

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ  
ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ 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

23061

Номер індивідуального навчального плану здобувача

Виконала: здобувач II курсу, група СРмз-23-1

  
Підпис

Оксана ЛІСОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

  
Підпис

Наталія СИНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

В. о. завідувача кафедри  
соціальної роботи і соціальної педагогіки  
кандидат педагогічних наук, доцент

  
Підпис

Олена ВАСИЛЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

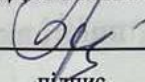
09 трудня 2024 р.

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний  
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки  
Освітній рівень другий(магістерський)  
Галузь знань 23 Соціальна робота  
Спеціальність 231 Соціальна робота  
Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка

ЗАТВЕРДЖУЮ

В. о. завідувача кафедри  
соціальної роботи і соціальної  
педагогіки

  
Юрій БРИНДКОВ

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

## ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Оксани ЛИСОВОЇ

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні особливості соціальної допомоги жертвам домашнього насильства»  
Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія СИНЮК, кандидат педагогічних наук, доцент  
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 09 грудня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Діагностування самооцінки особистості за шкалою Ю.Когут» на визначення самооцінки; «Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7» на визначення тривожності; «Діагностика вад особистісного розвитку»(ДВОР, адаптована М.Панчук)» для визначення особистісних вад. У дослідженні взяли участь 20 жінок віком 18-28 років, клієнток громадської організації «Збережи життя Інтернешнл» у місті Хмельницькому, що зазнали жорстокості та насилля в сім'ї. Розроблено та впроваджено соціально-психологічну програму допомоги жертвам домашнього насильства, яка ефективно сприяє підготовці учасниць до застосування набутих знань у реальному житті, розроблено науково-методичні рекомендації для соціальних працівників щодо запобігання домашньому насильству в умовах центрів соціально-психологічної допомоги.
4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз проблеми соціальної допомоги жертвам домашнього насильства, поняття домашнього насильства та його особливості в історичному та гендерному аспекті, соціально-психологічні особливості, види та форми прояву домашнього насильства, законодавче врегулювання

жертвам домашнього насильства, поняття домашнього насильства та його особливості в історичному та гендерному аспекті, соціально-психологічні особливості, види та форми прояву домашнього насильства, законодавче врегулювання щодо питань сімейного насильства в Україні, методи соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей соціальної роботи з жертвами домашнього насильства, визначення соціально-психологічних особливостей соціальної допомоги жертвам домашнього насильства, програма соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства, науково-практичні рекомендації для соціальних працівників щодо підвищення ефективності соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства в умовах центрів соціально-психологічної допомоги, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 3 малюнки, 4 таблиці

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання 14 грудня 2023 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 09 грудня 2023 р.	Виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01 лютого 2024 р.	Виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 березня 2024 р.	Виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 червня 2024 р.	Виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 листопада 2024 р.	Виконано
6	Загальні висновки.	До 20 листопада 2024 р.	Виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 10 грудня 2024 р.	Виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	21-22 листопада 2024 р.	Виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	19-20 грудня 2024 р.	Виконано

Здобувач \_\_\_\_\_

Керівник роботи \_\_\_\_\_

Оксана ЛISOVA  
Наталія СИНЮК

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні особливості соціальної допомоги жертвам домашнього насильства»

Здобувач Оксана Лисова

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія СИНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 105 сторінку, 4 таблиці, 3 рисунки, перелік джерел посилання складає 50 найменування, 4 додатки.

Ключові слова: соціальна допомога, жертви домашнього насильства, домашнє насильство, Закон України Про запобігання та протидію домашньому насильству, емпіричне дослідження.

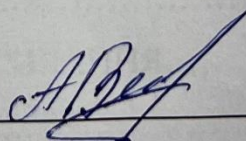
Об'єктом дослідження є соціальна допомога жертвам домашнього насильства.

Предметом дослідження є соціально-психологічні особливості соціальної допомоги жертвам домашнього насильства.

За результатами емпіричного дослідження розроблено та впроваджено тренінгову програму «Жива. Вільна. Сильна», яка ефективно сприяє підготовці учасниць до застосування набутих знань у реальному житті.

Одержані результати можуть бути використані в роботі соціальних працівників для підвищення ефективності соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насилля. Розроблена програма здатна покращити комунікативні навички та допомогти жінкам у формуванні стійких індивідуальних стратегій поведінки, що сприятиме їхній реабілітації та соціальній адаптації.

Здобувач



Підпис

Оксана Лисова

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 09 грудня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА .....	11
1.1 Поняття домашнього насильства та його особливості в історичному та гендерному аспекті.....	11
1.2 Соціально-психологічні особливості, види та форми прояву домашнього насильства. ....	21
1.3 Законодавче врегулювання щодо питань сімейного насильства в Україні.....	27
1.4 Методи соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства .....	35
Висновки до розділу.....	44
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЖЕРТВАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА .....	47
2.1 Визначення соціально-психологічних особливостей соціальної допомоги жертвам домашнього насильства.....	47
2.2 Програма соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства .....	60
2.3 Науково-практичні рекомендації для соціальних працівників щодо підвищення ефективності соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства в умовах центрів соціально-психологічної допомоги.....	67
Висновки до розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	73
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	75
ДОДАТКИ .....	80
ДОДАТОК А Діагностування самооцінки особистості.....	80

ДОДАТОК Б Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7.....	82
ДОДАТОК В Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР).....	83
ДОДАТОК Г Соціально-психологічний тренінг: «Жива. Сильна. Вільна»...	86

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена тим, що проблема сімейного насильства в Україні стовідсотково не вирішена. Число осіб, які зазнали насильства в сім'ї, залишається значним через наявність множинних факторів, що перешкоджають вирішенню цього питання. Серед таких факторів можна виділити економічну залежність жертв від кривдників, низький рівень освіченості населення про можливі способи отримання допомоги, недостатню ефективність правозастосування, а також культурні та соціальні стереотипи, що виправдовують насильство.

Сімейне насильство є одним із найпоширеніших видів насильства. Часто страждають діти та інші члени сім'ї, причому найчастіше жертвами є жінки, хоча трапляються випадки, коли жертвами стають і чоловіки. Насильство може виявлятися у різних формах: побиття, залякування, образливі слова, примус до статевого акту або контроль фінансів.

Фундаментальні роботи видатних мислителів та дослідників про насильство та його природу заклали основоположні принципи сучасних теорій насильства. Діяльність таких дослідників, як Арангурен Х., Арендт Х., Бенджамін У., Блумер Р., Бурдьо П., Вебер М., Галтунг Д., Грамші А., Гумплович Л., Дарендорф Р., Дюркгейм Е., Жижек С., Зіммель Р., Козер Л., Коллінз Р., Маркс К., Маркузе Р., Мертон Р., Моска Р., Норберт Е., Самнер У., Сартр Ж., Смелзер Н., Смолл А., Сорокін П., Шпенглер О., Тард Р., Фанон Ф., Фройд З., Фромм Е., Фуко М., Елаяс Р. та багато інших, підходили до теми насильства з соціологічної, психологічної, політичної та філософської сторін, глибоко занурюючись у суть природи та механізмів насильства в соціумі.

В українському законодавстві щодо запобігання та протидії насильству в сім'ї використано міжнародні стандарти боротьби з домашнім насильством. Взаємодія соціальних установ та державних органів, які беруть участь у протидії насильству в сім'ї, базується на Конституції України, на системі

нормативно-правових актів, зокрема: Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», Закону України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», Сімейному кодексі України та інших законах та підзаконних актах.

Українське суспільство недостатньо освідомлене, хто займається цією проблемою та куди звертатися у разі потреби. Важливість розгляду цього питання полягає в тому, що існують спеціалізовані заклади та фахівці, які займаються цією проблемою, але лише небагато людей добре знайомі з цією темою. Часто ті, хто зазнали насильства, не знають, куди звернутися за допомогою. Завдання полягає в тому, щоб ці люди знали, які ресурси доступні, куди вони можуть звернутися і хто їм допоможе. Ці причини визначили вибір теми нашого дослідження: **«Соціально-психологічні особливості соціальної допомоги жертвам домашнього насильства».**

**Об'єкт дослідження:** соціальна допомога жертвам домашнього насильства.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні особливості соціальної допомоги жертвам домашнього насильства.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження проблеми соціально-психологічних особливостей соціальної допомоги жертвам домашнього насильства.

Мета дослідження реалізується через виконання таких завдань:

1. Визначити домашнє насильство та його особливості в історичному та гендерному аспекті.
2. Проаналізувати види та форми прояву домашнього насильства, соціально-психологічні особливості, а також законодавче врегулювання щодо питань сімейного насильства.
3. Дослідити методи соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства.
4. Емпірично визначити соціально-психологічні особливості соціальної допомоги жертвам домашнього насильства.

5. Розробити соціально-психологічну програму допомоги жертвам домашнього насилля і науково-практичні рекомендації для соціальних працівників щодо запобігання домашньому насильству в умовах центрів соціально-психологічної допомоги.

**Методами дослідження були:** *теоретичні* методи, які включають аналіз, систематизацію наукових джерел та нормативних документів, порівняння та компіляцію вивчених даних; *емпіричні* методи («Діагностування самооцінки особистості за шкалою Ю. Когут», «Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7», «Діагностика вад особистісного розвитку» адаптована М. Панчук»); *методи математичної обробки даних*.

**Експериментальною базою** була громадська організація «Збережи життя Інтернешнл», м. Хмельницький.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення кваліфікаційної роботи висвітлено у науковій публікації Лисової О.В. Сімейне насильство та зміна особистості: завдання соціальної роботи з реабілітації та запобігання домашньому насильству. Формування особистості сучасного спеціаліста як суб'єкта самоосвіти в умовах освітнього простору: матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький Національний університет: кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. С. 168-172 [30], а також заслухано на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного спеціаліста як суб'єкта самоосвіти» (28 листопада 2024 р., Хмельницький).

**Практичне значення роботи:** за результатами емпіричного дослідження індивідуальних особливостей жінок, що зазнали жорстокості та насилля в сім'ї, аналізу і характеристиці використаних психодіагностичних методик, розроблено програму соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насилля і науково-практичні рекомендації для соціальних

працівників щодо запобігання домашньому насильству в умовах центрів соціально-психологічної допомоги.

Одержані результати можуть бути використані в роботі соціальних працівників для підвищення ефективності соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насилля.

**Структура роботи:** дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (50 найменувань, з них 2 зарубіжних) та 4 додатків на 27 сторінках. Загальний обсяг роботи складає 105 сторінок, основний зміст викладено на 73 сторінках. Роботу ілюстровано 4 таблицями та 3 малюнками.

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ЖЕРВАМ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА**

### **1.1 Поняття домашнього насильства та його особливості в історичному та гендерному аспекті**

В останні роки проблема насильства над жінками та дітьми у сім'ї привертає дедалі більше уваги фахівців. У США та Західній Європі перші дослідження цієї проблеми з'явилися ще у 1970-х роках. Згодом були розроблені різноманітні соціальні програми для профілактики наслідків такого насильства.

Довгий час в Україні проблема домашнього насильства залишалася поза полем зору соціологів, психологів та соціальних працівників, в основному представляючи предмет досліджень криміналістів, аналізуючих злочини у сімейно-побутовій сфері. Це мінімізувало уявлення про масштабність та складність домашнього насильства. В останні роки ситуація кардинально змінюється: питання домашнього насильства отримує глибше концептуальне осмислення на державному рівні, що підтверджується прийняттям нових законодавчих ініціатив та створенням кризових центрів для надання допомоги потерпілим. На сьогодні в Україні впроваджуються та вдосконалюються різноманітні підходи до вирішення цієї проблеми. Ці підходи визначають превентивні стратегії, спрямовані на запобігання насильству, адміністративні заходи для посилення відповідальності, навчально-тренінгові програми для підвищення освіченості, звичайно ж тісну взаємодію з правоохоронними органами. Активно розвивається інфраструктура підтримки: відкриваються притулки для жінок, функціонують кризові консультативні центри (як очні, так і дистанційні), створюються центри реінтеграції, групи взаємопідтримки

та самопомоги, а також доступні індивідуальні та групові психотерапевтичні програми.

Сімейне насильство є не просто соціальною проблемою — це складне явище, яке зачіпає культурні, психологічні та економічні аспекти суспільства. Воно набуло глобального характеру і є поширеним у багатьох країнах світу, незалежно від рівня розвитку. Поширеним є стереотип, що насильство в у сім'ї властиве лише неблагополучним сім'ям, де є залежність від алкоголю чи наркотиків. Проте насправді це явище може торкнутися будь-якої сім'ї, незалежно від її соціального статусу чи матеріального становища, насильство у сім'ї часто є відображенням дисбалансу влади, гендерної нерівності та відсутності ефективних соціальних механізмів підтримки.

В Україні вивчення цієї проблеми почалося нещодавно, тому на цьому етапі виникають певні складнощі щодо її сприйняття. Дослідженням цієї проблеми займалися такі вчені, як: Бітяк Ю., Коломоєць О., Колпаков В., Кузьменко О., Курінний Є., Стрельченко О., Синявська О., Смітійенко В., Сташис В., Трубавіна І., Тучак М., Удалова О., Швед О., Шость Н., Яковлев Я., Бондаровська В., Журавель Т., Пилипас Ю., Шаповалова О., Малиновська Т., Володіна О., Перунова О. та інші. Вітчизняні та зарубіжні науковці, такі як Воррен-Гаш Ш., Бартлі А., Бейлі Дж., Бова А., Аніщук Н., Вітвицька Т., Журавель Т., Перунова О. та безліч інших вчених зі сфери соціальної роботи та соціологічної сфери досліджували питання у сфері запобігання домашньому насильству, а також питання, що стосуються профілактики цієї проблеми.

Незважаючи на прогрес у багатьох областях соціальної сфери, а також поступового входження психології в наше повсякденне життя, надто багато людей все ще не усвідомлюють значення цього терміну і не сприймають проблему очевидно всерйоз. Думка про те, що неприємні слова, підвищення голосу на членів сім'ї не є насильством – поширена у суспільстві. Але це не правильно — всі ці прояви є ознаками насильства.

За статистикою, найчастіше від домашнього насильства страждають жінки та діти, але не варто забувати, що жертвами можуть бути також чоловіки

чи літні люди, особливо на схилі років, які вже не володіють часто фізичною силою, або не мають значного впливу в сім'ї. Часто насильство над старими батьками вчиняють ті дорослі діти, які в минулому були жертвами насильства з боку своїх батьків. Також часто сімейне насильство спрямоване на дітей, оскільки вони не можуть себе захистити, часто не вміють чи бояться заперечити батькам у їхній позиції насильства і не знають, як діяти в такій ситуації, сприймаючи це як прийнятну форму поведінки батьків та інших старших родичів. Батьки часто зловживають своєю владою над дітьми, можуть не цікавитись психологічно здоровими методами виховання та переходять до насильства, навіть не усвідомлюючи цього, але іноді й усвідомлюючи це й апелюючи до звичної безкарності. І абсолютно нормальним у нашому суспільстві є те, що подібні питання зазвичай замовчуються, і про них рідко говорять [35]. Звичайною є ситуація, коли зовні сім'я, яка виглядає благополучною, виявляє всередині сім'ї насильство і це залишається нерозкритим роками.

Досить часто виникають ситуації, коли один із батьків застосовує різні форми насильства до дитини, а інший просто за цим спостерігає. Ці ситуації є надзвичайно складними та небезпечними, оскільки впливають на психічне та фізичне здоров'я дитини. Розглянемо детальніше цю проблему та її наслідки. Насильство щодо дітей може виявлятися в різних формах. Фізичне насильство включає побої, удари, штовхання чи будь-які дії, які наносять фізичну шкоду дитині. Психологічне насильство охоплює словесні образи, приниження, загрози чи будь-які дії, які завдають психологічної шкоди. Сексуальне насильство – це будь-які дії сексуального характеру щодо дитини. Нарешті, емоційне нехтування включає відсутність підтримки, уваги та любові, що необхідні для здорового розвитку дитини. Коли один із батьків спостерігає за насильством, він також відіграє негативну роль у цій ситуації. Такий батько може бути потураючим, мовчазно схвалюючи дії агресора. Це створює у дитини відчуття, що насильство є нормальним та прийнятним. Інший варіант – батько може бути боязким, надто наляканим агресором, щоби втрутитися.

Це також негативно впливає на дитину, оскільки вона не бачить прикладу захисту та підтримки. Іноді батько-агресор може бути неусвідомленим, не повністю розуміючи шкоду, яку наносять дії агресора. Фізичне насильство над дитиною будь-якого віку може призвести до серйозних травм, хронічного болю та навіть смерті. Психологічне та емоційне насильство можуть викликати у дитини довготривалі психічні розлади, такі як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дитя може вирости з почуттям низької самооцінки, ненависті до себе та світу, нездатністю будувати здорові стосунки. Важливо розуміти, що бездіяльність є також формою насильства, яка сприяє погіршенню ситуації та завдає шкоди дитині. Тільки через спільні зусилля можна створити безпечну та здорову среду для дітей, де вони можуть зростати та розвиватися гармонійно.

Жорстоке поводження з дітьми як результат насильства, пережитого батьками в дитинстві, є складною та багатогранною проблемою. Цей феномен можна пояснити через концепцію циклу насильства, коли травматичний досвід передається з покоління в покоління. Розуміння цієї проблеми є ключовим для розробки ефективних заходів запобігання та підтримки жертв. Коли діти виростають у середовищі, де панує насильство, вони засвоюють ці моделі поведінки як норму [40].

Батьки можуть не знати інших способів вирішення конфліктів чи виховання дітей. Травматичний досвід залишає глибокий слід у психіці дитини, формуючи її ставлення до світу і до своїх дітей у майбутньому. Таким чином, дорослі, які зазнали насильства у дитинстві, можуть підсвідомо відтворювати ці моделі поведінки, коли самі стають батьками. Ці проблеми можуть ускладнити виховання дітей, створюючи додатковий стрес та напруження у сім'ї. Без належної психологічної підтримки та лікування, батьки можуть не вміти контролювати свої емоції та агресивні імпульси, що призводить до жорсткого поводження з дітьми.

Травматичні події у сім'ї часто перевищують можливості людини їх контролювати чи витримувати, порушуючи психофізіологічну рівновагу.

Вони становлять загрозу для життя або наносять значну психофізіологічну шкоду, що змінює життя і призводить до комплексної психологічної травми. У закритих системах, а саме як у сім'ї, вийти з такої ситуації важко, що підвищує ризик повторного насильства. Жертву залякують, примушують мовчати, що робить її ще більш вразливою. Повторювані травми потребують постійного психобіологічного захисту, що змінює тіло і свідомість, і призводять до полівіктимізації та вивченої безпорадності. Психіатр Ленор Терр виділила травми I типу (одиначні події) та II типу (повторювані й тривалі), причому останні можуть викликати комплексний посттравматичний стресовий розлад та деформацію особистості, яка передається наступним поколінням [45, с. 43-53].

Часто жінки, які стикаються з насильством у сім'ї, продовжують терпіти його через різноманітні соціально-економічні обставини, які ускладнюють їхню можливість втечі та зміни життя на краще. Однією з головних причин, чому жінки залишаються в насильницьких відносинах, є психологічний вплив, що включає почуття провини, страху та недостатньої самооцінки. Часто жінки відчують, що вони винні у виникненні насильства або що не зможуть знайти підтримки та допомоги. Емоційний зв'язок з насильником, який може бути впливовим чи маніпулятивним, також ускладнює процес визволення. Багато жінок перебувають у ситуації економічної залежності від своїх партнерів чи насильників. Відсутність фінансової незалежності обмежує їх можливості втекти від насильника, зокрема відшкодувати витрати на житло, медичну допомогу або юридичну підтримку. Багато жінок не мають роботи або стабільного доходу, що ускладнює їхню можливість самостійної життя поза відносинами з насильником. Суспільна норма часто підштовхує жінок до того, щоб терпіти насильство з міркувань збереження сімейної честі або заради дитячих інтересів. Культурні чинники і традиції можуть сприяти утриманню жінок у відносинах, де насильство стає частиною їхнього побуту [4]. Утримання сім'ї чоловіком призводить до залежності жінки, оскільки в

суспільстві домашня праця, така як виховання дітей та догляд за домогосподарством, часто недооцінюється і не вважається справжнім трудом.

Сімейне життя з наркозалежним чи алкоголіком часто стає важким випробуванням для жінок, які вірять у свою здатність "врятувати" свого партнера. Ця ілюзія може вести до серйозних наслідків, зокрема до самого фізичного та емоційного насильства. Багато жінок входять у стосунки з наркозалежними чи алкоголіками, відчуваючи відповідальність за їхнє благополуччя та надіючись на їх лікування. Або що залежний сам зрозуміє свою проблему і шкоду, яку він завдає відносинам і членам своєї сім'ї. Однак у таких випадках часто стикаються з грубими реаліями насильства та кризовими ситуаціями, коли власні спроби змінити партнера закінчуються невдачею. Деякі жінки, замість того щоб стати жертвою, обирають свій спосіб адаптації: вони починають "вживати" разом зі своїми чоловіками. Це може бути спробою знизити напругу і встановити "спільну мову", але водночас створює додаткові загрози для їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Раннє батьківство може стати складною проблемою, коли молоді люди, ще не маючи достатньої підготовки та досвіду, стають батьками. Це часто призводить до ситуацій, де насильство в сім'ї стає способом виховання дитини. Недосвідченість у вирішенні конфліктів та необізнаність з альтернативними методами веде до використання фізичного чи емоційного тиску. Це може мати серйозні наслідки для розвитку дитини, створюючи цикл насильства, який передається з покоління в покоління. Важливо розвивати освітні програми та підтримувати молодих батьків у здобутті необхідних знань та навичок для забезпечення здорового виховання дитини та створення безпечної сімейної середовища.

Сімейне насильство, яке відбувається у присутності дитини, має негативні наслідки як для жінки, так і для малюка. Для матері це може призвести до фізичних та психологічних травм, зниження самооцінки та почуття безпорадності. Насильство порушує основні права жінок на безпеку, гідність та фізичне і психічне благополуччя. Водночас дитина, яка стає

свідком насильства, ризикує відчувати емоційну та психологічну травму. Вона може відчувати страх, сором і провину, а також навчатися, що насильство є нормою у міжособистісних відносинах. Це може сприяти наслідуванню такої моделі поведінки у майбутньому.

Домашнє насильство часто мовчазно присутнє у сім'ях. Проте ігнорування проблеми не вирішує її, а лише призводить до наростання конфліктів, занепокоєння перетворюється на депресію, а страх — на апатію. Насильство є проблемою всієї сім'ї, але його наслідки найбільше відчують жінки [33, с. 43-47].

Однією з основних передумов домашнього насильства в сім'ї є залишки патріархальної свідомості в сучасному суспільстві. У патріархальному порядку чоловік мав абсолютну владу, він був відповідальний за забезпечення сім'ї необхідними ресурсами для життя та захисту від зовнішніх загроз. Коли жінки та діти були підпорядковані чоловікові і мали обмежені права, та було абсолютно нормальним, що влада чоловіка іноді підтримувалась через застосування жорстокого насильства. Культурні традиції, укорінені у релігійних переконаннях, не лише виправдовували насильство в сім'ї, а й нерідко робили його необхідною складовою життя. У "Коментарях Блекстоуна" 1775 року щодо цивільного права зазначається: "Оскільки він (чоловік) є відповідальним за провини жінки, то розумно, що закон дає йому право стримувати її і карати фізично приблизно так, як він може карати своїх учнів чи дітей" [22].

Патріархальний устрій життя можна було пояснити тодішнім способом виробництва, який вимагав значної фізичної сили (полювання, обробка землі, пасовища худоби), а також потребою захищати батьківщину самостійно зі зброєю в руках. Час життя кардинально змінився, проте громадська думка та культурні традиції мають велику інерцію і продовжують існувати століттями після втрати їх обґрунтованості. Навіть у сучасному світі можна зустріти погляди, що виходять від патріархального суспільства і раціоналізують насильство у сім'ї.

Наприклад, античні філософи, такі як Платон і Аристотель, у своїх роботах обговорювали роль жінок у суспільстві та сім'ї, розглядаючи їх як другорядних учасників, призначених для підтримки чоловіків та виховання дітей. Середньовічні вчені та церковні діячі також часто підтримували ідеї про жінку як слабку істоту, яка повинна підкорятися волі чоловіка та бути його помічницею у веденні домашнього господарства та виховання дітей, що жінка має бути підлеглою чоловікові в сімейному та громадському житті.

Ці погляди на патріархальні відносини закріплювалися у законодавстві, соціальних нормах та культурі різних епох, вносячи внесок у формування соціального укладу, який продовжував впливати на суспільство. Відомі всім приказки: "Б'є - значить любить.", "Якщо не б'ють, то не визнають", "Небита жінка - як коса неклепана", "З дружиною потрібно як з теплим мішком: погано - і не відтягнеш, а гарна - і не одлучиш", "Жінка має бути слухняною, як пес, і розумною, як кишка", "Жінка без чоловіка — як коня без вуздечки.". Поширене уявлення, що жінки можуть провокувати насильство, не виконуючи законних вимог чоловіка. Все це ґрунтується на уявленні про другорядність жінок та їх підпорядкування [7].

Залишки патріархальних поглядів в суспільній свідомості є лише одним із факторів, що сприяють поширенню насильства в сім'ї. Хоча розповсюдженість таких уявлень визначає ступінь терпимості суспільства до домашнього насильства, вона не пояснює, чому саме конкретна людина стає схильною до цього. Особисті психологічні чинники є вирішальними у цьому питанні. Зрозуміло, що схильність людини до насильства має багато причин — біологічних, психологічних, соціальних, таких як рівень різних гормонів, спадковість, умови виховання, досвід насильства тощо. Ці різні фактори формують у людини комплекс психологічних якостей, які можуть сприяти вчиненню насильства або, навпаки, утримувати від нього. Серед цих психологічних якостей особливо важливо виділити ті, без яких насильство як звичний спосіб життя не може існувати [9].

Гендерна нерівність, яку можна розглядати як різновид порушення прав людини, характерна не лише для України. У багатьох розвинених країнах вживаються спеціальні заходи для подолання гендерної нерівності, такі як резервування певної кількості місць для жінок у парламентах. Той самий шлях вибрала і Україна. З 1 січня 2006 року набрав чинності Закон України "Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок та чоловіків", який передбачає можливість так званих "позитивних дій", тобто спеціальних тимчасових заходів, спрямованих на усунення дисбалансу між можливостями жінок і чоловіків у реалізації рівних прав, наданих їм Конституцією та законами України [12].

Відмінності в громадському становищі чоловіків і жінок породжують специфічні форми насильства, які входять до поняття "гендерне насильство". До прикладів гендерного насильства належать домашнє насильство, примусовий шлюб, генітальне калічення жінок, торгівля людьми з метою сексуальної експлуатації. А так само сексуальне насильство, примусова проституція, сексуальні домагання на робочому місці тощо, обумовлені гендерними стереотипами [8]. Таке насильство має глибокі корені у гендерних стереотипах, дискримінації та нерівності, які історично склалися в різних культурах та суспільствах. Жінки та дівчата найчастіше стають жертвами гендерного насильства, але чоловіки також можуть його пізнавати, особливо в контекстах, де від них очікуються певні маскулінні поведінкові моделі. Важливо розуміти, що гендерне насильство не обмежується лише фізичним актом; воно може включати й економічний тиск, соціальну ізоляцію та психологічне насильство, які також мають руйнівний вплив на життя та здоров'я потерпілих. Це поняття включає насильницькі дії проти людини, спричинені її статтю, а також визначеними суспільством ролями та очікуваною поведінкою.

Чоловіки-насильники, які вчиняють насильство в сім'ї, часто акцентують увагу на домінуванні чоловіків, їх особливої відповідальності за добробут сім'ї та ролі годувальника, без якого, на їхню думку, сім'я не може існувати [9].

Жінки, які стали жертвами домашнього насильства і перебувають під впливом гендерних стереотипів, часто вважають себе винними в тому, що зазнають насильства, і можуть сприймати його, як справедливе покарання за реальні чи уявні помилки. Вони часто не усвідомлюють, що їхні права порушуються, схильні прощати гвалтівника та стерегтися розповідати про факти насильства або звертатися за допомогою до поліції чи соціальних служб. При спілкуванні з жертвою насильства важливо пояснити їй, що ніхто не має права чинити над нею насильство, що насильство є порушенням її прав та чинного законодавства. Це допоможе зруйнувати гендерні стереотипи жертви та заохочувати її шукати вихід із ситуації насильства [36, с. 24].

Подолання гендерних стереотипів є ключовою умовою запобігання насильству в сім'ї. Гендерні стереотипи формують уявлення про те, якими мають бути чоловіки і жінки, які ролі вони повинні виконувати в сім'ї та в суспільстві, і ці уявлення часто підтримують нерівність і дисбаланс влади. Наприклад, стереотипи можуть припускати, що чоловік повинен бути головою сім'ї і має право контролювати та домінувати над іншими членами сім'ї, а жінка повинна бути покірною, підтримувати домашній затишок і не висловлювати своїх потреб та бажань. Такі стереотипи можуть виправдовувати насильницьку поведінку чоловіків і змушувати жінок терпіти насильство, відчуваючи вину та срам.

Боротьба з гендерними стереотипами сприяє створенню рівноправних відносин у сім'ї, де кожний член має право на повагу, підтримку та безпеку, насамперед. Освіта, спрямована на підвищення освіченості про рівні права та можливості чоловіків та жінок, може допомогти зруйнувати шкідливі стереотипи. Важливо також популяризувати позитивні приклади рівноправних та здорових сімейних відносин, де рішення приймаються спільно, а насильство не є нормою.

Законодавство та соціальні програми, спрямовані на підтримку потерпілих від насильства та притягнення винних до відповідальності, також відіграють важливу роль у подоланні гендерних стереотипів. Жінки, які

отримують підтримку та захист, стають менш уразливими до насильства і можуть відстоювати свої права. Таким чином, подолання гендерних стереотипів є ключовим елементом у створенні безпечного та справедливого суспільства, де насильство в сім'ї більше не буде прийнятним чи виправданим.

## **1.2 Соціально-психологічні особливості, види та форми прояву домашнього насильства.**

Звернемося до цитування ст. 1 Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству». «Сімейним насильством визнаються діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного чи економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, на тому самому місці, що й потерпіла особа, а також погрози вчинення таких діянь. Діяння визнається насильством лише тоді, коли воно порушує вимоги чинного законодавства і може призводити до порушення конституційних прав і свобод члена сім'ї. Домашнє насильство може мати форму як активних дій (нанесення побоїв, знищення майна тощо), так і бездіяльності, тобто пасивної поведінки особи, коли вона не вчиняє дій, які могла та повинна була вчинити, щоб запобігти настанню шкідливих наслідків (наприклад, ненадання допомоги члену сім'ї, який перебуває у небезпечному для життя становищі)» [14].

Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», фізичне насильство визначається як "навмисне нанесення побоїв, тілесних ушкоджень, що нанесли шкоду здоров'ю, або інші умисні дії, які призвели до фізичного страждання чи мають загрозу такого

страждання". Закон охоплює широкий спектр дій, спрямованих на захист жертв від агресорів та запобігання повторенню насильства.

Фізичне насильство є однією з найжорстокіших і найпоширеніших форм домашнього насильства, що шкодить фізичному та психологічному здоров'ю потерпілих. Прояв фізичного насильства включає будь-які дії, що спричиняють фізичну біль або тілесні ушкодження: побої, удари, штовхання, використання різних предметів для нанесення шкоди; синці, частково заліковані старі травми, сліди укусів тощо; обмеження свободи пересування; примус до вживання алкогольних напоїв або наркотиків чи інших речовин, які шкідливі для здоров'я або можуть призвести до смерті; свідоме створення небезпечних ситуацій, що загрожують життю та здоров'ю і мають негативні наслідки; погрози із застосуванням зброї чи інших предметів, які можуть завдати фізичної шкоди [34].

У деяких сім'ях використовують фізичне покарання, як дисциплінарний захід, від запотиличників та ляпасів до прочухання ремнем. Важливо розуміти, що фізичне насильство є фактичним фізичним нападом, який майже завжди супроводжується словесними образами та психічною травмою. Цей вид насильства має гендерну спрямованість і часто сприймається як прояв чоловічої домінантності та агресивності, що затверджується в культурі. Для багатьох чоловіків та жінок фізичне насильство стає частиною «нормальної» життя. У стійких подружніх парах з дітьми фізичне насильство стосується жінок та дітей. Жінки часто мають надмірне терпіння і готовність багаторазово прощати свого кривдника, і «заплющувати очі» на жахи насильства, що відбуваються в сім'ї з їхніми дітьми. Це терпіння зазвичай пов'язане зі страхом економічних ускладнень, бажанням не залишати дітей без батька, жалістю до чоловіка та побоюванням втратити шану в суспільстві.

Фізичне насильство також може включати залучення дитини до вживання наркотиків, алкоголю або надання ядовитих речовин або "медичних препаратів", що можуть викликати одурманювання (наприклад, снодійних, не

прописаних лікарем). Також до нього належать спроби задушення чи утоплення дитини.

Фізичне насильство в сім'ї має далекосяжні наслідки. Воно не лише безпосередньо шкодить здоров'ю жертви, а й призводить до суїциду жертв, до їх загибелі в акті фізичного домашнього насильства, до тривалих психологічних травм, які можуть вплинути на самоповагу, здатність довіряти іншим і загальне емоційне благополуччя. Часто жертви фізичного насильства відчують страх, безпорадність, сором, що ускладнює процес звернення за допомогою.

Психологічне та емоційне насильство є одним із найбільш руйнівних видів домашнього насильства, хоча його часто важче виявити порівняно з фізичним насильством. Це насильство включає різні форми психологічного впливу, спрямовані на приниження, контроль, залякування чи маніпулювання жертвою. До таких дій належать словесні образи, загрози, ізоляція від друзів та сім'ї, контроль над фінансами, постійна критика та інші методи, що підривають самооцінку та впевненість у собі. А також примус жінки до будь-яких дій або поведінки шляхом застосування сили чи погроз, від яких вона має право відмовитися; постійна поведінка, спрямована на зневагу, дискредитацію або приниження її особистої гідності, глузування з її інтелектуальних та фізичних здібностей, висміювання та словесні образи, приниження її перед собою та близькими, примус жінки до абортів чи вагітності. Безпідставне обмеження її права розпоряджатися спільним майном, завдання шкоди домашнім тваринам, а так само позбавлення жертви можливості нормально харчуватися і відпочивати.

Згідно із Законом України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», психологічне насильство визначається як умисні дії, спрямовані на порушення психологічного стану особи шляхом залякування, переслідування, шантажу, приниження, дискримінації або інших дій, що призводять до емоційних страждань. Цей закон визнає, що психологічне насильство може бути настільки ж шкідливим, як і фізичне, і потребує

відповідної реакції та підтримки. Психологічне насильство має глибокий вплив на ментальне здоров'я жертви. Люди, які зазнають такого виду насильства, можуть відчувати депресію, тривогу, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР), та інші серйозні психологічні проблеми. Часто вони втрачають здатність приймати самостійні рішення, відчують ізольованість та безнадійність.

Сексуальне насильство в сім'ї - це будь-які дії сексуального характеру, що здійснюються без згоди одного з членів сім'ї. Сексуальне насильство передбачає здійснення статевого акту без згоди іншої сторони (жертвою може бути також дитина), із застосуванням залякування, побиття та примусу. Часто такі дії можуть мати збочений та неприпустимий характер [2, с. 15)]. Це може включати примус до статевого акту, небажані сексуальні дотики, сексуальне приниження, примус до спостереження за сексуальним контактом інших людей, примус до участі у сексуальних діях або порнографії, примус до сексуального контакту з третьою особою; примус до заняття проституцією. Сексуальне насильство може здійснюватися подружжям, партнерами або іншими родичами і завдає значної фізичної, емоційної та психологічної шкоди жертві. Цей вид насильства є серйозним порушенням прав людини та потребує негайного втручання і підтримки з боку суспільства та державних органів.

Сексуальне насильство в сім'ї над дітьми є одним із найбільш трагічних та складних видів насильства, що може травмувати дитинство назавжди. Цей вид насильства включає будь-яке неправомірне сексуальне діяння, яке здійснюється у сімейному оточенні, від різних форм маніпуляцій та сексуальних знущань до примусового сексуального контакту. Діти, які стають жертвами такого насильства, зазнають серйозної психологічної травми, яка може вплинути на їхнє фізичне та емоційне здоров'я у дорослому житті. Сексуальне насильство в сім'ї над дітьми часто приховується від загальної громадськості та важко виявляється, оскільки воно часто здійснюється

людьми, які мають довіру та авторитет у соціальному середовищі. Жертви часто мовчать зі страху, відчуття вини чи через загрози від насильників.

Економічне насильство включає фінансовий контроль та обмеження, заборону займатися певною діяльністю або працювати взагалі, обмеження можливостей навчання чи підвищення кваліфікації. Це також може охоплювати свідоме знищення майна, завдання шкоди особистому майну, позбавлення можливості користуватися особовим одягом чи майном, а також обмеження доступу до їжі та медичної допомоги [48, с. 318-320].

Також економічне насильство означає умисне позбавлення особи інших матеріальних ресурсів, коштів чи документів, або можливості користуватися ними, залишення без належного догляду або піклування, перешкоджання в отриманні необхідних медичних послуг або реабілітації, заборону на працевлаштування, примус до праці. Прояви економічного насильства включають: позбавлення матеріальних ресурсів, необхідних для фізичного та психологічного благополуччя; строга обліковість витрат особи («все до копійки»), відбирання всіх зароблених коштів; заборона члену сім'ї працювати, незважаючи на його бажання та здатність; примус до виконання фізично важкої праці; примус до жебрацтва та інші форми контролю та тиску. Одним із найпоширеніших проявів економічного насильства в Україні є вигнання з дому (квартири), що, на жаль, часто стосується жінок та дітей, а також дуже літніх людей, які бояться своїх дітей чи онуків, бояться йти з ними на конфлікт. Часто люди похилого віку просять милостиню в різних громадських місцях, оскільки їх змушують це робити хтось із дітей, або як правило єдина доросла дитина, яка не бажає самостійно заробляти, і часто веде маргінальний спосіб життя. Що є способом примусу часто немічних людей похилого віку "заробляти", і одним з жорстоких способів економічного насильства в сім'ї.

У міжнародній дослідницькій практиці виділяють окрему категорією форми домашнього насильства щодо літніх людей, визначаючи її як геронтологічне насильство. Це:

- фізичне насильство, яке включає в себе побої; відмова доглядати за літніми людьми; не надання їжі, медичної допомоги, ліків;
- психологічне (емоційне) насильство - усні напади та загрози, що викликають побоювання;
- матеріальне насильство, як крадіжка грошей чи присвоєння власності; порушення прав літньої людини – переміщення з його або її власного будинку, зазвичай до будинку для людей похилого віку без згоди літньої людини.

У ставленні до дітей чоловіки і жінки однаково можуть вчиняти акти насильства. Дитина найбільше піддається ризику, оскільки не має змоги самостійно захиститися. Жінки можуть стати жертвами насильства від своїх чоловіків, а діти страждають від насильства як з боку чоловіків, так і з боку жінок — вони є беспорядними жертвами домашнього насильства.

Насильство дорослих дітей над батьками має свої корені у минулому: часто це ті діти, які вже вирости і "віддячують" батькам за насильство, яке ті чинили проти них у дитинстві. Насильство старших дітей над молодшими відбиває ситуацію "батько - мати". Старші діти відчують смак влади і вважають, що їхня влада та переваги над слабшими повинні використовуватися. У насильстві в сім'ї беруть участь різні члени сім'ї: свекри, невістки, тещі, зяті, дідусі, бабусі, діти, дядьки. Насильство спрямоване на тих, хто є слабшим і беззахисним: людей похилого віку чи дітей; людей з обмеженими фізичними та психічними можливостями; людей, які залежать від інших.

### **1.3 Законодавче врегулювання щодо питань сімейного насильства в Україні**

Законодавчому регулюванню тривалий час не підлягало насильство в сім'ї, яке вважалося частиною традицій та звичаїв, та обумовлювалося безліччю факторів, включаючи і гендерні. Втручання держави та суспільства вважалося порушенням приватності та не допускалося. Це призвело до зростання насильства в сім'ї та перетворення його на латентні правопорушення, які залишалися поза увагою владних органів. Проблема сімейного насильства стала актуальною завдяки міжнародному руху захисту прав жінок, які були найуразливішою групою, що страждала від насильства від членів своєї сім'ї. Таким чином, запобігання насильству в сім'ї стало частиною боротьби з насильством щодо жінок у цілому. Україна реагує на міжнародний рух проти насильства щодо жінок, внесенням змін до своєї державної політики. У результаті співпраці парламентарів та активістів 15.11.2001 року був ухвалений Закон України «Про попередження насильства в сім'ї», спрямований на профілактику насильства в сім'ї до його критичної точки і визначає його як будь-які форми жорстокого поводження між членами сім'ї, включаючи фізичне, сексуальне, психологічне та економічне насильство. Закон забезпечує захист постраждалих через медичну, психологічну та соціальну допомогу, надає повноваження державним органам і соціальним службам для боротьби з насильством, реалізує програми для запобігання і підвищення обізнаності, а також встановлює санкції для винних [17].

Для регулювання протидії насильству у сім'ї в Україні використовується національне законодавство. Основним документом є Конституція України, яка гарантує захист прав та свобод громадян. Відповідно до Конституції, будь-яке насильство над дитиною та експлуатація її заборонені законом, а держава забезпечує захист і утримання сиріт та безпосередньо позбавлених батьківського піклування [25]. Правове поле по регулюванню в Україні протидії насильству складається з Конституції України, визначених кодексів, законів, указів Президента та постанов Кабміну України, а також спеціальних правових актів і програм. У тому числі Сімейний Кодекс визначає роль сім'ї

як основного осередку суспільства для виховання та розвитку дітей та визначає права членів сім'ї, захист яких є метою соціальної роботи.

Громадянин України, відповідно до Конституції, наділений гарантованою охороною та захистом прав, свобод та інтересів сім'ї та людини. А саме: «ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави – захищати життя людини. Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань» (Конституція України ст. 27); «ніхто не може зазнавати втручання у його особисте та сімейне життя, крім випадків, передбачених Конституцією України» (Конституція України ст. 32); «усі мають право спрямовувати індивідуальні чи колективні листові звернення або особисто звертатися до органів державної влади, органів місцевого самоврядування та посадових і службових осіб цих органів, що зобов'язані розглянути звернення та дати обґрунтовану відповідь у встановлений законом строк» (Конституція України ст. 40); «право приватної власності набувається у порядку, визначеному законом. Громадяни для задоволення своїх потреб можуть користуватися об'єктами права державної та комунальної власності відповідно до закону. Ніхто не може бути протиправно позбавлений права власності» (Конституція України ст. 41); «громадянам, які потребують соціальної захисту, житло надається державою та органами місцевого самоврядування безоплатно або за доступну для них плату відповідно до закону. Ніхто не може бути примусово позбавлений житла інакше як на підставі закону за рішенням суду» Конституція України (ст. 47); «кожному гарантується право на оскарження в суді рішень, дій чи бездіяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, посадових та службових осіб. Кожен має право звертатися за захистом своїх прав до Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини» (Конституція України ст. 55); «кожному гарантується право знати свої права та обов'язки. Закони та інші нормативно-правові акти, що визначають права та обов'язки громадян, мають бути доведені до відома населення в порядку, встановленому законом» (Конституція України ст. 57).

До правових документів, спрямованих на запобігання насильству у сім'ї, належать:

1. Женевська декларація 1924 року, яка стала першим міжнародним документом, що визначає права дитини та гарантує їй умови для нормального фізичного та психічного розвитку, належне виховання та захист.

2. Загальна декларація прав людини (10.12.1948) містить статті, які можна трактувати як непрямий захист від насильства, включаючи насильство в сім'ї. Наприклад, Стаття 3 проголошує: "Кожна людина має право на життя, на свободу та на особисту недоторканність." Стаття 5 зазначає: "Ніхто не повинен зазнавати тортур або жорстокого, нелюдського чи такого, що принижує його гідність, поводження та покарання." Стаття 12 стверджує: "Ніхто не може зазнавати безпідставного втручання в його особисте та сімейне життя, свавільних посягань на недоторканність його житла, таємницю його кореспонденції або на його честь та репутацію"[13].

3. Декларація прав дитини (20.11.1959), ухвалена Генеральною асамблеєю ООН, визначає права дітей у сучасному світі через 10 принципів. Вона гарантує соціальний захист і можливість для фізичного, розумового, морального та духовного розвитку дітей, незалежно від їх кольору шкіри, мови, статі чи віри. Вона містить положення, які прямо вказують на необхідність захисту дітей від насильства, включаючи насильство у сім'ї. Зокрема, у Принципі 9 Декларації зазначено: "Дитина повинна користуватися повним захистом від будь-яких форм жорстокого поводження, занедбаності і експлуатації. Вона не повинна бути предметом будь-яких форм жорстокого поводження." Це положення охоплює всі форми насильства, включаючи фізичне, емоційне, психологічне або інше насильство, яке може мати місце в сім'ї [10].

4. Міжнародний пакт про громадянські та політичні права (16.12.1966), ратифікований Указом Президії Верховної Ради Української РСР від 19.10.1973 р., містить кілька статей, які можна трактувати як забезпечення захисту від різних форм насильства, включаючи домашнє. Стаття 3 зобов'язує

держави-гаранти забезпечити рівний і ефективний захист прав для всіх осіб, без будь-якої дискримінації, зокрема на основі статі, що включає захист від насильства. Стаття 7 забороняє катування, жорстоке, нелюдське чи таке, що принижує гідність, поводження або покарання, охоплюючи фізичне та психологічне насильство [32].

5. Конвенція про права дитини (20.11.1989) містить кілька положень, що стосуються захисту дітей від насильства. Стаття 19 зобов'язує держави-учасниці вжити всі необхідні заходи для захисту дітей від фізичного і психічного насильства з боку батьків або інших осіб, які доглядають за ними. Стаття 34 передбачає захист дітей від всіх форм сексуальної експлуатації та сексуального насильства, включаючи насильство в сім'ї. Стаття 39 зобов'язує держави забезпечити психологічне і соціальне відновлення дітей, які зазнали фізичного або психологічного насильства [24].

6. Закон України "Про охорону дитинства" (26.04.2001) містить кілька положень, які стосуються захисту дітей від насильства в сімейному контексті. Закон визначає охорону дитинства в Україні як стратегічний пріоритет для забезпечення прав дитини на життя, здоров'я, освіти, соціальний захист та всебічний розвиток. Стаття 10 «Право на захист від усіх форм насильства» гарантує дитині свободу, недоторканність та захист гідності, вимагаючи, щоб дисципліна у сім'ї та навчальних закладах базувалася на взаємоповазі та справедливості. Держава захищає дитину від фізичного і психічного насильства, експлуатації, втягнення у злочинну діяльність, вживання алкоголю, наркотиків, залучення до екстремістських угруповань, використання для порнографії, примушування до проституції, жебрацтва та азартних ігор. Через органи опіки та піклування, служби у справах дітей, центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді держава надає допомогу у виявленні та запобіганні жорстокому поводженню з дітьми, передаючи інформацію про випадки насильства до відповідних органів для розслідування та припинення таких дій (ч. 3 ст. 10 Закону) [15].

7. Кодекс України про адміністративні правопорушення (1.06.1985) передбачає адміністративну відповідальність за насильство в сім'ї або невиконання захисного припису згідно з Статтею 173-2. Такі дії караються штрафом від одного до трьох неоподатковуваних мінімумів доходів або виправними роботами до одного місяця з відрахуванням 20% заробітку [Кодекс України про адміністративні правопорушення [23].

8. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» (26.06.2001) визначає аспекти соціальної роботи, що стосуються захисту від сімейного насильства через кілька основних положень. Передбачає, що соціальні працівники мають вживати заходів для забезпечення захисту дітей від насильства в сім'ї, що включає виявлення випадків насильства і надання допомоги постраждалим дітям. Закон акцентує на попередженні насильства, вимагаючи впровадження превентивних заходів, інформаційно-просвітницької діяльності та надання консультацій для сімей, що перебувають у складних ситуаціях. Соціальні служби повинні взаємодіяти з іншими органами і установами, такими як органи внутрішніх справ, служби у справах дітей та медичні установи, для ефективного реагування на випадки сімейного насильства. Закон передбачає надання соціальної допомоги сім'ям, у яких є проблеми з насильством, включаючи психосоціальну підтримку та інші види допомоги для подолання насильства. Ці положення спрямовані на створення системи підтримки та захисту для осіб, постраждалих від сімейного насильства, а також на запобігання подальшим випадкам насильства [16].

9. Кримінальним кодексом України (1.09.2001) встановлено відповідальність за: завдання умисних середньої тяжкості тілесних ушкоджень (ст. 122 КК); завдання умисних легких тілесних ушкоджень (ст. 125 КК); побої і мордування (ст. 126 КК) [26]. В грудні 2017 року парламент прийняв закон № 2227-VIII, який запровадив кримінальну відповідальність за систематичне домашнє насильство з покаранням до 2 років ув'язнення. Домашнє насильство тепер окремий злочин (ст. 126-1 КК) та обтяжуюча обставина (ст. 67, 152, 153 КК). Додатково, були визначені наступні злочини: примушування до шлюбу

(ст. 151-2 КК) — до 5 років ув'язнення, сексуальне насильство (ст. 153 КК) — до 5 років ув'язнення, каліцтво статевих органів (ст. 121 КК), примушування до абортів або стерилізації (ст. 134 КК) — до 5 років ув'язнення, невиконання обмежувальних приписів або програм для кривдників (ст. 390-1 КК), оновлене визначення зґвалтування (ст. 152 КК) — до 15 років ув'язнення, жорстоке поводження як пом'якшуюча обставина для постраждалих, які вчинили злочин проти кривдника (ст. 66, 116, 123 КК). Також введено судову процедуру застосування обмежувальних заходів (ст. 79, 91-1 КК) [18, с. 30]. У січні 2006 року Верховна Рада внесла зміни до Кримінального кодексу України, зокрема до статей 149 та 303, що погоджують українське законодавство з Палермською конвенцією.

10. Закон України «Про попередження насильства у сім'ї» (15.11.2001). спрямований саме на попередження насильства в сім'ї ще до того, як ситуація стане критичною, та визначає насильство в сім'ї як будь-які форми жорстокого поводження, яке здійснюється між членами сім'ї. Це може включати фізичне, сексуальне, психологічне або економічне насильство. Та передбачає: захист постраждалих через медичну, психологічну та соціальну допомогу; повноваження для державних органів і соціальних служб у боротьбі з насильством та забезпеченні правопорядку; реалізацію програм і заходів для запобігання насильству і підвищення обізнаності; санкції для осіб, винних у вчиненні насильства в сім'ї. Закон встановлює превентивні заходи для запобігання насильству. Якщо насильство є злочином або правопорушенням, на винну особу мають бути застосовані юридичні санкції [17].

11. Сімейний кодекс України (10.01.2002). Стаття 150 Сімейного кодексу України прямо забороняє будь-які форми експлуатації дитини з боку батьків (ч. 6 ст. 150 СК України), а також фізичні покарання і принижуючі гідність види покарань (ч. 7 ст. 150 СК України) [44].

12. Цивільний кодекс України (16.03.2003). Відповідно до ч. 3 ст. 289 Цивільного кодексу України фізичне покарання дітей батьками, опікунами, вихователями та іншими особами заборонено [46].

13. Закон України «Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо встановлення відповідальності за вчинення насильства в сім'ї або невиконання захисного припису» (15.05.2003) [11].

14. Порядок розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або реальної загрози його вчинення, затверджений наказом Державного комітету України у справах сім'ї та молоді, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України (16.01.2004). Законодавчо затверджено Міністерством соціальної політики України, Міністерством внутрішніх дів України, Міністерством освіти і науки України та Міністерством здоров'я України в 19.08.2014 р.. Нині це законодавчий акт, який встановлює процедуру розгляду скарг дітей на випадки жорстокого поводження, насильства та знущань у сім'ї та за її межами. Документ визначає «жорстоке поводження з дитиною» як будь-які форми фізичного, психологічного, сексуального або економічного насильства в сім'ї чи поза нею. Та встановлює порядок подання, реєстрації та розгляду скарг і повідомлень про жорстоке поводження з дітьми або загрозу його вчинення. Він також визначає повноваження органів і служб, що займаються цими питаннями, зокрема: служби у справах дітей (координатор захисту), органи внутрішніх справ, освітні заклади, медичні установи, управління у справах сім'ї та молоді, соціальні служби для сім'ї, дітей та молоді, притулки та реабілітаційні центри для дітей, всеукраїнська дитяча лінія та системи телефонів довіри [18, с. 32].

15. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 23.01.2004 р. №38 «Про затвердження заходів щодо виконання Закону України «Про попередження насильства у сім'ї» та Примірного положення про центр медико-соціальної реабілітації жертв насильства у сім'ї»;

16. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 липня 2006 року «Про виконання Конвенції щодо цивільно-правових аспектів міжнародного викрадення дітей» забезпечує механізм повернення незаконно вивезених

дітей, що стосується викрадення дітей, які часто стають жертвами через погане ставлення батьків [21].

17. Указ Президента України від 5.05.2008р. №411/2008 «Про заходи щодо забезпечення захисту прав та законних інтересів дітей»;

18. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо удосконалення законодавства щодо протидії насильству в сім'ї» (25.09.2008) [47].

19. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (7.12.2017). Закон охоплює фізичне, сексуальне, психологічне та економічне насильство, яке вчиняється між членами сім'ї. Встановлює обов'язки для державних органів і організацій щодо надання допомоги постраждалим і запобігання насильству, та притягнення правопорушників до відповідальності. Гарантує постраждалим доступ до медичної, психологічної та соціальної допомоги. Передбачає адміністративні та кримінальні покарання для осіб, винних у насильстві.

#### **1.4 Методи соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства**

Значним внеском у розвиток наукового аналізу щодо проблеми насильства слід вважати публікацію доповіді Всесвітньої організації охорони здоров'я «Насильство та його вплив на здоров'я. Доповідь про ситуацію у світі» (2002). Це перше і єдине дослідження проблеми насильства та здоров'я на міжнародному рівні, в якому детально розбираються причини та коріння насильства, у тому числі й міжособистісного (насильство проти партнера, жорстоке поводження з дітьми та людьми похилого віку). Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я, насильство в сім'ї призводить до втрати від 5% до 16% здорових років життя у жінок

репродуктивного віку. Це явище завдає не лише економічних збитків, але й позбавляє жертв свободи самовизначення, гідності, здоров'я та життя. Окрім фізичних травм, сімейне насильство негативно впливає на психічне здоров'я постраждалих, перешкоджає їхній самореалізації, навчанню, роботі, а також заважає створенню сім'ї та забезпеченню потреб дітей [39, с. 6].

Під час голосування за Закон України "Про запобігання та протидію домашньому насильству" було оприлюднено статистику, згідно з якою понад 3 мільйони дітей щороку стають свідками або учасниками сімейного насильства. Близько 70% жінок страждають від різних форм знущань, а щорічно близько 1500 жінок помирають від рук власних чоловіків, і ця кількість зростає. У дітей скривджених матерів ризик суїциду зростає в 6 разів, а 50% з них починають зловживати наркотиками. Майже всі постраждалі матері народжують дітей з такими захворюваннями, як неврози, заїкання, енурези, церебральний параліч та психічні розлади.

Домашнє насильство призводить до 100 тисяч днів госпіталізації, 30 тисяч звернень до травматологів та 40 тисяч викликів лікарів щороку. Однак лише 10% постраждалих звертаються за допомогою, адже багато хто вважає такі стосунки "нормальними". Інститут демографії і соціальних досліджень та Фонд народонаселення ООН з'ясували, що щорічно 1,1 млн українок стикаються з фізичним та сексуальним насильством, проте більшість з них мовчать. За даними ВООЗ, 38% вбивств жінок у світі здійснюються їхніми партнерами, а в деяких країнах ця цифра сягає 70%. Кожна четверта жінка у світі протягом життя зазнає сексуального насильства [31].

Українська держава на сьогоднішній день докладає значних зусиль для надання соціально-психологічної підтримки жертвам, включаючи розробку законодавчої бази, створення інфраструктури допомоги та підвищення поінформованості населення. Державні установи та громадські організації відіграють ключову роль у наданні соціальної та психологічної допомоги. По всій країні відкриваються кризові центри та притулки, де жертви домашнього насильства можуть отримати безпечне місце для проживання, допомогу

психологів, соціальних працівників, юристів. І для швидкого реагування у випадках домашнього насильства в Україні діє національна гаряча лінія, а в центрах соціальних служб постраждалі можуть безкоштовно проконсультуватися з фахівцями.

Особливу увагу Україна приділяє психологічній реабілітації жертв домашнього насильства. Індивідуальні та групові консультації допомагають жертвам подолати стрес та відновити емоційний стан. Для дітей, які стали свідками чи жертвами насильства, організовуються спеціальні програми підтримки. Українська держава та громадські організації активно впроваджують заходи для підтримки жінок, які зазнали домашнього насильства або опинилися у складних життєвих ситуаціях. Основна увага приділяється просвітницькій роботі, яка допомагає жінкам знайти ресурси для самореалізації та саморозвитку. Через тренінги, майстер-класи, лекторії та вебінари вони здобувають нові знання та навички, які можна використовувати у повсякденній житті.

Дуже важливий акцент робиться на психологічній підтримці жінок, які зазнали насильства. Реабілітаційні програми спрямовані на подолання наслідків психологічних травм, корекцію посттравматичних станів та відновлення емоційного балансу. Спеціальною складовою є підтримка матерів. Їм допомагають відновити емоційний стан, знайти цінність життя та ефективно виховувати дітей. Для дітей та матерів у центрах соціальної допомоги жертвам домашнього насильства проводяться педагогічні програми, які усувають педагогічну занедбаність та сприяють кращому взаєморозумінню у сім'ї. Жінкам, які повернулися з реабілітаційних центрів, допомагають у соціалізації. Крім того, надається соціальний супровід у складних життєвих обставинах. Організуються дозвілля та оздоровчі заходи, спрямовані на покращення фізичного та психічного здоров'я.

Вивчення проблеми насильства, а також факторів, що його спричиняють, є важливим для розуміння соціальних механізмів та розробки ефективних програм профілактики і реагування. Дослідження цієї проблеми

допомагає не тільки виявити поширені форми насильства, але й зрозуміти кореневі причини, що стоять за ними. Це, в свою чергу, дозволяє краще планувати соціальні, освітні та правові заходи, спрямовані на зменшення рівня насильства у суспільстві. А визначення факторів, що призводять до насильства, є критично важливим для розробки превентивних стратегій.

Розглянемо основні методи визначення форм насильства.

1. Анкетування та опитування широко застосовується для виявлення випадків насильства та його форм серед населення. Дослідники можуть використовувати стандартизовані опитувальники або розробляти власні для збору інформації про типи та частоту насильства, соціально-демографічні характеристики учасників (вік, стать, рівень освіти, економічний статус), сімейні обставини та історію насильства в сім'ї, а також психологічні та поведінкові фактори. Такі дослідження можуть бути спрямовані на різні вікові групи або на соціальні та економічні категорії населення, а також проводитися в освітніх закладах, на робочих місцях та в інших установах. Чудовим у методі є можливість отримання кількісних даних, що дозволяє проаналізувати масштаби проблеми. Анонімність анкетування підвищує достовірність відповідей респондентів, оскільки зменшує вплив соціального тиску на їхні відповіді. Однак респонденти можуть надавати недостовірні відповіді через страх, сором або стигматизацію, в результаті чого визначення ступеня серйозності випадків насильства на основі отриманих відповідей може бути складним завданням для дослідників.

2. Глибинні інтерв'ю та фокус-групи – проводяться інтерв'ю з постраждалими, а також формуються робочі групи фокус-груп із експертами та свідками. Метод дозволяє отримати якісну інформацію про досвід жертв та особливості випадків насильства. Також метод включає інтерв'ю з жертвами домашнього насильства та проведення фокус-груп серед соціальних працівників, медичних працівників і співробітників поліції. Основні переваги цього методу - це можливість отримання детальної та глибокої інформації, а також виявлення прихованих аспектів проблеми. Однак для досягнення

якісного результату досліджень важливі висока кваліфікація інтерв'юерів, і як недолік методу - суб'єктивність відповідей та емоційна складність для учасників. У всіх вона різна та непередбачувана.

3. Статистичний аналіз офіційних даних передбачає аналіз інформації, отриманої від правоохоронних органів, медичних установ та соціальних служб, для виявлення частоти та форм насильства. До прикладів такого аналізу можна віднести статистику звернень до поліції щодо домашнього насильства та дані про госпіталізацію через тілесні ушкодження. Як перевагу методу можна відзначити об'єктивність даних і можливість спостереження тенденцій та змін у часі. Недосконалість методу – у недостатності даних через непрозорість або відсутність звернень, а також у неврахуванні випадків, що не були офіційно зареєстровані. А їх у разі більше зафіксованих, на жаль.

4. Нагляд та етнографічні дослідження. Такі методи, використовуються для дослідження насильства шляхом безпосереднього спостереження за певними групами або в конкретних умовах. Етнографічний підхід дає можливість глибше зрозуміти соціальний контекст і поведінку людей. Це може бути спостереження за динамікою стосунків у сім'ях з ризиком насильства або вивчення поведінки в закладах закритого типу, таких як в'язниці та інтернати. Важлива перевага методу — глибоке розуміння соціальних механізмів та виявлення непрямих форм насильства. Однак такі дослідження можуть бути витратними та тривалими, а також можуть виникати етичні питання щодо втручання у приватне життя людей.

5. Аналіз контенту в медіа та соціальних мережах передбачає вивчення випадків насильства шляхом аналізу повідомлень у медіа, соціальних мережах та онлайн-форумах. Метод може включати моніторинг новинних повідомлень про насильство та аналіз публікацій і коментарів у соціальних мережах. Високою перевагою методу можна виділити відображення громадської думки та ставлення до насильства, а також виявлення нових форм та трендів у поведінці. Проте є складність у підтвердженні достовірності інформації та можливість викривлення фактів через маніпуляції.

6. Використання технологій і великих даних (Big Data) передбачає застосування сучасних технологій, таких як аналіз великих даних та штучний інтелект, для виявлення та прогнозування випадків насильства. Алгоритми можуть відстежувати підозрілі патерни в онлайн-поведінці, такі як часті згадки про насильство або загрози, а також моделі прогнозування на основі даних, отриманих від правоохоронних органів, можуть допомогти передбачити потенційні випадки насильства на основі історичних даних та соціальних факторів. Істотна перевага цього методу — можливість аналізу великих обсягів даних та автоматизація процесів виявлення ризиків, що значно підвищує ефективність моніторингу і реагування на насильство. І недоліки теж суттєві - такі як питання приватності та безпеки даних, а також необхідність постійного оновлення алгоритмів для підтримання їх актуальності. Наприклад, в США алгоритми на основі великих даних використовуються для виявлення ризиків насильства у школах, а також для прогнозування домашнього насильства в рамках програм підтримки жертв і зловживань.

Для дослідження великих даних у контексті насильства використовуються різні комп'ютерні програми та платформи, які сприяють ефективному збору, обробці та аналізу даних про насильство, що допомагає виявляти його форми та фактори. Python і R допомагають у обробці та візуалізації даних. Apache Hadoop і Apache Spark забезпечують ефективне зберігання та обробку великих обсягів даних. Tableau і Microsoft Power BI використовуються для створення інтерактивних графіків та дашбордів. Google BigQuery надає швидкий доступ до великих наборів даних, а Knime дозволяє проводити аналіз без програмування. SAS забезпечує потужні інструменти для статистичного аналізу, а Elasticsearch допомагає у реальному часі шукати і аналізувати текстові дані.

7. Методи геопросторового аналізу. Підхід використовує географічні інформаційні системи (ГІС) для аналізу поширення насильства в різних регіонах та його зв'язку з соціально-економічними факторами. Можна картувати, наприклад, випадки насильства з урахуванням соціальних та

економічних характеристик районів, щоб виявити регіональні особливості та «гарячі точки», де насильство є більш поширеним. Серед переваг цього методу — можливість виявлення цих особливостей і розробка цілеспрямованих програм профілактики насильства на основі геопросторових даних. Однак цей підхід є витратним та складним у зборі та аналізі даних, а також потребує кваліфікованих спеціалістів для роботи з ГІС.

8. Транспективний аналіз, як частина теоретичного аналізу, може бути корисним для визначення поширених форм насильства завдяки своєму системному підходу до вивчення та інтеграції знань з різних перспектив. Передбачає поєднання та інтеграцію інформації з різних теоретичних і практичних підходів для отримання комплексного розуміння явища насильства. Це включає аналіз результатів з різних дослідницьких методів, теорій та практичних даних, щоб створити більш узгоджену і всебічну картину.

Інтеграція теоретичних підходів може включати поєднання психологічних, соціальних та економічних теорій для аналізу причин і форм насильства. Це дозволяє дослідити, як соціальні та економічні фактори взаємодіють з психологічними аспектами, щоб краще зрозуміти динаміку насильства. Аналіз даних з різних джерел, таких як опитування, глибинні інтерв'ю, статистичні дані та етнографічні дослідження, також може допомогти у створенні узгодженої теоретичної моделі насильства.

Серед переваг цього методу варто відзначити комплексний підхід, який дозволяє врахувати різні аспекти проблеми насильства і виявити взаємозв'язки між різними факторами. Це сприяє глибшому розумінню явища і створює точнішу картину, що може покращити ефективність профілактичних та корекційних заходів. Однак складність інтеграції різних теоретичних підходів і даних може вимагати значних зусиль для узгодження та аналізу. Та для проведення трансспективного аналізу потрібно глибоке знання і розуміння різних теоретичних підходів і методів дослідження.

9. Організаційні підходи, такі як порівняльний, психодіагностичний та експертне оцінювання. Порівняльний метод передбачає вивчення і порівняння випадків насильства в різних регіонах, соціальних групах або за різними часами для виявлення загальних тенденцій і відмінностей. Можна порівнювати рівень насильства в містах і селах, у різних вікових групах або між різними соціально-економічними категоріями населення. Це дозволяє зрозуміти, як різні фактори впливають на поширення насильства і які умови сприяють його виникненню в певних умовах.

Психодіагностичний метод включає використання спеціалізованих тестів та опитувань для оцінки психологічних аспектів жертв та агресорів. Це може допомогти виявити психологічні профілі, які сприяють насильству, такі як рівень стресу, депресії, агресивних тенденцій або інших особистісних характеристик. Тестування на рівень стресу або вивчення впливу психічних розладів може дати уявлення про те, як ці фактори пов'язані з насильством. Приклад таких методик: ММРІ (Міннесотський багатоаспектний особистісний опитувальник) – один з найпопулярніших тестів для оцінки особистісних рис та психічного стану, який може використовуватися як для жертв, так і для агресорів; 16PF (Опитувальник особистісних факторів Кеттела) – оцінює різні аспекти особистості, допомагаючи виявити схильність до агресивної поведінки або психологічні наслідки насильства у жертв; SCL-90-R (Симптоматичний чек-лист) – тест оцінює психологічний стан та наявність симптомів різних психічних розладів, які можуть бути викликані або пов'язані з насильством; тест Люшера – для оцінки емоційного стану людини, може бути корисним у контексті насильства для розуміння емоційних реакцій та стресових станів; опитувальник агресивності Басса-Дарки – спеціалізований тест, що дозволяє оцінити рівень агресивності та її різні форми, включаючи фізичну, вербальну агресію, а також непрямую агресію; тематичний апперцептивний тест (ТАТ) – проєктивний метод, що допомагає розкрити внутрішні конфлікти, страхи та мотиви, які можуть бути пов'язані з насильницькою поведінкою [42].

Експертне оцінювання передбачає залучення фахівців для оцінки ситуацій насильства на основі їх професійного досвіду і знань. Експерти, такі як соціальні працівники, психологи, медичні працівники та правоохоронці, можуть надати обґрунтовані оцінки та рекомендації щодо форм насильства і факторів, які їх спричиняють. Експертне оцінювання може включати консультації з фахівцями для аналізу конкретних випадків насильства.

10. Аналіз статистичних звітів передбачає систематичний збір і аналіз даних з офіційних джерел, таких як правоохоронні органи, медичні установи та соціальні служби. Це дані про кількість звернень до поліції щодо домашнього насильства, статистика госпіталізацій через тілесні ушкодження та звіти медичних установ. Це можуть бути загальнонаціональні опитування або спеціалізовані дослідження, такі як опитування жертв насильства або анкетування серед соціальних працівників та медичних працівників.

11. Аналіз демографічних даних вивчає вплив демографічних змін на поширеність насильства, включаючи аналіз вікових, статевих та соціально-економічних характеристик населення для виявлення груп, найбільш схильних до насильства.

12. Крос-національний порівняльний аналіз дозволяє порівнювати дані про насильство однієї країни з даними інших країн для виявлення специфічних особливостей та тенденцій, що допомагає зрозуміти, як українські показники співвідносяться з міжнародними стандартами і практиками.

13. Моделювання та прогнозування використовують статистичні моделі для прогнозування ймовірності насильства на основі існуючих даних, включаючи створення моделей, що прогнозують ризики насильства в різних соціальних і економічних умовах. статистичні методи. Ось які з них застосовуються:

14. Описова статистика включає середнє значення, моду, медіану та мінімум для опису основних характеристик даних про насильство. Наприклад,

при аналізі статистики звернень до поліції або медичних даних, описова статистика дозволяє визначити середні показники і варіації у даних.

Порівняльний аналіз також використовується для виявлення відмінностей між різними групами населення або в різних регіонах. Наприклад, для оцінки частоти випадків насильства в залежності від соціально-економічного статусу або між різними віковими групами застосовуються непараметричні критерії Пірсона, Манна-Уїтні та Краскела-Уолліса [49].

Кореляційний аналіз. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена може використовуватись для вивчення зв'язків між різними змінними, наприклад, для виявлення кореляцій між рівнем насильства та соціально-економічними факторами [50].

Факторний аналіз. Метод обертання варимакс із нормалізацією Кайзера може бути застосовним для виявлення основних факторів, що впливають на насильство, шляхом зменшення складності даних і виявлення структурних зв'язків між змінними. Цей метод допомагає ідентифікувати підгрупи факторів, що впливають на поведінку індивідів, і робить дослідження більш точними та обґрунтованими [37, с. 54].

Кластерний аналіз використовується для групування подібних випадків насильства або для виявлення схожих патернів у даних. Кластерний аналіз може допомогти в ідентифікації регіонів з подібними характеристиками насильства.

15. Множинний регресійний аналіз застосовується для оцінки впливу кількох незалежних змінних на форму насильства. Наприклад, для вивчення того, як соціально-економічні фактори взаємодіють і впливають на ймовірність насильства.

## Висновки до розділу

У першому розділі було здійснено глибокий теоретичний аналіз проблеми соціальної допомоги жервам домашнього насильства, який дозволив окреслити основні аспекти та специфіку цього явища з урахуванням історичних і гендерних факторів, різновидів та форм прояву, а також існуючих методів його виявлення та аналізу. Насильство в сім'ї є однією з найпоширеніших форм порушення прав людини. Агресія, приниження та жорстока поведінка часто призводять до фізичних і психічних травм, соціальної дезорієнтації та змін у поведінці постраждалих. Це явище негативно впливає не лише на жертв, але й на агресора та інших членів родини. Найбільше страждають жінки, діти та літні люди, останні часто залишаються непоміченими.

В Україні тривалий час проблему сімейного насильства не обговорювали на мікросоціальному рівні. Ініціативи щодо захисту жертв насильства переважно виходили від правозахисних організацій, зокрема жіночих, які активно боролися проти насильства та закликали державу до створення відповідного законодавства і системи захисту. Аналіз історичних та гендерних аспектів домашнього насильства показав, що це явище не є новим і має глибоке коріння в суспільних та культурних нормах минулих епох. Визначено, що історично домашнє насильство часто залишалося поза увагою законодавства та суспільства, будучи замовчуваною проблемою. З гендерної точки зору, насильство здебільшого спрямоване проти жінок, хоча чоловіки також можуть бути його жертвами, що свідчить про необхідність розширення гендерних рамок дослідження цієї проблеми.

Розгляд соціально-психологічних особливостей, видів та форм прояву домашнього насильства дозволив виявити, що це явище проявляється у фізичному, психологічному, сексуальному та економічному насильстві. Законодавче врегулювання питання домашнього насильства в Україні значно

покращилося за останні роки, проте ще залишається низка проблем, пов'язаних з імплементацією цих законів та їх дієвістю на практиці. Необхідно також враховувати специфічні форми насильства, які можуть виникати в різних культурних та соціально-економічних умовах.

Україна активно працює над підтримкою жертв домашнього насильства, розвиваючи законодавчу базу, інфраструктуру допомоги, гарячі лінії та кризові центри. Значна увага приділяється психологічній реабілітації, просвітницькій роботі та соціалізації постраждалих, включаючи жінок і дітей. Реабілітаційні програми спрямовані на подолання травм, відновлення емоційного балансу та покращення якості життя через навчальні та оздоровчі заходи. Існує широкий спектр методик, які дозволяють ефективно виявляти та аналізувати проблему домашнього насильства. Серед них особливу увагу слід приділити анкетуванню, інтерв'юванню та статистичному аналізу, які дозволяють отримати детальну інформацію про різні аспекти цього явища.

Таким чином, перший розділ дозволив отримати комплексне уявлення про проблему домашнього насильства, визначити його сутність, форми прояву та основні чинники, які його спричиняють. Ці теоретичні засади є фундаментом для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій щодо протидії домашньому насильству.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЖЕРТВАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА**

### **2.1 Визначення соціально-психологічних особливостей соціальної допомоги жертвам домашнього насильства**

Експериментальне дослідження здійснювалося на базі громадської організації «Збережи життя Інтернешнл», яка функціонує близько 15 років. Зокрема, у місті Хмельницькому організація надає підтримку жінкам і дітям протягом приблизно 10 років. Головний офіс розташований у США, а філії діють як у Західній Україні (Хмельницький, Чернівці, Кам'янець-Подільський, Львів, Луцьк), так і за кордоном (у Польщі та Чехії).

Основна мета організації – допомога жінкам у кризових ситуаціях, пов'язаних із вагітністю, збереження життя ненароджених дітей, а також надання соціально-психологічної підтримки жінкам, які постраждали від насильства в сім'ї, зазнали жорстокого поводження чи пережили втрату дитини.

Організація «Збережи життя Інтернешнл» виконує такі функції: просвітницьку, навчальну, психологічну, педагогічну, реабілітаційну, виховну, соціалізуючу, організаційну, корекційну, діагностичну, рекреаційну.

Напрямки роботи організації «Збережи життя Інтернешнл»:

- просвітницька робота з жінками, щодо особистісної самореалізації та саморозвитку (тренінги, майстер-класи, лекторії, вебінари, робота в міні групах);

- психологічна підтримка жінок, які зазнали жорстокості, насилля в сім'ї, втратили ненароджену дитину або постраждали під час військових дій;

- навчальна діяльність для матерів полягає у тому, як знайти життєві ресурси для відновлення свого емоційного стану, знайти ціль та цінність життя. Засвоєння нових знань та їх практичне застосування у повсякденному

житті;

-педагогічна робота з дітьми та матусями, корекція педагогічної занедбаності;

-реабілітація жінок, що зазнали психологічних травм та стресів, спрямована на подолання особистісних вад;

-корекція посттравматичних станів після пережитих важких психологічних травм;

-консультативна допомога у вихованні дітей неповнолітніми та соломатерями;

-соціалізація у суспільстві жінок, що повернулися з реабілітаційних центрів (алко, наркозалежних) або ж з пенітенціарних установ ;

-організація соціального супроводу жінок у складних життєвих ситуаціях;

-діагностування, спостереження та консультування жінок та їх сімей в різних життєвих та особистісних труднощах;

-організація дозвілля жінок з метою покращення їхнього фізичного та психічного здоров'я (посиденьки, пікніки, гуртки, хед-мейд, бекішауер, гендер паті).

Центр орієнтується на надання допомоги жінкам, які стали жертвами домашнього насильства. Значну частину складають вагітні жінки та матері з малолітніми дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах. Діяльність центру спрямована на збереження життя ненароджених дітей та захист матерів, створення для них спокійного, безпечного середовища та належних умов для відновлення. Одним із ключових завдань центру є допомога жінкам у переосмисленні їх життєвих цінностей, формуванні конструктивних життєвих установок, та у визначенні та фіксації тих життєвих пріоритетів, які сприятимуть їхньому подальшому розвитку. Фахівці центру підтримують клієнток у прийнятті рішень, що допомагають розірвати коло насильства та завершити токсичні, аб'юзивні стосунки, повірити у цінність власної особистості. Крім того, центр пропонує психологічну, соціальну та

практичну допомогу, спрямовану на те, щоб жінки відчували впевненість у підтримці та змогли подолати наслідки травматичних подій і розпочати нове, якісніше життя, побудоване на впевненості, безпеці та самореалізації.

Для діагностичної роботи ми обрали 20 жінок віком 18-28 років, клієнток центру, що зазнали жорстокості та насилля в сім'ї. З даною категорією респондентів ми провели такі психодіагностичні методики: на визначення самооцінки «Діагностування самооцінки особистості за шкалою Ю.Когут» (Додаток А); на визначення тривожності «Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7» (Додаток Б); для визначення особистісних вад «Діагностика вад особистісного розвитку» (ДВОР, *адаптована М.Панчук*)» (Додаток В).

Проаналізуємо докладніше обрані нами методики та дамо їм характеристику. Перша методика «Діагностування самооцінки особистості за шкалою Ю.Когут» (Додаток А). Опитувальник складається з двадцяти тверджень, на які потрібно відповісти «так», «ні», «не знаю». На запитання потрібно відповідати швидко, не замислюючись. Запитання стосуються вашої поведінки та вашого реагування на деякі ситуації у вашому житті. За допомогою даної методики, визначаємо низьку, адекватну (оптимальну) та високу самооцінку.

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні поведінки, діяльності та взаємодії людини з оточенням. Вона впливає на емоційне ставлення до себе, а також виконує функцію регулятора поведінки й діяльності. У сучасній психології питання самооцінки особистості залишаються об'єктом постійної пильної уваги дослідників [41, с. 10]. За допомогою самооцінки людина здійснює оцінку своїх внутрішніх якостей та характеристик, що включають особистісні властивості, здібності, самоповагу, досягнення та поведінку у всіх сферах життя, сприйняття себе іншими, виходячи із системи її цінностей [20, с. 379-381]. Самооцінка є суб'єктивним психологічним явищем, вона формується під впливом норм, цінностей і стандартів, які переважають у суспільстві та відображаються у взаєминах між людьми у суспільстві. Вона

тісно пов'язана з однією з ключових потреб людини – прагненням до самоствердження, бажанням знайти своє місце у житті, утвердитися в очах оточуючих чи колективу.

Однак, коли жінка стає жертвою насильства та жорстокого поводження, її самооцінка стрімко падає, що породжує відчуття меншовартості, неповноцінності, нікчемності. Виникає психологічна травма, яка стає джерелом численних проблем у її житті. Під впливом насильницьких чи жорстоких дій щодо себе з боку близького оточення у сім'ї, у особистості поступово складається власне негативне ставлення до себе, а також до окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань, особистих, робочих взаємодій. В результаті формується невірне уявлення про себе, недооцінка всіх своїх людських властивостей та своєї цінності для оточення [27, с. 61-69].

Самооцінка може бути як адекватною (оптимальною), так і неадекватною (неоптимальною). У випадку адекватної самооцінки людина здатна правильно співвідносити свої здібності та можливості, критично оцінювати себе, об'єктивно аналізувати свою поведінку, досягнення і невдачі. Така самооцінка передбачає реалістичний погляд на свої цілі та свій потенціал. Адекватна самооцінка є результатом постійного прагнення до об'єктивного розуміння своєї особистості. Вона дозволяє уникати як надмірного захоплення власними успіхами, так і надто жорсткого самокритичного ставлення до своїх дій, рішень та емоцій [3, с. 76-77].

Неадекватна самооцінка може виявлятися у двох формах: завищеній (високій) та заниженій (низькій). Завищена самооцінка виникає, коли людина формує хибне уявлення про себе, створюючи ідеалізований образ своєї особистості та перебільшуючи власну значущість для оточуючих. У таких випадках людина схильна ігнорувати невдачі, аби зберегти звичайне уявлення про свою високість і виняткову роль. Вона емоційно «відштовхує» будь-які факти чи ситуації, які суперечать її уявленням. Невдачі та помилки часто пояснюються зовнішніми факторами, такими як несприятливі обставини чи

чийсь злі наміри, замість визнання власних прорахунків чи недоліків. Люди із завищеною самооцінкою зазвичай уникають аналізу власних помилок і не визнають своїх упущень, що призводить до внутрішнього напруження та так званого «ефекту неадекватності». Це емоційний стан, який обумовлений глибоко вкоріненим стереотипом завищеної оцінки своєї особистості. А жінки із психологічними травмами, як правило, не мають завищеної самооцінки. Навпаки, їм найчастіше властива занижена самооцінка, яка стає наслідком пережитих негативних подій та травматичних досвідів.

Занижена, або низька самооцінка — це коли людина оцінює себе гірше, ніж вона є насправді, применшує свої можливості та досягнення. Такий стан часто супроводжується невпевненістю в собі, страхом перед думкою оточуючих і близьких, а також нездатністю реалізувати свій потенціал. Люди з низькою самооцінкою, як правило, уникають великих цілей, особливо якщо вони здаються складними, і обмежуються виконанням лише найпростіших завдань. Вони надмірно самокритичні, що поступово може призвести до формування комплексу меншовартості.

У жінок, які тривалий час перебувають у токсичних або аб'юзивних стосунках, низька самооцінка стає майже неминучою. Постійний тиск і маніпуляції з боку кривдника руйнують їхню віру в себе. Чоловік може роками переконувати партнерку, що вона нікчемна без нього, не здатна забезпечити себе, знайти роботу чи впоратися з труднощами самотійно. Це створює ілюзію залежності, коли жінка починає вважати, що краще залишатися в знайомому середовищі, навіть якщо воно насильницьке, ніж ризикувати і намагатися змінити своє життя на краще. Такі жінки часто обирають залишатися в зоні «насильницького комфорту», не наважуючись на зміни через страх, який глибоко закріпився у їхній свідомості. Подолання цього стану вимагає не лише зовнішньої підтримки, але й внутрішнього рішення почати боротьбу за себе та своє майбутнє. Тому, ми для свого дослідження обрали методикку на самооцінку, щоб визначити у жінок відношення та цінність до власної особистості.

Також, у своєму дослідженні ми застосовували методику «Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7». Це експрес методика, тобто коротка оцінка симптомів тривоги, заснована на діагностичних критеріях DSM-5 для генералізованого тривожного розладу. Даний опитувальник не є підставою для встановлення діагнозу, але дозволяє попередньо запідозрити тривожний розлад та визначити рівень тривожності. Дуже важливо, щоб респондент самостійно відповідав на питання GAD-7. В опитувальнику пропонується оцінити рівень симптомів тривоги упродовж останніх двох тижнів.

Основні особливості методики: підходить для респондентів віком від 14 років і старше; складається з 7 запитань, на які потрібно обрати одну з відповідей: «ніколи» (0), «кілька днів» (1), «тиждень» (2), «щодня» (3). Час, необхідний для проходження, становить 3–5 хвилин. Цю методику можна віднести до експрес-діагностики, зважаючи на її швидке проведення та легкість обробки результатів. Для експерименту було обрано саме цю методику, оскільки вона дозволяє оцінити рівень особистісної тривожності респонденток. Такий підхід є важливим, адже підвищена тривожність часто характерна для жінок, які пережили жорстоке поводження та насильство [1, с. 25-26].

Тривожність – це стан, що поєднує відчуття страху та занепокоєння, які часто впливають не лише на емоційний, а й на фізичний стан людини. Вона може проявлятися у різних формах: від легкого хвилювання до сильного нервового напруження. Симптоми тривожності можуть бути як психологічними, так і фізіологічними. Людина може відчувати внутрішню напруженість, безпорадність або постійне відчуття небезпеки. Серед фізичних проявів нерідко спостерігаються прискорене серцебиття, швидке поверхнєве дихання, пітливість, тремтіння, підвищення температури тіла. Також тривожність може викликати швидку втому, труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, а іноді навіть відчуття, що все навколо виходить з-під контролю. Такий стан може бути дуже виснажливим, адже він накладає

відбиток на повсякденне життя, ускладнюючи прийняття рішень, виконання звичних завдань і збереження емоційного балансу [31, с. 78-79].

Жінки за своєю природою схильні до більшого рівня тривожності, ніж чоловіки. Однак ті, хто зазнав жорстокості та насильства, ще більше потерпають від підвищеного стресу, перепадів настрою і депресивних станів. Такий емоційний дисбаланс створює навколо жінки своєрідну пастку, позбавляючи її можливості насолоджуватися життям, бачити його світлі моменти та відчувати гармонію, внутрішній баланс. Замість цього вона постійно перебуває у стані фрустрації, занепокоєння і страху, не розуміючи, як вирватися з токсичних стосунків. На тлі цього жінки часто намагаються всіма силами заслужити схвалення кривдника, ілюзорно вірячи, що це змінить його поведінку. «Стану такою, як він хоче, і все налагодиться», – думають вони. Одні сідають на жорсткі дієти, інші вирішуються на радикальні зміни у зовнішності: пластичні корекції обличчя та тіла, чи будь-які косметичні втручання. Вони сподіваються, що це викличе у партнера повагу чи любов, зменшить його агресію. Однак ці дії тільки поглиблюють їхній стан тривожності, додаючи ще більше невпевненості та внутрішнього напруження. Постійний страх і прагнення догодити кривднику перетворюють жінку на жертву маніпуляцій. Вона опиняється в ситуації, де будь-які її зусилля не приносять полегшення, а лише підсилюють почуття безпорадності й залежності. Такий замкнутий цикл не лише руйнує психологічний стан жінки, а й позбавляє її можливості вирватися на свободу, стати самостійною і щасливою. В неї зникають душевні сили побачити будь-яку позитивну перспективу свого життя, і бажання щось міняти.

Далі для нашого дослідження ми використали саме для визначення особистісних вад «Діагностику вад особистісного розвитку (ДВОР)» адаптовану М.Панчук для дорослих осіб. Ця методика, хоча й досить об'ємна (включає 90 запитань), є надзвичайно інформативною. Вона допомагає людині краще зрозуміти свої індивідуальні риси характеру та виявити шляхи для самодосконалення. Респонденти мають відповідати на запитання, позначаючи

відповіді як «+» або «ні» у спеціально підготовленому бланку проти відповідного номера твердження. Важливо не витратити багато годин на роздуми, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає — оцінюється лише ставлення до власної особистості. Дана методика дозволяє виявити у людини такі характеристики, як тривожність, імпульсивність, агресивність, схильність до нечесної поведінки, асоціальність, замкнутість, невпевненість, екстернальність та естетичну чутливість.

В рамках нашого дослідження, спрямованого на вивчення психологічного стану жінок, які зазнали жорсткого поводження та насильства, найбільше значення мають показники імпульсивності, агресивності, схильності до нечесної поведінки, замкнутості, невпевненості та екстернальності. Саме ці риси найчастіше виявляються у жінок, які пережили фізичне чи моральне насильство та мають глибокі психологічні травми.

*Імпульсивність* — це риса характеру, що виявляється у швидких, необдуманих діях, які зазвичай продиктовані емоціями, а не логічними міркуваннями. Людина діє спонтанно, часто не оцінюючи наслідків своїх вчинків.

*Агресивність* — це внутрішня схильність до проявів агресії, яка може проявлятися як у словах, так і в діях. У стані агресії людина іноді повністю втрачає здатність контролювати свої емоції. Важливо зазначити, що агресія може бути спрямована як на оточуючих, так і на саму особу.

*Нечесна поведінка* — це форма дій, яка суперечить соціальним нормам. Вона характеризується порушенням загальноприйнятих правил, яке людина намагається приховати від інших, побоюючись осуду або покарання.

*Замкнутість* — це особливість особистості, яка виражається у відчуженості від оточення. Вона виникає через послаблення емоційного зв'язку з іншими людьми та часто супроводжується униканням соціальних контактів.

*Невпевненість* — це стан, коли людина сумнівається у своїх силах, знаннях чи можливостях. Цей стан може проявлятися у різних сферах життя,

зокрема у міжособистісних стосунках, професійній діяльності чи соціальних взаємодіях, і призводити до страху перед діями або рішеннями.

*Екстернальність* — це стиль поведінки, коли людина перекладає відповідальність за всі події свого життя на зовнішні обставини або інших людей. Такі особи схильні вважати, що їхні проблеми — це результат дій інших людей, економічних умов, відсутності підтримки чи життєвих ресурсів [28, с. 60-65].

В експериментальній частині нашого кваліфікаційного дослідження ми використовували діагностичний інструментарій, який був ретельно підібраний саме для жінок, що зазнали жорстокості та насилля в сім'ї, з метою діагностування індивідуальних особливостей таких респонденток. Діагностичний інструментарій стандартизований, валідизований та захищений авторським правом.

Проаналізуємо отримані результати за першою діагностичною методикою «Діагностування самооцінки особистості за шкалою Ю.Когут». Отже, ми отримали такі результати серед вибраних респондентів для нашого дослідження (обчислення поданні в процентному відношенні): висока самооцінка- 11%, адекватна -6%; низька – 83% (табл. 2.1).

Отримані результати вказують на низьку самооцінку в більшості жінок, що зазнали жорстокості та насилля (83%), це є характерним для такої групи осіб. Аб'юзер своєю поведінкою, психологічним утиском та зомбуванням, вказує жертві на її мовби недоліки: «Ти нікому не потрібна», «Тобі не має куди йти», «Ти невдаха», «У тебе нічого не вийде», «Ти не зможеш нічого добитися сама», «Ти без мене нічого не варта» і т.д. Такі вирази формують у жінок низьку самооцінку, невпевненість в собі, знецінення власних особливостей, можливостей та привабливості («подивись на себе: на кого ти схожа?»). Жінок з особистісними травмами (низькою самооцінкою, страхом та тривожністю) візуально можна відрізнити від тих, що не зазнали таких проблем. На вигляд такі жінки ходять упустивши очі до низу, зігнуті і ніби пересуваються по колії, по одній тій самій траєкторії, боявшись збитися з неї.

Така поведінка вказує на те, що над цією особою постійно знуцаються, контролюють, ображають, дорікають і т.д.

*Таблиця 2.1*- Результати дослідження за методикою «Діагностування самооцінки особистості за шкалою Ю.Когут», у відсотках (%)

Висока самооцінка	Адекватна самооцінка	Низька самооцінка
11	6	83

Результати дослідження за методикою «Діагностування самооцінки особистості за шкалою Ю.Когут» представимо на рисунку 2.1

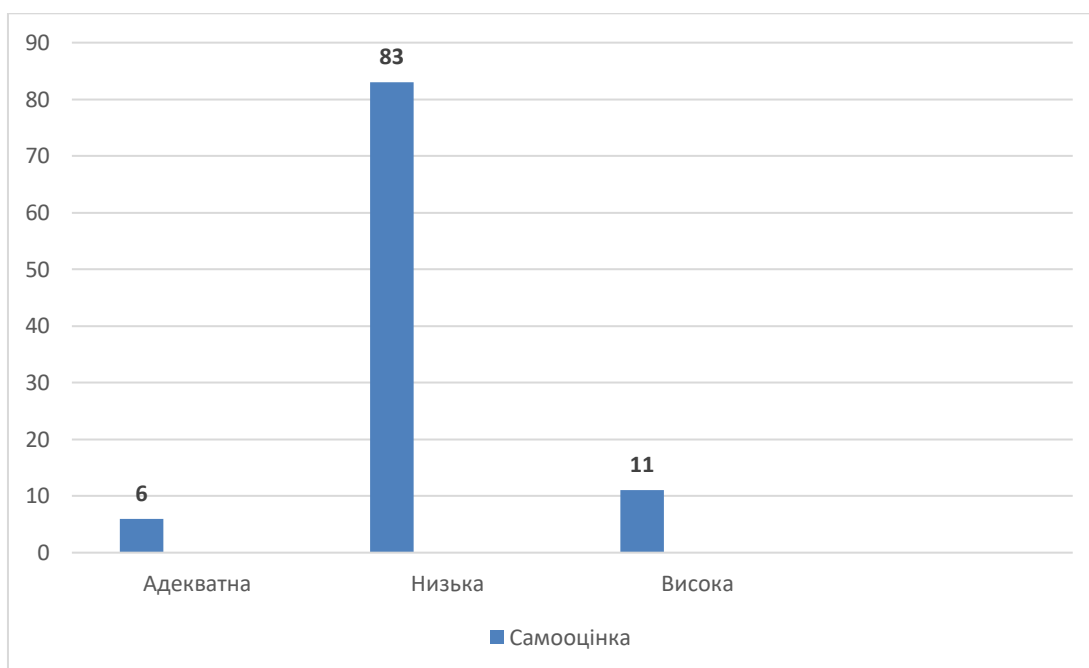


Рис.2.1 Діагностування самооцінки особистості за шкалою Ю.Когут, у відсотках (%)

Проаналізуємо результати тривожності за методикою «Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7». За даною психодіагностикою для жінок, які зазнали жорстокості та насилля, характерні такі результати: низький рівень тривожності - 3%; середній рівень тривожності - 9%; високий рівень тривожності - 88% (табл. 2.2 та рис. 2.2). Слід нагадати, що дана методика

визначає саме внутрішню особистісну тривожність, а не вплив зовнішніх факторів на особистісну тривожність.

Таблиця 2.2 - Результати дослідження за методикою «Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7», у відсотках (%)

Низький рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Високий рівень тривожності
3	9	88

Отримані результати є характерними для осіб, що зазнали жорстокості та насилля. Тому, тут вплив військових подій мінімальний.

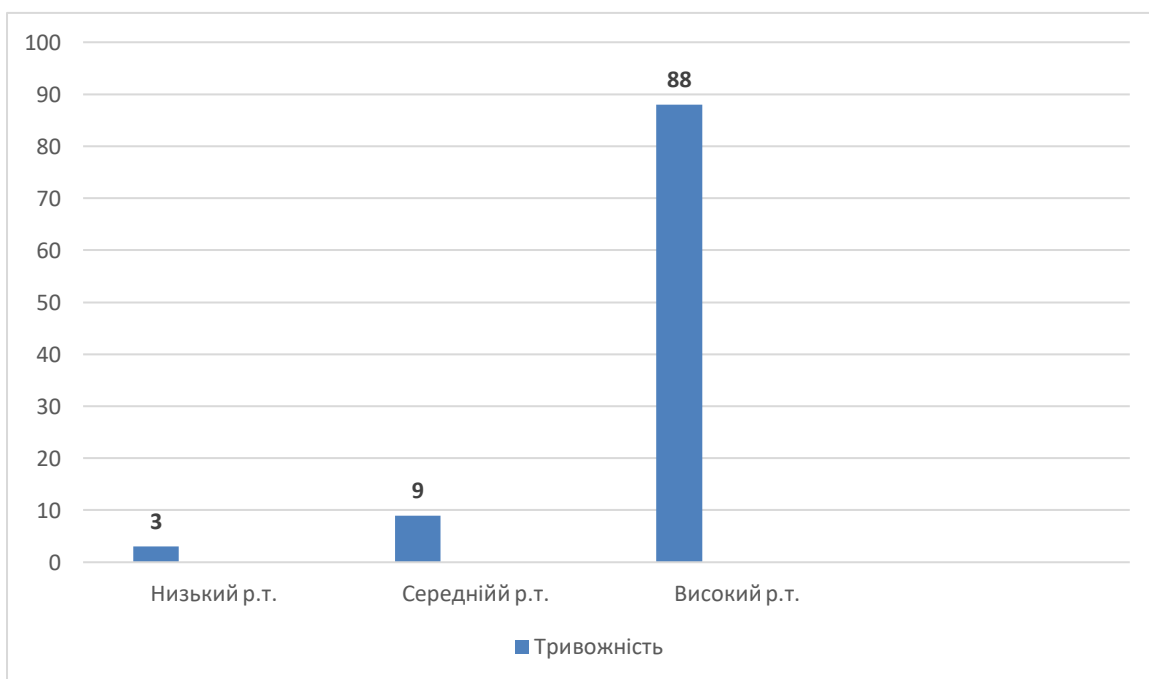


Рис.2.2 Результати дослідження за методикою «Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7», у відсотках (%)

Останньою методикою, яку ми використали у нашому дослідження, була методика «Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР)» адаптована М.Панчук. Поміж усіх запропонованих авторкою шкал нам було важливо у жінок, що зазнали жорстокості та насилля, дослідити такі індивідуальні особливості: імпульсивність, агресивність, нечесна поведінка, замкнутість,

невпевненість, екстернальність.

Провівши дослідження ми отримали такі результати: імпульсивність (низький рівень 56%, середній рівень 10%, високий рівень 34%); агресивність (низький рівень 49 %, середній рівень 8 %, високий рівень 43%); нечесна поведінка (низький рівень 8 %, середній рівень 11 %, високий рівень 81%); замкнутість (низький рівень 6%, середній рівень 8 %, високий рівень 86 %); невпевненість (низький рівень 8 %, середній рівень 12%, високий рівень 80 %); екстернальність (низький рівень 12 %, середній рівень 9 %, високий рівень 79 %) (табл. 2.3).

*Таблиця 2.3 - Результати дослідження за методикою «Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР)» адаптована М.Панчук.*

№	Характеристики	Н.Р.Т	С.Р.Т.	В.Р.Т.
1.	Імпульсивність	56	10	34
2.	Агресивність	49	8	43
3.	Нечесна поведінка	8	11	81
4.	Замкнутість	6	8	86
5.	Невпевненість	8	12	80
6.	Екстернальність	12	9	79

*Примітка: н.р.т.-низький рівень тривожності; с.р.т.-середній рівень тривожності; в.р.т.-високий рівень тривожності*

Наведемо результати нашого дослідження на рисунку 2.3, де вищезазначені рівні тривожності представлені у вигляді стовпчикових діаграм.

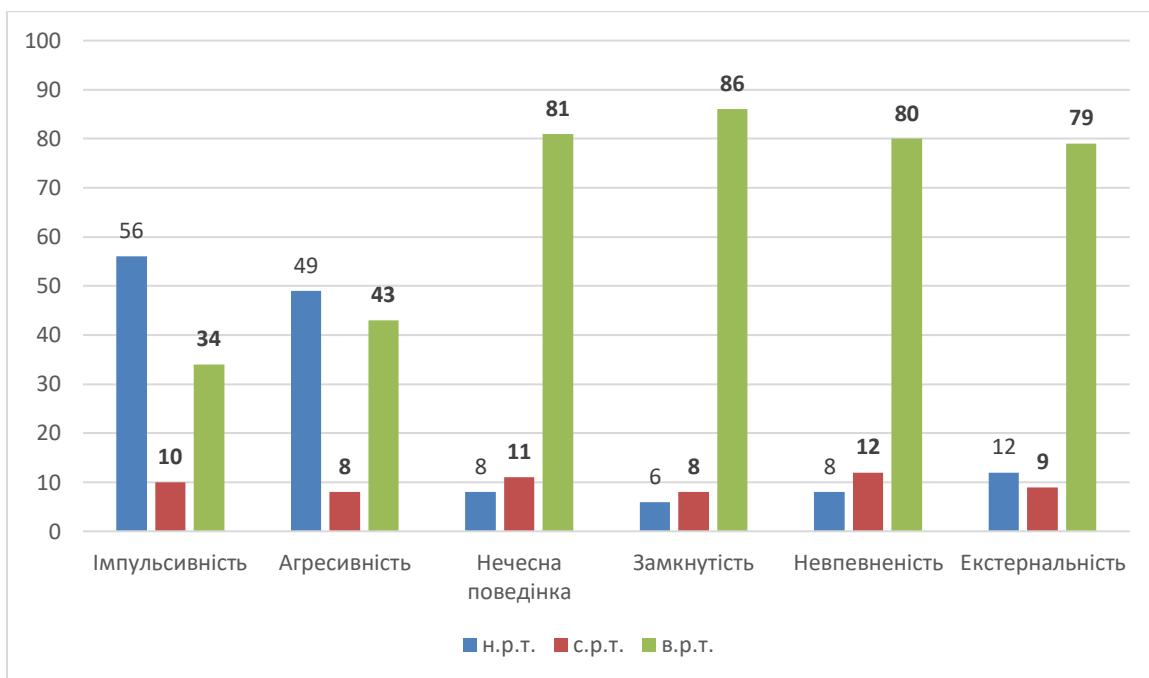


Рис.2.3 Результати дослідження за методикою «Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР)» адаптована М.Панчук

Отримані результати доводять практичну сторону досліджуваної проблеми, в жінок, що зазнали жорстокості та насилля, така якість як імпульсивність та агресивність знаходиться на низькому рівні, тому що вони постійно знаходяться в пригніченому стані і не здатні агресувати чи емоційно переживати та демонструвати свої емоції. Якби вони мали високий рівень цих характеристик, скоріш за все вони не були б жертвами аб'юзера.

Високий рівень агресивності та імпульсивності, притаманний тим жінкам, які вже набулися в ролі «жертви» і хочуть припинити аб'юзерні стосунки, вони йдуть на все, аби більше не терпіти такі відносини до себе.

## 2.2 Програма соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства

Одним із стратегічних напрямів допомоги жінкам, що зазнали жорстокості та насилля в сім'ї - надання соціальної підтримки та

психологічної допомоги. Ключовим етапом реабілітації є переосмислення життєвих цінностей, формування конструктивних установок і пріоритетів. Це дозволяє травмованій особистості створити нову життєву стратегію, де важливе місце займає усвідомлення власної ідентичності та адаптація до змін. Переробка травматичних спогадів і створення нових сенсів через діалог з психологом дозволяє жінці подолати минулі труднощі, відновити внутрішню гармонію та націлити себе на здорові стосунки та позитивні зміни у майбутньому [41, с. 10]. За визначенням відомого психолога Бондаренка О.: «Психологічна допомога – це змістовне поняття, зміст якого складається з різноманіття теорій та практик, що варіюються від специфічного застосування такого методу соціологічних обстежень, як глибинне інтерв'ю, до різноманітних технік соціально - психологічного тренінгу, понять та методів...» [29, с. 78-79]. Тому, стратегічний напрям роботи працівників соціальної сфери - тренінгова робота, як вид надання психологічної допомоги у складних життєвих ситуаціях та в особистісному зростанні.

Соціальна підтримка жертвам домашнього насилля, полягає у таких напрямках:

- соціальне консультування – це надання кваліфікованої допомоги у вирішенні особистих проблем, спрямованої на розвиток самостійності, розкриття внутрішнього потенціалу, відновлення та поліпшення соціальних функцій, а також формування правильних норм комунікації з кривдником.

- соціальна профілактика – це комплекс заходів, орієнтованих на запобігання правопорушенням і виявлення негативних наслідків впливу як зовнішніх, так і внутрішніх факторів.

- соціальна адаптація – важливий етап роботи з жінками, які пережили насилля, адже після ресоціалізації їм необхідно навчитися жити не як «жертвам», а як повноправним членам суспільства. Цей процес передбачає адаптацію індивіда до соціуму, формування здорових відносин з іншими людьми, гнучкість у ролях і поведінці, а також інтеграцію в соціальні групи з дотриманням норм і цінностей оточуючого середовища.

Як зазначила Александрова О., «розвиток тренінгу, як одного із видів групової роботи в психології в нашій країні, почався відносно нещодавно. Тренінг можна вважати першим видом соціально- психологічної роботи, який міцно вкоренився в практиці» [38, с. 10].

Відомий німецький та американський засновник соціальної психології, психолог Левін К. встановив у своїй практиці, що групу індивідумів, зібраних разом, легко змінити, ніж працюючи з одним індивідумом. Тренінг (від англійського to train, що означає «навчати, тренувати, вдосконалювати») — це багатогранний процес, який поєднує в собі цікаве пізнання себе та інших, взаємодію і спілкування. Він виступає як ефективний спосіб отримання нових знань, інструмент для розвитку вмінь і навичок, а також як метод збагачення життєвого досвіду [6, с. 12-14].

На думку науковця С. Макшанова, тренінг є багатофункціональним методом, що створює цілеспрямовану зміну психологічних явищ як окремої людини, так і груп чи організацій, з метою досягнення гармонії в особистісному та професійному житті [2, с. 3-6].

Засновником дослідження терміну «соціально-психологічний тренінг» вважається М. Форварг, який визначив його як форму групової практичної психології, спрямовану на розвиток соціальної та психологічної компетентності.

На думку Н. Євдокимової, соціально-психологічний тренінг є спланованим процесом, що має на меті вдосконалення навичок і знань учасників, а також перевірку їхніх поглядів, ідей і моделей поведінки з метою їх трансформації та оновлення.

В основу нашого соціально-психологічного тренінгу «Жива. Вільна. Сильна» (Додаток Г), лягли рольові ігри з елементами драматизації, у процесі організації якої створювалися умови, які сприяли формуванню ефективних навичок комунікації і підвищенню інтерперсональної компетентності (взаємодія індивіда з іншими людьми, а також вплив цієї взаємодії на його психічний стан) учасників тренінгу в спілкуванні.

В соціально-психологічному тренінгу «Жива. Вільна. Сильна» прийняло участь 20 жінок, що є клієнтками громадської організації «Збережи життя Інтернешнл», що зазнали жорстокості та насилля у сім'ї, віковий діапазон, яких варіюється з 18 до 28 років. Заняття відбувалися 2 рази на тиждень тривалістю 1,5-2 год. Загалом програма зайняла 10 тижнів (одного місяця та одного тижня), і включала зустрічі, бесіди, дискусії, вирішення завдань, обговорення, формування стратегій поведінки.

Основні завдання тренінгу:

- пізнання себе і навколишнього світу;
- зміна свого «Я» через спілкування;
- спілкування у довірчій атмосфері і неформальній обстановці;
- застосування ефективних методів роботи для засвоєння знань;
- застосування соціально-психологічних інструментів для формування персональної компетентності.

Правила соціально-психологічного тренінгу:

- дотримання принципів групової роботи;
- саморозвиток учасників групи;
- наявність більш-менш постійної групи;
- певна просторова організація (ізольоване приміщення, робота у колі);
- акцент на взаєминах між учасниками групи «тут і тепер»;
- застосування активних методів роботи;
- об'єктивізація суб'єктивних почуттів й емоцій учасників групи щодо один до одного і того, що відбувається у групі;
- атмосфера розкнутості і свободи спілкування між учасниками групи, сформований клімат безпеки.

Мета тренінгу: інформування та набуття учасниками тренінгу нових компетентностей; оволодіння учасникам и тренінгу новими технологіями, зменшення небажаних проявів поведінки, стилю неефективного спілкування, приниження власної особистості; зміна погляду на проблему: підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до себе та життя.

Принципи роботи в групі:

1. Спілкування за принципами «тут і тепер».
2. Принцип персоніфікації вивислювань.
3. Принцип акцентування мови почуттів та емоцій (звертається увага на емоційний стан людини, при цьому забороняється оцінювання іншого учасника групи).
4. Принцип піднятої руки (якщо учасник групи бажає висловити свою думку, то він має підняти руку).
5. Принцип довірливого спілкування.
6. Принцип конфіденційності (все, що обговорюється в групі, повинне залишатися всередині групи).
7. Принцип лаконічності (висловлювати власну думку коротко й аргументовано).
8. Правило «Стоп», якщо хтось з учасниць не може на даний момент говорити про якусь проблему, то може відмовитися, сказавши «стоп».

Структура нашого соціально-психологічного тренінгу «Жива. Сильна. Вільна» налічує три основні елементи:

**1. Початок тренінгу (вступна частина). Містить такі компоненти:**

- визначення умов проведення тренінгу, визначення його мети, завдань, принципів та особливостей його проведення;
- висловлювання очікувань від тренінгу учасницями групи;
- вправи на знайомство учасників тренінгу один з одним (використовуються різноманітні техніки знайомства - психогімнастичні вправи, рольові ігри організаційного плану, спрямовані на зміцнення атмосфери довіри, подолання скутості, а також формування зацікавленості до подальшої роботи);
- зменшення хвилювання учасників групи, створення умов для комфортної роботи (використання вправ на розкутість, подолання сором'язливості);
- обговорення правил роботи під час тренінгових занять та їх прийняття.

Правила роботи в групі визначає організованість та ефективність усього тренінгового процесу.

**2. Основна частина.** У цій частині тренінгу вправи орієнтовані на подолання проблем, з якими стикаються учасниці групи. Кожне заняття починається з міні-лекцій, присвячених актуальним питанням, які торкаються жінок, що пережили насильство та жорстокість («Особливості емоційно-вольової сфери», «Що таке аб'юзивні стосунки?», «Агресивність: за і проти» тощо). На цьому етапі також проводиться діагностика індивідуальних особливостей учасниць.

Основна частина тренінгу включає вправи, рольові ігри, дискусії, бесіди та розв'язання практичних завдань, спрямованих на розширення перцептивного досвіду учасниць і переосмислення уявлень про себе через рефлексивні групові механізми. Вправи змінюються між пасивними та активними, рухливими іграми. Емоційне розвантаження допомагає створити внутрішню свободу для учасників. Кожне заняття завершується обговоренням та самозвітом учасниць щодо їхніх відчуттів і думок (рефлексією).

**3. Заключна частина.** У цій частині є важливим:

- дати відповідь на запитання учасниць тренінгу, якщо вони не були розв'язані протягом проходження занять;
- визначити, наскільки результативно учасниці групи засвоїли запропонований матеріал та інформацію (теоретичний матеріал, практичні навички);
- дізнатися, чи виправдались очікування учасниць тренінгу;
- усвідомити зміни кожної учасниці занять;
- визначити перспективи застосування отриманих знань і вмінь у реальному житті учасників.

На завершальному етапі тренінгу учасниці формують індивідуальні стратегії ефективної поведінки, комунікативні тактики та прогнози щодо особистісних і професійних змін. Виконання запланованих вправ в кінці тренінгу дозволяє учасникам повторити вивчений матеріал, визначити, як

реалізувати поставлені завдання та застосувати отриману практичну інформацію в житті (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4 - Структура тренінгу

<b>Части на</b>	<b>Завдання</b>	<b>Вправи</b>	<b>Час</b>
Вступ на	Створення сприятливого психологічного клімату групи. Ознайомлення з правилами роботи в групі. Налагодження зворотного зв'язку. Створення ситуації рефлексії.	Знайомство Правила Розминка Очікування Вправи на рефлексію	До 15 хвилин на кожну вправу
Основ на	Оцінка рівня проінформованості щодо проблеми. Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її вирішення. Надання інформації з проблеми. Прищеплення умінь та навичок. Підведення підсумків щодо змісту роботи	Інтерактивні і техніки. Вправи на оцінку групових процесів стану групи	Час розраховується як різниця загального часу тренінгу та часу потрібного для проведення вступної та заключної частини разом

Продовження таблиці 2.4 - Структура тренінгу

Заключ на	Підведення підсумків заняття, щодо процесу роботи. Оцінка отриманого досвіду. Налаштування учасниць на втілення практичних навиків у життя.	Вправи на рефлексію. Прощання.	До 15 хвилин на кожну вправу
-----------	---	-----------------------------------	------------------------------

Таким чином, для жінок, які пережили насилля та жорстокість, особливо важливим є соціально-психологічний тренінг, оскільки ця категорія жінок є надзвичайно вразливою і має значні психологічні травми (замкнутість, недовіра, ворожість до оточуючих тощо). Групова робота в цьому випадку допомагає подолати відчуження та сприяє вирішенню міжособистісних проблем. Груповий досвід функціонує як мініатюрне відображення суспільства, що дозволяє жінкам краще взаємодіяти в реальному житті. Тренінги дають можливість отримати підтримку та зворотний зв'язок від людей, які переживають подібні труднощі, чого часто не вистачає в реальному житті, де жінки не завжди мають змогу отримати щиру, безоцінну допомогу. У групі вони можуть експериментувати з новими моделями поведінки, розвивати соціальні навички та адаптувати їх до реальних умов. Тренінг також дозволяє жінкам ідентифікувати себе з іншими, що сприяє глибшому розумінню як себе, так і навколишніх. У групі легше проходять процеси саморозкриття та самопізнання.

### **2.3 Науково-практичні рекомендації для соціальних працівників щодо підвищення ефективності соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства в умовах центрів соціально-психологічної допомоги**

Домашнє насильство є однією з найгостріших соціальних проблем, що потребує комплексного підходу для ефективного вирішення. Соціальні працівники, які працюють у центрах соціально-психологічної допомоги,

відіграють ключову роль у запобіганні насильству та наданні підтримки жертвам. Науково-практичні рекомендації, представлені в цьому розділі, спрямовані на забезпечення соціальних працівників необхідними знаннями та інструментами для раннього виявлення насильства, оцінки ризиків, кризового втручання та профілактики повторних випадків насильства. Ефективна робота у цьому напрямку допомагає не лише захистити жертв, але й сприяти їх соціальній реінтеграції та психологічному відновленню.

Одним із ключових завдань соціальних працівників у центрах соціально-психологічної допомоги є виявлення випадків насильства на ранніх етапах. Для цього необхідно володіти низкою навичок, які дозволяють ідентифікувати ознаки фізичного, психологічного та економічного насильства. Соціальні працівники мають бути обізнаними з основними сигналами, що вказують на насильницьку поведінку: тілесні ушкодження, емоційні розлади, прояви фінансового контролю. Регулярне проведення анонімних опитувань серед клієнтів може стати ефективним інструментом виявлення потенційних випадків насильства, адже багато жертв побоюються відкрито заявити про проблему.

Далі: необхідна оцінка ризиків при виявленні випадків домашнього насильства. Для цього важливим є використовувати стандартизовані методики, які допомагають визначити рівень небезпеки для жертви та спрогнозувати можливі повторні випадки насильства. Така оцінка дозволяє соціальним працівникам розробляти індивідуальні плани безпеки та надавати більш цілеспрямовану допомогу жертвам, зокрема, залучати інші служби, якщо ситуація загрожує життю людини.

Кризова підтримка є ключовим елементом роботи соціальних працівників у випадках домашнього насильства. Жертви зазнають сильного емоційного стресу, що проявляється у вигляді шоку, тривожності та дезорієнтації. Завдання соціальних працівників — надати негайну емоційну підтримку, допомагаючи жертвам стабілізувати психологічний стан та відчутти безпеку. Кризове консультування відіграє важливу роль у цьому процесі, адже воно

дозволяє зменшити рівень стресу та сприяє швидшому відновленню. Однак емоційна підтримка часто вимагає комплексного підходу. Співпраця соціальних працівників із психологами необхідна для надання довготривалої психотерапевтичної допомоги, особливо в тих випадках, коли жертви переживають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Така допомога дає можливість жертвам краще впоратися з психологічними наслідками насильства, відновити емоційну рівновагу та повернутися до повноцінного життя.

Інформаційна підтримка є важливим аспектом допомоги жертвам домашнього насильства. Соціальні працівники повинні забезпечити клієнтів знанням їхніх прав та доступних юридичних механізмів захисту. Це включає надання інформації про можливості отримання юридичної допомоги, притулки, гарячі лінії та інші ресурси. Інформованість дає жертвам силу діяти, допомагає їм приймати обґрунтовані рішення і почуватися захищеними. Також важливим етапом є планування безпеки для попередження повторних випадків насильства. Соціальні працівники допомагають жертвам розробити індивідуальні плани, які включають маршрути евакуації, безпечні місця для тимчасового перебування, а також контакти для екстреної допомоги. Ці плани дозволяють жертвам діяти швидко й рішуче в критичних ситуаціях, зменшуючи ризики для їхнього життя та здоров'я.

Профілактика рецидиву домашнього насильства є критично важливим етапом у підтримці жертв, що потребує комплексного підходу. Одним із найефективніших засобів у цьому процесі є освітні програми для клієнтів. Проводячи тренінги, соціальні працівники навчають жертв розпізнавати ознаки насильницьких відносин, що дозволяє їм усвідомлювати небезпеку і вчасно вжити заходів для захисту себе. Розвиток навичок самозахисту та емоційної стійкості надає жертвам інструменти для подолання стресових ситуацій і зміцнення їхньої впевненості. Окрім освітніх програм, важливою є соціальна реінтеграція жертв насильства. Надання допомоги у пошуку роботи, підвищенні кваліфікації та розвитку професійних навичок сприяє їхній

соціальної та економічній незалежності. Коли жертви стають фінансово незалежними, вони мають більше можливостей для зміни свого життя, зменшуючи ймовірність повернення до насильницьких стосунків.

Міжвідомча співпраця є важливою складовою ефективною системи підтримки жертв домашнього насильства. Партнерство з правоохоронними органами, медичними установами та психологами сприяє розробці чітких алгоритмів взаємодії, що забезпечує швидке реагування на випадки насильства. Це дозволяє максимально оперативно захистити жертв та надати необхідну допомогу. Також важливою є співпраця з адвокатами, які можуть надавати безкоштовні консультації та підтримку жертвам у судових процесах, пов'язаних із насильством. Це допомагає жертвам зрозуміти їхні юридичні права і можливості, що сприяє відновленню контролю над своїм життям. Таким чином, міжвідомча співпраця є критично важливою для комплексного підходу до вирішення проблеми домашнього насильства.

Робота з агресорами є важливим аспектом у системі запобігання домашньому насильству. Впровадження корекційних програм у центрах соціально-психологічної допомоги дозволяє особам, які вчинили насильство, усвідомити свої дії та навчитися контролювати агресію. Ці програми спрямовані на профілактику повторних випадків насильства, що є критично важливим для безпеки жертв. Однак просто навчити агресорів новим навичкам недостатньо. Важливо вести моніторинг змін у їхній поведінці після проходження корекційних програм. Це дозволяє оцінити ефективність програм і виявити можливі ризики рецидиву. Таким чином, комплексний підхід до роботи з агресорами може суттєво зменшити ймовірність повторення насильства та сприяти безпечнішому середовищу для всіх учасників.

Просвітницька діяльність є важливим інструментом у боротьбі з домашнім насильством. Організація інформаційних кампаній підвищує обізнаність населення про насильство, його наслідки та методи захисту. Це допомагає створити підтримуюче середовище для жертв і сприяє змінам у суспільстві. Регулярні тренінги для соціальних працівників дозволяють

освоїти новітні методики у роботі з жертвами та підвищити їхню компетенцію у кризових ситуаціях. Таким чином, просвітницька діяльність сприяє не лише інформуванню суспільства, але й покращенню якості допомоги жертвам насильства.

Моніторинг та оцінка ефективності послуг, що надаються жертвам насильства, є критично важливими для забезпечення їхньої якості. Регулярна оцінка допомоги з використанням якісних та кількісних методів аналізу дозволяє виявити сильні та слабкі сторони системи підтримки. Також важливо створити механізми отримання зворотного зв'язку від клієнтів. Відгуки жертв насильства допомагають удосконалити послуги, враховуючи їхні потреби та побажання. Таким чином, моніторинг і оцінка є невід'ємними складовими у вдосконаленні системи допомоги жертвам домашнього насильства.

### **Висновки до розділу**

У цьому розділі ми проаналізували методику "Діагностика вад особистісного розвитку" (ДВОР), адаптовану Панчук М. Вона виявилася інформативною для оцінки таких аспектів, як тривожність, імпульсивність, агресивність та інші риси, важливі для жінок, які зазнали насилля. Отримані дані допомогли глибше зрозуміти їхній психологічний стан і визначити напрямки подальшої допомоги.

Ми проаналізували індивідуальні особливості жінок, що зазнали жорстокості та насилля в сім'ї, використовуючи кілька діагностичних методик. Дослідження показало, що більшість респонденток мають низьку самооцінку (83%), що є типовим для жертв насилля. Результати оцінки тривожності за допомогою опитувальника GAD-7 підтвердили високий рівень тривожності, що характерно для цієї групи. Дослідження за методикою ДВОР показало, що у більшості жінок спостерігається низький рівень

імпульсивності та агресивності, що вказує на їх пригнічений психоемоційний стан. Водночас, підвищений рівень цих якостей характерний для тих, хто прагне вийти з аб'юзивних стосунків.

Ми розробили та впровадили тренінгову програму соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насилля під назвою «Жива. Вільна. Сильна». Основу тренінгу склали рольові ігри з елементами драматизації, що сприяють формуванню ефективних навичок комунікації та підвищенню інтерперсональної компетентності. На заключному етапі учасниці розробляли індивідуальні стратегії поведінки та комунікативні тактики, прогнозували особистісні та професійні зміни. Завершальні вправи допомогли закріпити пройдений матеріал та спланувати його практичне застосування в реальному житті.

Мы розробили науково-практичні рекомендації для соціальних працівників щодо запобігання домашньому насильству в умовах центрів соціально-психологічної допомоги. У контексті запобігання домашньому насильству в умовах центрів соціально-психологічної допомоги важливо впроваджувати комплексні та системні підходи, спрямовані на різні аспекти проблеми. Ці рекомендації для соціальних працівників охоплюють раннє виявлення випадків насильства, надання кризової підтримки, інформаційне консультування, профілактику рецидиву, міжвідомчу співпрацю, роботу з агресорами, просвітницьку діяльність, а також моніторинг і оцінку послуг.

## ВИСНОВКИ

Тема домашнього насильства є надзвичайно важливою як для України, так і для світової спільноти. У нашій кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичний та практичний аналіз проблеми сімейного насильства з метою розробки ефективних методів соціальної роботи з постраждалими.

У першому розділі було проведено теоретичний аналіз проблеми соціальної допомоги жервам домашнього насильства, його особливостей у контексті історичного розвитку та гендерних аспектів. Визначено соціально-психологічні особливості, основні види та форми прояву домашнього насильства, а також розглянуто законодавче врегулювання щодо питань сімейного насильства в Україні. Особливу увагу приділено соціально-психологічній допомозі жертвам домашнього насильства.

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей соціальної роботи з жертвами домашнього насильства. Визначено соціально-психологічні особливості соціальної допомоги жертвам домашнього насильства. Проаналізовано та охарактеризовано використані психодіагностичні методики, що дозволило виявити індивідуальні особливості жінок, що пережили насильство. На основі отриманих даних було розроблено тренінгову програму соціально-психологічної допомоги жертвам домашнього насильства.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що ефективна боротьба з домашнім насильством вимагає комплексного підходу, що включає як теоретичний аналіз проблеми, так і практичну реалізацію програм соціальної підтримки та реабілітації постраждалих. Запропоновані методики та програми можуть бути використані для підготовки соціальних працівників, а також для підвищення ефективності роботи центрів соціально-психологічної допомоги.

Впровадження комплексних та системних підходів до запобігання домашньому насильству в умовах центрів соціально-психологічної допомоги

є важливим для ефективної підтримки жертв. Розроблені нами науково-практичні рекомендації, що охоплюють різні аспекти, включаючи раннє виявлення, кризове консультування та міжвідомчу співпрацю, сприяють не лише зменшенню випадків насильства, а й підвищенню освіченості населення. Системний підхід дозволяє створити безпечнішу середу для жертв та забезпечити їхню емоційну та економічну незалежність.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Авидонова І. Тренінгова діяльність. Київ: Мова, 2020. - 210 с.
2. Актуальні проблеми сімейного насильства: колективна монографія / за заг. ред. Т. Перцевої, В. Огоренко. Дніпро, 2021. - 188 с.
3. Андрущенко Т., Зелінська Т. Практикум із соціальної психології: навчальний посібник. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. - 300 с.
4. Багунц С. Насильство у сім'ї як соціальне явище. URL: <https://er.dduvs.in.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4775/3.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення:16.04.2024).
5. Болотова А. Корекційні техніки у навчальному закладі. Харків: Основа, 2022. - 240 с.
6. Вербицька М. Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування. Харків: Вид.група, 2019. - 360 с.
7. Гендерний паритет в умовах розбудови сучасного українського суспільства. - К.: Укр. ін-т соц. досліджень, 2002. - 121 с.
8. Гендерний розвиток у суспільстві: Конспекти лекцій. - К.: ПЦ "Фоліант", 2004. - 351 с.
9. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: Навч. посібник. / Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді. - К.: Академія, 2004. - 308 с.
10. Декларація Прав Дитини. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_384#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_384#Text) (дата звернення:11.08.2024).
11. Закон України Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо встановлення відповідальності за вчинення насильства в сім'ї або невиконання захисного припису. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/759-15#Text> (дата звернення 13.08.2024 )
12. Закон України "Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків" № 2866 - IV від 8 вересня 2005 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text> (дата звернення:20.04.2024).
13. Загальна декларація прав людини. URL:

- [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text) (дата звернення: 11.08.2024).
14. Закон України "Про запобігання та протидію домашньому насильству" від 7 грудня 2017 року № 2229-19. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2229-19> (дата звернення:20.05.2024).
15. Закон України «Про охорону дитинства» URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T012402?an=228>(дата звернення:12.08.2024).
16. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоді». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text> (дата звернення:13.08.2024).
17. Закон України Про попередження насильства в сім'ї. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2789-14#Text> (дата звернення:11.08.2024).
18. Запобігання та протидія домашньому насильству: Інформаційні матеріали для фахівців, які працюють з дітьми та молоддю в громадах. – К.: Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики, 2018. – 32 с. (Сер. «Бібліотека «Молодіжного працівника». Кн. 5). - с. 30.
19. Зверева Л. Соціально-психологічний тренінг. Київ: Либідь, 2020.- 200 с.
20. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. / С.В. Зінченко, І.В. Швець, Р.В. Швець, Д.О. Леоненко // Learning the latest theories and methods. – 2023. - № 9. – с. 379-381.
21. Кабінет Міністрів України. Постанова від 10 липня 2006 р. № 952. Київ. Про виконання на території України Конвенції про цивільно-правові аспекти міжнародного викрадення дітей. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/952-2006-%D0%BF#Text> (дата звернення:11.08.2024).
22. Кімел Майкл С. Гендероване суспільство / С. Кімел Майкл. - К.: Сфера, 2003 - 456 с.
23. Кодекс України про адміністративні правопорушення. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10#Text> (дата звернення:11.08.2024).
24. Конвенція про права дитини. URL:

- [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_021#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text) (дата звернення:11.08.2024).
25. Конституція України. ст. 52. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution> (дата звернення:7.08.2024).
26. Кримінальний кодекс україни. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T012341?an=3> (дата звернення:13.08.2024).
27. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. / Ю. Ліпковська // Психологічні виміри культури, економіки, управління. – 2016. - № 9. – с. 61-69.
28. Левченко К., Легенька М. Терміновий заборонний та обмежувальний приписи як спеціальні форми реагування на випадки домашнього насильства: міжнародний досвід і національна практика. Право і безпека, 2018. Вип. 4. - с. 60–65.
29. Максимова Н., Мілютіна К. Соціально-психологічний аспект проблем насильства. Київ: Либідь, 2003. - 337 с.
30. Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький Національний університет: кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. – 358 с.
31. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству. Міністерство освіти і науки україни. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#Text> (дата звернення:12.08.2024).
32. Міжнародний пакт про громадянські та політичні права. URL:[https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_043#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_043#Text) (дата звернення:11.08.2024).
33. Мінакова К. Основні соціально-педагогічні та психологічні характеристики жінки – жертви сімейного насильства // Соціальна педагогіка, 2005.- №2. - с.43-47.
34. Мірошніченко А.В. Насильство в сім'ї [Електронний ресурс] / А.В. Мірошніченко // Правова освіта. Сайт Головного управління юстиції у

Кіровоградській області.  
URL:[http://pravovaosvita.ucoz.ua/publ/nasilstvo\\_v\\_sim\\_39\\_ji/1-1-0-13](http://pravovaosvita.ucoz.ua/publ/nasilstvo_v_sim_39_ji/1-1-0-13) (дата звернення:26.05.2024).

35. Насильство у сім'ї - важлива соціальна проблема! URL:  
<https://globynska-gromada.gov.ua/news/1619004737/>(дата звернення:5.06.2024).

36. Насильство в сім'ї та діяльність органів внутрішніх справ щодо його подолання: навчально-методичний посібник для курсантів вищих навчальних закладів МВС України /Укладачі: Запорожцев А.В., Лабунь А.В., Заброда Д.Г., Басиста І.В., Дроздова І.В., Брижик В.О., Мусієнко О.М. – Київ, 2012. – 246 с.

37. Неприпустиме як структура у соціальному знанні. Стаття. Голіков О.С. Наукове видання Український соціум, 2019, № 1 (68). URL:[https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2019/04/40-61\\_No168\\_2019\\_ukr.pdf](https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2019/04/40-61_No168_2019_ukr.pdf) (дата звернення:18.08.2024). – с. 54.

38. Попович Р. Психологія конфлікту. Київ.:ДЕУТ, 2018. - с.10.

39. Проблема насильства в українських сім'ях. Соціологічне опитування / за ред. Павлиш С.О. – К.: Запоріжжя: Друкарський світ, 2010. – 52 с.

40. Проект «Проблеми жінок в Україні» (Звіт про дослідження). Всесвітній банк. Київський міжнародний інститут соціології – К.: Логос, 1999. – 247 с.

41. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. / Т. Прокопенко // Магістерський науковий вісник. – 2022. - № 38. – с. 70-73.

42. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: збірник статей/за наук. ред. Титаренко Київ: Міленіум, 2015. - 150 с.

43. Реєстр тестових методик України. Всеукраїнська психодіагностична асоціація. URL:<https://ypa.org.ua/test-committee/reestr-testovih-metodik-ukrayni/> (дата звернення:18.08.2024).

44. Сімейний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> ] (дата звернення 13.08.2024).
45. Форд, Дж.Д., Куртуа, К.А.Терапія комплексних посттравматичних стресових розладів у дорослих. Наукові основи та терапевтичні моделі / Джуліан Д. Форд, Крістін А. Куртуа; пров. з англ. Є.М. Савиновій. - Київ.: "Науковий Світ, 2023. - 824 с.
46. Цивільний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/435-15#Text> (дата звернення:13.08.2024).
47. ЧДТУ. Нормативно-правова база з боротьби з насильством у сім'ях. URL:<https://chdtu.edu.ua/antiteror/normatichno-pravova-baza-po-borotbi-z-nasillyam-u-sim-yakh> (дата звернення:11.08.2024).
48. Шахрай В.М. Технології соціальної роботи. Навчальний посібник.-К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 464 с.
49. Non-Parametric Tests. StudySmarter All-in-One Learningapp. URL: <https://www.studysmarter.co.uk/explanations/psychology/data-handling-and-analysis/non-parametric-tests/> (дата звернення:18.08.2024).
50. LibreTexts – Українська. Рангова Кореляція Спірмена. Делаверський університет Джона Х. Макдональда URL: <https://ukrayinska.libretexts.org> (дата звернення:18.08.2024).

## ДОДАТОК А

**ДІАГНОСТУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ**  
**ІНСТРУКЦІЯ.** Вам запропоновано ряд тверджень, що характеризують особливості поведінки людини в різних ситуаціях. На кожне із цих тверджень потрібно відповісти: «так» (+) чи «ні»(-), «не знаю» (0), вибравши той варіант відповіді, який в найбільшій мірі відповідає Вашій поведінці. Відповідати потрібно щиро, не задумуючись.

- 1.Завжди розраховую на успіх у своїх справах.
- 2.Більшу частину свого часу я знаходжусь в зібраному стані.
- 3.Зі мною всі друзі радяться.
- 4.В мене відсутня впевненість у собі.
- 5.Я така ж здібна, як і більшість моїх подруг.
- 6.Часом я відчуваю себе нікому не потрібною.
- 7.Я все роблю добре.
- 8.Майбутнє уявляється мені безнадійним.
- 9.Люди часто розчаровують мене.
- 10.Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
- 11.Коли я дізнаюся про успіх кого – не будь з моїх друзів, я сприймаю це як свою невдачу.
- 12.Мені здається, що оточуючі дивляться на мене з осудом.
- 13.Мене мало хвилюють невдачі в моєму житті.
- 14.Мені здається, що успішному виконанню доручення, заважають різні перешкоди, яких мені не здолати.
- 15.Я рідко жалкую за тим, що я зробила.
- 16.Моя подруга краща за мене.
- 17.Я вважаю, що постійно комусь необхідна.
- 18.Я виконую будь-яку роботу гірше, ніж інші.
- 19.Мені частіше щастить, ніж не щастить.
- 20.Навчання чи будь-яке завдання для мене завжди ов'язане з напруженням, переживанням.

**Обробка результатів:**

**1.Підрахувати кількість позитивних (+) відповідей, спочатку по положенням, що стоять під непарним номерами, а потім під парними (відповіді «ні», «не знаю» не враховуються)**

**2.Від суми перших відняти суму других. Можливий кінцевий варіант знаходиться в інтервалі від «-10» до «+10». В залежності від результату респондента і відносять до слідуєчих груп:**

**А)від «-10» до «-4»- низька самооцінка;**

**Б)від «-3» до «+3» - адекватна (оптимальна)самооцінка;**

**В)від «+4» до «+10» - висока самооцінка.**

**Характеристика людини з заниженою самооцінкою.** Притаманні такі риси, як пасивність, підвищена вразливість, безініціативність, замкнутість, песимізм.

**Завищена самооцінка** притаманна людині з винахідливістю, соціальною активністю, бадьорістю, почуттям гумору, високою комунікативністю, самокритичністю, оптимізмом.

**Адекватна самооцінка** – реалістична оцінка людиною самої себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків, а також це необхідна умова самовиховання і саморозвитку особистості.

**«Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7»**

*Інструкція. Прочитайте твердження нижче та оцініть, як часто протягом останніх двох тижнів Вас турбували будь-які з перелічених станів.*

Таблиця Б.1 Опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7

№	Твердження	(0) ніколи	(1) кілька днів	(2) тиждень	(3) щодня
1.	<i>Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені</i>				
2.	<i>Ви не могли зупинити або ж контролювати своє хвилювання</i>				
3.	<i>Ви занадто хвилювалися через різні дрібнички</i>				
4.	<i>Вам було важко розслабитися</i>				
5.	<i>Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко залишатися на одному місці</i>				
6.	<i>Вам було легко дошкулити або ж роздратувати</i>				
7.	<i>Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися</i>				

*Інтерпретація результатів. Кожна відповідь має свою кількість балів: ніколи-0; кілька днів – 1; тиждень- 2; щодня-3. Підрахуйте кількість отриманих балів.*

*0-5 балів - низький рівень тривожності;*

*6-10 балів - середній рівень тривожності;*

*11-21- високий рівень тривожності.*

## ДОДАТОК В

## ДІАГНОСТИКА ВАД ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ (ДВОР)

*Опитувальник для дорослих (адаптована М.Панчук)*

**Інструкція.** Шановна пані! Вам пропонується відповісти на запитання, що стосуються різних сторін вашо особистості: поведінки, самопочуття, бажань, переживань, переконань тощо. Ви маєте чудову нагоду поглянути на себе збоку і проаналізувати, що ви знаєте про себе.

У спеціальному бланку для відповідей навпроти відповідного номера твердження треба поставити знак «+», якщо Ви згодні з твердженням, і знак «-», якщо Ви з твердженням не згодні. Не розмірковуюте довго, відповідайте одразу, вдумуючись у зміст твердження. Усі відповіді будуть правильними, якщо Ви відповідатимете відверто.

Прізвище,  
ім'я \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

*Опитувальник ДВОР*

1. Мені важко зосередитися на чомусь одному.
2. Я не можу довго працювати не втомлюючись.
3. Я переживаю з будь-якого приводу.
4. Під час виконання завдання я дуже напружена
5. Я часто думаю про можливі неприємності.
6. Я боязка та ляклива, багато чого викликає в мене страх.
7. Я не люблю чекати.
8. Я не люблю починати нову справу.
9. Я неспокійно сплю, погано засинаю.
10. Я невпевнена у своїх силах, боюся труднощів.
11. Я завжди швидко знаходжу відповідь, коли про щось запитують (можливо і неправильно, але дуже швидко).
12. У мене часто змінюється настрій.
13. Мені часто все набридає.
14. Я швидко, не вагаючись, приймаю рішення.
15. Я часто відволікаюся на різні дрібниці.
16. Коли хтось на мене кричить, я також кричу у відповідь.
17. Я впевнена, що впораюся з будь-яким завданням.
18. Я люблю діяти, а не розмірковувати.
19. В житті я не підкоряюся правилам.
20. Я гарячкую під час розмови.
21. Коли хтось мене образить, я прагну поквитатися з ним.
22. Іноді мене тішить, коли я щось зламаю, розірву, розіб'ю.
23. Я дуже серджуся, коли хтось сміється з мене.

24. Мені здається, що інколи я хочу зробити якусь шкоду.
25. У відповідь на вказівки мені хочеться зробити все навпаки.
26. Я люблю бути першою, верховодити, підкоряти собі інших.
27. Я легко можу посваритися чи побитися.
28. Я не поступаюся іншим, не ділюся з ними нічим.
29. Я не можу змовчати, коли чимось незадоволена.
30. Часом я так наполягаю на своєму, що людям навколо уривається терпець.
31. Я люблю, коли мене хвалять за те, що насправді зробила інша людина.
32. Мені подобається отримувати більше від того, що насправді належить.
33. Я часто звинувачую кого-небудь у тому, в чому насправді винна сама.
34. Трапляється, що я привласнюю речі, що належать іншій людині.
35. Мені подобається перебільшувати, хвалитися, вигадувати небилиці.
36. Я часто порушую свої обіцянки.
37. Я завжди знаходжу виправдання непристойному вчинку.
38. Я не визнаю своїх помилок.
39. Я роблю все за для своєї вигоди.
40. Я рідко зізнаюсь, що заподіяла комусь шкоду.
41. Я часто порушую правила поведінки, встановлені в соціумі.
42. Я люблю сміятися з інших.
43. Я ображаю своїх близький.
44. Часто я говорю одне, а роблю протилежне.
45. Я розповідаю непристойні історії, вживаю лайливі слова.
46. Переконана, що моя поведінка нікому не шкодить.
47. Для своєї вигоди я часто обдурю інших.
48. Мої рідні не спілкуються зі мною.
49. Я люблю розповідати жахливі історії.
50. Я люблю дратувати тварин, наносити шкоду рослинам.
51. Я цураюся своїх близьких.
52. Я не довіряю людям, побоююся їх.
53. Я не люблю дивитися в очі людині, з якою розмовляю.
54. Я мовчазна, не підтримую розмову з чужими людьми.
55. Мене часто запитують, чим я незадоволена.
56. Мене часто підозрюють у негарних вчинках.
57. Люди часто навмисно ображають мене.
58. Я часто буваю засмученою.
59. Я люблю перебувати на самоті.
60. Будь-яка компанія швидко мені набридає.
61. Мені небайдуже, що про мене думають інші.
62. Я повина завжди все знати.

63. Я не маю права помилятися
64. Я намагаюся виправдати свої вчинки перед іншими людьми.
65. Спочатку я дбаю про інших, а потім вже про себе.
66. Коли я зроблю помилку, у мене з'являється почуття провини.
67. Усі люди, з якими я спілкуюся, повинні мене любити.
68. Інші люди мають право контролювати мою поведінку.
69. Я намагаюся допомогти людям навіть тоді, коли мене про це не просять.
70. Якщо я вже прийняла рішення, то не маю права передумати.
71. Мої успіхи залежать від удачі, талану, щасливого випадку.
72. Я волію почекати, поки мої труднощі розв'яжуться самі собою.
73. Мої успіхи не залежать від моїх здібностей.
74. Мої успіхи залежать від допомоги інших людей.
75. За мене вирішують інші, що і як робити.
76. Я не винна, що не можу домогтися кращих результатів.
77. Я не планую того, що зі мною трапляється.
78. Я сама нічого не можу змінити в своєму житті.
79. Я не відповідаю за своє здоров'я.
80. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки
81. Я більше люблю слухати оповідання ніж вірші.
82. Я волію придбати собі цукерку, а ніж книжку.
83. Я не мрію стати акторкою..
84. Мені не подобаються квіти.
85. Мені більше подобається звичайна їжа, ніж екзотична.
86. Я не радію, коли бачу щось красиве і незвичайне.
87. Я люблю займатися справами, які знімають напруження (вищивання, в'язання, малювання).
88. Мене дратує спілкування з моєю сім'єю.
89. Я не люблю вигадувати різні небилиці.
90. Я не плачу, коли чую сумну історію.

Таблиця В.1 Дешифратор для психолога

Тривожність	Імпульсивність	Агресивність	Схильність до нечесної поведінки	Асоціативність	Замкнутість	Невпевненість	Екстернальність	Естетична нечутливість

8—10 балів — високий рівень вираженості вади;

4—7 балів — середній рівень вираженості вади;

1—3 бали — низький рівень вираженості вади.

## ДОДАТОК Г

## Соціально-психологічний тренінг: «Жива. Сильна. Вільна»

Таблиця Г.1 Тематичний план тренінгу

№ та назва заняття	Назва вправ та міні лекцій	Час	Дата Проведення	Примітка
<b>Заняття №1. Знайомство</b>	<i>Вправа 1. «Нетрадиційне привітання» Вправа 2. «Правила роботи в групі...» Вправа 3. «Я людина» Вправа 4. «Хочу. Мушу. Вирішую» Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.)  (15хв.) (15хв.) (15хв.)		
<b>Заняття № 2. Мої цінності життя</b>	<i>Вправа 1. «Ти про мене ще не знаєш...» Вправа 2. «Павук» Вправа 3. «Позич мені щастя» Вправа 4. «Взаємне прийняття різниці в поглядах» Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.) (15 хв)		
<b>Заняття № 3. Я - особистість</b>	<i>Вправа 1. «Комплімент» Міні – лекція на тему «Емоції та стресостійкість» Вправа 2. «У колі» Вправа 3. «Критика і похвала» Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.) (25хв.) (15хв.) (15 хв)  (15хв.)		

Продовження таблиці Г.1 Тематичний план тренінгу

<b>Заняття №4. Я</b>	<i>Вправа 1. «Риси характеру» Вправа 2. «Рай та пекло»</i>	(15хв.)		
--------------------------	--	---------	--	--

<b>ціную себе</b>	<i>Вправа 3. «Мішень»</i> <i>Вправа 4. «Іграшка»</i> <i>Вправа 5. «Як я бачу своє майбутнє»</i> <i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.)  (15хв.) (15хв.) (15хв.)		
<b>Заняття №5. Вчимося будувати стосунки</b>	<i>Вправа 1. «Плутанина»</i> <i>Вправа 2. «Ідеальна жінка»</i> <i>Вправа 3. «Малюнок»</i> <i>Вправа 4. «Подарунок»</i> <i>Підведення підсумків заняття</i>	(15хв.)  (15хв.)  (15хв.) (15хв.) (15хв.)		
<b>Заняття №6. Сила у мені самій</b>	<i>Вправа 1. «Асоціації»</i> <i>Вправа 2. «Сутність життя»</i> <i>Вправа 3. «Я супер жінка, тому що...»</i> <i>Вправа 4. «Я повинна або я вибираю (я хочу)»</i> <i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.) (15хв.)  (15хв.)  (15хв.) (15хв.)		
<b>Заняття №7. Прийняття власного «Я» та відповідальності за власне життя</b>	<b>Міні – лекція про те, як можна змінити ставлення до життя</b> <i>Вправа 1. «Заміна негативних думок на позитивні»</i> <b>Міні – лекція «Моя доля. У чийх вона руках?»</b> <i>Вправа 2. «Ситуації»</i> <i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(20хв.)  (15хв.)  (20хв.)  (15хв.) (15хв.)		

Продовження таблиці Г.1 Тематичний план тренінгу

<b>Заняття №8. Прийняття</b>	<i>Вправа 1. «Сильні сторони»</i> <i>Вправа 2. «Допомога</i>	(20хв.)		
------------------------------	---	---------	--	--

<b>власних рис особистості</b>	<i>іншому»</i> <i>Вправа – розминка 3. «Бліц - опитування»</i> <i>Домашнє завдання «Віри про себе»</i> <i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.)		
<b>Заняття № 9. Вибір – відповідальний крок у житті</b>	<i>Вправа 1. «Інтерв'ю»</i> <b>Бесіда «Шлях, який обираєш ти»</b> <i>Вправа 2. «Запорука успіху».</i> <i>Обговорення домашнього завдання «Віри про себе»</i>	(15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.)		
<b>Заняття №10. «Я поважаю себе»</b>	<i>Вправа 1. «Життєвий план»</i> <i>Вправа 2. «Подіум»</i> <i>Вправа 3. «Мій внесок»</i> <i>Вправа 4. «Соняшник»</i> <i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.)		

### **Заняття №1. Знайомство (1год.15хв)**

**Мета:** знайомство з учасниками тренінгу, з колом їхніх інтересів та очікуваннями. Вироблення чітких правил роботи в групі. Позитивне налаштування учасників на роботу.

*Вправа 1. «Нетрадиційне привітання» (15 хв.).*(сприяє зняттю напруги та створює невимушену атмосферу в групі). Кожен учасник групи повинен привітатися з іншими нетрадиційним шляхом. Наприклад:

- двома долонями;
- однією долонею;
- коліном;
- чолом (і т.д.).

*Вправа 2. «Правила роботи в групі...» (15хв.).* Учасники повинні подумати та обговорити роботу їхньої тренінгової групи. Наприклад:

Правила роботи в групі

1. Усе, що відбувається в групі, повинне бути таємницею для сторонніх. Під час занять учасники відверто виловлюють свої почуття, розкриваються з того боку, з якого їх раніше не знали, виражають різні емоції, погляди, висловлюють власні думки, своє ставлення до різних речей. У зв'язку з цим для всіх учасників групи є обов'язковим дотримуватися таємниці стосовно того, що відбувається під час занять.

2. Кожний учасник повинен дотримуватися правил взаємної поваги і терпимості, до інших осіб. Це є етична норма, якої слід дотримуватися, щоб підкреслити повагу до автономії, неповторності, оригінальності кожного члена групи.

3. Доброзичливе та толерантне відношення до усіх учасників тренінгу.

4. Кожен член групи зобов'язаний виконувати правила спілкування в групі (їх можна написати на плакаті і вивішувати на кожному занятті).

#### Правила спілкування в групі:

1. Не критикуй та не ображай інших.

2. Не давай порад, коли не просять.

3. Говори «до людини», а не «про людину».

4. Говори від себе, використовуючи «Я – речення».

5. Називай учасників на ім'я (кожна учасниця презентує себе таким ім'ям, яке б вони хотіли чути).

*Вправа 3. «Я людина» (15хв.).*

*Хід гри:* винесіть стілець одного з учасників за коло. Учасники займають свої місця. Бажаючий стає в центрі і промовляє одне речення про себе «Я людина...», продовжуючи речення найбільш характерною власною рисою. Наприклад: «Я людина, яка любить допомагати іншим», «Я людина, яка часто буває роздратованою» і т.д.

Інші сидять і слухають. Якщо ж хтось вирішить, що міг би сказати про себе те саме, він повинен швидко встати і помінятися місцями з іншим учасником, який має аналогічну характеристику. Не можна сідати на те саме місце. Одному завжди не вистачає місця; той, хто залишився без стільця, стає

в коло і каже про себе : «Я людина...».

Гра закінчується, коли вичерпується енергія і втрачається динамічність.

*Вправа 4. «Хочу. Мушу. Вирішую» (15хв.).* Напишіть 10 або більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу...» (час роботи – 5хвилин); Аналогічно з реченням «Я мушу...»; «Я повинен...» (час роботи – 5 хвилин).

А тепер напишіть про самостійні рішення, які приймаєш «тут і тепер» (час роботи – 5 хвилин).

*Обговорення.* За бажанням, учасники можуть поділитися своїми враженнями від виконання цієї вправи:

- Яка частина її була для тебе легшою, яка важчою?
- У якій частині більше аргументованих тверджень?
- Чи завжди ти проявляєш власну відповідальність у відношеннях «Я хочу», «Я мушу...», «Я повинна...»?

-Чи із відповідальністю ти відносишся до вирішення життєвих ситуацій?

*Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)*

## **Заняття № 2. Мої цінності життя (1год.15хв.)**

**Мета:** виховувати почуття відповідальності за кожен свій вчинок та своє життя; розуміти важливість самоаналізу й самореалізації; розвивати здатність долати труднощі; виховувати самоповагу, бажання вірити у свої сили.

*Вправа 1. «Ти про мене ще не знаєш...» (15 хв.).* Учасники діляться на пари. Учасниця протягом 3 хвилин розповідає про себе за допомогою такого речення: «Ти про мене ще не знаєш, що я..». Особа Б слухає. Через 3 хвилини зміна ролей. «Намагайтеся бути настільки відвертими, наскільки ви можете. Після цього залишаючи у тих самих парах ставте запитання один одному, які виникли у процесі виконання вправи». Можете використовувати цей час для вільного спілкування.

*Вправа 2. «Павук» (15хв.).* Учасниця обирає роль павука. Інші утворюють тісне коло, переплітають руки, притискуються одне до одного. Павук повинен пробитися в групу, прокладаючи собі дорогу в середину кола.

Коли вже всі бажаючі побувають у ролі павука, обговорюються враження від вправи.

*Обговорення:*

- Як ти почувася в ролі павука?

- Що нового дізналася про себе?

- Яка була твоя реакція, коли ти намагалася пропустити павука у свою групу?

- Твоя поведінка була відповідальною чи безвідповідальною?

- Чи дало це тобі можливість проявити відповідальність до власної особистості та до особистості інших?

*Вправа 3. «Позич мені щастя» (15 хв.).* У вправі можуть брати участь 2 – 6 осіб, а інші експерти. Учасниця приходить до подруги, щоб позичити у неї щастя, подруга має поділитися ним – віддавши ту особистісну рису, яка на її думку несе в собі позитив тобто щастя.

*Обговорення:*

- Який стиль спілкування ти зазвичай використовуєш спілкуючись із оточуючими

- Чи завжди ти виконуєш обіцянки? Якщо ні то чому?

- Яка із цих ситуацій найбільш притаманна тобі у повсякденному житті?

*Вправа 4. «Взаємне прийняття різниці в поглядах» (15 хв.).*

Тренер пропонує на розгляд учасниць різні ситуації із життя. Пропонуючи учасницям висловити власну думку, але так, щоб вони з повагою віднеслись до позиції опоненток.

*Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)*

**Заняття № 3. Я-особистість (1год.25хв.)**

**Мета:** засвоєння учасницями розуміння сутності «особистість», «індивідуальність»

*Вправа 1. «Комплімент»(15 хв.).* Учасники сідають у коло. Кожен учасник по черзі каже своєму сусідові справа комплімент (він може стосуватися зовнішнього вигляду, рис характеру тощо). Завдання того, хто

приймає комплімент, зробити це впевнено – гідно із вдячністю.

*Обговорення:*

- Що Ви почували, коли говорили компліменти?
- Що Ви відчували, коли приймали компліменти?
- Які були у цьому труднощі?

**Міні – лекція на тему «Емоції та стресостійкість» (25 хв.)**

Стрес – стан неспецифічної напруги, що виникає під впливом суб'єктивно значимих впливів.

***Систематизація основних причин стресових розладів:***

- 1) патологічні спадкові фактори;
- 2) особливості особистості;
- 3) вік (юнацький, пізній);
- 4) особливі періоди життя;
- 5) тяжкі “удари долі” (смерть, розлучення);
- 6) негативні потрясіння (фізичне чи психологічне насилля, жорстоке поводження);
- 7) стихійні лиха;
- 8) нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням;
- 9) низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;
- 10) фізичні та емоційні перенапруження на роботі.

Стадії стресу:

- 1. Стадія тривоги - спостерігається ряд фізіологічних змін: у людини збільшується подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.
- 2. Стадія опору - організм захищається від стресу, витрачаючи „резервний” запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

■ 3. Стадія виснаження - зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму.

Види стресу:

■ **Еустрес** – активізує, мобілізує внутрішні резерви людини, поліпшує протікання психічних і фізіологічних функцій;

■ **Дистрес** – руйнівний процес, що дезорганізує поведінку людини, погіршує протікання психофізіологічних функцій.

**Емоційне вигорання** – це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

**Поради, щодо боротьби із стресом:**

- *Намагайтесь бути в житті філософом.*
  - *Намагайтесь дивитись на все зі сторони. Так легше тримати себе в руках.*
  - *Ніколи не скаржитесь – від цього не стане легше.*
  - *Не марнуйте дарма часу на тривоги та побоювання, шукайте позитивні сторони їх вирішення.*
  - *Намагайтесь любити себе більше, ніж Ви до цього робили.*
  - *Не залишайтеся у стані нерухомості, шукайте вихід.*
  - *Допомагайте іншим. Життєвий досвід може стати вам у пригоді.*
  - *Згадайте про своє хобі.*
  - *Думайте позитивно.*
  - *Кричіть та плачте. Іноді це буває дуже корисним і необхідним.*
  - *Слухайте музику.*
  - *Прийміть гарячу ванну. Гаряча вода дуже гарно розслаблює.*
  - *Бувайте на свіжому повітрі.*
  - *Підтримку краще всього шукати серед тих, кому Ви дійсно довіряєте.*
- Тільки такі люди зможуть стати для людини опорою в тяжкій життєвій ситуації (усі поради коментуються тренером).*

### **Засоби підвищення стресостійкості:**

- **Релаксація** – аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, творчі спроби самовираження.
- **Рекреація** – фізкультура, дихальні вправи, фітнес, трудотерапія.
- **Катарсис** – спілкування з близькими, домашніми тваринами, захоплення мистецтвом.

*Вправа 2. «У колі» (15хв.).* Усі бажаючі стають у коло. Кожен учасник має пройти по внутрішній стороні кола, затримавшись перед кожним членом групи, подивитися на нього, торкнутися і сказати, що думає про нього тільки з позитивної сторони.

#### *Обговорення:*

- Які Ваші почуття після вправи?
- Що відкрилося нового про себе та інших?
- Що можна виправити у взаєминах з іншими?

*Вправа 3. «Критика і похвала» (15хв.).* На аркушах паперу напишіть заголовки: «Критика, з якою я погоджуюся», «Критика, з якою я не погоджуюся», «Похвала, з якою я погоджуюся», «Похвала з якою я не погоджуюся». Якщо комусь із Вас сказали: «Ти активна людина», - і ви з цим погоджуєтесь, то зробіть у відповідній колонці запис.

Стежте за тим, щоб ваші речення були оціночними, а не стверджувальними. Наприклад: «Ти спізнився на півгодини» стверджувальний факт, а речення «Завжди запізнюєшся» - оцінювальний. Тепер на звороті кожного аркуша напишіть своє ім'я і покладіть у центр кола. Далі кожен дістає чотири, але не свої аркуші. Знайомтеся зі змістом записів і перевіряє, чи ви дійсно знаєте, кому він належать. Тепер кожен по чергово читає ці речення, звертаючись до їх авторів (без читання заголовків).

*Обговорення:* - Що важче було приймати критику чи похвалу?

-Чи згодні ви з характеристикою опонентів.

*Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)*

**Заняття №4. Я ціную себе (1год.15хв.).**

**Мета:** дати можливість учасникам тренінгу проаналізувати відношення до власної особистості і оцінити його.

*Вправа 1. «Риси характеру» (15 хв.).* Кожен з учасників тренінгу характеризує свої власні риси характеру. Тренер простежує як відносяться учасники до власної особистості.

*Обговорення:* «Чи завжди Ви проявляєте відповідальність до себе?», «До інших?», «З якого часу Ви вважаєте що ця риса притаманна саме Вам (або не притаманна)?».

*Вправа 2. «Рай та пекло» (15хв.).* «Уявіть собі що рай та пекло тотожні з поняттям – «безпека життя» та «загроза життю». Як Ви можете це пояснити та співвіднести. Наведіть власні приклади (учасники наводять приклади та пояснюють їх».

*Вправа 3. «Мішень» (15хв).* Ведучий пропонує з паперу зробити м'яч і поцілити ним у мішень. Далі ведучий додає, що мішень це ваша мрія і відповідно вона може здійснитися або не здійснитися.

*Обговорення:* Що Ви зробити у даному випадку? Чи обдумані та виважені Ваші шляхи у житті? Чи відповідальна Ваша поведінка? Чи змінити Ви вашу мрію чи не відступитися від попередньої?

*Вправа 4. «Іграшка»(15хв.).* «Уявіть собі, що в мене у руках те, що залежить від Вашого вчинку чи то істота, чи то якась мрія, життєва ціль і т.д., яку Ви повинні спіймати, адже від цього залежить його подальше існування». Ведучий кидає іграшку, далі дві, доходить аж до трьох.

*Обговорення.* Що Ви відчували коли ловили іграшку? Ваші відчуття коли була одна іграшка, а коли їх стало більше? Чи відчували Ви свій обов'язок перед кимось чи чимось? Чи відчували страх, тривожність, що не спіймаєте?

*Вправа 5. «Як я бачу своє майбутнє»(15хв.).* Ведучий пропонує учням подумати і відповісти на питання, як кожен з них бачить своє майбутнє. Проводиться обговорення і кожен учень формує свою мету життя. Ведучий обов'язково згадує про відповідальність за своє життя: чи продумані кроки у житті кожного; чи відповідальна їхня позиція і т.д. Після аналізу роздаються

кульки на яких учасники пишуть свою мету життя, найзаповітнішу мрію і випускають їх у небо.

*Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)*

### **Заняття №5. Вчимося будувати стосунки (1год.15хв.)**

**Мета:** дати можливість учасникам тренінгу приймати рішення самостійно у життєвих ситуаціях, не підпадати під вплив інших, знаходити порозуміння з оточуючими.

*Вправа 1. «Плутанина» (15хв.).* Учасники утворюють коло, вибирають особу, яка буде «павуком» та намагаються утворити плутанину, переплітаючи руки, ноги і т.д. Завдання «павука» розплутати цю плутанину.

*Обговорення:* Які почуття виникали коли Вам не вдалося розплутати плутанину?

Чи відчули ви власну безпорадність?

Які думки виникали у Вас?

*Вправа 2. «Ідеальна жінка» (15 хв.).* Ведучий пропонує учасникам на листочках паперу розписати риси «ідеальної» жінки. Після колективного обговорення, учасниці об'єднуються у групи (3 – 4 групи) та на ватманах паперу зображують дане завдання. Після колективної роботи один з учасників мікрогрупи коментує «ідеальну» жінку.

*Вправа 3. «Малюнок» (15хв.).* Ведучий роздає учасницям різного характеру малюнки (людина, книга, замок і т.д.), ватмани, кольорові фломастери та об'єднує їх групи по три особи. При цьому тренер наголошує про величезну цінність даної роботи (для когось або для чогось). Завдання: одним фломастером на одному ватмані учасницям зобразити малюнок.

*Обговорення:* Чи було важко працювати? Якщо так то чому?

Чи відчували Ви відповідальність через величезну цінність даної роботи?

Які виникали у Вас почуття?

*Вправа 4. «Подарунок» (15 хв.).* Завдання полягає у наступному: за допомогою міміки, жестів, тобто невербальної комунікації подарувати іншим учасницям - подарунок. По черзі кожна учасниця виходить у коло та дарує

подарунок, інші повинні відгадати що їм подаровано.

*Підведення підсумків заняття(15хв.).*

*Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)*

### **Заняття №6. Сила у мені самій (1год 15 хв.).**

**Мета:** усвідомлення власних можливостей змінити своє життя на краще.

*Вправа 1. «Асоціації» (15хв.).* Методом асоціацій пропонується визначити поняття «сила». Наприклад: сила – чисте повітря, воля, зірка, небо, життя і т.д).

*Вправа 2. «Сутність життя» (15 хв.).* Ведучий роздає ватмани на яких по вертикалі написано слово «життя». Учасники діляться на три групи та за кожною початковою літерою підбирають синонім до цього слова. По черзі групи висловлюють свої припущення. Діляться своїми враженнями.

*Вправа 3. «Я супер-жінка, тому що...» (15хв.).* Учасникам тренінгу пропонується продовжити вираз, аналізуючи власне життя, коли на їхню думку вони проявили найбільше свої якості: «Я супер-жінка тому, що...».

*Вправа 4. «Я повинен або я вибираю (я хочу)» (15хв.).*

Учасники тренінгу розбиваються на пари. Ведучий говорить: «Подивіться у свій список «Я мушу» і подумайте, що потрібно зробити, щоб воно перетворилося у «Я хочу» так, щоб Вам дійсно захотілося виконати ті чи інші обов'язки. Розкажіть про це своєму партнеру».

*Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)*

### **Заняття №7. «Прийняття власного «Я» та відповідальності за власне життя (1год.20 хв.)**

**Мета:** навчитися брати відповідальність за свої вчинки та життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

**Міні – лекція про те, як можна змінити ставлення до життя (20хв.)**

Як ти підходиш до завдання, яке не хочеш робити? Якщо ти боротимешся зі своїм небажанням, то воно від цього лише зростатиме та осилювати протест. Твій внутрішній голос наказуватиме: «Я повинна добре працювати», «Я повинна бути активною на тренінгу» - а це означає, що господарем становища

є не ти, а якісь моральні авторитети, яким ти повинна підкорятися.

Пригадай, як ти нудьгуєш, коли оточуючі починають моралізувати, як це тобі набридає, як при словах: «Ти повинна...» - у твоїй голові народжується протест: «Не буду!». Однак ти все ж підкорюєшся, хоча і відчуваєшся ображеною, і малюєш собі свою роль з позиції жертви (часто прихованої). У будь-якому випадку формується почуття, що твої бажання та воля залежать не від тебе.

Якщо ж ми собі обираємо те, чим будемо займатися, то відчуваємося вільними людьми, проявляємо свою ініціативність та активність. Тому важливо відчувати відповідальність за свої вчинки та дії. Це дасть змогу уникнути боротьби з обов'язками, які накладають на нас інші. Для досягнення цього потрібно свідомо зосередитися на позитивних сторонах того, що необхідно виконати, і зробити все можливе для підтримки цієї мотивації.

*Обговорення:* - Чи були у Вас ситуації, коли хтось нав'язував Вам свою думку? – Чи змушував прийняти його позицію? - Як Ви вирішували дану ситуацію? – Як Ви відчуваєтеся, коли не є «господарем» свого життя?

*Вправа 1. «Заміна негативних думок на позитивні» (15хв.).*

Пригадай, коли ти мав невдачі, які і зараз мають вплив на твоє життя, поведінку та самопочуття. Напиши 5-10 таких речень. А тепер спробуй змінити негативні думки про себе та ці ситуації на позитивні. Проаналізуйте з якими ситуаціями краще жити.

**Міні - лекція «Моя доля. У чиїх вона руках?» (15хв.).**

Людей умовно можна поділити на дві групи: тих, хто причину своїх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, інших людях, обставинах долі; і тих, хто шукає причин усіх подій у собі.

Потрібно зазначити, що люди, їхні долі іноді бувають втягнені у вир історичних подій, які одна людина не може змінити і які впливають на її долю. Але більше шансів, на щастя мають ті, хто вірить, що в житті багато чого залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні для її

успішності, самореалізації, але вони можуть притягувати і те, що небажане, якщо ви будете думати, що з вами це неодмінно станеться. Тому важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити і цінувати досвід який сприятиме вашій успішності.

*Вправа 2. «Ситуації» (15хв.).*

Поділіться на пари. Учасниця А нехай згадає випадок, коли її не справедливо образили. Особа Б має довести, що особа А могла б уникнути цього, якби поводитися по – іншому, і допомогти зрозуміти, який позитивний досвід вона здобула. Особа А може допомогти у цьому особі Б. Через 3 хвилини – зміна ролей.

*Обговорення.* - Які почуття у вас виникли під час цієї вправи? - Чи набули ви нового життєвого досвіду?

*Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)*

**Заняття №8. «Прийняття власних рис особистості» (1год.20хв)**

**Мета:** прийняття себе та власних рис особистості.

*Вправа 1. «Сильні сторони» (20хв.).* Ведучий дає вказівки: спершу пригадай, що ти робиш добре, чим пишаєшся. Згадай свої успіхи в минулому та запиши: «Мої досягнення – це ...» (3 – 5 хвилин).

А тепер поділіться на пари. Кожен по чергово повинен розказати про свої успіхи. Після цього разом з учасницями поміркуйте над тим, які саме твої сильні сторони сприяли досягненню успіху. Запиши: «Мої сильні сторони – це ...» (6-10 хвилин).

Тепер кожен зачитує свої сильні сторони. І далі запитує у всіх: «Які ще сильні сторони ви у мене помітили?», «Що заважає мені користуватися своїми сильними сторонами та бути рішучою у житті?». Запишіть: «Перешкоди у використанні моїх сильних сторін – це ...».

*Обговорення:* «Риси людини, яка приймає себе» (учасницям роздаються пам'ятки).

### Риси людини, яка приймає себе:

1. Твердо вірить у певні цінності та правила: готова захищати їх, навіть якщо група їх не приймає. Почувається настільки впевненою, що може змінити їх, якщо новий досвід і докази інших доведуть помилку.
2. Здатна діяти згідно зі своїм досвідом, без перебільшеного почуття провини, навіть якщо інші засуджують.
3. Не марнує часу на проживання з приводу того, що буде, що вже сталося і що діється зараз.
4. Вірить, що зуміє зарадити собі, незважаючи на помилки та невдачі.
5. Почувається рівною стосовно інших – ані гіршою, ані кращою, незалежно від відмінностей у здібностях, походженні, ставленні інших.
6. Приймає свою цінність та цікавість для інших людей, принаймні для тих, чиє товариство обирає.
7. Їй вдається приймати похвалу без удаваної скромності, компліменти без почуття провини.
8. Чинить опір, коли хтось хоче над нею домінувати.
9. Відверто висловлює думки і не приховує того, що нею керують імпульси та прагнення – від злості до кохання, від смутку до щастя, від глибокої відрази до повного прийняття.
10. Уміє отримувати істинне задоволення від різних речей – праці, забави, творчого вираження себе, товариства та подорожування.
11. Чутлива до потреб інших людей, шанує існуючі звичаї і добре знає, що не може бути щасливою за рахунок інших.

#### *Вправа 2. «Допомога іншому» (15хв.).*

Напишіть на аркушах паперу «Я б хотів у собі краще зрозуміти ...» і протягом 10 хвилин опишіть, що у вашій поведінці, у ваших взаєминах з іншими людьми, думках, почуттях вам найменш зрозуміло. Ви пишете для себе, тому не потрібно оприлюднювати того, чого Ви не хочете. Тепер виберіть одну із своїх проблем для обговорення. Розбийтеся на пари(бажано

обирати партнера із схожою проблемою). Визначте, хто допомагає, а хто приймає допомогу. Використовуйте набуті знання, відкриті запитання, перефразування.

*Обговорення:*

- Чим була корисне вправа?

- Які висновки ви зробили обговорюючи себе?

*Вправа – розминка 3. «Бліц - опитування» (15хв.). «Дайте відповідь на запитання. Відповідь повинна бути швидка та лаконічна»:*

«Насилля» -це...

«Жорстокість» - це...

«Повага» - це...

«Обов'язок» - це...

«Свобода» - це...

«Довіра» - це

«Кохання» - це...

«Почуття провини» - це...

*Домашнє завдання «Вірш про себе» (15 хв.).*

Написати «Вірш про себе, продовжуючи перші фрази рядків вірша:

Я ніби, пташка, тому що...

Я можу бути вітерцем, тому, що...

Перетворююся на тигра, коли...

Я ніби мурашка, коли...

Я – склянка води...

Я відчуваю, що я – скеля...

Я – стежка...

Я ніби риба...

Я – цікава книжка...

Я пісня...

Я миша...

Я ніби літера О...

Я світлячок...

Я відчуваю, що я смачний сніданок...

Невже це насправді я ?!

*Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)*

### **Заняття № 9. «Вибір – відповідальний крок у житті» (1год.15хв.).**

**Мета:** сприяти формуванню у учасниць тренінгу адекватної самооцінки і самоповаги, спрямованості на правильний та відповідальний вибір у майбутньому, розвиток мотиваційної сфери, програмування на успіх.

*Вправа 1. «Інтерв'ю» (15 хв.).* Учасники об'єднуються в пари і по черзі беруть один в одного інтерв'ю:

- ім'я;
- три речі, які ти найбільше любиш у житті;
- твоя мрія.

Кожен презентує свого співрозмовника.

### **Бесіда «Шлях, який обираєш ти» (15хв.).**

**Мета:** надання інформації про значення свідомого вибору в житті людини.

Кожен сам створює своє майбутнє, щодня роблячи вибір. Відповідальний чи ні цей вибір, залежить від Вас. Проживаючи життя, Ви приймаєте все більше самостійних рішень. Ваше майбутнє залежить тільки від Вас і вашого вибору. Вибір, який робите сьогодні, повинен бути відповідальним, усвідомленим, адже так вирішуєте саме Ви. Він має базуватися на розумінні, що сьогоднішні Ваші дії сформують майбутнє.

Якщо хочете прожити своє життя повноцінно, не можна покладатися лише на щасливий випадок, і Ви здатні будувати його самостійно. За будь – якою обставиною, яку ви вважаєте щасливим випадком, прихований ланцюжок виборів зроблений Вами.

Як Ви розумієте такі вислови?

1. Ми покликані бути архітекторами майбутнього, а не його жертвами (Б.Фулер).

2. Доля залежить не від змін, а від вибору. Її потрібно не чекати, а досягати (У. Братан).

*Вправа 2. «Запорука успіху» (15хв.).*

Учасники діляться на три групи. Завдання для груп:

1. Чому завдячує успішна особистість, наприклад, відомий актор, спортсмен, лікар?
2. Що потрібно людині, аби досягти великого успіху і визнання (популярності)?

*Обговорення домашнього завдання «Вірш про себе» (15хв.).*

*Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)*

### **Заняття №10. «Я поважаю себе»**

**Мета:** закріпити знання отримані під час тренінгу Відчути себе відповідальною, самостійною особою та вміти застосовувати цю якість у житті.

*Вправа 1. «Життєвий план» (15 хв.).* Учасникам пропонується подумати та зобразити свій життєвий план (роздаються кольорові фломастери та листки А4). Спочатку учасники вносять свій проект інформації про складання плану дій та його реалізацію, а потім зображують його на папері. Відбувається захист життєвих планів.

*Вправа 2. «Подіум» (15хв.).* Учасникам потрібно уявити, що вони йдуть подіумом, і продемонструвати це відповідно до своєї ролі.

Варіанти ролей: кінозірка, президент країни, учень після успішного складання іспитів, королева Британії, наречена, відомий діяч мистецтва, фотомодель, відомий лікар, чемпіон світу, космонавт, відомий музикант, бізнесмен, щаслива дитина, мільйонер павич, професор.

*Запитання для обговорення:*

- Чи важко було виконати завдання? Які труднощі у Вас виникли?
- Як саме Ваша постава, хода, міміка змінилася, коли ви перевтілилися у цей образ?

- Під час якого соціального статусу Ви більше проявляли відповідальності ?

Поділіться відчуттями від нового стану. Спробуйте запам'ятати тілесні відчуття, це допоможе Вам почуватися впевненим та відповідальним у будь – яких ситуаціях.

*Вправа 3. «Мій внесок» (15хв.).*

Який би внесок ви хотіли б зробити у: сім'ю, дітей, суспільство, науку, мистецтво.

*Запитання:* «Чи відповідальна Ваша позиція?».

Учасники пишуть на стікерах свої думки та вивішують їх на дошку.

*Рефлексія.*

*Вправа 4. «Соняшник» (10 хв.).*

*Мета:* створення позитивного емоційного фону, прощання учасників з групою.

*Хід вправи.* Сядьте в коло (грає повільна музика). Закрийте очі. Згадайте про те, якими ви прийшли на перше заняття. Тепер відкрийте очі і повільно піднімайтеся...

Відчуйте, як ви поступово перетворюєтеся в єдину, дружну групу. Станьте ближче один до одного. Звуйте коло, щоб стати щільно один до одного. Покладіть руки на плечі своїм сусідам...

Уявіть собі, що всі ви – це квітка, яка повільно погойдуеться від вітру. Закрийте очі і повільно качніться вліво, вправо. Відкрийте очі і погляньте на усіх учасників. Зустріньтеся очима з кожним з них. Знову закрийте очі і зніміть руки з плечей сусідів... Усвідомте, що соняшник уже дозрів, і кожен із вас перетворився в самостійне соняшникове зернятко. Відійдіть з закритими очима на декілька кроків назад і повільно розверніться. Відчуйте, що вітер відносить вас далеко від соняшника. Але у вас є енергія, відчуйте її у своєму тілі... Скажіть самі собі: « Я ідеальна особистість...». Тепер поступово відкрийте очі. Робота в нашій групі завершена.

**Бажаю Вам щастя та успіхів у житті!**

