь-які дії, що спричиняють фізичний, сексуальний, психологічний або економічний шкідливий вплив чи страх в контексті домашнього чи сімейного стосунку». Визначення ООН включає фізичний, сексуальний, психологічний і економічний шкідливий вплив. Це означає, що домашнє насильство може виявитися в різних формах і включати фізичну агресію, сексуальний тиск, емоційні знущання та фінансову контроль [29].

Визначення наголошує на тому, що насильство може призводити до створення страху у постраждалої особи і мати шкідливий вплив на її фізичне і психологічне здоров'я. ООН підкреслює, що насильство відбувається в контексті домашнього чи сімейного стосунку. Це означає, що особи, які здійснюють насильство, можуть бути членами родини або іншими близькими особами.

Видатні психологи нашого століття підкреслюють аспекти контролю та домінування у відносинах, а також різні види агресії, динаміку та циклічність домашнього насильства. агресії, спрямованій на партнера чи дітей та її наслідках через власне бачення проблеми домашнього насильства з особистої практичної діяльності. До прикладу, Майкл П. Джонсон (Michael P. Johnson)

— американський соціолог і вчений, у своїй роботі «Конфлікт і контроль: гендерна симетрія та асиметрія в домашньому насильстві» ("Conflict and Control: Gender Symmetry and Asymmetry in Domestic Violence") (2006), розглядає ключові аспекти домашнього насильства, зосереджуючись на рівноправності та нерівноправності між чоловіками та жінками в контексті конфліктів і контролю. Автор розглядає ролі чоловіків і жінок як

постраждалих та кривдників; вивчає симетрію та асиметрію в розподілі влади і контролю в сім'ї, що може впливати на виникнення конфліктів та насильства; досліджує, як елементи контролю і конфліктні ситуації взаємодіють між чоловіками та жінками у сімейному оточенні. Він аналізує різні форми контролю та їхні наслідки для взаємин у парах [39].

Визначення наголошує на тому, що насильство може призводити до створення страху у постраждалої особи і мати шкідливий вплив на її фізичне і психологічне здоров'я. ООН підкреслює, що насильство відбувається в контексті домашнього чи сімейного стосунку. Це означає, що особи, які здійснюють насильство, можуть бути членами родини або іншими близькими особами [8].

Можемо зробити висновки, відповідно до даного закону, домашнє насильство виражається через у формах дій(навмисне вчинення шкоди іншій людині) та пасивності, байдужості(ненадання допомоги у потрібний момент), а також проявляються у ознаках та вигляді фізичного, сексуального, психологічного чи економічного насильства. Їх вчиняють в межах проживання на одній території та можуть стосуватися членів сім'ї, родичів, колишніх або нинішніх партнерів, чи інших осіб, які спільно проживають чи проживали разом, навіть якщо вони не перебували у формальних родинних чи шлюбних відносинах. Визнання домашнього насильства не залежить від того, чи проживає особа, яка його вчинила, в тому самому місці, що і постраждала особа. Також погрози застосування насильства також є формою насильства [26].

В даному законодавчому рішенні використані засади Стамбульської конвенції, в якій визначаються як головні методи та правила роботи суб'єктів з даною категорією осіб, орієнтовані на її потреби; також, за основу надання послуг та протидії домашньому насильству у сім'ї розробляється система, на основі комплексності надання соціальних послуг; комплексності надання основу для розробки комплексної системи; вибудовується пріоритетність до прав саме постраждалої особи а також на забезпечення її основоположних

прав та свобод людини; допомога та належна увага до кожного факту домашнього насильства; надання невідворотності покарання для винних та запобігання новим інцидентам – це головна мета даного підходу; зосередження на зміцненні можливостей компетентних органів та служб; закон визначає принципи недискримінації та абсолютної неприйнятності насильства.

За останні роки в Україні були прийняті ряд важливих законодавчих змін, спрямованих на посилення боротьби з домашнім насильством і захист прав постраждалих. Деякі з найважливіших змін включають:

1. Закон України «Про запобігання насильству в сім'ї» (2017 рік): Цей закон є однією з основних законодавчих ініціатив у боротьбі з домашнім насильством. Він визначає поняття насильства в сім'ї, встановлює правила захисту постраждалим особам та надає правоохоронним органам повноваження для реагування на такі випадки.
2. Закон України «Про судоустрій та статус суддів» (2017 рік): Цей закон встановлює особливість розгляду справ про домашнє насильство судами та покладає відповідальність на суддів забезпечувати захист прав постраждалих [22].
3. Закон України «Про поліцію» (2015 рік): Закон розширює функції поліції у боротьбі з домашнім насильством, включаючи встановлення патрульних поліцейських, які можуть реагувати на екстрені ситуації [19].

За законом України соціальна робота з постраждалими від домашнього насильства здійснюється на засадах:

- гарантування постраждалим особам безпеки та основоположних прав і свобод людини і громадянина, зокрема права на життя, свободу та особисту недоторканість, на повагу до приватного та сімейного життя, на справедливий суд, на правову допомогу, з урахуванням практики Європейського суду з прав людини;
- належна увага до кожного факту домашнього насильства під час здійснення заходів у сфері запобігання та протидії домашньому насильству;

- врахування непропорційного впливу домашнього насильства на жінок і чоловіків, дітей та дорослих, дотримання принципу забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків під час здійснення заходів у сфері запобігання та протидії домашньому насильству;
- визнання суспільної небезпеки домашнього насильства та забезпечення нетерпимого ставлення до будь-яких проявів домашнього насильства;
- повага та неупереджене і небайдуже ставлення до постраждалих осіб з боку суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству, забезпечення пріоритетності прав, законних інтересів та безпеки постраждалих осіб під час здійснення заходів у сфері запобігання та протидії домашньому насильству;
- конфіденційність інформації про постраждалих осіб та осіб, які повідомили про вчинення домашнього насильства;
- добровільність отримання допомоги постраждалими особами, крім дітей та недієздатних осіб;
- врахування особливих потреб та інтересів постраждалих осіб, зокрема осіб з інвалідністю, вагітних жінок, дітей, недієздатних осіб, осіб похилого віку;
- ефективна взаємодія суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству, з громадськими об'єднаннями, неурядовими організаціями, засобами масової інформації та іншими заінтересованими особами;
- заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству здійснюються без дискримінації за будь-якою ознакою;
- звичаї, релігійні переконання, віросповідання, традиції не можуть розглядатися як виправдання будь-яких форм домашнього насильства, передбачених цим Законом, або бути підставою для звільнення кривдника від відповідальності [15].

Домашнє насильство трапляється в усіх сферах життя, в будь-якій культурі, походженні, віку та статі, цю проблему висвічують у багатьох

регіональних телепрограмах, фільмах, серіалах щоб постійно піднімати це питання, не боятися говорити та допомагати.

Особи, які вчиняють домашнє насильство, належать до різних верств суспільства, незалежно від раси, культури, віку, професії чи фінансового становища. Незважаючи на те, що досвід насильства у кожної людини є індивідуальним і особистим, включаючи форми насильства та як довго вони його терпіли, їх об'єднує те, що вони ніколи не винні. Зазвичай особи, які скоюють насильство (включаючи сексуальне насильство) або зґвалтування, намагаються виправдати свої дії або вибачити себе перед іншими. Такі апелювання можуть бути неправомірними і несправедливими, але деякі спроби виправдання, які можуть зустрічатися в таких ситуаціях, включають:

1. Звинуваченням постраждалої: Насильники можуть намагатися змалювати постраждалу особу як провокатора або винуватити її у створенні ситуації. Вони можуть запитувати: «Вона сама цього хотіла» або «Вона привела мене до цього».
2. Звинуваченням у сп'янінні або наркотиках: Деякі насильники намагаються виправдати свої дії тим, що вони були п'яні або під впливом наркотиків на момент скоєння насильства і не могли контролювати себе.
3. Виправданням на основі стосунків: В деяких випадках насильники можуть вказувати на стосунки або історію відносин зі своєю жертвою, намагаючись виправдати свої дії на основі того, що вони мають право на інтимність з нею.
4. Заявами про недолік у розумінні: Деякі насильники можуть вказувати на неправильне розуміння ситуації або навіть законів, спробуючи виправдати свої дії як непорозуміння.

Але є і такі чоловіки, які не виправдовують свій насильницький потенціал. Спільна робота з популяризацією освіти щодо насильства, статевої згоди та взаємної поваги може допомогти зменшити насильницьку поведінку і сприяти створенню безпечніших і взаємовигідних стосунків. Також важливо визнавати і підтримувати тих чоловіків, які демонструють позитивну

поведінку і стають активними учасниками боротьби з насильством і сексуальним насильством.

Насильство не походить від взаємодії партнерів у стосунках, ані від провокації, спричиненої можливо дратівливими рисами особистості жінок, які зазнали побоїв; скоріше, насильство походить від засвоєних поведінкових реакцій кривдників. Ми намагалися знайти сприйнятні характеристики, які зробили б виникнення такого насильства більш передбачуваним. Хоча було визначено низку таких передбачуваних характеристик, найкращим прогнозом майбутнього насильства була історія насильницької поведінки в минулому. Це включало свідки, отримання та вчинення насильницьких дій у будинку їхнього дитинства; насильницькі дії по відношенню до домашніх тварин, неживих предметів, інших людей; попередня судимість; тривалий термін військової служби; попередні прояви агресивної поведінки по відношенню до жінок. Якщо ці пункти додати до історії чоловіка: істерики, невпевненість, потреба підтримувати стабільне середовище, легко піддається загрози через незначні розлади, ревності, власницькі почуття та здатність бути чарівним, маніпулятивним і спокусливим, щоб отримати те, що він хоче, і ворожий, неприємний і злий, коли йому це не вдається, ризик побиття стає дуже високим. Якщо включити проблеми зловживання алкоголем, картина стає класичною.

Домашнє насильство – це зловживання владою над іншою особою в інтимних або близьких сімейних стосунках з боку кривдника з метою збереження абсолютного контролю будь-яким способом. Це стосується застосування фізичної чи емоційної сили або погрози застосування фізичної сили, або відбиранням речей необхідних для життя та здоров'я. Воно приймає різні форми від фізичного до психологічного, фінансового до сексуального, а також примусовий контроль. Термін «домашнє насильство» виходить за рамки реального фізичного насильства. Це також передбачає емоційні тортури; знищення майна; ізоляція від друзів, родини та інших потенційних джерел підтримки; загрози іншим, у тому числі дітям;

переслідування; і контроль за доступом до грошей, особистих речей, їжі, транспорту та спілкування з іншими. На жаль, досі вірять у такі міфи, як те, що алкоголь і наркотики спричиняють домашнє насильство, що це проблема боротьби з гнівом або це приватна справа пари.

Діти, які живуть із домашнім насильством, швидко розуміють, що говорити про це неприйнятно та може бути небезпечно. Вони стикаються як із загрозою отримати травму від того, що стали свідками/почути жорстоке поводження, так і зазнали фізичного нападу безпосередньо або під час спроби втрутитися та захистити батьків чи братів. Вони часто розвиваються, ростуть і живуть зі страхом як частиною свого життя. Діти, які переживають домашнє насильство, потребують спеціального захисту та підтримки, і важливо забезпечувати їм доступ до ресурсів та професійної допомоги для подолання травм та забезпечення безпеки.

Зловживання алкоголем і наркотиками вже давно визнано серйозною проблемою громадського здоров'я з далекосяжними наслідками. Серед безлічі проблем, пов'язаних із зловживанням психоактивними речовинами, виділяється один тривожний наслідок: підвищений ризик насильницької поведінки. Алкоголь, речовина, якою найчастіше зловживають у всьому світі, часто називають каталізатором епізодів насильства може мати парадоксальний вплив на людей. Хоча спочатку це може послабити гальмування та створити відчуття ейфорії, надмірне споживання може призвести до безлічі проблем, включаючи агресивну поведінку. Кілька механізмів підкреслюють його роль у насильницькій поведінці і проявляється у:

– Порушенні когнітивних функцій: алкоголь погіршує судження, міркування та прийняття рішень. Це когнітивне порушення може знизити гальмування, спонукаючи людей до імпульсивних, агресивних дій, яких вони могли б уникнути.

– Втраті самоконтролю: коли споживання алкоголю зростає, люди можуть відчувати втрату самоконтролю, зниження здатності керувати гнівом або розчаруванням і підвищену схильність до конфронтації та насильства.

– Підвищеній агресії: алкоголь може спровокувати підвищену дратівливість і агресію, загострюючи конфлікти та сприяючи агресивній конфронтації, особливо в соціальних мережах.

Зловживання наркотиками визнано значним фактором, що сприяє різним формам насильства. Цей зв'язок підтверджується кількома факторами:

– Зміна хімії мозку: багато наркотиків, включаючи стимулятори, галюциногени та опіоїди, порушують нормальну хімію мозку. Це може призвести до зміни настрою, агресії та імпульсивності, збільшуючи ймовірність насильницької поведінки.

– Підвищена дратівливість і параноя: деякі наркотики, такі як метамфетамін і синтетичні речовини, можуть викликати надзвичайну дратівливість, параною та галюцинації, створюючи мінливий емоційний стан, що сприяє насильству.

– Економічний відчай: наркозалежність часто призводить до фінансового тиску, штовхаючи людей у безвихідні ситуації, коли вони можуть вдатися до злочинних дій, включаючи насильство, щоб підтримувати свою залежність.

Зловживання наркотиками не відбувається ізольовано і має хвилевий вплив на людину, її стосунки та суспільство в цілому. Починаючи з домашнього насильства: зловживання психоактивними речовинами може загострювати конфлікти в сім'ях, що призводить до збільшення кількості випадків домашнього насильства, яке зачіпає не лише кривдника, але й його близьких; безпекою громади: (злочини, пов'язані з наркотиками, що підживлюються залежністю, становлять загрозу безпеці громади, вони варіюються від крадіжки майна до жорстоких зіткнень у громадських місцях); охорона здоров'я та судові витрати: наслідки насильства, пов'язаного з наркотиками, лягають значним тягарем на системи охорони здоров'я та правову інфраструктуру, відволікаючи ресурси від інших критичних потреб.

Підсумовуючи, зловживання алкоголем і певними наркотиками, безсумнівно, підвищує ризик насильницької поведінки. Змінений стан розуму, порушення прийняття рішень, підвищена агресія та підвищений ризик сексуального насильства – усе це підкреслює необхідність ефективних програм профілактики, лікування та реабілітації. Усунувши зловживання психоактивними речовинами як першопричину насильства, суспільство може зробити значний крок у напрямку розірвання небезпечного зв'язку між цими двома проблемами та сприяння більш безпечним і здоровим спільнотам.

Домашнє насильство може бути вчинене різними видами осіб, незалежно від їх віку, статі, соціального статусу або культурних особливостей. Однак, домашнє насильство найчастіше пов'язується з такими особами:

1. Партнери у стосунках: Домашнє насильство часто відбувається між партнерами, особливо в стосунках, де існує нерівність влади або домінування однієї сторони над іншою. Чоловіки та жінки можуть бути як постраждалими, так і винуватцями домашнього насильства.
2. Батьки та інші родичі: Домашнє насильство може стосуватися дітей, які страждають від насильства від батьків або інших родичів. Це можуть бути фізичні або емоційні форми насильства.
3. Дорослі діти: Іноді дорослі діти можуть бути насильниками в сім'ї. Це може статися внаслідок конфліктів, психологічних проблем чи інших складних сімейних обставин.

Домашнє насильство є проблемою, яка вимагає уваги та розуміння для ефективного протидії. Часто існують міфи, які оточують це явище і можуть сприяти непорозумінню та стигматизації. Розглядання цих міфів та викриття фактів є важливим етапом у формуванні об'єктивного розуміння домашнього насильства [3; ст. 54-55].

Таблиця 1.2 – Міфи та факти про домашнє насильство

Міф	Факт
Домашнє насильство стосується	Може включати фізичне, сексуальне,

лише фізичних ушкоджень.	психологічне та економічне насильство.
Тільки жінки стають жертвами домашнього насильства.	Чоловіки також можуть бути постраждалими, але часто за все замовчують цей факт через почуття сорому.
Постраждала завжди може просто залишити насильника.	Часто жертвам важко залишити свого насильника через фінансові, емоційні або інші обставини.
Домашнє насильство стосується лише низького соціального статусу	Насильство в сім'ї може виникнути у будь-якому соціальному класі, незалежно від економічного статусу чи освіти.
Якщо постраждала не повідомляє про насильство, це не є проблемою	Багато з постраждалих мовчать через страх, стигматизацію або відчуття безпомічності. Мовчання не означає відсутність проблеми.
Люди, які вчиняють домашнє насильство, завжди агресивні.	Кривдники можуть бути харизматичними та маніпулятивними, не завжди виявляючи агресію в публічних ситуаціях.

1.2 Заклади і установи, які працюють з клієнтами, які постраждали від домашнього насильства, нормативно-правова база захисту постраждалих від насильства

Насильство, що відбувається в сім'ях є неприпустимим в нашому суспільстві, це явище порушує базові права людини. Україна ратифікувала міжнародні документи та взяла на себе зобов'язання забезпечити захист осіб від домашнього насильства та дотримання їхніх прав. До таких документів належать: «Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок

(CEDAW)», яка закликає держави-учасниці приймати заходи для боротьби з усіма формами дискримінації жінок, включаючи домашнє насильство; «Конвенція про права дитини», що наголошує на правах дітей і закликає до захисту дітей від будь-якої форми насильства, включаючи ті, які можуть виникати в родинному оточенні; «Конвенція про запобігання і покарання насильства в сім'ї і насильства від чоловіків до жінок (Istanbul Convention)» спрямована на запобігання та боротьбу з домашнім насильством та насильством на гендерній основі (Україна ратифікувала цю конвенцію у 2011 році); «Загальна декларація прав людини (UDHR)» визначає право на життя, свободу від катувань, нелюдського або принизливого поведження та права на свободу і безпеку особи, які є ключовими при захисті постраждалих від домашнього насильства; Додатковий Протокол до Конвенції про права людини, стосовно права жінок (CEDAW Protocol) встановлює додаткові механізми та заходи для забезпечення прав жінок, включаючи захист від домашнього насильства.

Домашнє насильство також порушує Конституційні права кожного громадянина України:

1. Стаття 3. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю.
2. Стаття 28. Кожен має право на повагу до його гідності. Ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність, поведженню чи покаранню.
3. Стаття 52. Будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідуються за законом [6].

Соціальна робота з постраждалими від домашнього насильства акцентує свою увагу на взаємозв'язок та допомогу між суб'єктами надання соціальних послуг об'єктам. Сфера соціальної політики має в арсеналі різні заклади, установи та структури які ти чи іншим способом допомагають та впливають на допомогу та способи регулювання даній категорії клієнтів.

Законодавством наданий перелік установ, які регулюють сферу послуг та допомоги постраждалим від домашнього насильства.

Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді входять до служб постраждалих осіб від домашнього насильства здійснюють

Служби підтримки постраждалих осіб виконують ряд важливих завдань у межах своїх повноважень, зокрема:

- Прийом і розгляд заяв від постраждалих осіб або від поліції, реєстрування в відповідній системі реєстрації та реагування.
- Інформування державних органів та поліції: Надання інформації органам влади та поліції щодо виявлених фактів домашнього насильства, за умови згоди постраждалих осіб, а також інформування їх у проробленій роботі з даними особами.
- Оцінка потреб постраждалих: Визначення потреб та надання індивідуалізованої допомоги відповідно до ситуації.
- Інформування про права та допомогу: Повна інформаційна підтримка для постраждалих осіб щодо їхніх прав та можливостей отримання допомоги.
- Надання соціальних послуг: Забезпечення соціальних, медичних, психологічних послуг та надання тимчасового притулку на безоплатній основі.
- Звітування перед місцевими органами влади/підпорядкованим установам та самоврядування про надану допомогу та її результати.

Центри, які надають правову допомогу на безкоштовній основі для відповідної категорії – постраждалих від домашнього, і забезпечують:

- Надання консультацій, допомога у поданні заяви в суд на обмежувальний припис
- Взаємодія та співпраця зі службами підтримки постраждалих осіб.
- Надання актуальної інформації про актуальні проблеми для постраждалих у сфері сімейних, майнових, правових особливостей законодавства [4].

Ці центри є важливим елементом системи підтримки та захисту постраждалих від домашнього насильства, гарантуючи доступ до правової допомоги та консультативної підтримки для тих, хто потребує захисту та правової допомоги.

Органи, установи і заклади охорони здоров'я виконують ряд важливих завдань у цьому напрямку:

- Розробка та затвердження стандарту надання медичної допомоги: Створення та узгодження стандартів надання медичної допомоги постраждалим особам або тим, хто може бути потенційно постраждалим від домашнього насильства. Це включає в себе розробку процедур та алгоритмів медичного втручання.
- Інформування уповноважених підрозділів органів Національної поліції України про виявлення ушкоджень, які можуть бути результатом домашнього насильства. Доцільно також повідомляти службу у справах дітей у випадках виявлення ушкоджень у дитини.
- Медичне обстеження постраждалих осіб: Забезпечення проведення медичного обстеження постраждалих осіб у випадках виявлення тілесних ушкоджень. Це важливий етап для визначення ступеня та характеру травм.
- Тестування на ВІЛ-інфекцію: Надання постраждалим особам можливості пройти тестування на ВІЛ-інфекцію, якщо це необхідно.
- Медична допомога з урахуванням індивідуальних потреб людини, аналізуючи особливості стану здоров'я.

Навчальні заклади та установи системи освіти виконують ряд функцій:

- Організація заходів для інформування школярів про домашнє насильство.
- Навчати школярів куди звертатися по допомогу, надання актуальної інформації про відповідні структури.
- Формування в учнів розуміння яке це небезпечне явище та важливість інформувати вчителя, коли вчиняється домашнє насильство.

- Організація психологічної та соціальної підтримки: Взаємодія з практичним психологом та/або соціальним педагогом для забезпечення необхідної допомоги та підтримки для постраждалих дітей.
- Встановлення ефективної взаємодії з різними суб'єктами, що здійснюють заходи у сфері домашнього насильства, для спільних зусиль у розв'язанні проблеми.

Таблиця 1.3 – Роль служб у сфері запобігання та протидії домашньому насильству

Служба	Функції
Поліція	Виявлення і реагування на факти насильства
Медичні установи	Надання медичної допомоги, обстеження потерпілих
Центри соціальних служб	Психологічна, соціальна та правова допомога
Навчальні заклади	Інформаційна робота та освітні заходи
Органи опіки та піклування	Захист прав недієздатних осіб та дітей

Законодавством України передбачено застосування до кривдників заходи, які попереджають повторне вчинення насильства. Регульовано Кримінальним кодексом України 91 статтею, в якій міститься перелік заходів, які впливають на можливості діяння кривдника відносно постраждалої особи. До прикладу, заборона спілкування, листування, проживання, наближення. Постраждала особа може зафіксувати порушення викликавши працівників поліції [8].

1.3 Технології соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства

Технології соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства представляють собою важливий аспект у боротьбі з цією

серйозною проблемою. Домашнє насильство є серйозною загрозою для безпеки та психічного благополуччя осіб, які стикаються з цією формою насильства в межах свого власного домашнього оточення [31]. Соціальні працівники та спеціалісти у галузі соціальної роботи відіграють ключову роль у наданні підтримки і допомоги постраждалим.

Використання технологій у соціальній роботі з постраждалими домашнього насильства було широко задокументовано в наукових роботах і дослідженнях. Описом та проблематикою даною темою у своїх роботах здійснюють В. Панок, І. Марухіна, Д. Романовська, В. Коростій і О. Поліщук, О. Божук, М. Слюсаревський, Емма Кац, Девід Адамс та інші. Вчені досліджували вплив різних технологій на підтримку, безпеку та розширення можливостей постраждалих осіб.

До прикладу, Б. Божук, В. Коростій і О. Поліщук зазначили, що в українських реаліях у зв'язку з масовим травматичним досвідом, зокрема від подій на Майдані, агресії Росії, полону та травматизації населення. Вони відзначають дефіцит спеціалістів із психічного здоров'я та обмежену доступність їхніх послуг для клієнтів, який можна покрити лише за допомогою телепсихології, тобто в дистанційному режимі [7]. Це вказує на необхідність розвитку та впровадження технологій телепсихології для забезпечення психологічної підтримки та консультування для тих, хто потребує допомоги в умовах обмеженого доступу до спеціалізованих фахівців. Дослідження та впровадження телепсихології може допомогти подолати проблеми доступності психологічної підтримки та полегшити процес отримання необхідної допомоги для тих, хто стикався з травматичними подіями та потребує професійної психологічної підтримки.

В. Панок, І. Марухіна і Д. Романовська [12], визначили ряд ефективних форм та технологій роботи в умовах соціального дистанціювання. Основні напрямки включають:

1. Консультування онлайн: використання популярних платформ для відеоконференцій, таких як Zoom, Skype, WhatsApp, для проведення

індивідуальних консультацій. Це спрощує доступ до психологічної підтримки та дозволяє знижувати можливі негативні ефекти, такі як паніка та агресивні прояви.

2. Консультування за принципом "телефону довіри": використання електронної пошти для конфіденційного обміну інформацією та надання оперативної соціальної або психологічної допомоги.

3. Діагностика через інтернет: використання різних видів опитувань, тестувань через інтернет, наприклад, через Google Forms, з можливістю накопичення даних на єдиному ресурсі.

4. Психологічна просвіта та психопрофілактика: створення відеоконтенту, прямих ефірів, вебінарів для соціально-психологічної освіти та психопрофілактики. Це може включати інформаційні матеріали, які спрямовані на зменшення стресу та підвищення психологічної стійкості.

5. Соціально-психологічна корекція через мобільні онлайн-тренажери та ігри: використання мобільних додатків та онлайн-ігор для корекції та розвитку пізнавальних процесів.

6. Організація дистанційних груп взаємопідтримки: формування груп для підтримки батьків, учнів, педагогів, які спрямовані на підвищення стресостійкості та комунікації в домашніх умовах.

Телетерапія є новаторським методом у роботі з постраждалими від домашнього насильства, що надає психосоціальну підтримку та відкриває нові можливості і вирішує значну кількість проблем, що стикаються у роботі з постраждалими ж, а саме допомагає у дистанційному режимі консультувати за допомогою нових технологій (телефон, інтернет, електронна пошта, блоги, соціальні мережі, форуми, мобільні програми тощо), щоб інформувати людей.

Важливість телетерапії полягає у ряді ключових аспектів. По-перше, цей метод дозволяє забезпечити доступ до необхідної психосоціальної допомоги навіть в ситуаціях, коли постраждалі не можуть особисто зустрітися з фахівцем через фізичні обмеження або страх перед небезпекою з

боку насильника. Таким чином, телетерапія збільшує шанси на виживання та поліпшення психічного стану постраждалих осіб. По-друге, телетерапія забезпечує високий рівень конфіденційності і безпеки для клієнтів. Це особливо важливо у випадках, коли постраждалі бояться розкриття свого становища перед близькою або стурбованою дієвою стороною. Віддалений доступ до психотерапевта або соціального працівника робить можливим збереження анонімності та підвищує довіру до процесу терапії та інформування. По-третє, телетерапія враховує різноманітні індивідуальні потреби клієнтів. Цей метод дозволяє вибирати різні формати спілкування в залежності від комфорту та можливостей постраждалих. Відеоконференції, аудіодзвінки, чати або текстові повідомлення надають клієнтам можливість обирати спосіб, який найкраще відповідає їхнім потребам [28].

В цілому, ми можемо зробити висновок, що телетерапія є важливим інструментом для соціальних працівників, які працюють з постраждалими від домашнього насильства. Вона поєднує в собі доступність, конфіденційність і індивідуальний підхід, роблячи можливим надання необхідної допомоги в умовах, де інші методи можуть бути обмежені. Розвиток та впровадження телетерапії в роботу з постраждалими від домашнього насильства є кроком вперед у забезпеченні їхнього благополуччя та відновленні психічного здоров'я.

Телепсихологія, яка стала актуальною в сучасному світі, принесла з собою і ряд викликів і обмежень, і водночас відкрила нові перспективи у наданні психологічної допомоги та консультуванні в онлайн-середовищі. Серед основних плюсів телепсихології — доступність для широкого кола пацієнтів та зручність використання різних технологічних платформ. Однак цей підхід вимагає уважного вирішення певних проблем, серед яких особливу увагу варто звернути на те, як технології впливають на ефективність та безпеку консультацій.

Однією з проблем, на яку часто вказують психологи, є можливість відволікання пацієнтів та надавачів у віртуальному середовищі. Завдяки

багатозадачності, яка властива цьому формату, обидві сторони можуть втрачати увагу, занурюючись в електронні листи та повідомлення, що впливає на якість взаємодії та консультаційного процесу. Текстові платформи теж стають джерелом труднощів, оскільки надання послуг за допомогою текстових повідомлень може вибухнути проблемами в обміні інформацією, конфіденційністю та безпекою [2; ст.83].

В наукових працях оглянули важливу інформацію про використання технологій у соціальній роботі з постраждалими від домашнього насильства. Вони пропонують доказові знання, які можуть скеровувати розвиток служб підтримки, зміну політики та етичне використання технологій у цій критичній галузі.

З впровадженням новітніх технологій в сферу соціальної та психологічної допомоги відкриваються нові можливості, які роблять процес надання допомоги більш доступним і ефективним. Однією з ключових переваг є розширений зв'язок та доступ до інформації. Завдяки технологіям, клієнти можуть спілкуватися з фахівцями через відеодзвінки, чати та електронну пошту, навіть на відстані, що особливо актуально в умовах обмежень фізичного контакту, як пандемія COVID-19 так і в умовах війни. Додатково, новітні технології роблять психологічну підтримку більш доступною. Вони дозволяють отримувати допомогу з будь-якого місця, зокрема віддалених регіонів. Це підвищує доступність послуг психологів для тих, хто раніше мав обмежений доступ.

Онлайн-терапія та психологічні застосунки стають все більш популярними. Вони дозволяють клієнтам отримувати терапію та психологічну підтримку в зручний для них час і місце. Психологічні застосунки можуть надавати інтерактивні вправи та завдання для підтримки психічного здоров'я клієнта, тоді як онлайн-терапія дозволяє зустрічатися з психологом через відеодзвінки для обговорення проблем та отримання підтримки в реальному часі.

Ми погоджуємось, що використання онлайн технологій у профілактичній соціальній роботі від домашнього насильства має ряд переваг:

1. Економічна вигідність: вигода в економічному плані полягає у зменшенні витрат на проведення заходів через використання електронних ресурсів та відсутність потреби у великій кількості фізичних ресурсів.
2. Одночасне охоплення великої аудиторії: онлайн технології дозволяють одночасно залучати та взаємодіяти з великою кількістю користувачів, забезпечуючи широке охоплення цільової аудиторії.
3. Швидке розповсюдження інформації: завдяки інтернет-платформам та соціальним мережам інформація швидко поширюється серед користувачів, що дозволяє ефективно реагувати на актуальні події та потреби громади.
4. Підтримання двостороннього діалогу: онлайн платформи надають можливість встановлення двостороннього діалогу між соціальними працівниками та користувачами, сприяючи активній взаємодії та обміну інформацією.

Серед обмежень використання онлайн технологій можна виділити наступне:

1. Значна кількість часу для підтримки життєдіяльності ресурсів: застосування онлайн технологій може вимагати значних часових та фінансових витрат для забезпечення безперебійної роботи та обслуговування відповідних ресурсів.
2. Неможливість зміни поведінки лише через надання інформації: онлайн технології можуть бути обмежені впливом на зміну поведінки користувачів, оскільки лише надання інформації не завжди достатньо для впровадження певних змін у їхньому способі життя чи взаємодії.
3. Складність використання одного ресурсу для різних цільових аудиторій: використання одного онлайн ресурсу для взаємодії з різними цільовими аудиторіями може виявитися важким через різноманіття їхніх потреб та можливостей, вимагаючи адаптації та персоналізації контенту.

До переваг використання онлайн технологій у консультуванні варто віднести:

1. Доступність: можливість отримання консультацій в будь-який зручний для клієнта час та місце;
2. Надання послуг особам, що не є клієнтами організації: можливість надавати консультації особам, які не є клієнтами конкретної організації, розширюючи покриття послуг.
3. Залучення нових клієнтів: Можливість залучення нових клієнтів до організації через віддалену консультацію.
4. Комфортність для клієнта через віддаленість консультанта: зручність для клієнта, яка впливає з можливості отримання консультації віддалено, без необхідності фізично відвідувати офіс консультанта.
5. Анонімність: забезпечення конфіденційності та анонімності для клієнта під час консультування.

До обмежень використання онлайн технологій у консультуванні можна віднести:

1. Необхідність постійно бути присутнім онлайн: потреба бути постійно доступним для консультацій може становити виклик для консультанта.
2. Складність залучення клієнта до очних консультацій: важкість переконання клієнта в необхідності проведення особистої консультації у фахівця.
3. Складність у відстеженні реакції клієнта: виклики пов'язані із відстеженням емоцій та реакцій клієнта в онлайн форматі.
5. Незручність уточнення деталей ситуації клієнта: обмеження в можливості деталізації ситуації клієнта через віддалений формат консультування [27].

Додатково, новітні технології роблять психологічну підтримку більш доступною для багатьох. Вони дозволяють отримувати допомогу з будь-якого місця, включаючи віддалені регіони, де доступ до психологів може бути обмеженим. Онлайн-платформи для терапії, такі як «BetterHelp» та «Talkspace», дозволяють клієнтам отримувати терапію в режимі реального

часу від ліцензованих психологів [37]. Онлайн-терапія надає можливість отримувати індивідуальну терапію зі зручності власного дому. Також, психологічні застосунки, наприклад, додатки для медитації та релаксації, стають все популярнішими та дозволяють користувачам вивчати методи саморегуляції та стресового управління.

Важливим кроком у розвитку новітніх технологій є використання віртуальної реальності (VR) для терапії. VR використовується для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та фобій [38]. За допомогою VR психологи можуть створювати контрольовані віртуальні середовища, де клієнти можуть практикувати подолання своїх страхів та стресових ситуацій в безпечних умовах.

Додатки для смартфонів та онлайн-спільноти також відіграють важливу роль у психологічній допомозі. Мобільні додатки, такі як «МуЗ» та «Crisis Text Line», надають можливість отримувати допомогу в кризових ситуаціях через текстові повідомлення або дзвінки [40]. Крім цього, соціальні мережі та онлайн-спільноти можуть служити платформою для обміну досвідом та підтримкою між людьми, які стикаються із схожими проблемами.

Новітні технології в сфері соціальної та психологічної допомоги відкривають двері для більшої доступності та зручності отримання підтримки, покращуючи якість життя та психічне благополуччя клієнтів. Водночас важливо враховувати певні обмеження та виклики, такі як важкість побудови довіреного відношення в онлайн-середовищі. Однак загалом, новітні технології дарують суспільству цінний інструмент для підтримки та поліпшення психічного здоров'я.

Сучасні технології стали важливим інструментом для соціальних працівників у роботі з постраждалими від домашнього насильства. До прикладу, по Україні впроваджені гарячі лінії та телефони довіри – засоби зв'язку, що надають можливість постраждалим від насильства отримувати конфіденційну підтримку, поради та інформацію цілодобово.

Телефони довіри для постраждалих від домашнього насильства – це важливий соціальний інструмент, який надає допомогу і підтримку особам, які стали постраждалими від насильства в родині. Ці служби функціонують цілодобово і гарантують анонімність та конфіденційність, дозволяючи отримати допомогу та раду в будь-який час. Діяльність телефонів довіри для постраждалих від домашнього насильства здійснюється наступним чином:

1. Прийом дзвінків і консультування: Телефони довіри приймають дзвінки від постраждалих осіб, які можуть бути у кризових ситуаціях. Консультанти, які працюють на таких гарячих лініях, надають слухачам можливість висловити свої почуття, переживання та страхи. Вони слухають, надають психологічну підтримку та надають конкретні поради щодо дій в ситуаціях насильства.
2. Безпечний план і вихід з ситуації: Консультанти телефонів довіри допомагають постраждалим створити безпечний план виходу з небезпечної ситуації. Цей план може включати в себе збір особистих речей, контакти підтримки та інструкції, як надійти до безпечного місця.
3. Інформація про ресурси і підтримку: Телефони довіри надають інформацію про різні ресурси та організації, які можуть надати додаткову підтримку постраждалим, такі як жіночі центри, служби та програми для жертв домашнього насильства.
4. Підтримка в кризових ситуаціях: Важливою функцією телефонів довіри є надання підтримки в кризових ситуаціях, коли постраждалі можуть відчувати загрозу для свого життя і безпеки. Консультанти можуть викликати допомогу, таку як поліцію чи швидку медичну допомогу, якщо це необхідно [17].

Телефони довіри є важливим ресурсом для постраждалих від домашнього насильства, допомагаючи їм знайти підтримку, інформацію та безпеку в складних ситуаціях. Вони створюють можливість для постраждалих виразити свої почуття і отримати необхідну допомогу в анонімному та підтримуючому середовищі.

Представлення мобільної платформи «WhiteRibbonUA» в Україні є важливим подією в боротьбі з домашнім насильством та захисті прав жінок і дітей. Ця ініціатива відображає сучасні технологічні рішення для забезпечення безпеки та надання підтримки постраждалих від насильства. Мобільний додаток «WhiteRibbonUA», доступний для завантаження з AppStore і Google Play, стає ще більш доступним для користувачів, оскільки обидві ці платформи є популярними серед користувачів смартфонів [13].

Цифрова бібліотека, була випущена з метою вчасного реагування та виявлення осіб, сімей, які страждають від насильства в сім'ї. Також у ньому висвітлена актуальна інформація, розміщені де і в кого можна знайти ресурси, які зможуть допомогти в тій чи іншій ситуації. Ми описали внутрішнє наповнення вмісту, який представлений користувачеві.

1. Надання детальної інформації про різні види домашнього насильства, відповідно до законодавства України.
2. Наведені приклади конкретних ситуацій та вчинків, «червоних прапорців», що можуть свідчити про наявність насильства в сімейному оточенні.
3. Тест, пройшовши який, можна дізнатися чи користувач знаходиться в безпеці.
4. Розробка тесту для оцінки рівня небезпеки та ризику домашнього насильства.
5. Забезпечення конфіденційності та анонімності для користувачів, сприяючи виявленню потенційно небезпечних ситуацій.
6. Інформація та поради про те, як безпечно користуватися Інтернетом та соціальними мережами.
7. Підвищення свідомості про цифрові загрози та засоби їх уникнення для збереження безпеки.
8. Надання розгорнутої інформації про різні форми сімейного насильства та їхні ознаки.

9. Засоби та поради щодо підтримки для тих, хто потребує допомоги, а також поради щодо виходу з насильницьких стосунків [33].

Основною функцією застосунку є прямий зв'язок з Національною поліцією України. Це забезпечує постраждалим від домашнього насильства миттєвим спілкуванням з правоохоронними органами у випадку небезпечної ситуації. Також додаток передбачає можливість швидкого пошуку центру підтримки. У спеціальному розділі клієнт зможе визначити власну локацію та місцезнаходження найближчого до себе центру підтримки, поліцейської дільниці або служб екстреної допомоги. Додатково платформа «WhiteRibbonUA» містить інструменти ведення обліку фактів домашнього насилля. Функція «Мій щоденник» допоможе відстежувати, фіксувати та документувати усі факти вчинення насильства над постраждалими [13].

Незважаючи на безсумнівні переваги мобільних застосунків, вони мають кілька важливих обмежень, які варто враховувати. Перше обмеження полягає в відсутності фізичного контакту між психологом та клієнтом, що може впливати на побудову довіри та виявлення невербальних сигналів. Другим обмеженням є технічні труднощі, такі як проблеми зі зв'язком та обладнанням, які можуть заважати ефективній комунікації. Третє обмеження стосується обмеженої кількості методів, оскільки деякі психотерапевтичні методи можуть бути менш ефективними у віддаленому форматі. Четвертим обмеженням є етичні питання, такі як конфіденційність та безпека даних, які вимагають уважного вирішення. Нарешті, нерівномірний доступ до технологій може створювати нерівності в доступі до психологічної допомоги через електронні засоби.

Ми вважаємо, що обмеження електронних застосунків в психологічній практиці варто розглядати як важливу тему для подальших досліджень та розвитку цієї галузі. Вирішення цих обмежень вимагає уважної уваги та розробки ефективних стратегій для покращення використання електронних засобів у психологічній практиці.

Загалом, новітні технології в сфері соціальної та психологічної допомоги відкривають двері для більшої доступності та зручності отримання підтримки, поліпшуючи якість життя та психічне благополуччя багатьох людей. Однак важливо враховувати обмеження та етичні аспекти використання цих технологій для забезпечення якісної та ефективної допомоги.

1.4 Поняття кризи в постраждалих від домашнього насильства

Криза – це те що людина проживає протягом життя. стан, який кожний проживає в процесі свого життя, і так само постраждалі від домашнього насильства не завжди проживають травматизацію, а те що з ними відбувається визиває у них кризи. Криза – це стан різкої невідповідальності між здібностями та станом організму та очікуваннями від оточуючого середовища.

У людини як реагування на подію яка і сталася може не вистачати ресурсу, до прикладу зовнішнього, не має підтримки, зовнішнього, особисті якості заважають вийти з ситуації також можуть бути завищені вимоги ззовні, наприклад під час фіксації випадку як наприклад поведінка соціальних фахівців відповідає очікуванням постраждалої. Нормальне явище для нашого соціуму, бо зазвичай воно толерантно ставиться до домашнього насильства Криза це нормальне явища для нашого життя, тому що ми стикаємося з нею ще з дитинства. Це не лише про травматизацію людини.

Криза в постраждалих від домашнього насильства може призвести до різноманітних фізичних, емоційних і психологічних розладів. Ось деякі з них:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Постраждалі від домашнього насильства можуть відчувати нав'язливі спогади, кошмари, анксіозні реакції(соціальні хобії) та гіперзбудженість через досвідчені травматичні події.

2. Депресія: Постраждалі можуть впасти в стан глибокої сумнівності, втрати інтересу до раніше улюблених справ та відчуття безнадії.
3. Стрес та тривожність: Відчуття постійного тривожності, страху, нервового напруження та нездатності розслабитися можуть виникнути через постійний страх перед насильником.
4. Самооцінка та самопочуття: Постраждалі особи можуть почувати себе принизливо, самотньо, гірко та винуватими за те, що сталося.
5. Саморуйнівні думки: У деяких випадках криза може призвести до появи думок про саморуйнування або суїцид.
6. Зловживання речовинами: Постраждалі можуть відчувати потребу у вживанні алкоголю або наркотиків як способу втекти від емоційного болю.
7. Хронічний біль та фізичні проблеми: Стрес та тривожність можуть спричинити фізичні симптоми, такі як біль у м'язах, головні болі, шлунково-кишкові проблеми тощо.
8. Синдром «стокгольмського синдрому»: Це психологічний механізм, при якому постраждала особа розвиває позитивні почуття до свого насильника, ідентифікуючи себе з ним.
9. Зниження функціональності: Постраждалі можуть відчувати труднощі у повсякденних справах, роботі, стосунках з іншими людьми через емоційний та фізичний вплив насильства [25].

Допомога від професіоналів, таких як психотерапевти, психологи, соціальні працівники, може допомогти постраждалим подолати ці розлади та відновити своє психологічне і фізичне здоров'я.

Ознаками кризи, завдяки яким можна зрозуміти, що людина потребує сторонньої допомоги криється в поведінці. Розглянемо типові ознаки кризи в житті людини:

1. Економічні проблеми: кривдники часто контролюють фінанси постраждалої особи, що часто призводить до фінансової залежності.
2. Криза домашнього насильства може призвести до різноманітних фізичних, емоційних і психологічних розладів у постраждалих.

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Постраждалі від домашнього насильства можуть відчувати нав'язливі спогади, кошмари, відчуття безнадії, тривожність, гіперзбудженість через досвідчені травматичні події.
4. Постраждалі можуть впасти в стан глибокої депресії, втратити інтерес до раніше улюблених справ.
5. Стрес та тривожність: Відчуття постійної тривоги, страху, нервового напруження та нездатності розслабитися.
6. Самооцінка та самопочуття: Постраждалі від домашнього насильства можуть звинувачувати себе.
7. Саморуйнівні думки: У деяких випадках криза може призвести до появи думок про суїцид.
8. Зловживання речовинами: Постраждалі можуть відчувати потребу у вживанні алкоголю або наркотиків, як способу втекти від емоційного болю.
9. Хронічний біль та фізичні проблеми: Стрес та тривожність можуть спричинити фізичні симптоми, такі як біль у м'язах, головні болі, шлунково-кишкові проблеми тощо.
10. Синдром "стокгольмського синдрому": Це психологічний механізм, при якому постраждала особа розвиває позитивні почуття до свого насильника, ідентифікуючи себе з ним.
11. Зниження функціональності: Постраждалі можуть відчувати труднощі у повсякденних справах, роботі, стосунках з іншими людьми через емоційний та фізичний вплив насильства.
12. Допомога від професіоналів, таких як психотерапевти, психологи, соціальні працівники, може допомогти постраждалим подолати ці розлади та відновити своє психологічне і фізичне здоров'я [23].

Визначити, чи людина страждає від домашнього насильства, може бути важко, оскільки багато постраждалих намагаються зберігати це в таємниці або відчують страх виявляти свою ситуацію. Проте, деякі ознаки можуть вказувати на можливе домашнє насильство. Слід звертати увагу на фізичні видимі ознаки: подряпини, синці, зламані кістки, опіки, розриви одягу; зміну

у поведінці: замкнутість, сховати свої почуття або навпаки, прояв агресивної поведінки (як спосіб захисту); психологічні симптоми: депресію, тривожність, панічні атаки, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), низька самооцінка, почуття вини або страху; відсутність контролю над фінансами: коли насильник контролює фінанси і робить неможливим доступ до грошей або робочої діяльності, і робить людину залежною від себе; соціальна ізоляція: відокремлення від родини та друзів через страх, сором або контроль насильника; контроль та маніпуляції: коли одна з осіб у відносинах диктує і контролює рішення, відмовляє від можливості незалежності; постійний страх: людина може постійно перебувати в стані тривоги або страху перед партнером.

Жах-реакції можуть виникати внаслідок кризової ситуації, такої як домашнє насильство. Ці реакції є нормальною відповіддю на важкі події і можуть включати різні фізичні, емоційні і поведінкові прояви. Ці реакції можуть бути тимчасовими та поступово зменшуватися, але в деяких випадках вони можуть перерости в психологічні розлади. Важливо шукати підтримку від психологів, психотерапевтів або інших фахівців, які спеціалізуються на подоланні травматичних ситуацій.

До прикладу, жах-реакція страх – емоція, яка має біологічне підґрунтя і виникла як адаптація для захисту організму від потенційних небезпек. Дехто може відчувати страх у відповідь на реальну небезпеку, наприклад, коли є фізична загроза для життя або безпеки. Однак страх також може виникати в ситуаціях, коли небезпека є уявною або неясною, наприклад, коли ми переживаємо страх перед невідомим або можливими негативними подіями. Ця емоція, яка виникає в людини як механізм, що вберігає людину від небезпечних подій. Цю емоцію легко розпізнати по обличчю людини, адже виникає реакція у тіла – м'язи напружені не тільки на обличчі, дихання стає все частішим, особа не контролює чітко рухи тіла, адже її свідомість та емоції кричать про загрозу здоров'ю чи життю. При такій реакції людина

погано себе контролює, втрачає здатність до логічного мислення, а її увага зазвичай сконцентрована на джерелі страху.

Фази кризи – це етапи, які людина переживає в реакції на кризову ситуацію. Кризова ситуація виникає при подіях, які викликає сильну емоційну напругу та реакцію. Концепція фаз кризи була розроблена науковцями і психологами для опису того, як люди реагують на стрес і як їхні емоційні та психологічні реакції змінюються з часом під впливом кризової ситуації. Фази кризи допомагають розуміти, як емоційний стан людини змінюється з часом і як вона може реагувати на кризову ситуацію. Люди по-різному проходять крізь кризу, і реакція на кризову ситуацію індивідуальна. Кризові ситуації можуть виникати з різних причин, таких як втрата близької людини, серйозні проблеми у сім'ї або на роботі, домашнє насильство, природні катастрофи тощо. Вплив кризової ситуації на людину може бути інтенсивним і тривати різний час. У багатьох випадках підтримка родини, друзів і професіоналів може бути важливою для подолання кризової ситуації і відновлення психічного здоров'я [34].

Таблиця 1.4 – Фази кризи та етапи прояву емоцій на них.

Фаза	Опис
Гнів, безсилля	Триває декілька хвилин, має несфокусований характер. Виникнення провини
Страждання, переживання	Інтенсивність емоцій залежить від особистісних рис та середовища.
Інтеграція	Інтеграція набутого досвіду. Усвідомлює та обробляє свої емоції. Намагається знайти способи подолання труднощів.

Ці фази є природними реакціями на стрес та труднощі. Розуміння цих етапів допомагає нам ефективніше взаємодіяти зі своїми емоціями та знаходити шляхи виходу з кризових ситуацій. Кожна фаза – це можливість для особистісного росту та зміцнення внутрішніх ресурсів, що сприяє подоланню труднощів.

Висновки до розділу

Проблематика явища домашнього насильства є надзвичайно важливою та водночас складною для нинішнього суспільства, особливо коли в часи повномасштабного вторгнення росії в Україну, та вимагає комплексного, сучасного та виваженого підходу до даного явища.

У першому розділі роботи ми розглянули, описали та проаналізували різні аспекти цього соціального явища в контексті теоретичних основ, законодавства, технологій соціальної роботи та інших аспектів, також нам вдалося здійснити значний крок у розумінні та протидії цьому негативному явищу.

Окреслено зміст нормативно-правових положень прийнятих в Україні та затверджених у світі, таких як: закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», «Конвенція про запобігання і покарання насильства в сім'ї і насильства від чоловіків до жінок (Istanbul Convention)», «Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (CEDAW)», Закон України «Про соціальні послуги», «Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (CEDAW)» та інші. Виявили суттєві зміни в підходах до розуміння та боротьби з цим явищем.

Розкрили зміст технології соціальної роботи, які визначають ефективні методи підтримки та реабілітації постраждалих. Окреслили важливість та корисність використання новітніх технологій у підтримці, допомозі, інформуванню постраждалих осіб від домашнього насильства. Особливу

увагу приділено новаторським методам, зокрема телетерапії, яка дозволяє покращити доступність соціальних та психологічних послуг.

Зосередилися на важливості правового захисту та ролі різних інститутів у наданні підтримки постраждалим. Зазначили, що безпека і правовий захист постраждалих осіб є невід'ємною частиною ефективної боротьби з домашнім насильством. Виокремили та встановили особливості переживання кризи у постраждалих від домашнього насильства, описали емоції, які виникають на етапах фаз криз та які є ознаки кризи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ТЕХНОЛОГІЙ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПОСТРАЖДАЛИМИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

2.2 Розкриття особливостей роботи соціально-психологічної мобільної бригади з постраждалими від домашнього насильства

Мобільні бригади соціальної роботи є основою в наданні соціальних послуг постраждалим від домашнього насильства, оскільки забезпечують оперативну та різноманітну підтримку від фахівців та забезпечують міждисциплінарну залученість фахівців з різних сфер, таких як медичні працівники, правозахисники, психологи, педагоги і багато інших. Це досягається завдяки використанню відповідних технологій соціальної роботи.

Згідно з «Типовим положенням про мобільну бригаду соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі», мобільна бригада є важливим інструментом для надання спеціалізованої підтримки особам, які стали постраждалими від домашнього насильства чи насильства за ознакою статі. Діяльність такої бригади спрямована на надання соціально-психологічної допомоги та включає різноманітні послуги, щоб відповідати конкретним потребам постраждалих осіб. Основні завдання мобільної бригади включають консультування, кризове та екстрене втручання, а також соціальну профілактику. Кожне з цих завдань розроблено з урахуванням потреб та специфіки ситуацій, з якими можуть зіштовхнутися постраждалі особи [30].

Підставами для створення мобільних бригад та їхньої діяльності у роботі з постраждалими від домашнього насильства, крім вже вказаної Конституції України, можемо виокремити такі Закони України: «Про запобігання та протидію домашньому насильству», «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», «Про охорону дитинства», «Про соціальні послуги», «Про Національну поліцію». Кожний суб'єкт соціальної роботи розробляє «Положення про мобільну бригаду» на основі Типового положення. Кожне

таке Положення, відповідно до вимог, містить: порядок роботи мобільної бригади, протокол безпеки роботи працівників мобільної бригади, форму первинного оцінювання випадку домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі, план заходів щодо безпеки постраждалої особи за формами, визначеними Міністерства соціальної політики [30].

Соціальні послуги, які надають мобільні бригади для постраждалих від домашнього насильства надаються незалежно від місця реєстрації постраждалих або місця проживання (перебування), наявності заяви чи повідомлення про вчинення насильства, реєстрації випадку в Єдиному державному реєстрі випадків домашнього насильства та насильства за ознакою статі. Згідно з Типовим положенням, здійснення соціальних послуг для постраждалих від домашнього насильства може тривати не більше трьох місяців за фактом вчинення насильства. Це означає, що після трьох місяців може потрібно переоцінити ситуацію і подати нову заяву або звернутися за подальшою підтримкою, якщо це необхідно. Інші послуги, які виходять за мінімальний обсяг послуг, надаються в межах можливостей мобільної бригади, що означає, що їх доступність може залежати від ресурсів і можливостей бригади.

В перелік послуг, які надаються мобільною бригадою соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства такий:

- діагностика (оцінювання) психологічного стану постраждалої особи, оцінювання ризиків продовження чи повторного вчинення щодо неї насильства;
- кризове та екстрене втручання з метою негайного усунення або мінімізації наслідків насильства шляхом виклику екстреної медичної допомоги, уповноваженого підрозділу органу Національної поліції, направлення та/або транспортування до притулку для постраждалих осіб, центру медико-соціальної реабілітації постраждалих осіб тощо;
- надання психологічної допомоги, у тому числі дітям, відповідно до індивідуальних потреб;

- складення плану заходів щодо безпеки постраждалих осіб;
- консультування з питань, пов'язаних з протидією насильству, в тому числі із залученням у разі потреби фахівців інших органів, служб, закладів, установ, організацій;
- проведення заходів із соціальної та реабілітаційної підтримки постраждалих осіб;
- сприяння постраждалим особам в отриманні додаткових послуг (медичних, соціальних, психологічних, правових, забезпечення тимчасового притулку тощо), у тому числі шляхом направлення в разі потреби до відповідних загальних або спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб та/або інших суб'єктів [15].

Основні завдання мобільної групи включають у себе:

1. Швидку реакцію на випадки домашнього насильства.
2. Приймання повідомлень від потерпілих та інших осіб, включаючи представників сфери запобігання насильству, щодо насильства за ознакою статі, їхня реєстрація у внутрішній документації закладів.
3. Проведення заходів для припинення домашнього насильства та надання підтримки потерпілим особам, з урахуванням результатів оцінки ризиків.
4. Інформування потерпілих осіб про їхні права та доступні соціальні послуги.
5. Інформування про термінові заборонні та обмежувальні приписи щодо насильників.
6. Співпрацю з іншими організаціями та суб'єктами, які займаються запобіганням та протидією домашньому насильству.
7. Здійснення первинної консультативної роботи з насильниками та контроль за виконанням вимог по «Програмі для кривдників», а також надання інформації про відвідування поліції [5].

Мобільні бригади організуються на базі штатних працівників соціальної служби або фахівців різних організацій та складаються, принаймні, з двох осіб. Ці дві особи повинні бути фахівцями у сфері

психології та соціальної роботи. У наказі про створення такої бригади обов'язково вказується керівник бригади, який обирається з числа її працівників. Це забезпечує ефективну організацію та керівництво бригадою та дозволяє забезпечити належний рівень професійної експертизи та підтримки для постраждалих від домашнього насильства. На прикладі Хмельницького центру соціальних служб, мобільна бригада затверджена в складі 3 фахівців із соціальної роботи та 4 психологів центру. Також був проведений аналіз роботи даного центру, який створив мобільну бригаду соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства у місті Хмельницькому у 2022 році. Від початку 2023 року кількість повідомлень про вчинення домашнього насильства за ознакою статі налічує 742, з них кількість ймовірно постраждалих осіб – 857, у тому числі неповнолітніх – 146.

Важливо враховувати, що успішна робота мобільних бригад залежить від належного фінансування. Забезпечення достойної заробітної плати на державному рівні дозволяє забезпечити належний рівень професійної підготовки фахівців, покращити якість послуг та розширити охоплення постраждалих осіб, а також покращити підвищити особисту мотивацію, платоспроможність фахівців. Достойне фінансування мобільних бригад визначається якістю соціально-психологічної допомоги, яку вони можуть надавати. Крім того, це сприяє підтримці стійкості та ефективності програм та ініціатив у сфері протидії домашньому насильству.

Члени мобільної бригади виконують різну роль у роботі з постраждалими від домашнього насильства. Нище у таблиці порівняли особливості їхньої роботи.

Таблиця 2.1 – Порівняльний аналіз роботи соціального працівника та психолога з постраждалими від домашнього насильства

Характеристика	Фахівець із соціальної роботи	Психолог
Основна функція	Забезпечення соціального	Надання психологічної

	захисту та допомоги у вирішенні практичних проблем	підтримки, допомога у подоланні емоційних труднощів
Підхід до проблеми	Аналіз соціальних умов і виявлення можливостей соціальної підтримки	Розуміння внутрішніх конфліктів та емоційних станів, спрямований на внутрішній світ особистості
Методи роботи	Розробка плану соціальної підтримки, взаємодія з іншими соціальними службами	Використання терапевтичних методів, слухання, розмови, розробка стратегій подолання стресу
Залучення родини	Акцент на системній роботі з родиною, активна взаємодія з родичами	Фокус на внутрішніх конфліктах та особистих переживаннях, праця з індивідуальним досвідом
Орієнтованість на результат	Вимірювання успіху через соціальні покращення та підвищення рівня самостійності	Оцінка результату через психологічний комфорт, зміни в емоційному стані та сприйнятті ситуації

Україна має законодавство та процедури, яке відповідає за забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, включаючи дітей, які постраждали від жорстокого поводження. Основними нормативними актами є Закон України «Про соціальний захист дітей та молоді» та «Про основи соціальної захищеності дітей від жорстокого поводження» [14].

Кризове втручання у соціальній роботі – це спеціалізований підхід, який використовується для надання підтримки та допомоги людям, які

переживають кризу або стикаються зі стресовими подіями. Соціальні працівники, які займаються кризовим втручанням, проводять оцінку ситуації, визначають нагальні потреби та надають активну підтримку.

Важливі аспекти кризового втручання включають активне слухання та емпатію, психологічну підтримку, вирішення проблем, перенаправлення до необхідних ресурсів, розробку плану кризової ситуації та забезпечення конфіденційності. Культурна чутливість відіграє важливу роль у наданні підтримки, адаптації підходу до індивідуальних потреб і переконань клієнтів. Кризове втручання сприяє зменшенню стресу, подоланню кризових ситуацій та покращує психологічне благополуччя клієнтів.

Такий підхід важливий, адже він є опорним пунктом для тих осіб, які тимчасово опинилися в кризовій ситуації і сприяє відновленню стабільності та самоствердження особистості, яка пережила кризові ситуації. Концепція кризового втручання добре відома в соціальній роботі і є предметом дослідження та наукової роботи. Вона охоплює широкий спектр методів і підходів, спрямованих на надання якісних соціальних послуг різним категоріям осіб [36].

Наукові роботи та посібники, присвячені кризовому втручанням, включають аналіз теоретичних аспектів та практичні рекомендації для соціальних працівників та фахівців у сфері психології. Вони описують методи оцінки кризових ситуацій, психологічні підходи до роботи з клієнтами, а також стратегії для забезпечення ефективного кризового втручання.

Однією з ключових ідей у наукових роботах є важливість емпатії та активного слухання в процесі кризового втручання. Також дослідження зосереджують увагу на розвиненні психологічних навичок для роботи зі стресом та травмою, а також на важливості конфіденційності та етики в цьому процесі. Сучасні дослідження також досліджують вплив культурних чинників на кризове втручання та розглядають питання різних методів та підходів для роботи з клієнтами різних культурних та соціальних груп.

Ми підтримуємо ідею та концепцію визначення кризового втручання у соціальній роботі, що реалізуються як допомога клієнту «тут і зараз», що в період кризи, повинен знайти сили, щоб подолати проблему. Метою є підтримувати розвиток клієнта у позитивному руслі через усвідомлення ним його проблем і наслідки цих проблем. Також воно орієнтоване на мобілізацію особистих ресурсів клієнта для вирішення його проблем.

На нашу думку, доцільно включити екстрене кризове втручання до кризоінтервентної моделі роботи оскільки її метою є швидке реагування на небезпечну чи складну ситуацію в житті клієнта [35].

В Державному стандарті соціальної послуги кризового та екстреного втручання надання соціальної послуги як кризове та екстрене втручання від 20 липня 2016 року визначає терміни реагування фахівців із соціальної роботи, до яких належать мобільні бригади. Також в наказі розглядаються основні терміни методи організації соціальної послуги оцінка кризової ситуації документування стандарти та процедури оцінки дотримання стандартів тощо. У наказі описуються головна термінологія, підходи до організації соціальної послуги, оцінки кризової ситуації, документування, строки та принципи, механізми оцінки дотримання стандартів тощо. Відповідно до даного документа, кризова ситуація – це та ситуація, в якій з'являється набір травматичних подій, обставин, з яких людина не може вийти, не змінивши їх. Кількість можливих варіантів змінювати ці обставини незначна, будь-яка спроба змін обставин традиційними чи звичайними способами може призвести до погіршення ситуації, до зменшення можливостей та ще більшого обмеження дій. Відповідно, саме кризове та екстрене втручання визначається як термінове втручання в кризову ситуацію з метою негайного усунення або мінімізації наслідків такої ситуації, надання допомоги та підтримки, спрямованої на її подолання [16].

Фахівці, які відповідають за надання даної послуги, у своїй роботі повинні враховувати не лише якість, відповідність вимогам чинного законодавства, дотримання стандартів тощо, але також включати у роботу:

1. Вивчення психологічного впливу травматичних подій і довгострокових наслідків для людей, які не можуть їх уникнути.

2. Вивчення альтернативних підходів до традиційних методів подолання травми, висвітлення їхніх потенційних недоліків та обмежень.

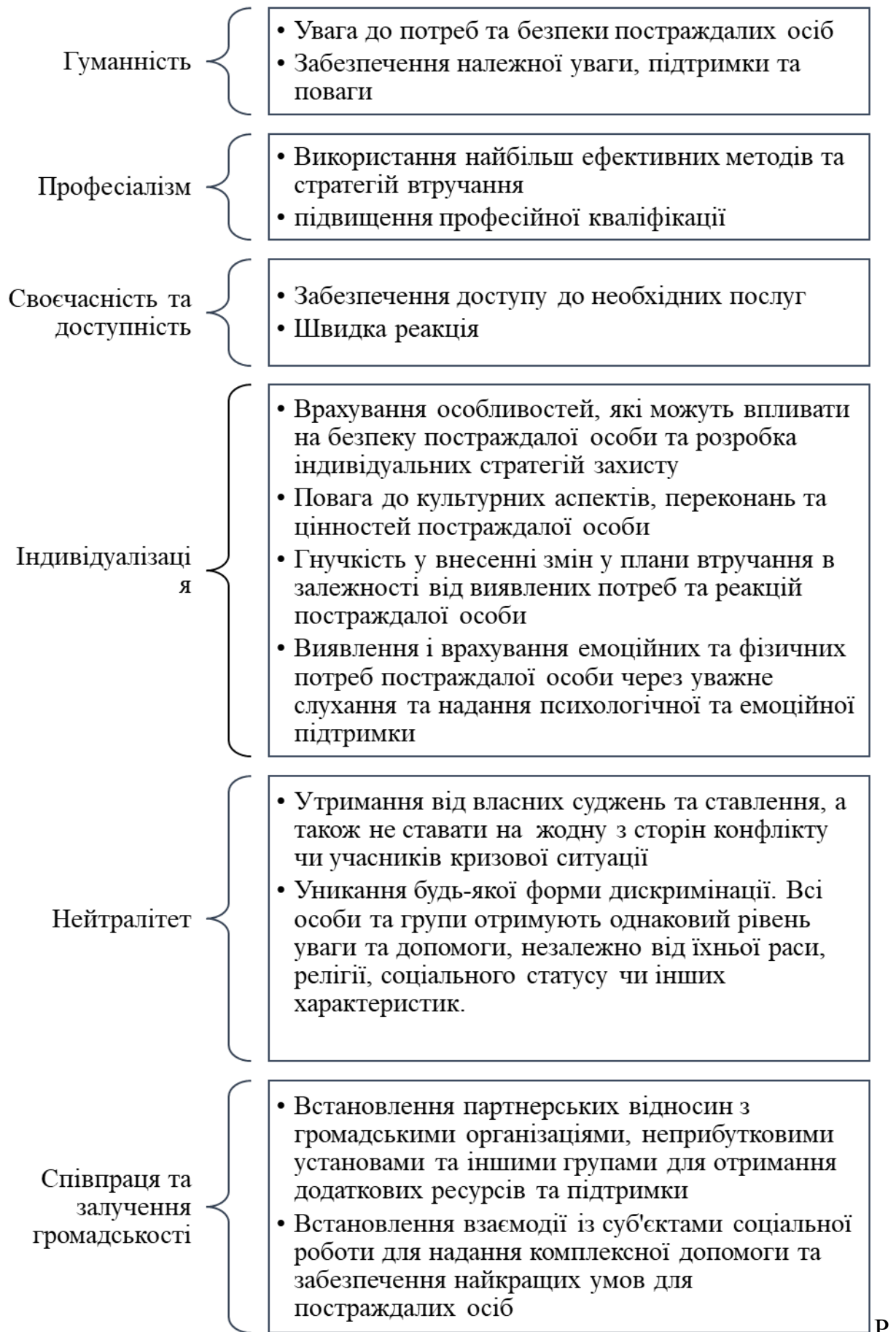
3. Аналіз важливості негайного втручання в кризові ситуації для мінімізації наслідків і надання підтримки для подолання таких обставин.

4. Обговорення з іншими надавачами послуг різних методів і стратегій, що використовуються під час кризових і екстрених втручаннях, підкреслюючи їхню ефективність у задоволенні нагальних потреб.

5. Дослідження можливостей кризового втручання

У сфері соціальної роботи, дотримання принципів кризового та екстреного втручання є важливим аспектом для надання якісної допомоги постраждалим з дотриманням етичних вимог професії. Надавачі послуг, а саме члени мобільних бригад взаємодіють з постраждалими в умовах кризових ситуацій, повинні розуміти важливість цих принципів, оскільки відхилення від них може призвести до загострення кризової ситуації, погіршення психологічного стану та зниження ефективності соціальної допомоги.

В Рисунок. 1.2 описані дані принципи та роз'яснення особливості їх впровадження у наданні соціальних послуг.



исунок 1.2 – Принципи надання соціальної послуги екстрено-кризового

втручання

Послуга кризового та екстреного втручання є однією з найрезультативніших та високоефективних послуг у соціальній сфері та є важливим інструментом в системі соціального захисту, спрямованим на надання психологічної допомоги та забезпечення безпеки особам, які потребують невідкладної підтримки. Ця послуга охоплює широкий спектр інтервенцій та ресурсів для забезпечення допомоги в критичних ситуаціях. По-перше, соціальна послуга включає в себе психологічну допомогу, що варіюється від консультування та підтримки до більш комплексних інтервенцій, таких як діагностика, корекція, психотерапія та реабілітація. Фахівці здійснюють роботу з відновлення психологічного благополуччя та забезпечення засобів для подолання травматичного досвіду. Друга важлива складова цієї послуги – надання інформації з питань соціального захисту. Це включає у себе роз'яснення прав та можливостей, які доступні постраждалим. Забезпечення інформованості грає ключову роль у забезпеченні постраждалим особам можливості приймати обдумані рішення щодо їхнього майбутнього.

Третій аспект соціальної послуги – організація взаємодії з іншими фахівцями та службами. Комунікація та співпраця з іншими галузевими експертами сприяє створенню інтегрованої підтримки, адаптованої під індивідуальні потреби постраждалих. Соціальна послуга також передбачає представництво інтересів постраждалих осіб, включаючи корекцію сімейних стосунків та допомогу особам, які потерпіли від насильства в сім'ї. Крім того, вона може включати в себе організацію надання невідкладної медичної допомоги та забезпечення притулку для тих, хто перебуває у небезпеці.

Узагальнюючи, соціальна послуга кризового та екстреного втручання є комплексним механізмом, який сприяє наданню невідкладної підтримки та захисту постраждалим особам. Це важливий крок у створенні безпечного та підтримуючого середовища для тих, хто переживає складні ситуації. Строком надання соціальної послуги та реагування на неї в цілому є 72 години.

Наголосимо на важливості дотримання принципу конфіденційності. Це правило є на основі вимог Закону України «Про захист персональних даних» [18] і є важливим стовпом дотримання стандартів фахівцям із соціальної роботи. Також дотримання даного принципу дозволяє створювати довіру і зберігати комфорт клієнтів від взаємодії з фахівцями. Велике значення має в етичному та репутаційному змісті роботи і є важливою частиною професійної практики фахівців із соціальної роботи.

Здійснивши аналіз наукової літератури, було доведено актуальність і практичну значущість обраної проблематики, визначено базові поняття дослідження. Для подальшої розробки перевірки дієвості соціально-психологічних послуг, які надаються постраждалим від домашнього насильства, була обґрунтована діагностична програма, яка дозволила повною мірою досягнути мету та вирішити завдання дослідження.

Експериментальне дослідження відбувалося у декілька етапів. На першому етапі, а саме організаційному, було здійснено вивчення літератури та нормативно-правової бази державного регулювання соціальної роботи з постраждалим від домашнього насильства, підбір методик дослідження. Були поставлені завдання, визначено тип дослідження та критерії оцінки дієвості. Проведено домовленість з базою дослідження.

Другий етап (констатувальний) передбачав проведення емпіричного дослідження. Нами було зібрано дані щодо 22 постраждалих осіб за допомогою визначення оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (тест Спілбергера-Ханіна), які перебували на момент дослідження в місті Хмельницькому та з якими були проведені роботи мобільної бригади, проведено оцінку соціально-психологічного становища осіб, здійснена обробка бланків відповідей та їх систематизація, здійснено аналіз особливостей соціальної роботи з даною групою осіб, проведено інформаційний захід з учнями 10 класу, проведення анкетування «Про насильство», в якому взяли участь 12 учнів. Також розроблено інформаційно-

просвітницька робота з населенням на базі Хмельницького міського центру соціальних служб.

На третьому етапі реалізації програми дослідження проведено діагностичну роботу з постраждалими від домашнього насильства, здійснено ряд заходів соціального та психологічного спрямування задля вирішення найбільш значущих проблем у цих осіб та розроблено рекомендації фахівцям соціальних служб у роботі з даною категорією населення.

Метою даного дослідження є визначення соціально-психологічної сфери, а саме рівень тривожності у постраждалих осіб.

Предмет аналізу – комплексний підхід у визначенні рівня тривожності постраждалих осіб.

Для дослідження особливостей соціально-психологічного стану осіб, що постраждали внаслідок домашнього насильства, були застосовані в якості інвентарю: метод спостереження, який використовувався для первинного збору даних про першочергові проблеми цієї категорії осіб та для оцінки дієвості наданих послуг; метод опитування використовувався для більш широкого розуміння проблем, з якими зіштовхнулись постраждалі особи; методи тестування та анкетування задля чіткої оцінки психоемоційного стану дорослих осіб.

Експериментальне дослідження проходило на базі Хмельницького міського центру соціальних служб з позиції фахівця із соціальної роботи соціально-психологічної бригади з постраждалими від домашнього насильства. Дослідницька робота проходила у співробітництві з психологом. Методами дослідження були: аналіз наукової літератури, спостереження, опитування та тестування. У нашому дослідженні взяли участь 20 осіб постраждалих від домашнього насильства, з них 5 осіб віком 19-30 років, 9 осіб – 30-56 років, 6 особи – 65-83 роки. До групи досліджуваних увійшли особи, які безпосередньо стали постраждалими від насильства в сім'ї. Кожному учаснику дослідження надавалися чіткі інструкції та бланки для заповнення відповідей. Задля первинного збору даних було використано оцінку рівня

ситуативної (реактивної) тривожності (тест Спілбергера-Ханіна) (Додаток А) [11]. Даний тест є психометричним інструментом, який використовується для визначення ступеня тривожності у конкретних ситуаціях чи відповіді на конкретні події. Основна ідея тесту полягає в тому, щоб дізнатися, як особа реагує на ситуації, які можуть викликати тривогу. Процедура тестування включає у собі подання різних питань, на які особа має відповісти. Результати тестування дають числову оцінку рівня тривожності.

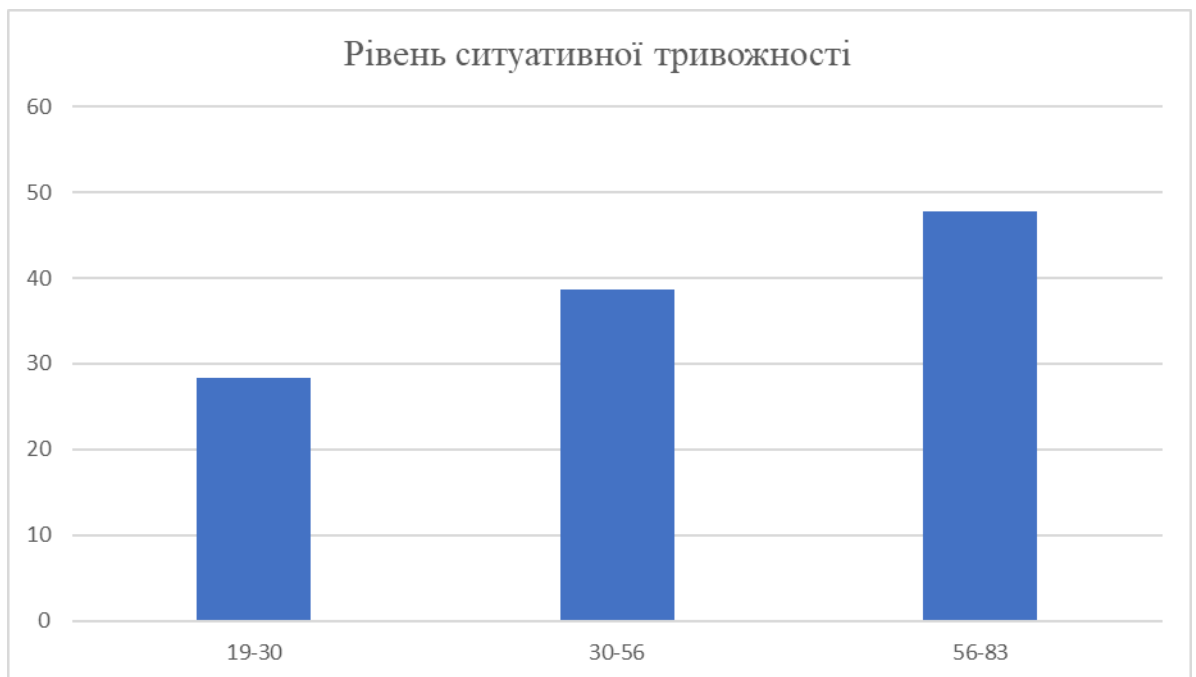


Рисунок. 2.1 Рівень ситуативної тривожності

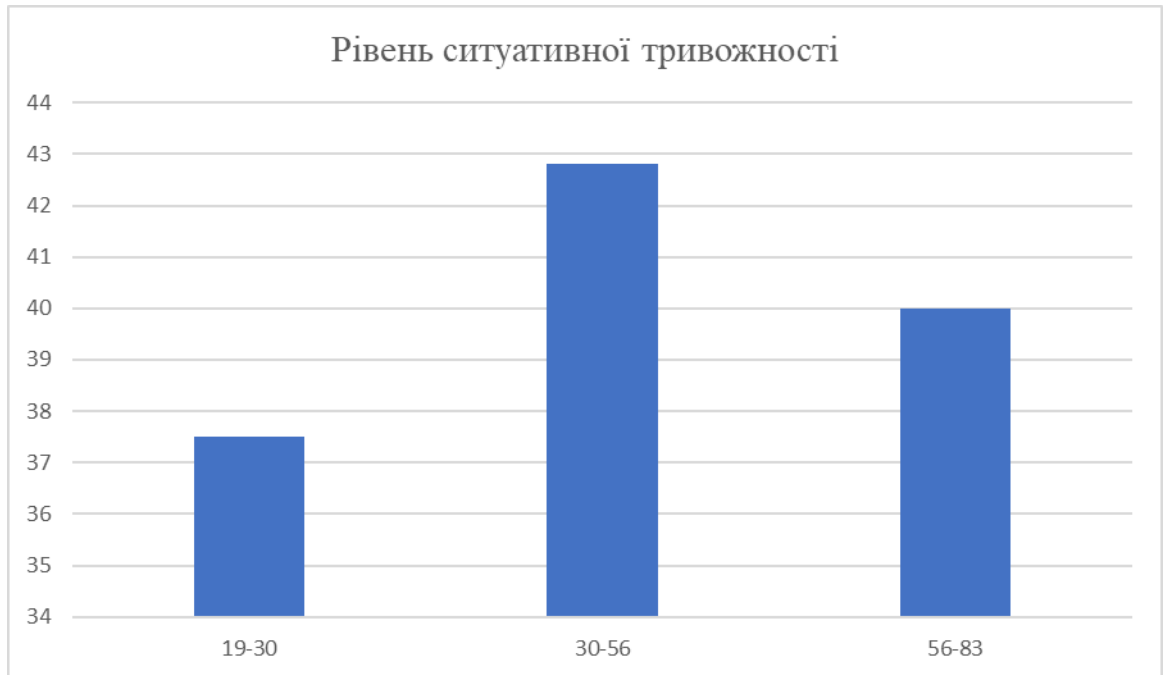


Рисунок 2.2 Рівень особистої тривожності

Проаналізувавши отримані дані, можемо зробити висновок, що у всіх вікових групах спостерігається підвищений рівень тривожності та знаходиться помірного та високому рівнях тривожності. Щодо ситуативної тривожності, то по результатах тестування, бачимо, що вона зростає із зростанням віку, а особистісна тривожність також висока, але зменшується у групі 56-83 років.

Дані результатів вказують на важливість уваги до тривожності в різних вікових групах та розробки індивідуалізованих стратегій підтримки для кожної з них. Соціально-психологічна підтримка може бути ефективною у зменшенні рівня тривожності в цих групах.

Підвищена ситуативна тривожність вказує на те, що постраждала особа реагує тривожно на конкретні ситуації, події чи подразники, вимірюється в реакціях на конкретні ситуації, визначених тестом. Підвищена особистісна тривожність вказує на глибоко внутрішній або сталий рівень тривожності і характеризується загальною неспокійністю та невпевненістю у себе.

Тривожність вимірюється в загальних симптомах, які виявляються наслідком різних стресових подій в житті людини. Розуміючи різницю між ситуативною та особистою тривожністю можна краще зрозуміти, як ці рівні взаємодіють та як ними можна ефективно управляти в рамках психологічної підтримки.

Табл. 2.2 – Порівняння ситуативної та особистої тривожності

Характеристика	Ситуативна тривожність	Особиста тривожність
Визначення	Ступінь тривоги у конкретних ситуаціях	Загальний рівень тривоги особистості
Ознаки	Тимчасовий стан, реакція на події	Стійкий стан, характерний для особистості
Динаміка	Змінюється в залежності від обставин	Може залишатися стійким протягом часу
Фізіологічні симптоми	Підвищене серцебиття, напруженість м'язів	Виявляється в загальному стані тривоги
Приклад ситуації	Стресові події, екзамени, публічні виступи	Загальний стан тривоги при різних життєвих ситуаціях

Нами розроблено лекцію-бесіду «Сім'я без насильства» з метою поінформованості громадян щодо проблеми домашнього насильства. Захід полягає у висвітленні проблематики домашнього насильства, негативного впливу на особистість та сім'ю, шляхи подолання домашнього насильства у сім'ї, окреслено нормативно-правові акти та соціальні послуги, спрямовані на підтримку та захист дітей та дорослих осіб, надання актуальних контактних даних служб підтримки постраждалої особи та ознайомлення з послугами Хмельницького міського центру соціальних служб. Робота з громадянами

розрахована на 1-2 години та може в подальшому може охоплювати близько 20-40 осіб.

Однією з ключових складових нашого заходу є висвітлення проблематики домашнього насильства. Це включає в себе аналіз факторів, які призводять до насильства в сім'ї, та розкриття його негативного впливу на психічне та фізичне здоров'я членів сім'ї. Досвідчені фахівці в сфері соціальної роботи розкривають глибину проблеми та сприяють усвідомленню її серйозності.

Важливо також висвітлити шляхи подолання домашнього насильства в сім'ї. На базі наших заходів громадяни отримують необхідні навички та стратегії для подолання труднощів, пов'язаних із насильством в сім'ї. Зокрема, ми акцентували увагу на важливості психологічної підтримки, відновлення самооцінки та побудови здорових міжособистісних відносин.

Захід також орієнтований на роз'яснення законодавства та соціальних послуг, які доступні постраждалим особам. Враховуючи важливість інформованості громадян про їхні права та можливості, ми розкриваємо деталі законів, що стосуються домашнього насильства, та допомагаємо зрозуміти, як отримати необхідну допомогу.

Не менш важливим елементом нашої роботи є надання актуальних контактних даних служб підтримки постраждалих осіб. Ми надаємо конкретну інформацію про телефонні лінії, центри допомоги та організації, які готові надати допомогу в будь-який час.

Дана інформаційно-просвітницька робота заснована на високих стандартах професіоналізму та враховує потреби суспільства. Ми прагнули до того, щоб кожен учасник нашого заходу отримав необхідні знання та ресурси аби активно взяти участь у формуванні сім'ї без насильства у нашому місті.

У рамках нашої освітньої ініціативи до всеукраїнської акції «16 днів проти насильства», ми провели лекцію для учнів 10 класу, яка полягала у проблематиці насильства в сучасному світі. Ми представили учням

статистичні дані та реальні історії, зі збереженням конфіденційної інформації, які спрямовані на усвідомлення школярів серйозності цього явища та негативного впливу на всі аспекти життя людини. Застосовуючи життєві приклади, ми намагалися донести, що домашнє насильство – це не абстрактна проблема, а реальна загроза для багатьох.

Основна частина лекції була присвячена представленню ефективних методів підтримки та запобігання насильству. Засновані на принципах емпатії та підтримки, ці методи висвітлювалися в контексті практичних порад для студентів для підтримки постраждалих осіб та протистоянню цьому явищу.

Також учням було запропоновано взяти участь у анкетуванні «Про насильство» (Додаток Б), питання з якого взяті з ігрової методики «Коло безпеки» від UNICEF Ukraine [10]. Гра була розроблена для ознайомлення учасників з різними аспектами насильства, його розпізнавання та засобами захисту. Проведення анкетування стало важливим етапом у визначенні ефективності переданої інформації, готовності учнів діяти. та розпізнавати їх у відносинах. В анкетуванні брали участь 12 учнів 10 класу, з них 8 дівчат та 4 хлопця. В Рисунку 2.3 зображені отримані результати.

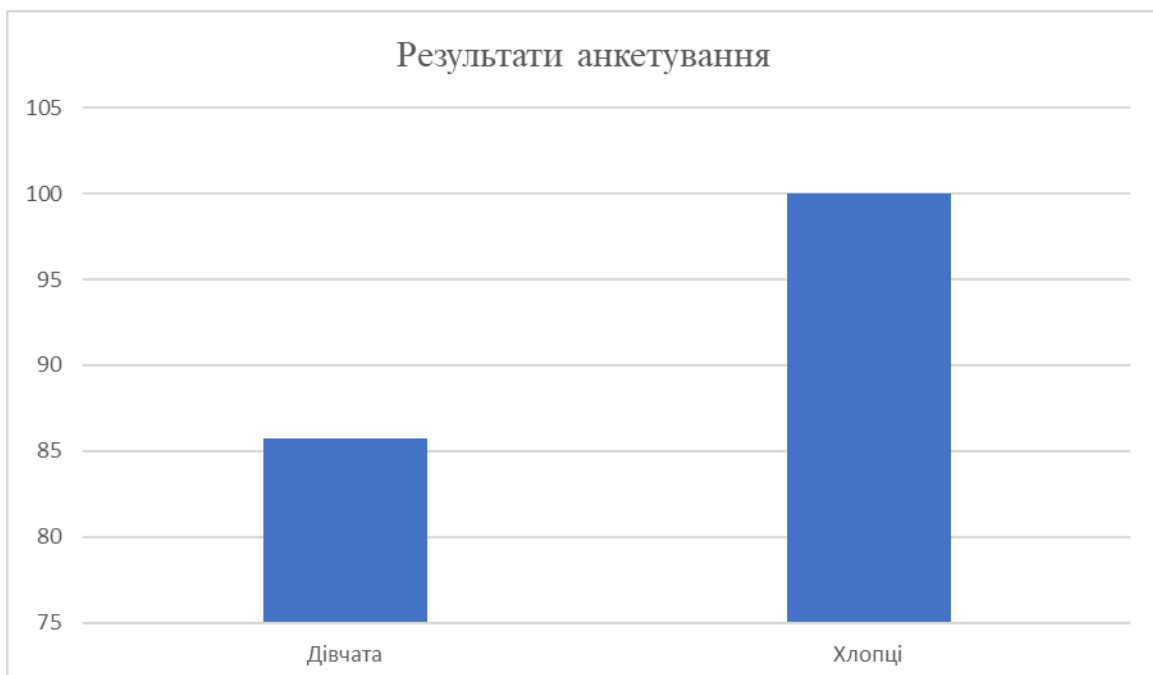


Рисунок 2.3 Результати анкетування для учнів 10 класу «Про насильство»

За результатами анкетування, дівчата дали вірні відповіді на 6 з 7 питань, що складає 85.7% правильних відповідей; хлопці відповіли правильно на всі 7 питань, що є 100% правильних відповідей. Можемо зробити висновок про високий рівень знань учнів у питаннях домашнього насильства, але звичайно, свідчить і про те, що інформаційно-просвітницька робота навчальних закладів та соціальних служб приносить корисні результати і робить важливий внесок у розвиток поінформованості молодшого покоління.

2.3 Науково-практичні рекомендації в роботі з постраждалими від домашнього насильства

Соціальна робота грає важливу та незамінну роль у боротьбі з насильством в сім'ї. Ця професія допомагає створити безпечні та підтримуючі умови для постраждалих і допомагає їм відновити контроль над своїм життям. Насильство в родині є серйозною соціальною проблемою, яка може залишити глибокий слід у житті постраждалих, але соціальні працівники забезпечують важливу підтримку і ресурси.

Спочатку важливо розуміти, що соціальна робота в сфері насильства в сім'ї орієнтована на постраждалу особу. Соціальний працівник – це професіонал, який надає клієнту можливість вільно висловлювати свої почуття і думки, надаючи їй безпеку і конфіденційність. Вони допомагають розробити індивідуальний план безпеки, який може включати в себе виходження з небезпечної ситуації, знаходження житла і правову підтримку.

Соціальні працівники також грають ключову роль у співпраці з іншими професіоналами, такими як поліція, психологи і медичний персонал. Вони допомагають координувати роботу різних служб і забезпечують

інформаційний обмін між ними. Це важливо для забезпечення всебічної підтримки постраждалій особі та її сім'ї.

Є багато особливостей роботи та спілкування з постраждалими від домашнього насильства, які ми сьогодні опишемо. Найперше, що потрібно усвідомити при спілкуванні з постраждалою особою це те, що вона знаходиться в стресі. В стресі від складнощів у житті, перейманням за майбутнє, психологічного навантаження, зважування на нові кроки, вихід із зони комфорту і відкриття фахівцю, вважайте незнайомій людині, поділитись своїми переживаннями, невпевненістю, страхом. Досить часто людина відчуває сором, за ситуацію яка склалася у її сімейному житті, багато можна почути про «а що подумують сусіди, знайомі» або ж «ви не подумайте що моя сім'я якась ненормальна/неблагополучна», «а про це точно ніхто не дізнається?», «школа його(кривдника), куди ж він піде, що буде робити» і подібні висловлювання можна почути від постраждалих від домашнього насильства. Звідси постають завдання для фахівця, які він повинен закрити перед клієнтом задля якісного надання йому послуг. По-перше, довіра та конфіденційність. Невербальними методами такими як міміка, жести, тон голосу, фахівець повинен підтримати атмосферу відкритості та взаєморозуміння. Важливо проявляти терпіння та чутливість до емоцій клієнта, дозволяючи йому вільно висловлювати свої почуття та переживання. Важливі речі, які ви можете сказати:

- «Це не твоя помилка».
- Говорити можна.
- «Допомога доступна» (Ви повинні сказати це, лише якщо це правда).
- «Те, що сталося, не можна виправдати».
- «Ніхто не заслуговує на побиття партнера у відносинах.»

Також використовуйте прості правила:

- Використовуйте зрозумілу, просту мову.
- Дайте час людині висловитися.
- Слухайте уважно.

- Вірте тому, що людина говорить.
- Співпереживайте: підтверджуйте почуття людини.
- Дайте зрозуміти, що насильство було неправильним і постраждала особа не виніс.
- Говоріть прямо про насильство.
- Запитайте, як ви можете допомогти.
- Поважайте право людини на самовизначення.
- Запевніть людину, що є ресурси, щоб допомогти, і що вона не сама.
- Ставте відкриті односкладові запитання.
- Будьте уважним слухачем і дозвольте періоди тиші.
- Виділіть достатньо часу, щоб не було необхідності поспішати.
- Використовуйте пояснення, які просуються від простого до складного.
- Задавайте неперсоналізовані питання, маємо на увазі, універсалізувати їх, наприклад, «Багато людей зазнають фізичних/психологічних або інших травм від когось із знайомих чи близьких. Це відбувається з вами?»

Також рекомендуємо задавати навідні питання постраждалій особі, які поступово підводять її поділитися з фахівцем своїм досвідом, наприклад:

- Як у вас справи?
- Які стреси ви відчуваєте у своєму повсякденному житті?
- Чи є у вашому житті хтось досить суворий або кому важко догодити?
- Вас часто звинувачують?
- Ви можете не погодитися? Що відбувається, коли ви не погоджуєтесь?
- Чи були ситуації, коли ви відчували страх?
- Як часто вас обзивають? Як часто ображають ваші почуття?
- Вам коли-небудь погрожували примусовим сексом, штовхали чи штовхали, тягали за волосся чи били?
- У вас кидали речі?
- Чи було щось із ваших цінних речей навмисно зламано?
- Ваших домашніх улюбленців, дітей, онуків чи інших близьких людей навмисно ображали?

— Вам коли-небудь заважали вийти з дому чи побачитися з друзями чи родиною?

— Чи відчуваєте ви себе вдома в безпеці?

— Чи варто мені турбуватися про вашу безпеку?

Крім того, фахівець повинен активно працювати над розробленням стратегій зменшення стресу та адаптації до нових умов. Це може включати в себе рекомендації щодо практик медитації, дихальних вправ, або інших технік релаксації, спрямованих на зниження психологічного напруження. Сердечно-орієнтована техніка саморегуляції "Дихання, сфокусоване на серці" та «Швидка злагодженість» [41]. Під варіабельністю серцевого ритму маємо на увазі частоту різну тривалість серцевого ритму, яка змінюється з кожним скороченням серця. Саме зміни в серцевому ритмі відображають всі події, які відбуваються в організмі: і психічні, і фізичні. І відповідно до цього, кожна емоція впливає на серцевий ритм і глибину та частоту дихання. Негативні емоції викликають хаос у частотному спектрі серцевого ритму, позитивні емоції підвищують злагодженість (когерентність) серцевого ритму. І ці події впливають на головний мозок і на весь організм, а гормони, які виробляються клітинами серця впливають на головний мозок і інші органи. Якщо ритми серця стають злагодженими (когерентними), покращується діяльність кори великих півкуль головного мозку, покращується інтелектуальна діяльність і довільна саморегуляція людини. Якщо ж навпаки, людина відчуває стрес, неспокій, то серцевий ритм стає хаотичний, і виділяються гормони стресу, і якщо травматичні події є на систематичному рівні, то з часом до них звикає організм. А це погано, тому що у будучи у когерентному стані людина не відчуватиме себе спокійно, буде прагнути повернутися до того стресового стану свого організму. Одним із шляхів підвищення злагодженості серцевого ритму є довільне керування диханням, оскільки серцева діяльність і дихання дуже тісно пов'язані.

Якщо свідоме зосереджувати увагу на серці і диханні то це дозволяє швидко підвищити злагодженість (когерентність) серцевого ритму і через

канали зворотного зв'язку підвищити злагодженість функціональних систем головного мозку і всього організму, швидко відновити вегетативну і емоційну рівновагу — техніки «Дихання сфокусоване на серці» (Heart-Focused Breathing), «Швидка злагодженість» (Quick Coherence). (Додаток 2)

Рекомендована тривалість і частота тренувань: 20 і більше хвилин щодня: зранку після пробудження, вдень перед обідом, ввечері перед сном, і протягом дня у зручний час та при ознаках стресової реакції і порушенні емоційної рівноваги.

Також небажано використовувати такі словосполучення «Я тебе розумію», це може спровокувати у клієнта негативні емоції, адже у вас різний досвід, ви не були на їхньому місці. Не розмовляйте з постраждалою особою, коли присутні інші люди. Конфіденційність і недоторканість приватного життя є важливими, і присутність інших людей може перешкоджати отриманню інформації, яку постраждала хоче надати, особливо якщо присутній кривдник. А також, якщо у квартирі постраждалої присутній кривдник, не розмовляйте з ним на дану тему, на це є такі обґрунтування:

1. Розмова з кривдником може викликати його негативну реакцію, що може призвести до погіршення ситуації для постраждалої. Кривдник може побачити це як спробу постраждалої «виправдати» або «зрадити» його, що може викликати нові випадки насильства.
2. Психологічний тиск: Здійснення перевірки може створити психологічний тиск на постраждалу особу, оскільки вона може відчувати обов'язок довести правдивість своєї історії. Це може бути особливо небезпечним, якщо кривдник контролює постраждалу.
3. Можливий загострений конфлікт: Взаємодія з кривдником може призвести до загострення конфлікту та відповідного збільшення ризику для постраждалої особи.

4. Підірвання довіри: Постраждала особа може втратити довіру до служб та організацій, які намагаються забезпечити її безпеку, якщо вона відчуває, що її історія постійно перевіряється або сумнівається.

Не звинувачуйте постраждалу особу у тому що сталося, адже суспільство часто звинувачує постраждалу у насильницькій ситуації, а це надзвичайно шкідливо для особистості та може призвести до втрати довіри. Не применшуйте не зменшуйте біль домашнє насильство у її очах, сором і страх, які він або вона відчуває, є природними. вимагайте від постраждалої певних дій.

Нагадуйте, що постраждала особа не винна у тому що сталося, адже то був вибір кривдника вчинити домашнє насильство. Говоріть, що вона сильна людина, адже їй вдалося пережити цю ситуацію, відкритися та звернутися по допомогу. Також забороняється читати нотації постраждалій особі, засуджувати її дії та реакції, відволікатися від розмови, бути неуважним, проявляти незацікавленість, підганяти, показувати роздратування чи насміхатися, проявляти будь-яку форму зневаги.

Також наведемо особливості спілкування з дітьми. Спершу радимо встановити довіру в спілкуванні між фахівцем та дитиною, адже діти часто не розповідають правди, бо бояться що їм не повірять. Бо, зазвичай кривдник – це людина, яка є психологічно чи фізично сильніша або авторитетніша за постраждалу особу. Дитина повинна відчувати від вас прояв співчуття, співпереживання та небайдужості до неї. Скажіть що вам шкода, що таке сталося з нею, ви не зрозумієте її повністю, але будете намагатися це зробити, будете уважними до неї та її почуттів. Зберігайте спокій — невимушений і не загрозливий тон допоможе заспокоїти дитину.

1. Будьте чесними, відкритими, відвертими, підтримуючими.
2. Будьте захисником, переконайте дітей, що вони не в біді.
3. Слухайте дітей — дозволяйте їм говорити. Коли вони роблять паузу, ви можете продовжити, якщо необхідно, використовуючи їхній словниковий запас.

Спрямуйте дитину на те, що вона не винна у тому що сталося, і не несе відповідальність за дії кривдника. Не засуджуй, не давайте оцінок поведінки дитини на той момент, навпаки. Зосереджуй спілкування на те, яка вона смілива що змогла поділитися і розповісти про це. Також підтримай її рішучість, наголоси на важливості повідомлень, якщо відносно неї вчиняють домашнє насильства, зосередь увагу на тому, що її слово важливе. Їй повірять і допоможуть.

Під час бесіди, дитина може переживати велику кількість емоцій, часто може плакати. Дозвольте їй це зробити, так вона проживає ті негативні події. Скажіть дитині що це нормальна реакція на стрес і вона буде їй на користь. Запитай в дитини, можливо вона має питання до вас. Запевніть, що розмова, яка відбулася між вами є конфіденційною.

Висновки до розділу

Отже, важливою особливістю надання комплексної підтримки постраждалим від домашнього насильства є не тільки фахова компетенція у даному напрямі, знання про соціальні ресурси громади та технології допомоги, але і правила спілкування з даною категорією населення. Рекомендації, наведені в даному розділі, надають конкретні практичні кроки та методи роботи для фахівців соціальної сфери з метою покращення підтримки та реабілітації постраждалим від домашнього насильства.

Особлива увага приділена важливості створення безпечного та довірчого середовища для постраждалих, а також використанню ефективних інструментів та методик, що сприяють їхньому психосоціальному відновленню. Зазначається, що реалізація рекомендацій цього розділу сприятиме подоланню труднощів у роботі із соціальною реабілітацією та відновленням прав постраждалих від домашнього насильства.

Розглянули важливість надання для постраждалих осіб не тільки соціальні послуги, але й провели та систематизувати результати методики

визначення оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (тест Спілбергера-Ханіна). Провели захід у закладі освіти в 10 класі на тему домашнього насильства, в ході якого учні пройшли анкетування «Про насильство». За результати визначили високі пізнавальні знання учнів, та їхнє уважне та відповідальне ставлення до даної теми.

Виокремили особливості застосування технік «Дихання сфокусоване на серці» (Heart-Focused Breathing) та «Швидка злагожденість» (Quick Coherence) у роботі з постраждалими особами для швидкого відновлення емоційної та фізичної рівноваги за допомогою даних технік. Розглянули як саме дані техніки можуть позитивно впливати на клієнта та поліпшувати життя.

Розкрили важливість проведення проінформованої роботи з громадянами по соціальному явищі домашнього насильства, способи його подолання, правила реагування, способи допомоги постраждалим та актуальні контактні дані відповідних служб. Виокремили, науково-практичні рекомендації в роботі з постраждалими дорослими особами та дітьми, окреслили та проаналізували правила поведінки з досвіду роботи як фахівця із соціальної роботи у складі мобільної бригади.

Під час діагностики проблем соціально-психологічних наслідків у постраждалих осіб від насильства в сім'ї було використано методи спостереження, опитування, анкетування і тестування для виявлення рівня стресу, тривоги, надані вправи для саморегуляції внутрішніх емоцій, що дозволило поглибити розуміння проблем даних осіб, особливостей їхнього перебігу в обставинах подолання наслідків насильства. Таким чином ми змогли використати результати цієї діагностики для формування стійкої мотивації до роботи постраждалих осіб з соціальними службами, відновлення внутрішніх ресурсів для подолання наслідків насильства та розроблення чіткого плану роботи з цією категорією.

ВИСНОВКИ

Домашнє насильство, як соціальне явище, залишається актуальною і загрозливою проблемою, що впливає на особистість постраждалих. Психологічні наслідки домашнього насильства можуть бути серйозними та тривалими, залишаючи глибокий слід на психологічному, психічному та фізичному стані постраждалих осіб. Подолання даного явища вимагає об'єднання теоретичних знань, дієвого законодавства та передових технологій соціальної роботи. Аналізуючи корені, теорії та визначення домашнього насильства, ми розкрили складність цієї проблеми та суттєві зміни в підходах до її розуміння.

Відповідно до сформульованої мети та поставлених завдань дослідження соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства, ми можемо зробити такі висновки.

В процесі роботи над магістерською роботою ми аргументували актуальність дослідження та провели теоретичний аналіз наукової літератури, міжнародних актів та законодавства України, реагування світової спільноти на проблему домашнього насильства та шляхи боротьби з цим явищем шляхом комплексного реагування, надання допомоги постраждалим від домашнього насильства в різноманітних аспектах їхнього життя. Дослідили сутність та походження терміну «домашнє насильство», обґрунтували роль служб у сфері запобігання та протидії домашньому насильству, а також зробили порівняльний аналіз роботи соціального працівника та психолога з постраждалими від домашнього насильства.

Приділивши окрему увагу психологічним потребам постраждалих від домашнього насильства, ми визначили, що вони відчують великий стрес, тривогу та втрату віри в себе. Насильство в сім'ї може призводити до формування травматичних спогадів, порушення психічного здоров'я та відчуття внутрішньої безпеки. Часто це впливає на психосоматичні прояви, знижує самооцінку та ускладнює взаємодію зі світом. Негативний вплив

домашнього насильства може виявлятися на різних рівнях, включаючи соціальні відносини, роботу та навчання. Це може призвести до соціальної ізоляції, втрати робочої продуктивності та важкості у встановленні стабільних міжособистісних відносин. І війна 2022 року посприяла розриву сімей, погіршення економічних умов, підвищення внутрішньої напруги, зникнення орієнтирів життєвих цілей, стресові розлади, розвиток пагубних звичок тощо, які сприяють розвитку домашнього насильства. На базі Хмельницького міського центру соціальних служб бачимо, що з початку 2023 року кількість повідомлень про вчинення домашнього насильства становить 742, з них кількість ймовірно постраждалих осіб – 857, у тому числі неповнолітніх – 146..

Розглянули та описали особливості прийнятих законодавчих рішень в сфері домашнього насильства, особливості юридичного впливу на кривдників(терміновий заборонний припис, обмежувальний припис) та соціальній допомозі для постраждалих осіб(видача направлення на вторинну безоплатну правову допомогу).

Дослідили рівень особистої та ситуативної тривожності за допомогою тестування Спілбергера-Ханіна, та визначили, що рівень ситуативної та особистісної тривожності в опитуваних осіб коливається на помірно-високій шкалі. Дані результати довели, що домашнє насильство негативно впливає на соціально-психологічний стан людини, та спричиняє негативні тривалі наслідки. Провівши анкетування «Про насильство» у 10 класі, в ході освітнього заходу, проінформували їх про домашнє насильство, обговорили важливість втручання та допомоги особа, які потерпають від цього явища.

Зробили висновки, що лише інтегрований та комплексний підхід, що поєднує теоретичні знання, ефективне законодавство та передові технології, може сприяти створенню ефективної системи протидії домашньому насильству. Важливість вивчення цього питання та вдосконалення практичних методів соціальної роботи стає очевидно важливою для забезпечення безпеки та добробуту всіх громадян. А також

проаналізували, що соціальна робота з постраждалими від домашнього насильства вимагає не лише комплексного підходу, але й системної соціальної підтримки, що включає в себе ефективну соціальну політику держави, перегляд та вдосконалення законодавства в цьому напрямі, фінансову підтримку для суб'єктів соціальних послуг та підвищення рівня освіти з метою повноцінної, успішної та ефективної реалізації соціальної політики на засадах багаторівневого та комплексного підходу до надання допомоги даній цільовій групі населення.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бугаєць Т. Домашнє-насильство-фокус-на-hard-skills. URL: <http://tomorrowlawyer.org/домашнє-насильство-фокус-на-hard-skills/> (дата звернення: 21.11.2023).
2. Гриценко Л. І., Капустюк О. М. Індивідуальна психологічна онлайн-підтримка в умовах карантину: організація та результати волонтерського проєкту. Наукові студії із соціальної та політичної психології. № 47 (50). С. 83. URL: https://lib.iitta.gov.ua/728086/1/Individual%20Psychological%20Online%20Support%20under%20Quarantine_Organization%20and%20Results%20of%20Volunteer%20Project.pdf (дата звернення: 02.12.2023).
3. Дубан Е., Радачіч І., Гопалан П. Навчальний посібник для суддів та прокурорів щодо забезпечення доступу жінок до правосуддя : навч. посіб. 2017. 132 с. URL: <https://rm.coe.int/tm-general-part-women-s-access-to-justice-ukr-web/16808e9a3d> (дата звернення: 29.11.2023). ст. 54-55
4. Енциклопедії для фахівців соціальної сфери. Київ, Сімферополь: Універсум, 2013. 536 с
5. Кодекс України про адміністративні правопорушення: Закон Української РСР від 07.12.1984 р. № 8074-10. Відомості Верховної Ради Української РСР 1984, додаток до № 51. Ст. 1122.
6. Конституція України від 28.06.1996 р. № 254к/96-ВР. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80> (дата звернення: 21.11.2023).
7. Короленко В. В. Телемедицина, телепсихологія: перспективи розвитку в Україні / В. В. Короленко, Е. С. Божук, В. В. Мороз, О. А. Божук // Український науково-медичний молодіжний журнал. - 2012. - № 3. - С. 26-29. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Unmmj_2012_3_9.
8. Кримінальний кодекс України : Кодекс України від 05.04.2001 р. № 2341-III : станом на 1 груд. 2023 р. URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text> (дата звернення: 06.12.2023).

9. М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко/ Марценюк Т. О. Роль чоловіків у боротьбі із гендерним насильством (на прикладі США). Гендерний журнал. 2016. № 2. С. 29–31.

10. Настільна гра "Коло безпеки" - Спільнотека ЮНІСЕФ Україна. Спільнотека ЮНІСЕФ Україна. URL: <https://spilnoteka.org/nastilna-gra-kolo-bezpeky/> (дата звернення: 06.12.2023)

11. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергер-Ханіна). URL: https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf (дата звернення: 06.12.2023).

12. Панок, В. Г., Марухіна, І. В., & Романовська, д. Д. (2020). Психологічний супровід освіти в умовах пандемії: Наукова доповідь на веб-конференції «Учені НАПН України — українським вчителям», 27 серпня 2020 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2(2), 1-7. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2>

13. Перша мобільна платформа «WhiteRibbonUA» для захисту жінок та дітей від домашнього насильства – Біла стрічка в Україні. Біла стрічка в Україні. URL: <https://whiteribbonukraine.org/app-whiteribbonua/> (дата звернення: 21.11.2023).

14. Про внесення змін до Порядку забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у тому числі дітей, які постраждали від жорстокого поводження : Постанова Каб. Міністрів України від 28.07.2021 р. № 775. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/775-2021-п#Text> (дата звернення: 04.12.2023).

15. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 07.12.2017 р. № 2229-VIII. Відомості Верховної Ради (ВВР). 2018. № 5. Ст. 35.

16. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання : Наказ М-ва соц. політики України від 01.07.2016 р. № 716. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0990-16#Text> (дата звернення: 04.12.2023).
17. Про затвердження Типового положення про службу "Телефон Довіри" : Наказ М-ва України у справах сім'ї, молоді та спорту від 07.12.2005 р. № 3133 : станом на 12 берез. 2010 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1580-05#Text> (дата звернення: 02.12.2023)
18. Про захист персональних даних : Закон України від 01.06.2010 р. № 2297-VI : станом на 27 жовт. 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17#Text> (дата звернення: 04.12.2023).
19. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII : станом на 5 жовт. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення: 06.12.2023).
20. Про попередження насильства в сім'ї: закон України №2789-III від 15 листопада 2001 р. // <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2789-14#Text>
21. Про ратифікацію Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами : Закон України від 20.06.2022 р. № 2319-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2319-20#Text> ст.4 (дата звернення: 29.11.2023).
22. Про судоустрій і статус суддів : Закон України від 02.06.2016 р. № 1402-VIII : станом на 19 жовт. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1402-19#Text> (дата звернення: 06.12.2023).
23. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.;83-88

24. Психологія статі. Курс лекцій : навч. посіб. / уклад. Л. А. Данилевич, В. А. Данилевич. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2014. 120 с.
25. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К. , 2012.
26. Путівник уповноважених осіб / відповідальних працівників місцевих органів влади та органів місцевого самоврядування у сфері запобігання та протидії домашньому насильству. Практичний посібник / за заг. ред. А. Б. Благої. – К. : ФОП Клименко, 2020. – С. 14.]
27. Семигіна Т. В., Лиховид Д. О. Як перетворити населення на спільноту? (соціально-технологічні аспекти розвитку територіальної громади) // Наукові записки НаУКМА. 2015. Т. 174 : Соціологічні науки. С. 269
28. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3530/1/2.pdf> (дата звернення: 21.11.2023)
29. Стамбульська декларація з населених пунктів : Декларація Орг. Об'єдн. Націй від 14.06.1996 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_508#Text (дата звернення: 06.12.2023).
30. Типового положення про мобільну бригаду соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 22 серпня 2018 р. № 654. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/654-2018-%D0%BF#n12>
31. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Національна

академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018.

32. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

33. Україні презентували першу мобільну платформу для протидії домашньому насильству – «whiteribbonua». Marie claire. 2021. URL: <https://marieclaire.ua/uk/obshhestvo/v-ukrayini-prezentuvali-pershu-mobilnu-platformu-dlya-protidiyi-domashnomu-nasilstvu-whiteribbonua> (дата звернення: 02.12.2023).

34. Циганчук Т. В., Лях Д. Д. Причини та наслідки насильства над жінкою в сім'ї. URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3530/1/2.pdf> (дата звернення: 21.11.2023)

35. Шахрай В. Технології соціальної роботи : Навч. посіб. Центр навч. літ., 2006. 464 с. ст. 399

36. Які причини домашнього насильства? URL: <https://uuc.adventist.ua/prychynynasylstva/> (дата звернення: 21.11.2023).

37. Anwar B., Chung M. The Importance of Mental Health. *Talkspace*. URL: <https://www.talkspace.com/blog/why-is-mental-health-important/> (date of access: 22.11.2023).

38. Crisis Text Line. Mental Health Support for All in Times of Violence | Crisis Text Line. *Crisis Text Line*. URL: <https://www.crisistextline.org/blog/2023/11/09/mental-health-support-for-all-in-times-of-violence/> (date of access: 21.11.2023).

39. Michael P J. Conflict and control: gender symmetry and asymmetry in domestic violence. 2006. URL: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1077801206293328> (date of access: 01.12.2023).].

40. SmartTek Solutions. Віртуальна і доповнена реальність у медицині: як ці технології допомагають пацієнтам. *CASES*. URL: <https://cases.media/article/virtualna-i-dopovнена-realnist-u-medicini-yak-ci-tekhnologiyi-dopomagayut-rაციyentam> (дата звернення: 21.11.2023).
41. Study Uses Paced Deep Breathing to Measure Dutch Workers' HRV. HeartMath Institute. URL: <https://www.heartmath.org/articles-of-the-heart/study-uses-paced-deep-breathing-to-measure-dutch-workers-hrv/> (date of access: 02.12.2023).
42. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books, 2022.
43. Michael P Johnson. A Typology of Domestic Violence intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence (Boston: Northeastern University Press, 2008
44. Stark E. Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life (Interpersonal Violence). Oxford University Press, USA, 2007. 464 p.
45. Walker L. E. Battered Woman. HarperCollins Publishers, 2009

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ОЦІНКА РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ (РЕАКТИВНОЇ) ТРИВОЖНОСТІ (ТЕСТ СПЛБЕРГЕРА-ХАНІНА)

Цей тест досліджує рівень ситуативної тривожності. Респонденту потрібно в пустій графі відповісти «так» або вписати «+».

	Ні	Напевно, так	Так	Дійсно так
1) Я спокійний				
2) Мені ніщо не загрожує				
3) Я перебуваю в напруженні				
4) Я внутрішньо скутий				
5) Я відчуваю себе вільно				
6) Я засмучений				
7) Мене хвилюють можливі невдачі				
8) Я відчуваю душевний спокій				
9) Я стривожений				
10) Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11) Я впевнений в собі				
12) Я нервую				
13) Я не знаходжу собі місця				
14) Я напружений				
15) Я не відчуваю скутості, напруження				
16) Я задоволений				
17) Я стурбований				
18) Я дуже збуджений і мені не по собі				
19) Мені радісно				
20) Мені приємно				

Продовження додатку А

Шкала особистої тривожності

21) У мене буває піднесений настрій				
22) Я буваю дратівливим				
23) Я легко впадаю в розпач				
24) Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
25) Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
26) Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
27) Я спокійний, урівноважений та зібраний				
28) Мене турбують можливі труднощі				
29) Я дуже переживаю через дрібниці				
30) Я буваю цілком щасливий				
31) Я все приймаю близько до серця				
32) Мені не вистачає впевненості в собі				
33) Я відчуваю себе беззахисним				
34) Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
35) У мене буває хандра				
36) Я буваю задоволений				
37) Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38) Буває, що я відчуваю себе невдахою				
39) Я врівноважена людина				
40) Мене охоплює неспокій, коли я				

думаю про свої справи і турботи				
---------------------------------	--	--	--	--

Кінець додатку А

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31–44 бали – помірна (середня);

45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

ДОДАТОК Б

АНКЕТУВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ 10 КЛАСУ «ПРО НАСИЛЬСТВО»

1. Як називається щорічна всесвітня кампанія, спрямована на попередження насильства в сім'ї та за ознакою статі?

- A. «
Ми різні, але ми рівні»
- B. «
16 днів проти насильства»
- C. «
Рівні права – рівні можливості»

2. Насильство – це....

- A. У
мисне нанесення будь-якої шкоди іншій людині
- B. П
рояви агресії у вигляді кидання предметів у стіну
- C. Л
айливі слова і образи на адресу іншої людини
- D. П
озбавлення людини можливості вільно пересуватися, їсти, спати,
розпоряджатися грошима тощо

3. Люди, які вчиняють насильство, найчастіше є психічно хворими або мають якісь психічні відхилення:

- A. Т
ак, це вірно
- B. Н
і, це не так

4. Раніше насильства майже не було, а зараз люди стали більш агресивними через Інтернет та телебачення:

- A. T
ак, це вірно
- B. H
і, це не так
5. Насильство може трапитися будь з ким, незалежно від рівня освіти, соціального, фінансового становища чи етнічної приналежності:
- A. T
ак, це вірно
- B. H
і, це не так
6. Демонстрація ревностів щодо коханої людини(обмеження свободи, кола спілкування, встановлення суворих правил) є ознакою любові:
- A. T
ак, це вірно
- B. H
і, це не так
7. Якщо раптом випадок насильства стався з тобою чи твоїми знайомими, ти можеш звернутися по допомогу до:
- A. Б
атьків
- B. В
чителя, психолога або директора школи
- C. П
оліції
- D. С
лужби у справах дітей
- E. У
сі вище перераховані відповіді вірні

ДОДАТОК В

ТЕХНІКА «ДИХАННЯ СФОКУСОВАНЕ НА СЕРЦІ» (HEART-FOCUSED BREATHING)

Зосередьте свою увагу на ділянці серця.

Уявіть, що ваше дихання входить у ваше серце або грудну ділянку і виходить з вашого серця або грудної ділянки. Дихайте трохи повільніше і глибше, ніж зазвичай.

Знайдіть легкий, зручний ритм.

Ця техніка допомагає:

- 1) нейтралізувати емоційні реакції в даний момент;
- 2) зменшити вплив стресу;
- 3) швидко відновити внутрішню рівновагу;
- 4) припинити зайві (недоцільні) витрати енергії.

ДОДАТОК Г

ТЕХНІКА «ШВИДКА ЗЛАГОДЖЕНІСТЬ» (QUICK COHERENCE)

Сила техніки «Швидка злагодженість» приходить від позитивних емоцій. Коли ви викликаєте позитивні почуття, в цей момент ви замінюєте виснажливі емоції тими, які можуть оновити вашу систему. Техніка проста, але кожен крок важливий. З практикою, узгодженість, яку ви встановлюєте у вашій системі, стає вашою новою опорною точкою, що робить зміну більш легкою і автоматичною.

Крок 1. Зосередьте вашу увагу в ділянці серця. Уявляйте, що ваше дихання втікає у ваше серце і витікає з вашого серця в грудній ділянці. Дихайте трохи повільніше і глибше, ніж зазвичай. Знайдіть легкий і комфортний ритм.

на серці, зробіть щиру спробу пережити відновлювальне почуття, таке як вдячність або піклування про когось або щось у вашому житті.

Порада: Спробуйте заново пережити почуття, яке ви мали до когось, кого ви любите, до домашньої тварини, особливого місця, досягнення тощо, або зосередьтесь на почутті спокою і легкості (невимушеності).

Описані вище кроки техніки «Швидка злагожденість» можна використовувати в будь-який час, коли ви хочете