

Міністерство освіти і науки України

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

факультет психології

кафедра соціальної роботи

Дипломна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» з
напряму «соціальна робота»

«Профілактика віктимної поведінки у сім'ях з ознаками дисфункційності»

Студентки факультету психології

2 курсу магістратури

Чернікової Валерії Олександрівни,

Науковий керівник:

Іващенко Анна Сергіївна

Кандидат психологічних наук

Допустити до захисту в ДЕК

кафедра соціальної роботи

завідувач кафедри:

доктор психологічних наук,

(підпис)

Київ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. Теоретико - методологічні підходи до вивчення сім'ї, її функцій та дисфункцій	7
1.1 Сутність поняття сім'я: основні характеристики, функції та підходи	7
1.2 Дисфункціональна сім'я: характерні ознаки	17
1.3 Поняття віктимної поведінки: характерні ознаки	21
1.4 Гендерні особливості прояву насильства в сім'ї та співзалежних відносини	30
РОЗДІЛ II. Дослідження ознак дисфункційності в сучасних українських сім'ях	44
2.1 Програма дослідження щодо виявлення ознак дисфункційності в сучасних українських сім'ях	44
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	67
РОЗДІЛ III. Профілактика віктимної поведінки подружжя	94
3.1 Програма профілактичних заходів щодо нейтралізації та усунення ознак віктимності у чоловіків та жінок	94
3.2 Аналіз та інтерпретація результатів повторного дослідження після проведеної профілактичної роботи	100
ВИСНОВКИ	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	109
ДОДАТКИ	113
Додаток А	114
Додаток Б	142

ВСТУП

У сучасному суспільстві однією з основних та актуальних проблем є насильство в сім'ї. Гострота цієї проблеми зумовлена тим, що довгий час вона вважалася особистою справою сім'ї та її членів і залишалася поза сферою правового регулювання. Втручання в приватне життя вважалось грубим порушенням і категорично не допускалося. Тож, це призвело до свавілля у сфері сімейних відносин, а також перетворенням на сферу латентних правопорушень, які досі залишаються поза увагою органів державної влади.

Насильство є формою деструктивної соціальної взаємодії, що відображає загальне неблагополуччя сім'ї та порушення в ціннісно-нормативній сфері. Дане явище є фактором соціального ризику, яке провокує ослаблення довіри та неприязнь між членами сім'ї, а також грубість та жорстокість в спілкуванні з іншими людьми.

Якщо звернутись до наукової літератури, то можна відмітити, що головна увага при розгляді насильства в сім'ї приділяється вивченню причин його виникнення та розгляду основних ролей, в яких перебувають члени подружжя, а саме: агресор-жертва.

Серед науковців, які розглядали насильство в сім'ї, його прояви були: А. Запорожцев, Б. Головкін, А. Антонов, Л.І. Альперн, М. Мацковський, В. Шипунова та інші.

Не менш важливим в останній час є вивчення віктимологічного аспекту даної проблеми. При цьому дослідники частіше звертають увагу саме на особистісні характеристики жертви та агресора в сім'ї.

Питання щодо віктимності особистості вивчалися такими науковцями, як: Б. Мендельсон, Д. Рівман, Л. Франк, І. Малкіна - Пих, Б. Холис, В. Христенко, В. Туляков, В. Губін, О. Ковальова, О. Лихачова та іншими.

При цьому, недостатньо вивченими залишаються особливості поведінки партнерів в сім'ї. А саме ознаки, які так чи інакше впливають на здорові відносини між партнерами, і їх подальший розвиток. Тобто, мова йде про відносини, в яких реалізуються певні сімейні патерни в результаті яких, партнери схильні потрапляти в складні життєві ситуації або провокувати появу ознак дисфункційності у власній сім'ї.

Отже, виходячи із вищезазначеного, в магістерській роботі буде зроблена спроба виявити особливості прояву віктимної поведінки між чоловіком та дружиною в сучасних українських сім'ях та розробити програму профілактики щодо зниження та нейтралізації віктимної поведінки у сім'ях з проявами дисфункційності.

Об'єкт: віктимність як характерна ознака сімей з проявами дисфункційності

Предмет: профілактика віктимної поведінки у сім'ях з проявами дисфункційності

Мета: охарактеризувати особливості віктимної поведінки у сім'ях з проявами дисфункційності та впровадити профілактичну програму віктимної поведінки у сім'ях з проявами дисфункційності

Завдання:

1. Здійснити аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з дослідження подружніх стосунків з ознаками сімейної дисфункційності.

2. Дослідити підходи до вивчення ознак віктимності та віктимної поведінки, охарактеризувати гендерні особливості прояву віктимності.

3. Визначити складові віктимної поведінки та проаналізувати особливості їх прояву у парах з ознаками сімейної дисфункційності.

4. Розробити та апробувати програму профілактики щодо зниження та нейтралізації віктимності в сучасних українських сім'ях.

Методи дослідження: Для того, аби досягти поставлених завдань, були використані теоретичні та емпіричні методи, а саме:

- теоретичні методи (аналіз досліджуваного явища, системний аналіз об'єкта, індукція) надали можливість зробити узагальнення та науково-теоретичне обґрунтування отриманих даних;
- емпіричні методи: анкетування, психодіагностичні методики: Тест профілю відносин RPT (Борнштейн), в адаптації О.П. Макушиної - визначення міжособистісної залежності; експрес-діагностика схильності до афективної поведінки (В.В. Бойко); методика САТ - вимірювання рівня самоактуалізації особистості Ю. Є. Альошиної - для діагностики особистісного профілю кожного із сімейної пари;
- методи математико-статистичної обробки даних: підрахунок абсолютних величин та їх процентний розподіл; кореляційний аналіз. Аналіз отриманих даних здійснювався за допомогою програми статистичної обробки даних SPSS.

Опис досліджуваної вибірки: у дослідженні взяли участь сімейні пари, які на момент опитування перебували в офіційному чи фактичному шлюбі. Вибірка склала 60 осіб, а саме: 39 пар з офіційно зареєстрованим шлюбом та 21 пара з фактичним шлюбом. У вибірку не потрапили ті респонденти, які на момент

дослідження мали статус розлучений(-а), вдовець(-а); перебувають у відносинах, але не проживають разом.

РОЗДІЛ I. Теоретико - методологічні підходи до вивчення сім'ї, її функцій та дисфункцій

1.1 Сутність поняття сім'я: основні характеристики, функції та підходи

Сім'я є однією із стародавніх форм організації суспільства. Її можна розглядати як соціальний інститут та як соціальну групу. З одного боку, сім'я – соціальний інститут, орієнтований на задоволення специфічних суспільних потреб, пов'язаних з відтворенням населення. З іншого боку, розвиток шлюбно - сімейних відносин прямує до шляху збільшення значення групових характеристик при відповідній зміні інституціональних. Як зазначали А.Г. Харчев та М.С. Мацковський: «Сім'я поступово відходить від функціонування в якості ефективно діючого інституту з жорсткими нормами з персоналізованими функціями та чітко заданими зразками поведінки до групи взаємодії з груповими цінностями і нормами» [44, с 250-257].

За Аристотелем, сім'я – це природне спілкування, тобто те, що виникло задля задоволення особистих потреб. За Аристотелем, результатом соціального життя є утворення сім'ї, а саме союзу чоловіка та дружини та батьків та дітей. Взаємний обмін призвів до встановлення взаємовідносин між сім'ями та появи селищ. Кілька сімей утворюють селище, а суспільство, що складається з кількох селищ – це повноцінна держава. На відміну від свого вчителя Платона, Аристотель вважав первинною сім'єю, а не державу [6, 435-439.].

Сім'я весь час еволюціонує і розвивається. У різні часи та у різних суспільствах розуміння сім'ї мало свою специфіку. Це було пов'язано з соціальною сутністю та індивідуальними потребами людей. «Історичний досвід вивчення сім'ї свідчить про те, що при спробі її наукового визначення зазвичай зустрічаються два напрямки: фактологічний, коли визначення фіксує емпірично спостережувану картину розподілу населення за групами, в основі яких лежать подружні й родинні зв'язки; і логічний, коли вчений прагне не стільки до того, щоб охопити все різноманіття подібних груп, скільки виявити сутність сім'ї як

специфічного соціального феномену, що володіє сукупністю стійких, повторюваних ознак» [44, с. 135].

Звернемося до деяких теоретичних визначень сім'ї. Американський дослідник Н. Смелзер дав наступне визначення: «Сім'я – засноване на кровній спорідненості, шлюбі чи усиновленні об'єднання людей, пов'язаних спільністю побуту та взаємною відповідальністю за виховання дітей» [44, с. 115].

Щодо інших визначень поняття сім'ї, можемо звернутися до провідного англійського соціолога Е. Гіденса: «Сім'я – це група осіб, об'єднаних зв'язками спорідненості, дорослі члени якої беруть на себе відповідальність за опіку над дітьми. Зв'язки спорідненості – це такі зв'язки між індивідами, що встановлені або через шлюб, або по висхідних лініях, які поєднують кровних родичів (матерів, батьків, дітей, діда й бабусю тощо)» [10, с.176]

Відомий радянський соціолог А. Г. Харчев визначив поняття сім'ї як «конкретно - історичну систему взаємин між чоловіками та жінками, між батьками та дітьми, як малу соціальну групу, члени якої пов'язані шлюбними або батьківськими відносинами, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність в якій зумовлена потребою суспільства у фізичному і духовному відтворенні населення» [44, с 250-257]

В. І. Добренєков та А.І. Кравченко у своїй праці писали, що «сім'я є одним з п'яти фундаментальних інститутів суспільства, що надає йому стабільність і здатність заповнювати населення в кожному наступному поколінні. Одночасно сім'я виступає малою групою – найбільш згуртованим і стабільним осередком суспільства. Протягом свого життя людина входить до складу безлічі різних груп: до групи однолітків або друзів, до шкільного класу, трудового колективу, клубу за інтересами або спортивну команду. Лише родина є тією групою, яку вона ніколи не залишає. Сім'я – найбільш поширений вид соціальної організації, головний інститут людського суспільства. У свою чергу інститут сім'ї включає безліч приватних інститутів, а саме інститут шлюбу, інститут споріднення,

інститут материнства і батьківства, інститут власності, інститут соціального захисту дитинства й опіки» [16, с. 292-295].

Якщо розглядати функції сім'ї, то слід зазначити, що вони досить тісно пов'язані як з потребами суспільства, так і особистості. Варто звернути увагу на те, що з часом змінюється характер функцій та їх ієрархія. Тож, основними функціями сім'ї є наступні:

- репродуктивна функція – здатність виробляти здорове потомство. Основним чинником забезпечення здорового потомства є репродуктивне здоров'я чоловіка і жінки, яке полягає в можливості регулярного сексуального життя без ризику зараження інфекціями, які передаються статевим шляхом, планування вагітності, забезпечення безпеки матері та дитини;
- виховна функція – розвиває здібності, інтереси, потреби дитини, формує світогляд, позитивне ставлення до праці, сприяє розумінню необхідності дотримання правових і моральних норм життя. Її мета – передати досвід, знання, уміння та навички, необхідні для моральної життєдіяльності покоління, яке підростає;
- соціалізуюча функція – забезпечує цілеспрямований вплив на особистість з метою навчання, тобто надання певних знань щодо норм, правил, зразків поведінки, установок, а також певних психологічних якостей. Сім'я є осередком первинної соціалізації особистості. Батьки намагаються передати дітям свій життєвий досвід, закладають основи володіння усною та письмовою мовою;
- сексуальна функція – задоволення сексуальних потреб. Характеризується існуванням сексуального контролю, коли законодавство і звичаї вказують: хто, з ким і при яких обставинах має вступати в статеві відносини;

- функція піклування – сім'я забезпечує своїм членам опіку, захист, соціальну безпеку, адже діти потребують не тільки житла, їжі та одягу, але й емоційної підтримки від батька та матері в той період життя, коли ніхто інший такого захисту не пропонує. Сім'я підтримує і тих членів сім'ї, які у зв'язку з інвалідністю чи старістю не можуть подбати про себе самотійно;
- економічна функція – забезпечує матеріальну підтримку неповнолітніх та непрацездатних членів сім'ї;
- дозвілєва функція – задоволення потреб у спільному проведенні часу (святкування важливих подій, спільні подорожі, відвідування закладів культури);
- емоційна функція – задоволення потреб в особистісному щасті й любові, отримання захисту та підтримки [16, с. 294-297]. У суспільстві кохання є основною характеристикою відносин в сім'ї, укладення шлюбів визначається в першу чергу наявністю кохання між чоловіком та жінкою.

Тож, функції, які наявні в будь-якій сім'ї не рівнозначними. Вони утворюють певну ієрархічну структуру. Ієрархія функцій визначається історією сім'ї як соціально - культурного інституту. Вона може змінюватись в залежності від історичного періоду, соціокультурного оточення та від життєвого циклу. [21, с. 321-324]

Існує безліч підходів і критеріїв до вивчення сім'ї. Сім'я як соціальний інститут вивчається на макрорівні, тут до уваги беруться зразки сімейної поведінки, що притаманні певним культурам чи соціальним групам; аналізуються основні ролі членів сім'ї та ефективність їх виконання; суспільні функції сім'ї, причини та наслідки недостатньої реалізації цих функцій за різних культурно - історичних умов; транслявання сімейних норм та цінностей, співвідношення реальної поведінки членів сімей з ними. Тож, такий аналіз дає

змогу описати типи сім'ї та шлюбу в різних культурах, їх зв'язок з іншими соціальними інститутами та системами, визначити функції сім'ї та визначити, як функціонування сім'ї й спосіб її життя відповідає потребам суспільства [3, с.345-346.].

Е. Дюркгейм досліджував ролі кожного члена сім'ї, а саме значимість чоловічих і жіночих ролей в порушенні сімейної рівноваги. За Е. Дюркгеймом, існують два типи відносин: між статями та між поколіннями. Сім'я складається з двох різних союзів:

- подружня пара, що утворилася шляхом вибору та згоди, поєднує двох представників одного покоління;
- сімейна група, члени якої мають кровну спорідненість, тобто поєднання поколінь

Такий поділ дозволяє розглядати сім'ю не тільки як шлюбний союз, але і як соціальну групу, до якої належить індивід. Дослідник приділяв особливу увагу саме змінам, які відбуваються з сім'єю під впливом урбанізації та соціальних процесів.

Як мала соціальна група сім'я вивчається на мікрорівні, особлива увага при цьому приділяється аналізу міжособистісної взаємодії в сім'ї, організації сімейного життя, групова поведінка.

Ч. Кулі розглядав сім'ю як малу соціальну групу. Він наголошував на тому, що самосвідомість та ціннісні орієнтації людини дзеркально відображають реакції на них інших людей з тієї ж соціальної групи. У процесі формування особистості особливо важливу роль відіграють первинні групи (сім'я, та однолітки). Якщо представники первинних груп з повагою ставляться один до одного, до дитини, то це дзеркально відбивається: дитина сама починає поважати себе, що проявляється і в адекватних соціальних діях. А якщо в силу різних причин особа позбавляється любові та поваги оточуючих, це обов'язково позначається на становленні його самості, тобто ролі, яку він здатний

виконувати, перестають співвідноситися з очікуваннями близьких йому людей, а пізніше і суспільства [6, с. 523-525.]

Залежно від розподілу ролей в сім'ї між подружжям, можна виділити такі сім'ї:

- традиційна або авторитарна сім'я. Для такої сім'ї характерним є керівництво авторитарного чоловіка та традиційний розподіл ролей з диференціацією на чоловічі та жіночі
- егалітарна сім'я (рівноправна). Для такої сім'ї не існує чіткого поділу ролей та обов'язків. Частіше егалітарною є молоде подружжя без дітей. Народження дітей вимагає від подружжя структурування позицій та розподілу ролей
- демократична (партнерська) сім'я. Характерно: рівноправ'я між подружжям, гнучкий розподіл ролей та обов'язків. А також динамічність, тобто готовністю до змін на основі врахування інтересів членів сім'ї [21, с. 325-328]

Сім'я виступає складним соціальним феноменом, тому підходи до її визначення досить різноманітні. Тож, розглянемо «Теоретичні підходи до дослідження сім'ї» за Т.А. Гурко. Серед основних підходів, дослідниця виділяє: символічний інтеракціонізм, функціоналізм, соціальний обмін та раціональний вибір, соціальний конфлікт, системний підхід, феміністський та постмодерністський, інституціональний.

Символічний інтеракціонізм. Сімейне життя існує не в результаті певної правової концепції чи формального договору, а як результат взаємодії членів сім'ї. Представник цього напрямку Е. Берджес визначив сім'ю як об'єднання взаємодіючих особистостей. З його точки зору сімейні ролі є динамічними, а тому поведінка чи реакція однієї людини в сімейній ролі можуть змінити зразки

взаємодії інших членів сім'ї. У напрямку від макрорівня до макрорівня виділяють наступні поняття: ідентичність, роль, взаємодія, контекст.

Ідентичність – суб'єктивне прийняття ролі, її індивідуальний зміст у соціальній нормі. Ролі – норми, що можуть використовуватися власниками соціальних позицій, в свою чергу виконання ролі – прийнятий в суспільстві зразок поведінки. Взаємодія може мати вербальний та невербальний характер, її призначення робити висновки щодо уявлення про інших, в залежності від того, як вони відзиваються на це уявлення. Взаємодії завжди відбуваються у певному контексті.

Розвиток сім'ї представники напряму вбачали у прийнятті нових ролей та звільненні від старих.

Символічний інтеракціонізм поділяється на структурний підхід та підхід взаємодії. Перший концентрується на понятті ролі чи ідентичності. Структуралісти стоять на позиціях того, що сценарій ролей передається людині від суспільства, яке виникло першим. Другий підхід робить акцент на конструювання ролі завдяки культурі та суспільству, звертаючи увагу на те, як культура та суспільство створюються завдяки безпосередній взаємодії людей [14, с.185-195]

Функціоналізм. Представники даного напряму (Дж. Мердок, Т.Парсонс, Р. Мертон, В.Гуд) визначали сім'ю як соціальну структуру суспільства, в якій чільне місце займає взаємодоповнення соціальних ролей, і котра виконує функції соціалізації та забезпечує стабільність членів суспільства. Так як суспільство виконує чотири головних функції, що мають підтримувати його існування, а саме: функцію адаптації, досягнення цілі, інтегративну функцію та латентну, тобто підтримку моральності та мотивації, то сім'я, якщо слідувати за функціоналістами, виконує останні дві функції. Особлива увага функціоналістів зосереджувалася на понятті структури, і структуру групи вони визначали як зв'язки між людьми, за якими стоять певна поведінка та спілкування.

Відомий представник структурного функціоналізму американський соціолог - теоретик Т. Парсонс увів поняття норм, які, на його думку, слугували для соціального контролю та порядку, а також для стабільної та очікуваної взаємодії. Тому сім'я, як центральний агент соціалізації, сприяє засвоєнню норм і статусів конкретної соціальної системи.

Статевий - рольовий підхід Т. Парсонса відводив експресивну роль жінці, а чоловікові – інструментальну. Виконання експресивної ролі жінкою слугувало підтримкою у атмосфері сім'ї психологічного балансу. Інструментальна ж роль відповідала за регулювання відносин між сім'єю та іншими соціальними системами.

Так як структурний функціоналізм трактує суспільство як соціальну систему, що має свою структуру та механізми взаємодії структурних елементів, кожен з яких виконує свою задану функцію.

Хоча даний напрям зазнав досить слушної критики, а саме теорія розподілу статевих ролей у сім'ї, що відкидається представниками феміністського напрямку. Також представники вказаного напрямку недооцінювали роль конфлікту у розвитку соціальних систем, а то і взагалі виключали їх. Але варто сказати, що розглянутий підхід до сім'ї і досі є одним з найпоширеніших у дослідженні сім'ї [14, с. 190-195].

Соціальний конфлікт. Теоретичні припущення представників даного підходу зводилися до того, що люди керуються власними інтересами задля отримання вигоди через саму суть природи людини, а конфлікт являє собою невід'ємну частину будь - якої групи. В додаток до цього він є невідворотнім. Результатом цього є розгляд нормального стану суспільства як конфлікту, а не гармонії. Тому основним завданням вивчення соціальних груп є керування цими конфліктами.

Отже, сім'я, якщо слідувати даному підходу, визначається як група, де обов'язково мають місце конфлікти між статями та поколіннями, і ці конфлікти мають як екзогенну, так і ендогенну природу.

Представники підходу соціального конфлікту розглядали структуру як структуру ситуації та структуру групи. У першому випадку можна говорити про конкуренцію чи кооперацію, у другому про чисельність членів групи.

Сім'я, як і будь-яка соціальна група, визначається як та, що прямує до балансу потреб та інтересів, проте структурно схильна до конфліктів, адже вони є природною частиною сімейного життя. А відсутність конфліктів не може інтерпретуватися як щастя чи задоволення від перебування у сім'ї. Ситуація виникнення конфлікту у сім'ї може бути спричинена наявністю різних ресурсів у її членів. І ця нерівність веде до конфлікту в залежності від норм, котрі можуть створювати конкуренцію чи кооперацію. Важливе місце у вирішенні конфліктів відводиться переговорам. І вони частіше властиві сім'ям з демократичним стилем лідерства, при чому питання вирішення конфлікту частіше націлене на користь того з членів даної сім'ї, у котрого зосереджена більша частина ресурсів. На відміну від цього, у тих типах сімей, де влада нормативно визначена (патріархат, матріархат), переговори відбуваються доволі рідко.

Даний підхід є абсолютно відмінним від попереднього, тобто функціоналістського підходу, адже робить акцент не на порядку, а на конфлікті. Проте його теж можна критикувати, в даному випадку за ролі соціальної та гендерної нерівності як динамічного процесу, а лише свідоме акцентування уваги на негативних сторонах конфлікту.

Системний підхід. Основоположником даного підходу є Грегорі Бейтсон. Найбільш широко системний підхід застосовується у сімейній терапії.

Система – одиниця, яка є унікальною, тобто відрізняється в зовнішньому середовищі, але має не аби який вплив на нього. Система має компоненти, які

між собою пов'язані. Але, зміна одного компонента, неминуче впливає на зміну інших компонентів.

У рамках системного підходу сім'я розглядається як соціальна система, що об'єднує групу людей і їхні відносини. Тож, це певний набір елементів і їх властивостей, які знаходяться в постійних динамічних зв'язках і відносинах один з одним. «Сімейна система є первинною по відношенню до своїх складових - часто те, що відбувається в сім'ї, не залежить від намірів і бажань людей, а підпорядковується правилам функціонування сімейної системи» [3, с. 45].

Сім'я складається з таких підсистем, як: подружжя, батьківська батьківсько - дитяча та особистісна. Кожна з підсистем має свої кордони і в нормальній (благополучній) сім'ї – вони не порушуються. Але якщо розглядати дисфункційні сім'ї, то там члени сім'ї часто їх порушують, навіть не помічаючи цього.

Сім'ю, як відкриту систему, розглядають представники системного підходу. Тобто, елементи цієї системи взаємодіють не тільки один з одним, але і з оточуючими системами. Коли сім'я взаємодіє з іншими зовнішніми системами, вона розвивається. Зовнішні системи можуть впливати на сім'ю, як позитивно, так і негативно. В свою ж чергу, сім'я діє аналогічним чином, але вже на всі інші системи.

У рамках системного підходу розглядаються проблеми алкоголізму, насильства, тощо. Ці та інші індивідуальні проблеми розглядаються, як результат порушень в сімейній системі.

Системний підхід переходить від діагностики індивіда на групові процеси сім'ї як системи, а проблеми членів сім'ї вважаються такими, що відображають дисфункції сімейної системи.

Отже, вище зазначено основні підходи до визначення поняття сім'ї, подано основні підходи до розгляду даного поняття [14, с. 185-195].

1.2 Дисфункціональна сім'я: характерні ознаки

Порушення функціонування сім'ї – іноді частково або повністю унеможлиблюють виконання основних функцій. Цьому можуть сприяти наступні фактори: особистісні особливості подружжя; проблеми у стосунках; інші зовнішні умови та обставини, які не залежать від членів сім'ї.

Дисфункціональна сім'я – це така сім'я, в якій одна або декілька функцій порушені або відсутні. У такій сім'ї систематично не задовольняються базові потреби членів сім'ї та не реалізуються її основні завдання, специфічні для кожної стадії життєвого циклу [40, с. 110].

Дисфункціональні сім'ї характеризуються циклічністю. Основною причиною неблагополуччя і є ця циклічність. Ненормальна, нездорова модель поведінки може переходити з батьківських сімей, що дуже сильно відбивається на нормальному функціонуванні сімей з покоління в покоління.

Причинами створення дисфункційних сімей, за Ейдемільлером, Юстицкіс є: втеча від батьків, почуття обов'язку, самотність, слідування традиціям, пошук матеріальних благ, престиж, помста [44, с. 134]

А. Є. Рацімор у праці «Соціально - психологічна підтримка сім'ї: профілактика неблагополуччя» особливу увагу приділяє на «гострих» (смерть одного з членів сім'ї, подружня зрада, зміни, що стосуються матеріального чи соціального статусу, втрата роботи, важке захворювання тощо) та повсякденних, «хронічних» чинниках (хронічне фізичне і психічне перевантаження дорослих членів сім'ї, соціально - економічні й житлові проблеми, неможливість мати дитину, конфліктна ситуація всередині сім'ї, тощо), що створюють ризики і серйозні проблеми для життєдіяльності сім'ї [38, с. 143].

Тож, спираючись на поділ чинників А. Є. Рацімора виділимо основні групи факторів, що сприяють виникненню ознак дисфункціональності в сім'ї:

- соціально - економічні: низький матеріальний стан; зайнятість; джерела отримання доходів; соціальне походження; умови житла

- медико - соціальні: проблеми зі здоров'ям (захворювання членів сім'ї; проблеми з психікою; вроджена чи набута інвалідність); небезпечні умови праці; зневажливе ставлення до правил гігієни
- соціально - демографічні фактори: тип сім'ї (нуклеарна, розширена; неповна; малодітна/багатодітна); вік; місце проживання
- соціально - психологічні: деструктивні чи конфліктні відносини між подружжям; суїцидальні тенденції; невротичні прояви; порушення сімейної комунікації
- криміногенні: адикції (алкоголізм; наркоманія; ігроманія, інфоманія); аморальний спосіб життя; насильство; наявність судимих членів сім'ї

За С. Мінухіним, дисфункціональні сім'ї, мають типові ознаки:

- свідоме й несвідоме заперечення наявних сімейних проблем, їх приховування та страх перед ними;
- брак позитивних емоцій (гумору, оптимізму); брак інтимності; відсутність взаємної допомоги та турботи, домінування песимістичних настроїв, неприязнь подружжя;
- використання почуття сорому як важеля для мотивації й регуляції поведінки членів сім'ї;
- дефіцит конструктивного спілкування, постійні конфлікти між членами сім'ї, страх відкритого спілкування;
- ригідна система сімейних ролей;
- розвиток не відповідних реальності сімейних міфів;
- ігнорування індивідуальних інтересів та потреб, розмиті межі власного «Я» [40, с.114- 118]

У сім'ях, де є залежність, прийнято приховувати від інших даний факт. Ще важче, коли відбуваються різні форми насильства. У підсумку, в сім'ї накопичуються таємниці, якими не можна ні з ким поділитися, а значить

неможливо повністю звільнитися від постійного напруження та стресу, який вони несуть з собою і який буде руйнувати членів сім'ї з середини. [38, с. 143].

Також, найбільш характерною проблемою на шляху до виникнення дисфункціональності в сім'ї є неможливість самотійно вирішувати свої проблеми та долати труднощі, особливо, якщо це молоде непідготовлене до життя подружжя.

Сім'я стає дисфункціональною не тому, що один з її членів чинить негативний вплив на інших. Частіше за все причина криється глибше, а саме в правилах, що передаються від сім'ї до сім'ї у спадок. Саме ці традиції та правила можуть стати серйозною загрозою будь - якій сім'ї.

Збільшення напруженості в парі, незадоволеність своїм положенням в сім'ї, призводить до зниження емоційної та когнітивної чутливості щодо стану іншого.

Емпатія розвивається тоді, коли враховується інтелектуальний рівень того, с ким спілкуєшся, його світоглядні позиції, судження та установки; а також коли передбачається реакція індивіда на повідомлення.

Дослідники Е. Г. Ейдемільер та В. В. Юстицькіс виділили дві групи установок, що призводять до втрати подружньої симпатії, а згодом і емпатії: різні реакції індивіда на власне почуття симпатії, а також наявність закладених установок призводить до певних спотворень симпатії. [44, с.126]

Н. Ю. Максимова виділяє критерії нормального функціонування сім'ї, але зазначає, що іноді ці критерії порушуються, стають причинами подружніх дисгармоній та призводять до розлучення [47, с 11-13]:

1. Страх перед відмінностями. Відмінності в подружній парі розглядаються як певні причини для постійних сварок вдома. При цьому партнери не розуміють, що їх відмінність, це результат виховання їх батьківських сімей. Кожен бачив свою модель сімейних відносин, а отже вважає її кращою. Тож, на цьому

підґрунті і виникають суперечки, а згодом і конфлікти, що стають причинами розлучень «У нормально функціонуючій сім'ї подружжя усвідомлює той факт, що кожен із них має право на своє бачення світу. Щирість у висловлюванні думок і почуттів. Якщо є порушення комунікації, то це дисфункція» - Н. Ю. Максимова

2. Щирість в стосунках. Кожен член сім'ї має певний простір, де інший поважає його. Партнери почувають себе вільними, незалежними. Вони завжди є відкритими один до одного, знають про всі події життя партнера, переживають за нього, підтримують та співчують. У таких сім'ях завжди наявні сімейні вечори, посиденьки під каву, або ж сумісне проведення часу (виїзди на відпочинок, прогулянки, вечірки, компанії друзів, домашні заняття, тощо)

3. Єдність та свобода. У сім'ях може відбуватися протилежність: прагнення до повного злиття та контролю; або ж роз'єднання та байдужість:

- симбіотичні стосунки – партнер розглядає іншого, як свою власність. Цей факт говорить про те, що в таких стосунках не існує особистого простору партнерів. Іноді, такі стосунки перетворюються на повну залежність від партнера. Тобто, хтось контролює, а хтось розчиняється в партнері та «втрачає свою особистість», перестає жити своїм життям
- роз'єднаність подружжя. Тобто, кожен живе своїм життя. Партнерам байдуже один на одного (не цікавляться справами, не помічають певних змін)

4. Динамічність стосунків. Відносини між подружжям це своєрідні й процес. Якщо сімейна система динамічна (постійно відбуваються певні зміни/розвиток), то таку сім'ю можна назвати функціональною. Якщо розвиток зупинений, в сім'ї все наперед відомо, відбувається стагнація, що і ще однією ознакою дисфункціональності сім'ї. Шлюб – це взаємодія двох людей. Кожен з партнерів ініціює зміни та відповідно бере в них участь.

5. Обмін ролями. Нормою в сім'ї є гнучкість ролей. Тобто, кожен член сім'ї може виконувати будь-які ролі, при цьому також замінити один одного (виконувати звичні дії, що притаманні іншому). Але існують також сім'ї, де взагалі не існує цього критерію. Тобто, певна роль/ролі закріплюється за кимось одним. Звідси і виходять стереотипи про жінку-домогосподарку, чоловіка-голову та годувальника в сім'ї. Ролі в таких сім'ях жорсткі та фіксовані.

6. Відкритість сім'ї. Відкритість до друзів, сусідів, знайомих, батьків, тощо є ознакою нормального функціонування сім'ї. Проблеми, що виникають у сім'ї можуть вирішуватись за порадами чи певними діями близьких людей. В свою ж чергу, закриті сім'ї уникають дружнього спілкування будь із ким. Їм за краще сидіти вдома, нікуди не ходити, ні з ким не спілкуватися. «Сім'ї з такою дисфункцією справді можна представити як закриті системи. Через цю закритість вони мають вкрай обмежені ресурси й водночас нездатні до самостійного вирішення проблем»- Н. Ю. Максимова

7. Емоційна й духовна близькість. Бажання бути разом це найважливіше для людини. Але не за її статус чи гроші, а саме через те, що для людини найважливішим є саме її коханий/на. Тобто, власні потреби стають на один щабель з потребами коханої людини. Близькість та відкритість є результатом кропіткої роботи двох людей. Особливо важливо, коли обидва мали на життєвому шляху певні переживання, радощі, успіхи, поразки та труднощі, але досягали, бороли та ділили все на двох. Це є нормою.

1.3 Поняття віктимної поведінки: характерні ознаки

Перш, ніж розпочати опис характерних ознак поняття віктимності, хотілось би звернутись до більш широкої категорії – віктимологія. Це область знань, яку вивчають науковці та спеціалісти різних напрямків. А саме: правознавці, криміналісти, психологи, психотерапевти та інші.

Віктимологія – комплексне вчення про людей, які перебувають у кризовому стані, а саме: жертви злочинів, катастроф, різних форм насильства, адиктивної поведінки, тощо; а також заходи допомоги таким жертвам [42, с.148-150]

Першим, хто розпочав досліджувати віктимність були: Ганс фон Гентінг та Б. Мендельсон. Ганс фон Гентінг привернув увагу до жертви, як до особи, яка є визначальною у вчиненні злочину та дослідив відносини між злочинцем та жертвою. Дослідник звернув увагу на те, що жертва є активним суб'єктом формування злочинної мотивації, бере участь, а іноді й ініціює вчинення злочину проти себе. Також, він зазначив, що іноді жертва та злочинець можуть обмінюватись ролями. Він досліджував різні типові ситуації та відносини, пов'язані з особою та поведінкою жертви, різні типи жертв, що привертають увагу злочинців, їх можливості до чинення опору.

Віктимність або віктімогенність – «набуті людиною фізичні, психічні та соціальні риси і ознаки, які підвищують ймовірність її перетворення в жертву. Віктимізація – процес набуття віктимності або процес при якому особа стає жертвою»[31, с. 243-245]

Віктимність – розуміють як сукупність властивостей людини, обумовлених комплексом соціальних, психологічних і біофізичних умов, що сприяють дезадаптивному стилю реагування суб'єкта, який приводить до шкоди для його фізичного чи психічного здоров'я [23, 136-143]

Поняття віктимності введене в наукову літературу Л. В. Франком, який вважав, що «поведінка людини може бути не лише злочинною, але й необачною, ризикованою, легковажною, іноді – провокаційною, отже, небезпечною для самої людини, що збільшує можливість злочинної дії проти неї» [43, с.113]

В.О. Туляков розглядає віктимність як відхилення від норм безпечної поведінки, яке реалізується у сукупності соціальних (статусні характеристики рольових жертв і поведінкові відхилення від норм індивідуальної та соціальної безпеки), психічних (патологічна віктимність, страх перед злочинністю й

іншими аномаліями) та моральних (інтеріоризація віктимогенних норм, правил поведінки віктимної та злочинної субкультури, віктимні внутріособистісні конфлікти) проявів [42, с.148-150]

Цікавою є характеристика віктимності Д. В. Рівмана. Він виділяє нормальну, середню та потенційну віктимність. Дослідник зазначає, що за певної життєвої ситуації будь - яка людина може стати жертвою, тобто не набуває віктимності, а просто не є невіктимним. А. Репецька виокремлює чотири різновиди віктимності: віктимогенна деформація як сукупність соціально - психологічних властивостей, пов'язаних з несприятливими обставинами соціалізації та незадоволеністю соціальної адаптацією; професійна або рольова; вікова; віктимність – патологія (наявність патологічних станів) [4, с.5]

Основним поняттям віктимності є жертва. Наразі, існує багато визначень даного поняття, але всі вони описують жертву, розглядаючи при цьому різні аспекти (жертва обману, жертва шантажу, тощо). Тож, дане поняття не є однозначним. У кожній конкретній ситуації в якості основних ознак зазвичай береться той чи інший елемент, при цьому частіше за все не враховуючи всі ознаки разом. Саме в цьому полягають основні протиріччя у тлумаченні різних понять жертва.

У віктимології як загальної теорії жертви, доцільно використовувати одне поняття жертва, яке повністю описує особу, яка постраждала від певних ситуацій не пов'язаних з криміналом, а саме: різні види катастроф, стихійних лих, тощо.

Тож, звернемось до визначення поняття жертва. За визначенням В. Е. Христенко, жертва – це людина (сторона взаємодії), яка втратила значущі для

неї цінності в результаті впливу на неї іншою особою (стороною взаємодії), групою людей, визначеними подіями та обставинами[13, с 10-12]

За М. Є. Селігманом, можна виділити два види жертв: справжню та вдавану. Справжня – такою є об'єктивно, при цьому не залежно від того чи вважає вона себе такою чи ні (звинувачує себе у тому, що з нею відбулось чи ні). Вдавана насправді не є такою. Але вона вміє себе видавати іншим, маніпулює жалістю та співчуттям інших – є нещасною, довірливою, наївною. Таким чином, змучуючи інших не тільки допомагати, але і вирішувати її справи. Така особа дійсно є маніпулятором, яка чужими руками вирішує свої проблеми та позиціонує себе як жертву та невдачу. При цьому вона ще отримує владу над усіма хто вірить та стає господарем життя. [48, с. 21-24]

Л. В. Франк, і В. І. Полубінський, вважають, що потерпілими від злочину можуть стати індивіди, які не володіють будь - якої потенційною віктимністю, тобто процес перетворення в жертву не зв'язується з реалізацією віктимності, за винятком випадків підвищеної здатності опинитися в ролі жертви, що проявляється як несвідома тенденція при певних обставинах спровокувати злочинця і стати жертвою злочину. [28, с. 5-8]

Німецький вчений Г. Шнайдер також зазначає, що не існує «природжених жертв», або «жертв від природи». Все залежить від набутих людиною в процесі життя фізичних, психічних і соціальних (закріплених вихованням в процесі соціалізації) рис. [47, с. 466]

Вчені поділяють віктимність на два типи: особистісну (як об'єктивно існуючу в людини якість, що виражається у суб'єктивній здатності окремих індивідів завдяки сформованій у них сукупності психічних властивостей ставати жертвами певного виду злочинів в умовах, коли була реальна й очевидна для повсякденної свідомості можливість уникнути цього) та рольову (як об'єктивно існуючу в даних умовах життєдіяльності характеристику окремих соціальних

ролей, що виражається в небезпеці для осіб, які їх виконують, незалежно від своїх особистісних якостей бути схильними до певного виду злочинних посягань власне тільки через виконання такої ролі). Важливо зазначити, що особистісну віктимність часто визначають у формі відверто провокаційної поведінки потенційних жертв, які при цьому і не усвідомлюють, що саме їх поведінкова активність прямо підштовхує партнера до насильства. [23, 136-143]

У літературі, окрім поняття віктимності, часто застосовують термін віктимна поведінка. Воно характеризує певні дії та вчинки особи, які можуть провокувати на заподіяння шкоди її життю та здоров'ю. Іноді таку поведінку використовують, щоб привернути до себе увагу, спровокувати кого - небудь на певні дії, а також для створення особисто вигідних умов.

У науковій літературі виділяють три типи віктимної поведінки:

- активна – поведінка жертви, яка спровокувала злочин;
- інтенсивна – здійснення жертвою позитивних дій, які тим не менше призвели до злочину;
- пасивна – бездіяльна, коли жертва не чинила спротив

Віктимною також можна назвати особу, яка за своїми психологічними та соціальними характеристиками може стати жертвою певного злочину. Характерна поведінка людей у певних ситуаціях, є ніщо іншим як прояв її внутрішнього світу. Кожна людина живе в певній соціальній системі, де виконує набір різних ролей, виходячи зі своєї позиції та статусу у суспільстві. Тож, особливість жертви характеризується тим, що вона є носієм певних внутрішніх причин віктимної поведінки, які при певних обставинах життя можуть розкритися чи проявитися.

Прояв віктимної та злочинної субкультури, віктимні внутрішньо-особистісні конфлікти можуть відігравати значну роль у формуванні провокуючої поведінки, а також поведінки, пов'язаної з засвоєнням та втіленням в спосіб життя віктимних стереотипів і станів; поведінки, пов'язаної з оцінкою самого себе як жертви, переживанням власних невдач як детермінованих виключно особистісними якостями або, навпаки, - ворожим оточенням. [31, с. 345-348]

На даний момент, існує безліч класифікацій жертв злочинів, проте не існує якоїсь одної, універсальної, за якою можна було б класифікувати жертв за певними ознаками.

В. С. Мінська наводить класифікацію поведінки жертв злочинів в залежності від ступеня суспільної небезпеки. Авторка виділяє такі види поведінки потерпілих [31, с. 345-348]:

1. Злочинні дії потерпілого – суспільно небезпечне посягання на інтереси суспільства або окремої особи, які поставили її в стан необхідної оборони або яка викликала стан сильного душевного хвилювання
2. Менш суспільно небезпечні, а значить, здатні надати менший вплив на суспільну небезпеку відповідного злочинного діяння дії потерпілого, які порушили норми адміністративного, цивільного права або дисциплінарного статуту.
3. Ще менш небезпечні для суспільства (за інших рівних умов), як завдають суспільству меншої шкоди, представляють порушення норм моральності.

Ще однією класифікацією «кримінологічних ситуацій по віктимологічним характеристикам» зроблена Д.В. Рівманом [45, с. 215-246]. Він класифікував за:

- поведінкою потерпілого (ситуації, які підштовхують на скоєння злочину);
- розвиток ситуації в часі (ситуація разова чи систематична);
- характер взаємодії потерпілого і злочинця (відносини)

Згодом, дослідник дещо змінив свою класифікацію. Тож, вона характеризується ступенем вираженості особистісних якостей людини, що визначають її індивідуальну віктимність:

- універсальний тип – характеризується явно вираженими особистісними рисами, що визначають їх високу потенційну вразливість по відношенню до різних злочинів.
- виборчий тип – відносяться люди, що володіють високою вразливістю щодо певних видів злочинів.
- ситуативний тип – люди даного типу мають середньою віктимністю, вони стають жертвами в результаті збігу ситуативних чинників, небезпека яких виявилася для них непереборною.
- випадковий тип – відносяться люди, які стали жертвами в результаті випадкового збігу обставин.
- професійний тип – відносяться люди, віктимність яких визначається їх професійною зайнятістю.

Доповнюючи дану класифікацію, Д.В. Рівман вважає за необхідне класифікувати жертв по соціально - демографічним характеристикам, а саме: віку, статі, рольовому статусу; та іншим характеристикам: психологічним ознакам, тяжкості злочину, від якого постраждала жертва; ступеня вини жертви; характером поведінки потерпілого.

Цікавою є думка німецького психотерапевта Г. Шульца, який у 1956 році ввів поняття злочину на ґрунті особистих відносин між злочинцем і жертвою.

Тож, він наголошував на тому, що між жертвою та злочинцем можуть існувати різні за ступенем їх близькості й інтенсивності зв'язки. Тобто, жертва та злочинець можуть бути знайомі заочно: вони можуть знати один одного в обличчя; вони можуть проживати по сусідству, разом працювати. Зв'язок може виникнути тільки безпосередньо перед вчиненням злочину. Їх поверхневі соціальні контакти можуть перейти в більш близьке знайомство і навіть в дружбу.

Дослідник В.А. Туляков пропонує класифікацію жертв злочинів, що характеризується на мотивації провідної виктимної активності особистості. Тож, він виділяє:

- Імпульсивна жертва, що характеризується переважним несвідомим почуттям страху, пригніченістю реакцій і раціонального мислення на напади правопорушника
- Жертва з утилітарно - ситуативною активністю. Добровільні потерпілі. Рецидивні, жертви, що «застряють» в силу своєї діяльності, статусу, необачності в ситуаціях, що вимагають розсудливості, що потрапляють в кримінальні ситуації.
- Установча жертва. Агресивна жертва, «ходяча бомба», зухвалою поведінкою провокує злочинця на відповідні дії.
- Раціональна жертва. Жертва - провокатор, сама створює ситуацію вчинення злочину і сама потрапляє в цю пастку.

Жертва з ретретистською активністю. Пасивний провокатор, який своїм зовнішнім виглядом, способом життя, підвищеною тривожністю і доступністю підштовхує злочинців до скоєння правопорушень [42, с.148-150]

Таким чином, ми можемо визначити, що віктимність це не тільки схильність стати жертвою. Це перш за все комплексне поняття, яке має певні ознаки, за допомогою яких ми можемо розпізнати жертву або особу, яка схильна

стати нею в майбутньому. Тому в своїй практичній роботі, я буду опиратись на теоретичний підхід Малкіної-Пих, які є для мене більш близькими та на основі яких можна буде комплексно дослідити віктимність в українських сім'ях.

У роботі Психологія поведінки жертви, Малкіна-Пих виділила сім основних компонентів, що характеризують віктимну особу[31, с. 345-348]

- ситуатійний, соціально-рольовий (описує віктимність з точки зору співвідношення віктимогенної ситуації та особистісних якостей потенційної жертви, а також типові реакції людей в конкретних віктимогенних обставинах);
- інтелектуально-вольовий (описує характеристики свідомої віктимності);
- аксиологічний (описує ціннісні орієнтації і потреби як аспекти віктимності);
- діяльнісно-практичний (описує типові форми поведінкової активності типових жертв, форми, природу та закономірності взаємовідносин між жертвою та злочинцем);
- емоційно-інсталяційний (описує психологічні чинники віктимності);
- фізико-біологічний (описує основні природні детермінанти віктимності).

1.4 Гендерні особливості прояву насильства в сім'ї та співзалежних відносини

Відповідно до ст. 24 Конституції України громадянам гарантуються рівні права незалежно від статі, чоловіки і жінки мають рівні можливості реалізації своїх прав та свобод. Принцип рівних прав чоловіків і жінок закріплений і в нормативно - правових актах, а саме в Сімейному кодексі, Кодексі законів про працю. З 2005 року діє Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків». Але, попри це, реальне становище чоловіків та жінок відрізняється майже в усіх сферах життя.

Значною мірою це обумовлено біологічними відмінностями чоловіків і жінок та різними ролями, які вони виконують. Велике значення мають звичаї та традиції, які складаються протягом усієї історії народу та відображають особливості умов існування людини.

Відмінність у ставленні в суспільстві до чоловіків і жінок може бути причиною специфічних насильницьких дій, які об'єднуються поняттям «гендерне насильство» [19, с. 246-249]. Гендерне насильство – «це такі форми насильницьких дій, що мають чітко виражену гендерну групу, на яку це насильство спрямоване» [37, с. 152-153].

Традиційні погляди, уявлення щодо гендерних ролей не враховують індивідуальні особливості людей і мають у своїй основі думку про другорядність однієї статі у порівнянні з іншою, називають гендерними стереотипами. Гендерні стереотипи відіграють істотну роль у поширенні насильства в сім'ї, насамперед над жінками. Чоловіки, які чинять насильство в сім'ї, часто схильні підкреслювати перевагу чоловічої статі, особливу відповідальність чоловіка за добробут сім'ї, виконуваним ними роль годувальника, лише завдяки якій сім'я існує. Це дає їм підстави вимагати від оточення особливої поваги, виконання всіх примх і забаганок. Навіть у тих випадках, коли немає інших підстав для гордості, його самоповага свідчить про те, що він заслуговує на повагу вже тому, що він

чоловік. Жінки - жертви насильства в сім'ї, які перебувають під впливом гендерних стереотипів, нерідко вважають себе винними в тому, що над ними вчинене насильство, можуть розглядати його як покарання за реальні або уявні помилки, не відчують того, що порушуються їхні права, схильні все вибачати насильнику, соромляться оприлюднювати факти насильства та звертатися за допомогою до правоохоронних органів чи соціальних служб.

Насильство в сім'ї є однією з важливих проблем сучасності. Вона є актуальною для більшості населення незалежно від класу, культурних, соціальних та релігійних аспектів. Відомо, що кожного дня кількість випадків сімейного насильства зростає, але справжня ситуація все ж таки залишається невідомою, через те, що для багатьох людей дане явище не є протиправною дією, а є суто сімейним, особистим. Крім того, більшість жертв сімейного насильства, а ними є переважно жінки, відчують себе емоційно-залежними від кривдника, вважають у всьому винними лише себе.

Насильство може бути рефлексивним і не рефлексивним. Тож, детальніше ознайомимось з кожним: для рефлексивного насильства характерно усвідомлення суб'єктами інтеракції (одним або обома) цілей та способів вчинення насильства. Для не рефлексивного насильства сприймається як результат неминучих наслідків звичайного повсякденного життя в сім'ї. Насильство в даному випадку найчастіше виправдовується благою метою, яка, однак, на шкоду своїм змістом підміняється насильством в його самих садистських проявах. Інколи дуже складно пояснити причини насильницьких дій, через те, що вони знезацька виникають, а часом є результатом «виплеску» накопиченої роками втоми, невдоволення, нереалізованості людини в соціальному житті. Тож, стає зрозумілим, що насильницькі прояви не тільки формують характер взаємодій між подружжям, а й служать показником якості сімейного життя [46, с. 145].

Американський дослідник Л. Мак-Клоскі висуває тезу про те, що насильство в сім'ї впливає на всіх без винятку її членів, незалежно від того, стосується воно їх прямо або опосередковано, оскільки всі змушені до нього пристосовуватися. Наслідками цього стають страх, підозрілість, емоційна і фізична відчуженість, тривожність [18, с. 208-214].

Насильство в подружній парі, являє собою вплив одного партнера на іншого. Під впливом мається на увазі нанесення шкоди життю або здоров'ю, а також психологічний дискомфорт, психічні розлади з метою зміни певних характеристик об'єктів впливу, які оцінюються за об'єктивними критеріями або суб'єктивно. Насильство в подружній парі відбувається через взаємодію людей, пов'язаних офіційними шлюбними або фактичними (цивільний шлюб / співмешкання) відносинами. Воно має руйнівний характер як для суб'єктів (партнерів / подружжя), так і для системи шлюбного союзу.

Розрізняють чотири основних види насильства в сім'ї: фізичне, психологічне (емоційне), сексуальне та економічне.

Фізичне насильство – навмисне нанесення одним членом родини іншому побоїв, тілесних ушкоджень, що можуть привести або привели до смерті постраждалого, порушення фізичного або психічного здоров'я, нанесення шкоди його честі й гідності.

Виділяють наступні форми фізичного насильства:

- побиття;
- ляпаси, биття по потилиці;
- нанесення травм, опіків;
- вибивання волосся;
- укуси;
- ізоляція (замикання в коморі, туалеті та інше);
- грубе порушення режиму дня.

Основними ознаками, що дозволяють висунути підозру щодо фізичного насильства в сім'ї, є:

- неодноразовість звернення членів сім'ї за медичною допомогою у зв'язку з отриманням тілесних ушкоджень;
- невідповідність характеру пошкоджень з розповіддю кривдника про обставини отримання травм;
- характер пошкоджень, що свідчить про жорстоке поводження.

Сексуальне насильство – протиправне зазіхання одного члена сім'ї на статеву недоторканність іншого, а також дії сексуального характеру стосовно неповнолітнього. Поняття 'сексуальне насильство' містить в собі не лише зґвалтування, а й сексуальні домагання, непристойні пропозиції, поширення фото та відео матеріалів, а також будь-які образливі дії, що мають сексуальний характер.

Сексуальне насильство може бути одноразовим, повторюваним і тривалим, що відбувається протягом декількох місяців або років. За характером дій виділяються контактні та неконтактні форми сексуального насильства: контактні (статевий акт, тілесний контакт зі статевими органами) і неконтактні (демонстрація оголеного тіла, еротичних і порнографічних матеріалів; вчинення статевого акту в присутності дитини та інше) [49, с 53-54].

Психологічне насильство пов'язане з впливом одного члена сім'ї на психіку іншого шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе та може завдаватися або завдається шкода психічному здоров'ю.

Існують такі форми психічного насильства:

- відторгнення – вербальні й невербальні дії: вороже ставлення; приниження, в тому числі публічне;
- тероризування – залякування, погрози вчинити насильство;

- ігнорування – відсутність емоційного відгуку на потреби, позбавлення емоційної стимуляції: небажання або нездатність дорослого взаємодіяти з дитиною; взаємодія тільки в разі крайньої потреби; відсутність проявів прихильності, любові, турботи;
- ізоляція – послідовні дії, спрямовані на позбавлення можливості зустрічатися і спілкуватися з іншими людьми як вдома, так і поза ним.

Економічне насильство — це навмисне позбавлення одним членом сім'ї іншого житла, їжі, одягу й іншого майна або засобів, на які потерпілий має передбачені законом права, що може призвести до його смерті, викликати порушення фізичного або психологічного здоров'я. Прикладами є примус до працевлаштування; заборона на роботу поза домом; приховування доходів, контроль витрат; примус до матеріального утримання агресора; відмова від матеріального забезпечення дітей; примус до жебрацтва; примус до звільнення з роботи на пенсію (догляд за внуками); позбавлення пенсії, заощаджень, зарплати, подарунків.

Всі зазначені вище види насильства в сім'ї є взаємопов'язаними. Як правило, агресор не застосовує тільки один вид насильства. Чоловік може вербально висловлювати невдоволення стосовно своєї дружини, при цьому застосовуючи ляпаси та інші знущання. Це заподіює жертві не тільки фізичну, але і душевну травму.

Російський соціолог Т. Шипунова подає класифікацію видів насильства, виділяючи наступні групи: перша – неявне насильство, яке не передбачає заподіяння шкоди; друга група – прояв агресії, що передуює здійсненню насильства; третя група – неочевидне насильство, що передбачає прояв агресії без прояву очевидного насильства [46, с. 145].

Р. Джіллес і М. Страус сформулювали 15 теоретичних положень, які пояснюють основні причини насильства в сім'ї. Відповідно до цих положень не існує єдиної теорії, здатної повністю пояснити всі випадки насильства. Вони

вважають, що слід враховувати складність людської натури, соціальну взаємодію і соціальну структуру. Така комплексна модель насильства в сім'ї повинна враховувати різноманітність сімей, індивідуальні характеристики і соціальні відхилення їх членів, поєднання яких викликає насильство [12, с. 157-159].

Зазвичай, особи, з такими психологічними особливостями, як: довірливість, легковажність, ризикованість, необережність, розбещеність, агресивність, тощо, через свою віктимну поведінку найчастіше стають жертвами насильства в сім'ї.

Насильство у подружній парі може бути обумовлено різними факторами. К. Хорні наголошує, що джерела насильства можна зафіксувати в дитячому віці, коли дитина починає усвідомлювати ворожість оточення як норму соціальної взаємодії. Тож, на його думку, середовище є головним чинником виникнення схильності до насильства. Воно, як правило, яке формує певні поведінкові установки особистості. Пізніше вони актуалізуються вже у подружніх стосунках.

Е. Фромм, аналізуючи різні форми насильства розглядає також фактори їх виникнення. Так, у стосунках між подружжям можна виділити «насильство через помсту», яке дає (ілюзорну) можливість відновити самоповагу, підвищити самооцінку. «Потрясіння віри» також викликає деструктивну насильницьку поведінку. Потрясіння може бути обумовлено розчаруванням: в любові, в сімейному житті, виконанні своєї ролі, а також через нездійснення мрій та планів. Насильство як «архаїчна спрага крові» визначається небажанням або нездатністю людини брати на себе відповідальність за вибір. При цьому прагне довести свою перевагу, застосовуючи фізичну силу. Даний приклад може пояснює поширеність в подружніх стосунках фізичного насильства стосовно жінок як фізично слабших суб'єктів [50, с. 355].

Причини виникнення насильства в сім'ї можна розділити на:

- соціокультурні (міфологізація відносин між статями, стереотипи про насильство щодо до жінок і дітей, патріархальність суспільства,

гендерна тенденція виховання, трансляція насильства з покоління в покоління).

- політичні (відсутність на практиці гендерної рівності в суспільстві, відсутність ефективної допомоги постраждалим і агресору).
- соціально-економічні (зростання безробіття, низькі заробітні плати, економічна залежність, квартирні питання, алкоголізм).
- мода на насильство в мас-медіа (агресивна маскуліність, традиційні гендерні норми, демонстрація насильства в ЗМІ).
- індивідуально-психологічні (невміння вирішувати конфлікти, контролювати власну агресію, біологічна схильність чоловіків до агресії, психологічні травми в ранньому дитинстві, низька самооцінка, емоційна залежність, психічні захворювання) [12, с. 165-167].

Особливу увагу, при розгляді явища насильства в сім'ї, необхідно приділити жертві. Тож, дослідники визначають типовий образ жертви сімейного насильства, як наслідком насильства в дитинстві, так і віктимним чинником, що провокує. Основою віктимної поведінки є розвиток специфічного амбівалентного ставлення до члена сім'ї, який чинить насильство, формування у жертви впевненості у праві «агресора» на насильство.

З іншого боку, існує думка про те, що жінка провокує свого партнера на насильницькі дії по відношенню до неї. Своєю поведінкою жертва провокує свого партнера, викликає в ньому роздратованість, агресію, ненависть та спонукає до вчинення протиправних дій. Такий підхід представлений в роботах німецької дослідниці Шнайдер [9, с. 37-40], де встановлюється зв'язок між поведінкою жертви та агресора. Тож, дослідниця виділяє три фази насильства. Перша фаза характеризується спробою жертви встановити контроль над агресором; для другої фази характерно: насильство; третя - проявляється у залежності жертви від агресора. Ця фаза є виправдовувальною для агресора, тому

що жертва не повідомляє про скоєння насильницьких дій над нею. Такі дії потерпілої сторони призводять до того, що насильство повторюється.

Виною можна вважати таку поведінку жертви, в якій виявляється свідоме та несвідоме відношення до результату злочинного діяння, а також наявність причинних факторів, які вплинули на прояв асоціальної поведінки правопорушника. У віктимології, про вину говорять тоді, коли поведінка жертви злочину характеризувалася певними діями, що сприяли виникненню злочинного наміру та його вчиненню. [Осіпова, 2000]

Поширеним видом такої поведінки жертви сімейних злочинів є провокаційні дії стосовно особи, яка вчинила злочин.

Жінки, які зазнали насильства можуть мати наступні характеристики:

- низька самооцінка;
- вірять у міфи насильницьких відносин;
- мають традиційні уявлення щодо моделі сім'ї, рольовий розподіл;
- схильні брати відповідальність на себе за дії свого партнера (кривдника);
- страждають від почуття провини та заперечують почуття гніву на партнера;
- пасивні, але схильні використовувати суспільство для виживання;
- постійно в стані стресу, висловлюють скарги;
- вважають, що сексуальні стосунки можуть стабілізувати ситуацію в сім'ї [36, с. 91-95]

Насильство, яке здійснюється по відношенню до партнера в сім'ї може сприяти виникненню співзалежних відносин.

Співзалежні відносини - відносини між представниками однієї або двох статей, при яких одна особа здійснює певний вплив на іншу, при цьому

позбавляючи останню самотійно приймати рішення та відповідати за щось. Такі стосунки є деструктивними. Вони можуть заважати нормальному життю особи, бо позбавляють її своєї індивідуальності, стирає психологічні кордони, кожна окрема особистість не в змозі ідентифікувати себе, відчувати задоволення та радість у стосунках, самореалізовуватися та самовиражатися.

За Ємельяноюю Є.В. співзалежність – це емоційна залежність однієї людини від значимого для нього іншого [17, с. 330-337].

Ананьєва описує співзалежність, як специфічний стан, що характеризується сильною захопленістю та стурбованістю, а також крайньою залежністю (емоційною, соціальною, а іноді фізичною) від людини або предмета. [1, с. 114]

Цікавою є думка І. Г. Малкіної-Пих, яка характеризує співзалежну людину, яка поглинута тим, щоб управляти поведінкою іншої людини, і зовсім не дбає про задоволення своїх власних життєвих потреб» [31, с. 345-348]

Співзалежні відносини є актуальною проблемою сучасного суспільства. Важливість даної проблеми полягає у тому, що, по-перше, співзалежні відносини заважають людині нормально жити та розвиватися, позбавляють її можливості відчувати радість, любов, задоволеність інтимними відносинами; по-друге, схильність до співзалежних відносин провокує розвиток важких форм залежності, а саме алкоголізму, наркоманії, ігроманії, тощо.

В.Д. Менделевич у своїй монографії дає визначення поняттю співзалежність «залежність від залежного та повна відмова від самого себе» [2, с. 57-59].

Співзалежність є наслідком патологічного стану близької людини та причиною формування відповідного сімейного стереотипу поведінки в дисфункціональній сім'ї. Причиною виникнення співзалежності партнерів є

порушення міжособистісної комунікації в сім'ях. При цьому головну роль у виникненні співзалежності грають як особливості особистості залежного, так і співзалежного.

Для співзалежних осіб характерно:

- схильність до виражених захисних механізмів базового рівня (заперечення, самообман, омана);
- компульсивні дії, які проявляються в ірраціональній нав'язливій поведінці;
- заморожені почуття або емоційна холодність;
- низька або нестійка самооцінка; проблеми зі здоров'ям [Менделевич, 2007]

Макушина виділяє два види залежностей, а саме: любовні адикції та адикції уникнення. Вони тісно пов'язані між собою, тому що мають загальні передумови виникнення: низька самооцінка, неможливість полюбити себе, труднощі у встановленні власних кордонів. Такі особистості не здатні себе контролювати, скоріше вони постійно знаходяться під чийось контролем. Їм характерно: нав'язливість, тривожність, невпевненість, труднощі з проявом почуттів.

«Любовна адикція - адикція з фіксацією на певній людині», відносини до якої супроводжуються сильними переживаннями.» Дисфункціональні емоційні стани, що виникають у адикта: недовіра, втрата себе, саморуйнування.

Натомість адикція уникнення має наступні ознаки [30, с.75-76, 2007]:

- відхід від інтенсивності у відносинах з важливою для себе людиною. Тобто, більшість свого часу людина проводить в колі знайомих, друзів, уникаючи контактів з партнером. Для нього важливі відносини, але він їх уникає, не розкриває себе в них.

- прагнення до уникнення інтимного контакту. Тобто, на рівні свідомості у адикта знаходиться страх інтимності. Он боїться втратити свою свободу й опинитися під контролем. У нього є бажання відновити відносини, але тримати їх на відстані.

Розвиток залежності та співзалежності характеризуються історією розвитку сімейних відносин. Вони виникають, як певні реакції на стрес до виявлення залежності, підтримуючи її, перетворюючись згодом у стиль життя.

Міжособистісні відносини співзалежних містять в собі дезадаптивні форми взаємодії та часто описуються ними як жертовність [22, с.237]. Таке визначення зображує особливість трикутника С. Карпмана.

У трикутнику можуть знаходитися двоє, або більше людей. При цьому кожен має свою роль, яка періодично змінюється разом зі зміною емоцій. Ролі включають певні шаблони, звички та механізми контролю, що зв'язує людей нездоровими способами, такими як симбіотична та деструктивна поведінка. Існує три ролі, які в певних ситуаціях закріплюються за людьми:

- жертва (плаче, шукає співчуття, скаржиться на свою долю);
- рятівник (піклується, опікає, рятує). Такий собі псевдоальтруїзм, за яким стоїть егоцентризм. Дії рятувальника направлені на те, щоб задовольнити свою потребу в визнанні (він хоче бути потрібним та важливим);
- контролер-диктатор (кричить, звинувачує, критикує, контролює, виховує)

С. Карпман описав згадувані ролі через трикутник, де у двох верхніх кутах розміщуються ролі переслідувача або контролера-диктатора, наголошуючи на своїй перевазі. А у нижньому роль жертви – стан безпорадності.

Дані ролі є фундаментом для нездорових відносин і тримають людей далеко від істинної близькості. Роли проявляються через поведінку подружжя так, що їм доводиться дистанціюватися один від одного [22,с. 237].

Людина зазвичай не розуміє своєї позиції у трикутнику й утримують на місці заперечення, безпорадність у змові. Теми відчаю навколо однієї з ролей призводять до депресії, алкоголізму, насильству, маніпуляції та співзалежності.

Яку б роль не програвала людина, вона завжди заперечує свої почуття, а потім вже почуття інших членів сім'ї. Заперечення виступає як є захисний механізм, який утримує людей, діяти в несвідомому стані. Такі люди не бачать та не розуміють реальності в якій знаходяться, тож ранять себе та своє оточення. Незалежно від ролі учасника в даний момент, в кінцевому підсумку, учасник завжди стає жертвою [15, с. 32-34].

Люди, які приміряють на себе різні роли – завжди програють. Ніхто не виграє в драматичному трикутнику. Всі його позиції спрямовані на те, щоб завдавати чи заперечувати біль; брехати, мати нездорові секрети; викликати почуття сорому, власної неповноцінності; закріплювати почуття провини та нездорове почуття любові.

Таким чином, не дивлячись на те, яку роль зараз грає людина, так чи інакше вона є маніпулятором, що може дуже сильно відбиватися на її житті та інших членів сім'ї.

Всі вище описані особливості ролей є характерними для особистості з віктимною ідентичністю. Однією з особливостей є схильність до самопожертви, що не пов'язана з метою здійснення самогубства. Самопожертва дає психологічне полегшення, знижуючи емоційну напругу, що властива співзалежному [2, с. 115-117].

Висновки до першого розділу

Таким чином, був проведений теоретичний аналіз наукових джерел, який дозволяє зробити наступні висновки:

- сім'я - «форма відносин між чоловіком і жінкою, між батьками і дітьми, члени якої пов'язані шлюбними або батьківськими відносинами, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність в якій зумовлена потребою суспільства у фізичному і духовному відтворенні населення»

Поняття сім'ї розглядають на макрорівні та на мікрорівні. Якщо розглядати сім'ю на макрорівні, то беруться до уваги зразки сімейної поведінки, притаманні певним культурам чи соціальним групам; аналізуються основні ролі членів сім'ї, ефективність їх виконання; суспільні функції сім'ї, причини та наслідки недостатньої реалізації цих функцій за різних культурно-історичних умов, соціальний механізм зміцнення сімейних норм та цінностей, співвідношення з ними реальної поведінки членів різних типів сімей. На мікрорівні сім'ю розглядають як малу соціальну групу, де особлива увага звертається на аналіз міжособистісної взаємодії між членами сім'ї, організацію сімейного життя, групову поведінку.

- розглянуто основні теоретичні підходи до вивчення сім'ї, а саме: символічний інтеракціонізм, системний підхід, функціоналізм та соціальний конфлікт;
- вивчено поняття дисфункціональної сім'ї, визначені основні ознаки за допомогою яких можна розпізнати наявність дисфункцій у відносинах між партнерами;
- розглянуто поняття віктимності різних дослідників в області психології та кримінології, дана класифікація жертв, їх типів, а також

запропоноване власне визначення віктимності, як основне поняття на якому ґрунтується подальше емпіричне дослідження;

- описані та розглянуті основні гендерні аспекти насильства в сім'ї, розглянуто поняття міжособистісної залежності

Отже, все вищесказане дозволяє висунути певні припущення щодо досліджуваного об'єкта та розробити гіпотези для подальшої роботи.

РОЗДІЛ II. Дослідження ознак дисфункційності в сучасних українських сім'ях

2.1 Програма дослідження щодо виявлення ознак дисфункційності в сучасних українських сім'ях

Методологічна частина програми

Проблемна ситуація: Сім'я є однією з головних частин соціальної структури суспільства, яка виконує численні соціальні функції. У сім'ї закладаються основи буття людини, її духовні, моральні, світоглядні якості. Від психологічного здоров'я сім'ї багато в чому залежить моральний стан суспільства. Але наявність ознак віктимності в сім'ї між подружжям не лише руйнують гармонію та злагоду в всередині сім'ї, але і спричиняють сімейні проблеми, що виступають передумовами злочинності в суспільстві.

Також, при вивченні даного явища, слід звернути увагу на гендерний аспект проблеми. Бо за результатами численних досліджень, жертвами в сім'ї, частіше стають жінки. На це звернув увагу ще норвезький кримінолог Нільс Крісті, який виділив поняття ідеальної жертви, де зазначив, що нею може бути тільки жінка, через свою слабкість та вразливість на відміну від чоловіків.

Про що говорять результати багатьох досліджень: Проблема насильства в сім'ї стала актуальною завдяки діям міжнародного руху на захист прав жінок. Спираючись на дані досліджень, саме жінки складають найбільш уразливу та незахищену групу, яка дуже часто страждає від протиправних дій з боку членів своєї сім'ї (батьків, чоловіків, братів тощо).

Завдяки діям міжнародного руху по боротьбі з насильством щодо жінок, а також міжнародно-правові зобов'язання, сприяли тому, що дана проблема стала більш актуальною на національному рівні. В Україні, на відміну від багатьох інших країн, приділили велику увагу, щодо даної проблеми та сприяли змінам у державній політиці. [19, с. 249- 254]

За даними Генеральної прокуратури України, на грудень 2019 року зареєстровано 2 554 кримінальних правопорушень, пов'язаних із насильством в сім'ї. За травень 2020 року кількість зареєстрованих кримінальних правопорушень, пов'язаних із насильством в сім'ї, зросла на 69% в порівнянні з відповідним періодом 2019 року: 793 випадків у 2019 році, 1147 – у 2020 році.

За офіційними даними Національної поліції України, в першому кварталі 2020 року також виявлено більше осіб, які вчинили насильство в сім'ї, не виконали захисний припис або не пройшли корекційну програму, в порівнянні з відповідним періодом 2019 року: 25 495 осіб – 2020 рік; 21 762 особи – 2019 рік. [24, с. 15]

Тож, виникає необхідність вивчення даного явища в українських сім'ях. А саме дослідження ознак поведінки подружжя, які можуть сигналізувати про їх схильність до віктимності.

Предметна сторона проблеми: Збільшення кількості жертв насильства в сім'ї, внаслідок прояву ознак дисфункціональності у відносинах між подружжям

Гносеологічна сторона проблеми: Відсутність актуальних знань стосовно особливостей прояву віктимної поведінки між подружжям в сучасних українських сім'ях

Об'єкт: Віктимність в сучасних українських сім'ях

Предмет: Особливості прояву віктимної поведінки між подружжям в сучасних українських сім'ях

Мета: Характеристика особливостей прояву віктимної поведінки між подружжям в сучасних українських сім'ях

Завдання:

1. Визначити рівень вираженості ознак міжособистісної залежності у чоловіків та жінок
2. Визначити рівень вираженості ознак афективних станів у чоловіків та жінок
3. Визначити рівень самоактуалізації у чоловіків та жінок
4. Виявити, чи впливають особистісні ознаки людини на схильність до віктимної поведінки
5. Знайти кореляційні зв'язки між змінними обраних методик

Теоретична інтерпретація

Віктимологія – вчення про жертв (злочинів, стихійних лих, катастроф, економічного та політичного відчуження, біженців). Її біологічні, психологічні, соціальні якості, ставлення до злочинця, поведінці в ситуаціях, що передують злочину, безпосередньо в момент вчинення злочину, а також – після злочину.

Віктимна поведінка – це закономірний, характерний, часто біопсихосоціальний особистісний небезпечний стиль поведінки людини (групи, спільноти), який робить її помітною для оточуючих, у зв'язку з чим у конкретній життєвій ситуації підвищується її вразливість, доступність, привабливість, що впливає на мотивацію та рішення злочинця щодо вчинення злочинного посягання

Жертва – це людина (сторона взаємодії), яка втратила значущі для неї цінності в результаті впливу на неї іншою особою (сторонаю взаємодії), групою людей, визначними подіями та обставинами.

Потерпілою є особа, якій кримінальним правопорушенням завдано моральної, фізичної або майнової шкоди.

Сім'я – це система взаємовідносин між подружжям, між батьками та дітьми. Її розглядають, як малу соціальну групу, де кожен пов'язаний один з одним певними відносинами, а саме: шлюбними (чоловік-дружина) чи батьківськими (батьки-діти); спільністю побуту та взаємною відповідальністю.

Функціональна сім'я – це сім'я, яка може виконувати поставлені перед нею завдання зовнішнього та внутрішнього характеру, виконує свої основні функції, внаслідок чого задовольняються як потреби кожного члена сім'ї

Дисфункціональна сім'я – соціальний інститут, в якому втрачені певні сімейні функції, проте з'являється дезадаптована поведінка одного або обох партнерів, через що блокується особистісний розвиток та зростання.

Насильство в сім'ї – умисні дії одного члена сім'ї щодо іншого, що порушують права та свободи першого, та спричиняють йому моральну, фізичну чи психологічну шкоду.

Співзалежність – це емоційна залежність однієї людини від іншої близької для неї людини.

Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, що проявляються в характері та способах взаємних впливів, які здійснюють люди один на одного в процесі сумісної діяльності та спілкування.

Шлюб – форма відносин між чоловіком та жінкою. Через цю форму відносин, суспільство впорядковує статеве життя, встановлює подружні, батьківські права та обов'язки.

Таблиця 1

Емпірична інтерпретація та операціоналізація понять

№	Поняття	Емпірична	Операціоналізація
----------	----------------	------------------	--------------------------

		інтерпретація	
	Виктимність	● поведінка жертви ● ситуація, яка призвела до скоєння злочину ● характер взаємодії жертви та кривдника ● емоційність	1. поведінка жертви ● активна ● пасивна 2. ситуація, яка призвела до скоєння злочину ● разова ● циклічна 3. характер взаємодії жертви та кривдника ● приятельські ● любовні ● ворожі [43, с.113] 4. емоційність ● емоційне напруження ● підвищена чутливість ● запальність ● агресивність ● конфліктність ● ризикованість ● егоцентризм ● залежність

1.	Віктимна поведінка	● конфліктна ● провокаційна ● легковажна ● правомірна	6. конфліктна: ● протилежні погляди та мотиви подружжя ● претензії на лідерство; ● розподіл домашніх справ; ● претензії на управління бюджетом; ● використання порад членів родини чи друзів; ● інтимно-особистісна адаптація. Номінальна шкала
----	--------------------	--	--

			7. провокаційна: ● флірт з протилежною статтю ● стиль одягу ● навмисні затримання на роботі 8. легковажна: ● надмірна довірливість ● «сліпий/а» до дій партнера/партнер ки ● упертість 9. правомірна: ●
--	--	--	---

2.	Сім'я	● критерій дітності ● критерій влади ● критерій розподілу ролей ● критерій кількості членів сім'ї	1. критерій дітності: ● багатодітні ● малодітні ● одностітні; ● бездітні. 2. критерій влади: ● традиційний (з пануванням у сім'ї чоловіка) ● демократичний (егалітарний)-рівна участь обох подружжя у прийнятті рішень в сім'ї 3. критерій розподілу ролей ● суворе розмежування обов'язків і відповідальності між подружжям ● досягнення рівноправності між подружжям ● стираються традиційні стереотипи щодо
----	-------	--	--

			«чоловічих» та «жіночих» ролей (чоловіки можуть виконувати-жіночу роботу, жінки-чоловічу) 4. критерій кількості членів сім'ї: ● нуклеарна сім'я (батьки та діти) ● розширена сім'я (батьки, діти та інші родичи, декілька поколінь) Номінальна шкала
3.	Насильство в сім'ї	● фізичне,	1. фізичне:

		● психологічне (емоційне) ● сексуальне ● економічне	● рукоприкладство (побиття; ляпаси, нанесення травм) ● ізоляція (замикання в коморі, туалеті, балконі, кімнаті) ● грубе порушення режиму дня. 2. психологічне: ● відторгнення (вороже ставлення; приниження) ● тероризування (залякування, погрози вчинити насильство) ● ігнорування (небажання або нездатність взаємодіяти один з одним; взаємодія тільки в разі крайньої потреби; відсутність проявів прихильності, любові, турботи) ● ізоляція (дії, спрямовані на
--	--	---	--

			позбавлення можливості бачитися, спілкуватися, відпочивати з партнером) 3. сексуальне: ● контактне (статевий акт, тілесний контакт зі статевими органами) ● неконтактне (демонстрація оголеного тіла, еротичних і порнографічних матеріалів; непристойні сексуальні пропозиції або натяки) 4. економічне: ● примус до працевлаштування/ звільнення з роботи
--	--	--	---

			● заборона на роботу поза домом ● приховування доходів ● контроль витрат ● примус до матеріального утримання агресора ● позбавлення заощаджень, зарплати, подарунків. Номінальна шкала
4.	Функціональна сім'я	● повага до відмінностей ● динамічність стосунків. ● обмін ролями ● дотримання меж особистості ● відкритість сім'ї ● емоційна й духовна близькість	Повага до відмінностей: ● збіг цінностей та культур обох подружжя ● прийняття та повага до традицій батьківських сімей Динамічність стосунків: ● зміна правил, сімейних ритуалів та стереотипів ● особистісний розвиток кожного з членів подружжя

			(професійне, особистісне зростання-відвідування курсів, семінарів, майстер-класів). Обмін ролями: ● взаємодопомога у виконанні сімейних ролей ● взаємозамінність у виконанні сімейних ролей Дотримання меж особистості: ● повага до особистісного простору кожного з членів подружжя ● незалежність подружжя один від одного Відкритість сім'ї: ● спілкування з родичами та друзями ● активне проведення часу поза домом
--	--	--	---

			(подорожі, походи, посиденьки, відвідування кіно, ресторанів, галерей, тощо) Емоційна й духовна близькість: ● спільні успіхи/труднощі ● допомога та підтримка один одного за будь-яких обставин Номінальна шкала
1.	Стать	● чоловіча; ● жіноча	Номінальна шкала
2.	Вік	● Молодь ● Люди середнього віку ● Люди похилого віку	Номінальна шкала (У запитанні про вік буде використовуватись <u>метрична</u> шкала)
3.	Сімейний стан	● офіційно в шлюбі ● цивільний шлюб / живемо	Номінальна шкала

		разом • перебуваю у відносинах, але не мешкаємо разом • не перебуваю в стосунках / незаміжня / неодружений • розлучений/-на, вдівець/-а	
--	--	--	--

Системний аналіз об'єкту

Віктимність в сучасних українських сім'ях

Фактори	Інтерпретація факторів
Загальні	1. Соціально-економічний стан в країні: підвищення тарифів, зростання цін 2. Соціально-політичні події країни (революція, війна, анексія територій, 3. Низький ступінь безпеки у суспільстві, високий рівень злочинності 4. Безробіття, бідність 5. Пандемія

Специфічні	1. Соціально-демографічні фактори: ● стать; ● освіта; ● наявність, кількість дітей; ● обсяг сімейних обов'язків; ● характер відносин у сім'ї; ● ступінь задоволеності сімейним життям; ● місце проживання. 2. Фактори соціально-економічного характеру: ● зайнятість/ сфера зайнятості; ● джерела отримання доходів; ● рівень доходу; ● соціальне походження; ● ступінь задоволеності матеріальним становищем; ● ціннісні орієнтації соціально-економічного характеру
Прямі	1. Конфлікти в сім'ї 2. Рольовий розподіл сімейних обов'язків 3. Незадоволеність подружніми відносинами
Опосередковані	1. Тип сім'ї (нуклеарна, розширена) 2. Часті зміни місця проживання 3. Незадовільні житлові умови
	● Виховання партнера/партнерки у батьківській

Об'єктивні	сім'ї ● Оточення (друзі, колеги) партнера/партнерки
Суб'єктивні	● Низька самооцінка ● Емоційна незрілість ● Низький рівень самоконтролю ● Низька стресостійкість ● Відсутність навичок виходу з складних ситуацій ● Невміння прогнозувати наслідки своїх дій ● Страхи: - несхвалення, роздратування партнера/партнерки; - самотність ● Невпевненість ● Пасивність

Гіпотези дослідження

1. Рівень вираженості ознак міжособистісної залежності у чоловіків та жінок відрізняється:
 - жінки на відміну від чоловіків є більш вразливими та частіше відчувають почуття тривоги;
 - жінки частіше за чоловіків схильні покладатися на оточуючих з метою отримання підтримки, прийняття рішень та допомоги від них;

- жінки частіше ніж чоловіки схильні підлаштовуватися під будь-яку ситуацію, терпіти, заради того, щоб не псувати відносини з іншими людьми;
- жінки та чоловіки однаковою мірою можуть справлятися в розчаруваннями та перешкодами, які їм зустрічаються на життєвому шляху

2. Рівень вираженості ознак до афективних станів у чоловіків та жінок відрізняється.

- жінки на відміну від чоловіків довго переживають через несправедливість по відношенню до себе;
- жінки частіше за чоловіків можуть поділитися певною інформацією з близькими;
- жінки частіше за чоловіків після конфлікту з партнером не хочуть повертатися додому;
- жінки частіше за чоловіків мають проблеми зі сном, через постійні переживання;
- жінкам важче, ніж чоловікам відволіктися від проблем, які потребують вирішення

3. Рівень самоактуалізації у чоловіків та жінок відрізняється:

- чоловіки частіше за жінок у стані афекту можуть завдавати шкоди іншим;
- чоловікам складніше бути щирими

4. Невпевненість людини впливає на прояв ознак віктимної поведінки:

- невпевнені в собі люди переймаються тим, як їх сприймають інші;

- невпевненість в собі сприяє тому, що людина стає більш вразливою до образ, вона здатна «сприймати все на власний рахунок»;
- невпевнені в собі люди не здатні самотійно справлятися із розчаруваннями та перешкодами;
- невпевнені в собі люди хочуть мати більше часу для себе, аби працювати над собою, розвиватися;
- невпевнені люди потребують любові від інших;
- невпевнені в собі люди вважають, що не можуть прожити життя так, як їм хочеться;
- невпевнені в собі люди незадоволені тим, що роблять у житті;
- невпевнені в собі люди не проти, щоб хтось командував ними

5. Особистісні якості людини впливають на її стосунки з оточуючими:

- вразливі люди хвилюються про стосунків з іншими, їм важливо завжди бути у стосунках з кимось;
- люди частіше готові поступатися власними переконаннями заради збереження стосунків з іншими;
- люди не вірять у відновлення стосунків після конфлікту, бо вважають, що інші багато від них вимагають
- люди, які задоволені своїми стосунками, спокійно просять про допомогу в інших.
- «самотні люди», уникають будь-яких контактів з боку інших;
- «самотні люди», не проти, щоб хтось інший взяв на себе відповідальність;
- «самотні люди» , довіряють тільки собі
- впевнені у собі люди легко можуть звернутись за допомогою до інших;

- впевнені у собі люди ніколи не приховують свої справжні почуття, вони не проти, щоб їх підтримали

Процедурна частина програми

Обґрунтування вибору стратегічного плану дослідження

Перше, що зумовлює **вибір стратегічного плану** – наявність певного обсягу інформації та знань стосовно досліджуваної проблеми. Різні дослідження наповнені інформацією по-різному, тому дослідник повинен звертати на це особливу увагу, адже стратегічний план орієнтує подальший хід дослідження. Організовуючи власне дослідження, я знайшла велику кількість джерел, що під різним кутом зору висвітлюють проблему віктимності. При цьому, виявила, що дуже мало є літератури стосовно віктимності в сімейних стосунках між чоловіком та дружиною. Тож досліджуючи дану тему, буде доцільним розглянути теоретичні підходи різних авторів, що вивчали проблему віктимності та дати їй змістовну характеристику, для того, щоб вибрати інструменти для дослідження цього явища в українських сім'ях. Тобто, застосовувати саме описовий (дескриптивний) стратегічний план дослідження. Головною метою дескриптивного принципового плану є системний опис об'єкту, який базується на чіткій інтерпретації, операціоналізації понять, аналізі об'єкту стосовно його структурних (зовнішніх та внутрішніх) зв'язків.

Обґрунтування вибору стратегії, методики та методу дослідження

Вибір стратегії дослідження. Дане дослідження передбачає використання кількісної стратегії, метою даного дослідження є «Характеристика особливостей прояву віктимної поведінки між подружжям в сучасних українських сім'ях». Досягти даної мети допоможе саме кількісна стратегія, з використанням методу

анонімного онлайн-опитування, через те, що тема є доволі сензитивною. Кінцевою метою стратегії є отримання даних, котрі дають підстави розробити профілактичні заходи щодо нейтралізації та усунення ознак віктимності у подружжя.

Вибір методики дослідження залежить суто від стратегії дослідження. Методика окреслює сукупність підходів, способів і прийомів проведення дослідження. Так як кількісна стратегія дослідження є «жорсткою», тобто чітко структурованою та логічно послідовною – методика повинна бути організована таким же чином. Із дотриманням вимог не лише точного виокремлення й окреслення усіх процедур дослідження, а й чіткого, послідовного й логічного виконання цих організаційно-технічних процедур. Тож, у даному дослідженні доцільним буде використання трьох методик, а саме: Методика визначення міжособистісної залежності – Тест профілю відносин RPT (Борнштейн), в адаптації О.П. Макушиної; методика експрес-діагностика схильності до афективної поведінки (В.В.Бойко) та методика Самоактуалізації САТ Шострома, в адаптації (Альошиної, Гозман та інших).

Вибір методу дослідження. Під час організації досліджень важливе значення відіграє вибір методу збору інформації. Для того, аби досягти поставленої мети, доцільно обрати опитувальний метод, а саме онлайн-опитування. Опитування даного типу потребують створення повністю автоматизованої анкети, яку швидко та без особливих ускладнень зможе заповнити респондент. Варто зазначити також, що значно полегшується поширення опитування серед респондентів. Полегшується рекрутинг нових респондентів, особливо тих, яких не вистачає за соціально-демографічним характеристикам. Ще однією перевагою онлайн-опитування виступає можливість в режимі реального часу отримувати інформацію про кількість заповнених анкет, знімати проміжні результати.

Тож, опитування у даному дослідженні буде відбуватися у форматі тестів, діагностики певних особистісних характеристик чоловіків та жінок. Отримані кількісні результати будуть співвіднесені зі встановленими нормами щодо кожної методики.

Обґрунтування вибірки дослідження

В дослідженнях, що базуються на описовому (дескриптивному) стратегічному плані вибірка обов'язково повинна бути репрезентативною. Вимоги репрезентативної вибірки означають, що за виділеними критеріями склад респондентів повинен наближатися до відповідних критеріїв генеральної сукупності.

У даному дослідженні не має можливості досягти максимальної репрезентативності, адже немає достовірних даних для того, щоб створити основу вибірки. Основа вибірки виступає однією з передумов забезпечення репрезентативності. Саме через відсутність даних, які б стали підґрунтям для формування основи вибірки у дослідженні передбачається застосувати не випадковий відбір. При не випадковому відборі одиниці вибіркової сукупності відібрані за певним критерієм, для даного дослідження критерієм виступає повна сім'я, в якій чоловік та дружина проживають в офіційному чи фактичному шлюбі. Через відсутність основи вибірки, передбачається формування вибіркової сукупності з зручних для відбору елементів. Тобто, участь в опитуванні будуть брати ті респонденти, які натрапили на посилання з опитуванням у соціальних мережах, або були запрошені до участі. У дослідженні я маю на меті застосувати один з видів не випадкового відбору, а саме стихійний відбір, адже рішення про включення до вибірки буде належати потенційному респонденту. Будуючи вибірку сукупності методом стихійного відбору, дослідник не має можливості забезпечити відповідність вибіркової сукупності генеральній за всіма ознаками, що характеризують одиницю спостереження. Розраховувати на те, що вибірка

самостійно наповниться зацікавленими респондентами - недоцільно, тож для досягнення повної наповненості вибірки також планується застосувати метод «снігової кулі».

Об'єкт дослідження: українські сім'ї

Генеральною сукупністю українські сім'ї

Основа вибірки: чоловіки та жінки у віці від 20 до 65 років, які проживають в офіційному або фактичному шлюбі з дітьми та без них. До вибірки не входять ті респонденти, які на момент дослідження має статус розлучений(-а), вдівець(-а); перебувають у відносинах, але не проживають разом.

Всього планується опитати 60 респондентів (30 жінок та 30 чоловіків).

Одиниці спостереження = одиниці відбору: респонденти (члени сімей), які беруть участь в опитуванні.

Вибірковим методом дослідження є метод сніжного кому (snowball sampling). Для реалізації цього методу буде підібрана початкова група кількістю 10 осіб (5 сімей) за допомогою яких я можу знайти інших кандидатів, які входять до досліджуваної сукупності. Надалі відбір респондентів буде здійснюватися з групи кандидатів, зазначених першими респондентами, або на основі наданої ними інформації.

Основна перевага цього методу полягає в тому, що він істотно підвищує ймовірність виявлення в генеральній сукупності об'єктів з досліджуваної характеристикою.

Планування польового етапу

Польовий етап дослідження буде відбуватися в режимі онлайн.

Основним завданням даного етапу є забезпечення анонімності та конфіденційності відповідей кожного респондента/респондентки.

Для того, щоб залучити сім'ї до опитування, буде надіслано лінк в соціальні мережі Facebook та запрошення до опитування, а також застосування методу снігової кулі.

Для проведення дослідження буде застосована безкоштовна оболонка Google Forms.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження ознак віктимності в сучасних українських сім'ях проходило в п'ять етапів, а саме:

1. Теоретико-методологічний етап: опрацювання теоретичного матеріалу щодо обраної теми, а саме: розгляд та вивчення основних понять: сім'я, дисфункціональна сім'я, віктимність, віктимна поведінка, тощо.

2. Організаційний етап ґрунтувався на виборі методик, за допомогою яких відбувався збір даних. Даний етап підкріплювався вивченням психологічної та криміналістичної літератури щодо основних ознак віктимності, а також ґрунтувався на визначенні явища віктимності різними дослідниками (Рівман, Малкіна –Пих та інші). В наслідок чого, було змодельоване основне поняття, за якими були обрані три методики для дослідження. А саме: Методика визначення міжособистісної залежності – Тест профілю відносин RPT (Борнштейн), в адаптації О.П. Макушиної; Методика експрес-діагностика схильності до афективної поведінки (В.В. Бойко) та Методика Самоактуалізації САТ Шострома, в адаптації (Альошиної, Гозман та інших).

3. Дослідницький етап: проведення польового етапу (збір даних) та обробка результатів дослідження. Отримані результати були оброблені за

допомогою ключів до кожної з методик (див. додатки), а також за допомогою програми статистичної обробки даних SPSS шляхом встановлення кореляційних зв'язків між ознаками кожного тесту (кореляції Пірсона). Узагальнення результатів та перевірка робочих гіпотез.

4. Формуючий етап: розробка та впровадження програми профілактичних заходів щодо нейтралізації та усунення ознак віктимності у обох з подружжя.

5. Контрольний етап: повторна діагностика після проведення профілактичних заходів серед чоловіків і жінок, узагальнення результатів, порівняння з отриманими даними раніше

Тож, розглянемо результати, які ми отримали за допомогою наступних психодіагностичних методик:

1. Методика визначення міжособистісної залежності – Тест профілю відносин RPT (Борнштейн), в адаптації О.П. Макушиної

Дана методика була використана, через те, що об'єктом її дослідження є міжособистісні відносини, яким приділяється велика увага у даній роботі. А саме міжособистісним стосункам чоловіків та жінок в сучасних українських сім'ях. Завданням цієї методики є діагностика таких міжособистісних феноменів, як: надмірна міжособистісна залежність, нормативна здорова залежність та деструктивне відділення.

Тест профілю відносин був використаний для першого етапу емпіричного дослідження. Опитувальник складався з 30-ти тверджень, які в свою чергу розподіляються по 3-х шкалах, а саме: деструктивна надзалежність, дисфункціональне відділення та здорова залежність. Респонденти, відповідаючи на запитання тесту, мають вибрати один варіант відповіді за 5-ти бальною шкалою.

Першим етапом розглянемо результати діагностики міжособистісної співзалежності. З отриманими сирими балами, можна ознайомитись більш детально у додатку 1, таблиця 1. Тож, якщо подивитись на дані, то можна побачити різний ступінь вираженості рівнів: деструктивне відділення, деструктивна надзалежність та здорова залежність (Рис.1)

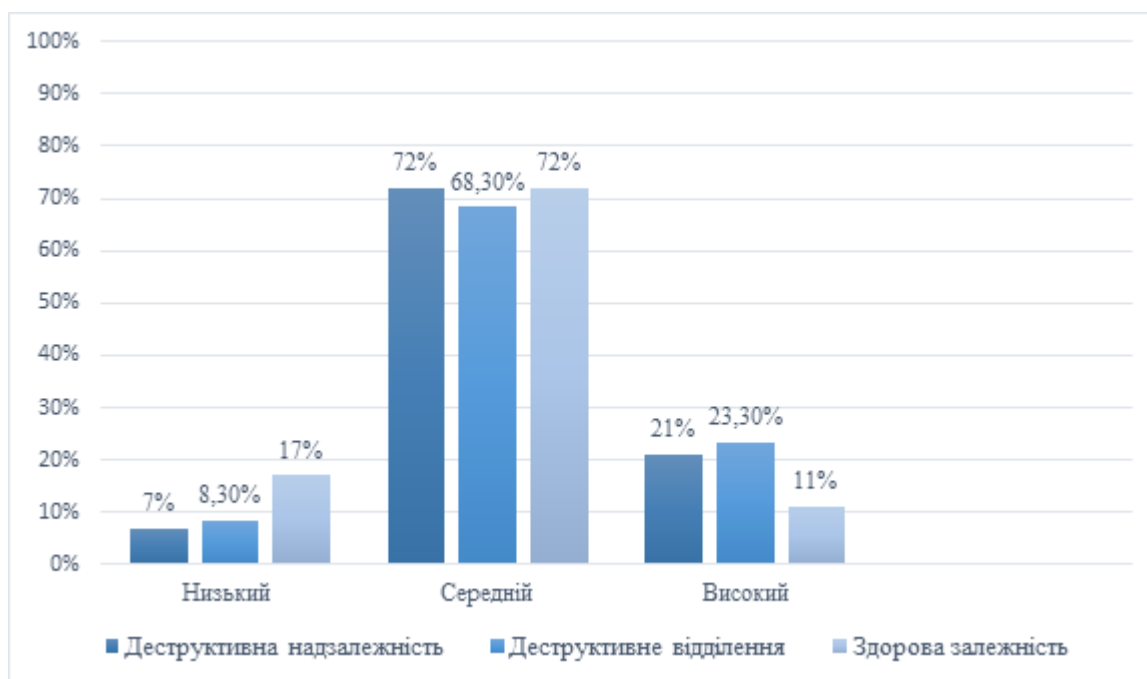


Рис. 1 Розподіл отриманих даних за трьома шкалами тесту профілю відносин

За шкалою деструктивна надзалежність, були визначені показники окремо для чоловіків та жінок (як того вимагала процедура обробки даних). Тож, за результатами проведеного тесту, маємо наступні показники: з опитаних 60-ти респондентів, низькі показники мають 2-є чоловіків і 2-є жінок, сумарно (7%). Середні показники мають 23 чоловіка і 20 жінок, сумарно (72%). Високі показники мають 5 чоловіків і 8 жінок, сумарно це складає (21%).

Такі результати свідчать про те, що більшість респондентів вважають себе впевненими та здатними самотійно вирішувати задачі, які вимагає певна життєва ситуація. Також, вони є більш незалежними та рішучими. Проте є

респонденти які мають високий рівень деструктивної надзалежності 13 осіб з 60-ти опитаних. По результатах бачимо, що це є переважно жінки. Таким особам характерно: потреба в емоційній близькості, любові, постійна підтримка з боку інших, через недостатню впевненість у собі та слабкість.

Такий результат тесту (є респонденти з високими показниками) може говорити про те, що для опитаних респондентів характерний стереотип в українських сім'ях до сьогодення існує певний стереотип щодо розподілу ролей та влади в сім'ї. Тобто влада у більшості сімей зосереджена в руках у чоловіка, через це жінки ніколи не розглядають себе, як особу, яка може взяти на себе відповідальність за вирішення важливих життєвих питань. Вони звикли до того, що поруч є близькі, які у бідь-якому випадку зможуть допомогти, дати пораду або взагалі взяти на себе відповідь за що-небудь. Така поведінка обох партнерів призводить згодом до того, що один (приклад, чоловік) – має владу, контроль, впевненість у собі та може використовувати маніпуляції, докори, тиск на іншого (приклад, жінка), який (-а) не може належним чином захистити себе, через неупевненість та усвідомлення другорядності своєї ролі в сім'ї.

Таким чином, спираючись на отримане значення критерію Колмогорова-Смирнова про нормальний розподіл щодо даної вибірки ($p=0,013$), можна зробити припущення, що у більшості сімей з вищеописаними дисфункційними ознаками може зустрічатись стереотип щодо розподілу ролей та влади в сім'ї.

За шкалою деструктивне відділення, показники розподілилися наступним чином: з 60-ти опитаних учасників, 5 респондентів, серед них 2 чоловіків і 3 жінок мають низький рівень (8,3%), що входить до проміжку 10-27; 41 учасник, серед них 22 чоловіків і 19 жінок, мають середній рівень (68,3%), що входить в діапазон 28-37; та 14 респондентів, серед них 6 чоловіків і 8 жінок мають високий

рівень (23,4%), що входить в діапазон 38-50. Також, хочу зазначити, що найбільший показник у даному діапазоні становить 44 бали (жінка).

Такі результати свідчать про те, що більшість респондентів має здатність до встановлення та розвитку соціальних зв'язків – середній рівень. У той же час, респонденти з високим рівнем деструктивного відділення характеризуються як ті, що бояться зближення (встановлення тісних зв'язків) через те, що відносини в них асоціюються саме з втратою себе та розчиненням в іншій людині.

За шкалою здорова залежність, показники розподілилися наступним чином: низькі показники мають 10 респондентів, серед них 5 чоловіків і 5 жінок, що складає (17%) від загальної кількості опитаних. При чому, хочу зазначити, що всі 10 респондентів мають граничні показники, а саме 27-29 балів. 43 учасника, серед яких 22 чоловіка і 21 жінка, мають середній рівень, (72%); 7 респондентів, серед них 3 чоловіка та 4 жінки, мають високий рівень здорової залежності (11%).

Результати за цією шкалою свідчать про те, що більшість респондентів мають гнучкість у спілкуванні; вони можуть, як звертатись за допомогою до інших осіб, так і знаходити шляхи до вирішення тих, чи інших задач самостійно; вони здатні адаптуватися під нові умови життя; а також вміють розпізнавати можливі складнощі, чи навіть небезпеку у відносинах з партнером.

Високий рівень нормативної залежності, згідно з даними методики Тест профілю відносин Р. Борнштейн, характерний лише для 11% респондентів. При цьому найбільш поширеним міжособистісними феноменами в профілях відносин учасників вибірки є здорова залежність на середньому рівні (виявлена у 72%) та деструктивна надзалежність (виявлена у 72%).

Таким чином, перший етап аналізу результатів дослідження дав змогу зробити наступні висновки. У цілому, для більшості опитаних респондентів (Рис.

1) характерні показники, що вказують на нормальність та адекватність стосунків з партнером. Тобто, за трьома шкалами, деструктивна надзалежність – 72%, деструктивне відділення – 68,3% та здорова залежність 72%. Проте є респонденти, які виражають дисфункційні ознаки в стосунках з партнером. Тож, для того, щоб знизити рівень схильності до міжособистісної залежності, бажано як чоловікам, так і жінкам взяти участь у тренінговій сесії, яка допоможе розпізнати цю співзалежність, повірити в свої сили та налагодити відносини з партнером.

Другим етапом аналізу даних було пошук взаємозв'язків між ознакою статі та всіх наведених змінних тесту, за допомогою кореляційного аналізу Пірсона. Мета: визначення гендерних відмінностей за рівнем вираженості міжособистісної залежності.

Гіпотеза 1. Рівень вираженості ознак міжособистісної залежності у чоловіків та жінок відрізняється.

Жінки частіше за чоловіків стверджують, що: інші люди здаються їм більш впевненими, ніж вони; їх легше образити; необхідність відповідати за щось змушує їх хвилюватися; інші не розуміють, наскільки їх слова можуть образити; жінки частіше є щасливими, коли керує хтось інший.

Таким чином, гіпотеза- наслідок про те, що жінки на відміну від чоловіків є більш вразливими та частіше відчують почуття тривоги – підтвердилась. Це говорить про те, що жінки в опитуваних сім'ях у всьому покладаються на партнера. А необхідність за щось відповідати викликає в них почуття тривоги та стресу. Такий нестабільний стан призводить до того, що людина закривається в собі, стає невпевненою, постійно почуває себе винною у певних діях, не може захистити себе та свою сім'ю, до її думки прислухаються в останню чергу. Це все

є ознаками надмірної залежності від свого партнера. Такі жінки більше за все схильні стати жертвами в сім'ї.

Жінкам більше характерна здатність поділитися своїми найбільш потаємними думками та почуттями з людьми, яких вони добре знають, навіть у прийнятті важливих рішень.

Чоловікам же більшою мірою характерне надання переваги прийняттю рішень самотійно, не опираючись на думки інших людей, для них важливіше бути незалежними та самотійними, вони рідше хвилюються про те, як їх сприймають інші люди.

Таким чином, гіпотеза- наслідок про те, що жінки частіше за чоловіків схильні покладатися на оточуючих з метою отримання підтримки, прийнятті важливих рішень та допомоги від них – підтвердилась. Тож, це говорить про те, що жінки схильні перекладати відповідальність у прийнятті важливих для них рішень на інших людей (рідних, друзів, тощо), через свою невпевненість та тривожність за кінцевий результат. На відміну від чоловіків їм важлива думка інших людей, вони ніколи не приймають рішення самотійно, боючись бути оціненим оточенням.

Жінок частіше за чоловіків хвилює тема відносин з оточуючими людьми. Їм краще поступитися, та прийняти думку когось, навіть якщо вони насправді не вірять цьому, терпіти, заради того, щоб сподобатися іншим та не зіпсувати відносини. При цьому вони частіше висловлюють бажання мати більше часу для самих себе та частіше побоюються мотивів інших людей.

Тож, гіпотеза- наслідок про те, що жінки частіше ніж чоловіки схильні підлаштовуватися під будь-яку ситуацію, терпіти, заради того, щоб не псувати відносини зі своїм партнером – підтвердилась. Але тут також необхідно

зазначити, що така поведінка характеризує жінок, як: самотніх, замкнених, (мають бажання бути на самоті з собою), невпевнених, безпомічних з яскраво вираженою ознакою залежності від оточуючих. Такі жінки, згодом, схильні стати жертвою у власній сім'ї.

Здатність добре справлятися з розчаруваннями та перешкодами залежить від статі. Більшість респондентів вважає, що бути сильним, витриманим і здатним вирішувати будь-які питання притаманно чоловікам. Це говорить про те, що опитані респонденти мають певні гендерні упередження щодо жінок. Бачимо, що від жінок не очікують якихось конструктивних рішень чи ідей аби подолати певні труднощі. Таке сприйняття може пояснюватись гендерними стереотипами, які вже давно закладені суспільством. І в якому існують чіткі моделі поведінки чоловіків та жінок. Особливо ці стереотипи притаманні людям «старшого покоління»

Тож, гіпотеза- наслідок про те, що жінки та чоловіки однаковою мірою можуть справлятися в розчаруваннями та перешкодами, які їм зустрічаються на життєвому шляху – не підтвердилась.

Таким чином, гіпотеза є частково підтвердженою. Наявність таких залежностей за ознакою статі дає додаткове підтвердження того, що жінки вважають себе менш впевненими та самостійними, їх набагато легше образити і одночасно вони більше можуть йти на поступки, щоб зберегти стосунки та сподобатися іншим, що свідчить про наявність схильності до віктимності. Постійне жертвування своїми інтересами та намагання усім догодити призводить до потреби більшої кількості вільного часу для себе, але розраду вони знаходять лише у розмовах про сокровенне із близькими людьми. У чоловіків же чітко виражене прагнення до самостійності та незалежності: коли справа стосується прийняття якихось важливих рішень, і тоді, коли необхідно долати якісь

перешкоди чи розчарування та й про сприйняття себе іншими в цей час вони майже не хвилюються.

Третім етапом аналізу даних був зроблений кореляційний аналіз змінних тесту профілю відносин Борнштейна, який дав змогу зробити наступні висновки.

Гіпотеза 2. Невпевненість людини впливає на прояв ознак віктимної поведінки.

Під час аналізу даних, було виявлено, що респонденти, які вважають себе менш впевненими за інших:

- переймаються тим, як їх сприймають люди, адже неувпевненість може спричиняти постійний страх осуду будь-яких їх дій;
- є більш вразливими до образ, що може бути пов'язаним із заниженою самооцінкою та схильністю «приймати все на власний рахунок»;
- не здатні самотійно справлятися з розчаруваннями та перешкодами, адже неувпевненість не дає їм зібратися та мотивувати себе самотійно, повірити у свої сили;
- хотіли б мати більше часу для самих себе. Нестача часу може бути причиною меншої роботи над собою, своїм саморозвитком;
- хочуть, щоб їх любили, тобто тут неувпевненість може спричинятися нестачею любові від оточуючих або неувпевненість не дає змоги респондентам цю любов розпізнавати чи сприймати, що й спричиняє таку потребу

Таким чином, гіпотеза – повністю підтвердилась.

Гіпотеза 3. Особистісні якості людини впливають на її стосунки з оточуючими:

- вразливі респонденти частіше хвилюються про збереження стосунків з іншими, вони завжди мають контактувати між собою. А також схильні як пропонувати допомогу, так і просити її, коли вони цього потребують;
- респонденти частіше готові поступатися власними переконаннями заради збереження стосунків з іншими через те, що вони вірять в їх добрі наміри;
- респонденти не вірять у відновлення стосунків з іншими після конфлікту, бо вважають, що ті, багато вимагають від них
- респонденти, які задоволені своїми стосунками, спокійно почувають себе, коли просять про допомогу в інших.

Гіпотеза 4. Закриті в собі люди прагнуть уникати відносин з іншими людьми

- респонденти, які прагнуть бути осторонь від інших, будуть завжди намагатися уникати контакту з боку інших людей. На кожен контакт ці люди будуть реагувати віддаленням.
- респонденти, які прагнуть бути осторонь від інших, відчують себе набагато комфортніше, коли хтось бере на себе відповідальність;
- респонденти, які прагнуть бути осторонь від інших є менш довірливими, вони схильні самотійно приймати рішення, не покладаючись на інших

Гіпотеза повністю підтвердилась.

Гіпотеза 5. Сильні та впевнені у собі люди не завжди покладаються на власні рішення та почуття:

- респонденти, яким характерна самотійність та незалежність, важче просити про допомогу, через те, що вони звикли покладатись тільки на себе. Гіпотеза- наслідок не є підтвердженою.

- респонденти, яким характерна самостійність та незалежність, приховують свої почуття, коли їх справи йдуть не дуже добре, щоб не показатися слабкими. Гіпотеза- наслідок не є підтвердженою.

Таким чином, гіпотеза не підтвердилась. Це говорить про те, що більшість респондентів, які брали участь у дослідженні можуть підлаштовуватися під будь-яку ситуацію, вміють самостійно знаходити шляхи до вирішення проблем. Такі люди схильні довіряти тільки власним думкам, ідеям та рішенням; вони скоріше не будуть завантажувати інших своїми проблемами, а будуть знаходити вихід самостійно.

2. Методика експрес-діагностика схильності до афективної поведінки

(В.В. Бойко)

Дана методика була використана, через те, що основним її завданням є діагностика схильності до афективної поведінки у чоловіків та жінок.

Тож, спершу розглянемо результати діагностики схильності до афективної поведінки. Ознайомитись з сирими балами, можна у додатку 1, таблиця 4

Тож, якщо подивитись на дані, то можна побачити відмінність у результатах серед чоловіків та жінок (Рис.2)

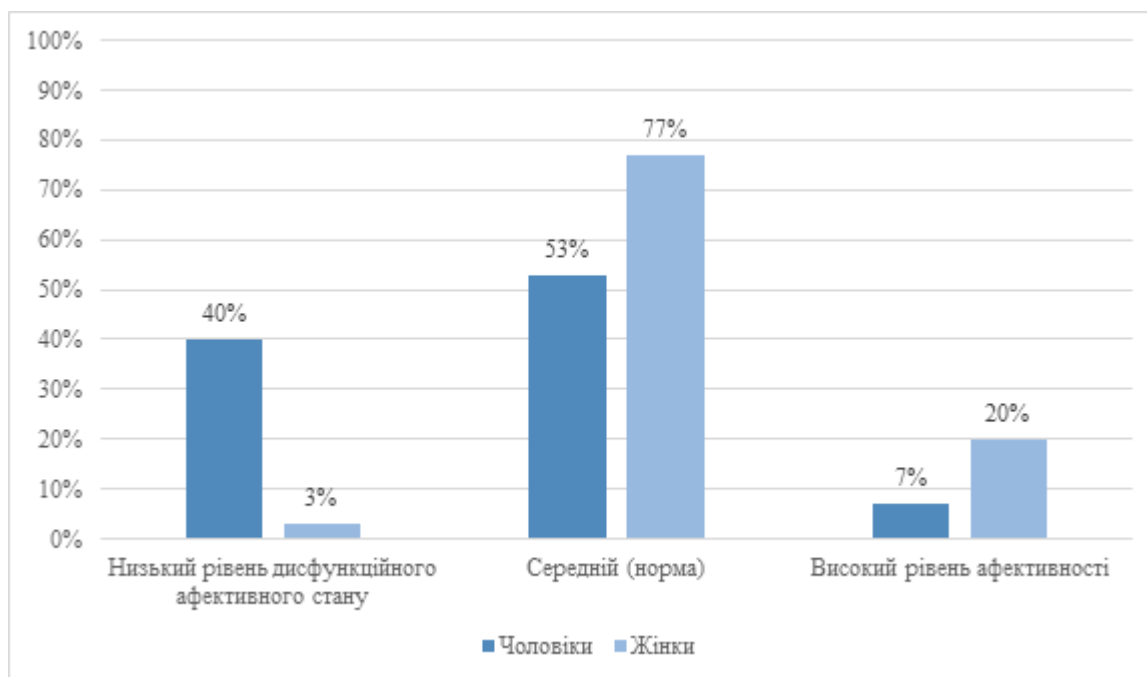


Рис. 2 Розподіл отриманих даних за ознакою статі тесту схильності до афективної поведінки

Розглянемо кількісну характеристику ознак афективності. Тож, за результатами проведеного тесту, маємо наступні показники: серед 60-ти опитаних респондентів, низький рівень схильності до деструктивного афективного стану мають 12 чоловіків (40%) і 1 жінка (3%); середній рівень мають 16 чоловіків (53%) і 23 жінки (77%); високий рівень афективності мають 2 чоловіків (7%) і 6 жінок (20%).

Такі результати свідчать про те, що більшість респондентів має показник від 5 до 9 балів, це є нормою, але такі результати швидше вказують на наявність тенденції до дисфункціонального афективного стану. Тобто, респонденти, які ввійшли в дану групу можуть мати певні ознаки, що характеризує даний стан, а саме: надмірна тривожність, переживання, зосередження на власних емоційних проблемах. Респонденти іноді можуть зіштовхнутися з різними ситуаціями, які призводять до того, що вони потрапляють в стан афекту. Також, цікаво, що високий рівень афективності притаманний деяким респондентам. Бачимо, що 6

жінок та 2 чоловіків з усієї вибірки мають показники від 10 до 12 балів. Це свідчить про те, що афективність є невід'ємною рисою характеру цих людей. Для них характерно: довго пам'ятають неприємні ситуації з життя, при чому ці спогади тільки підвищують тривожність у людини; подумки постійно з кимось конфліктують; довго пам'ятають образи; стають впертими та недовірливими.

Тож, серед чоловіків переважає середній та низький рівні дисфункційного афективного стану, а серед жінок середній та високий рівні. Таким чином, можна зробити висновок, що опитані жінки більше, ніж чоловіки, схильні до проявів афективного стану, тому слід звернути особливу увагу на цей факт при розробці профілактичних заходів.

Наступним кроком у аналізі даної методики є кореляційний аналіз змінних тесту схильності до афективних станів.

Отримані результати дають змогу зробити наступні висновки:

Гіпотеза 6. Рівень вираженості ознак до афективних станів у чоловіків та жінок відрізняється.

- жінки більшою мірою схильні до довгого переживання через несправедливість по відношенню до себе, на відміну від чоловіків;
- жінки частіше за чоловіків розповідають найближчому оточенню про свої дрібні неприємності, шукаючи цим самим співчуття. Вони більш болісно переживають різноманітні негаразди та через свою невпевненість не здатні самі з цим впоратися;
- жінки частіше за чоловіків опиняються в ситуації, коли після конфлікту вдома чи на роботі бувають настільки засмучені, що повернення на місце конфлікту здається просто нестерпним для них;

- жінки частіше за чоловіків мають проблеми зі сном через думки про негаразди, які трапилися в минулому та які можливі ще попереду;
- жінки частіше за чоловіків опиняються в ситуації нездатності відволіктися від важких проблем, які потребують вирішення.

Гіпотеза є повністю підтвердженою, це свідчить про те, що жінки мають вищий рівень тривожності, на відміну від чоловіків. Іноді цю тривожність можна врегулювати самостійно, підбираючи найбільш ефективні методи; а бувають і такі випадки, коли тривожність не усвідомлюється людиною, тож може проявитися у таких формах, як: не відчуття або невизнання певної загрози, у невротичних реакціях. Таким чином, для жінок буде корисним відвідування тренінгів по зниженню тривожності.

3. Методика Самоактуалізації САТ Шострома, в адаптації (Ю. Є.

Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз)

Дана методика була використана, через те, що основним її завданням є діагностика рівня самоактуалізації особистості та її компонентів.

Розглянемо результати діагностики рівня самоактуалізації особистості. Ознайомитись з сирими балами, можна у додатку 2, таблиця 6.

За шкалою орієнтація в часі, показники розподілилися наступним чином: 14 осіб мають низький рівень самоактуалізації, серед яких 6 чоловіків (20%) і 8 (27%) жінок. Це може характеризувати людину, як таку, що орієнтується переважно на одному проміжку життєвого шляху, а саме: минуле, майбутнє, теперішнє. 17 респондентів мають психічну та статистичну норму, серед них 7 чоловіків (23%) і 10 жінок (33%); 11 осіб по результатах тесту, 5 чоловіків (17%) та 6 жінок (20%) мають середній рівень самоактуалізації; 13 осіб мають трохи

вищий показник норми самоактуалізації – 9 чоловіків (30%) і 4 жінок (13%). І нарешті псевдосамоактуалізованими виявилися 5 осіб, серед яких 3 чоловіків (10%) і 2 жінок (7%). Високий рівень за даною шкалою свідчить про те, що людина усвідомлює, що її життя це сукупність різних моментів минулого, теперішнього та майбутнього. При цьому вона намагається жити теперішнім, та відчувати смак життя таким, який він є.

За шкалою підтримки, показники розподілилися наступним чином: 14 осіб мають низький рівень самоактуалізації, серед яких 2 чоловіків (7%) і 12 жінок (40%). Це свідчить про те, що людина може бути залежною, несамостійною. Вона потребує обов'язкової підтримки та схвалення іншими людьми. Для неї важлива думка інших, і з часом ця думка стає вищою за власну. 8 респондентів мають психічну та статистичну норму, серед них 5 чоловіка (17%) і 3 жінки (10%); 20 осіб мають середній рівень самоактуалізації, 11 чоловіків (37%) і 9 жінок (30%); 10 осіб мають трохи вищий показник норми самоактуалізації – 7 чоловіка (23%) і 3 жінок (10%). Порушення самоактуалізаційної тенденції виявлено у 8 осіб, серед яких 5 чоловіка (17%) і 3 жінки (10%). Високі бали по цій шкалі говорять про те, що такі люди контролюють себе зсередини. Вони досить впевнені в собі, мотивовані та принципові. На них важко вплинути, вони завжди керуються власними почуттями та рішеннями. При цьому, можуть критично ставитися до зовнішніх обставин. Іноді таким людям характерна чутливість до схвалення з боку інших, відданість, тощо, але менше ніж особам, які направлені тільки на інших.

За шкалою ціннісної орієнтації показники розподілилися наступним чином: низький рівень самоактуалізації мають 2 респондентів, чоловіків (7%). Психічну та статистичну норму мають 10 респондентів, серед них 5 чоловіків (17%) і 5 жінок (17%). 27 респондентів мають показник середнього рівня самоактуалізації, 11 чоловіків (37%) і 16 жінок (53%). 10 осіб мають трохи вищий показник рівня самоактуалізації – 6 чоловіків (20%) і 4 жінок (13%). Порушення

самоактуалізаційної тенденції зафіксовано у 11 осіб, серед яких 6 чоловіків (20%) і 5 жінок (17%).

За шкалою гнучкості, показники розподілилися наступним чином: низький рівень самоактуалізації мають 12 осіб, серед яких 4 чоловіків (13%) і 8 жінок (27%). Це означає, що жінкам, важче ніж чоловікам підлаштовуватися під будь-яку ситуацію. 23 респондентів мають психічну та статистичну норму, серед них 11 чоловіків (37%) і 12 жінок (40%). 16 осіб показали себе як самоактуалізовані, 9 чоловіків (30%) і 7 жінок (23%). 7 особи мають трохи вищий рівень самоактуалізації – 4 чоловіка (13%) і 3 жінки (10%). Порушення самоактуалізаційної тенденції спостерігається у 2 респондентів, серед них 2 чоловіків (7%).

За шкалою сензитивності, низький рівень самоактуалізації мають 12 респондентів, 7 чоловіків (23%) і 5 жінок (17%). Психічну та статистичну норму мають 4 респонденти, серед них 2 чоловіків (7%) і 2 жінок (7%). 34 респонденти мають показник середнього рівня самоактуалізації, 18 чоловіків (60%) і 16 жінок (53%). 7 осіб мають трохи вищий показник рівня самоактуалізації – 2 чоловіків (7%) і 5 жінок (17%). Порушення самоактуалізаційної тенденції спостерігається у 3 респондентів, серед яких 1 чоловік (3%) і 2 жінки (7%).

За шкалою спонтанності, показники розподілилися наступним чином: низький рівень самоактуалізації мають 13 респондентів, серед яких 5 чоловіків (17%) і 8 жінок (27%); 9 респондентів мають психічну та статистичну норму, серед них 3 чоловіків (10%) і 6 жінок (20%). 20 осіб показали себе як самоактуалізовані і мають 10 чоловіків (33%) і 10 жінок (33%). 12 респондентів мають трохи вищий рівень самоактуалізації – 9 чоловіки (30%) і 3 жінки (10%). Порушення самоактуалізаційної тенденції зафіксовано у 5 респондентів, 3 чоловіка (10%) і 2 жінки (7%).

За шкалою самоповаги, низький рівень самоактуалізації мають 8 респондентів, 2 чоловіків (7%) і 6 жінок (20%). Психічну та статистичну норму

мають 9 респондентів, серед них 3 чоловіків (10%) і 6 жінок (20%). 24 респонденти мають показник середнього рівня самоактуалізації, 15 чоловіків (50%) і 9 жінок (30%). 7 осіб мають трохи вищий показник рівня самоактуалізації – 3 чоловіка (10%) і 4 жінки (13%). Порушення самоактуалізаційної тенденції – 12 респондентів, серед яких 7 чоловіків (23%) і 5 жінок (17%).

За шкалою самоприйняття, показники розподілилися наступним чином: низький рівень самоактуалізації мають 11 особи, серед яких 4 чоловіків (13%) і 7 жінок (23%); 18 респондентів мають психічну та статистичну норму, серед них 11 чоловіків (37%) і 7 жінок (23%). 11 осіб показали себе як самоактуалізовані і мають 5 чоловіків (17%) і 6 жінок (20%). 16 осіб мають трохи вищий рівень самоактуалізації – 8 чоловіків (27%) і 8 жінок (27%). Порушення самоактуалізаційної тенденції – 4 респонденти, серед яких 2 чоловіків (7 %) і 2 жінок (7%). Більшість респондентів приймають себе тими, ким вони є, але й ті 11 осіб з низькими оцінками, у яких недоліки сприяють замкнутості в собі та невпевненості.

За шкалою представлення про природу людини, показники розподілилися наступним чином: низький рівень самоактуалізації мають 16 респондентів, 10 чоловіків (33%) і 6 жінок (20%). Вони вважають, що жорстокість та егоїзм є проявами людської природи. Психічну та статистичну норму мають 11 респондентів, серед них 4 чоловіка (13%) і 7 жінок (23%). 12 респонденти мають показник середнього рівня самоактуалізації, 8 чоловіків (27%) і 4 жінок (13%). 12 осіб мають трохи вищий показник рівня самоактуалізації – 4 чоловіка (13%) і 8 жінок (27%). Порушення самоактуалізаційної тенденції виявилось у 9 респондентів, серед яких 4 чоловіка (13%) і 5 жінок (17%). Респонденти, які мають середні та високі бали по цій шкалі вважають, що люди за своєю природою можуть займати різні полюси добра і зла; користі та безкорисності, тощо.

За шкалою синергії, показники розподілилися наступним чином: низький рівень самоактуалізації мають 9 респондентів, 5 чоловіків (17%) і 4 жінки (13%).

Психічну та статистичну норму мають 12 респондентів, серед них 10 чоловіків (33%) і 2 жінок (7%). 17 респонденти мають показник середнього рівня самоактуалізації, 7 чоловіків (23%) і 10 жінок (33%). 12 осіб мають трохи вищий показник рівня самоактуалізації – 5 чоловіків (17%) і 7 жінок (23%). Порухення самоактуалізаційної тенденції мають 10 респондентів, серед яких 3 чоловіків (10%) і 7 жінок (23%).

За шкалою прийняття агресії, ми отримали наступні показники: низький рівень самоактуалізації мають 14 респондентів, 7 чоловіків (23%) і 7 жінок (23%) серед усіх чоловіків та жінок, відповідно. Психічну та статистичну норму мають 15 респондентів, серед них 8 чоловіків (27%) і 7 жінок (23%). 24 респонденти мають показник середнього рівня самоактуалізації, серед них 12 чоловіків (40%) і 12 жінок (40%). 7 осіб мають трохи вищий показник рівня самоактуалізації – 4 чоловіків (13%) і 3 жінки (10%). Високі бали свідчать про те, що респонденти вважають, що агресія характерна для будь-якої людини і що вона може проявлятися у стосунках між партнерами.

За шкалою контактності, ми визначили наступні показники за ознакою статі: 16 респондентів мають низький рівень самоактуалізації, серед яких 9 чоловіків (30%) і 7 жінок (23%). 11 респондентів мають психічну та статистичну норму, серед них 5 чоловіків (17%) і 6 жінок (20%). 16 респондентів отримали бал з середнім рівнем самоактуалізації, серед них 8 чоловіків (27%) і 8 жінок (27%). 11 учасників мають трохи вищий рівень самоактуалізації – 4 чоловіків (13%) і 7 жінок (23%), відповідно. І нарешті псевдосамоактуалізованими виявилися 6 осіб, серед яких 4 чоловіків (13%) і 2 жінок (7%).

За шкалою пізнавальних потреб, показники розподілилися наступним чином: низький рівень самоактуалізації мають 14 респондентів, 6 чоловіків (20%) і 8 жінок (27%). Психічну та статистичну норму мають 16 респондентів, серед них 7 чоловіка (23%) і 9 жінок (30%). 18 респонденти мають показник середнього рівня самоактуалізації, 10 чоловіків (33%) і 8 жінок (27%). 10 мають трохи вищий

показник рівня самоактуалізації – 7 чоловіка (23%) і 3 жінок (10%). Порухення самоактуалізаційної тенденції виявлено у 2 жінок (7%).

За шкалою креативності, були отримані наступні результати: ніхто з опитаних не отримав бал, який би характеризував низький рівень їхньої самоактуалізації за цією шкалою; при цьому 18 респондентів отримали бали, що вказують на психічну та статистичну норму, серед них 7 чоловіків (23%) і 11 жінок (37%). 28 респондентів мають показник середнього рівня самоактуалізації, 14 чоловіків (47%) і 14 жінок (47%). 14 осіб мають трохи вищий рівень самоактуалізації – 9 чоловіків (30%) і 5 жінок (17%). Бали за шкалою псевдо самоактуалізації ніхто не отримав. Отримані результати свідчать про те, що більша кількість респондентів має творчий потенціал, який може бути використаний при вирішенні заплутаних та нетривіальних задач у їх житті.

Тож, як бачимо, бали істотно відрізняються для чоловіків та для жінок. У чоловіків більш виражені наступні ознаки особистості: орієнтація у часі, підтримка, ціннісні орієнтації, гнучкість, самоприйняття; у жінок же: ціннісні орієнтації; сензитивність, спонтанність.

Наступним кроком у аналізі даної методики є кореляційний аналіз змінних самоактуалізаційного тесту. Пошук залежностей між ознаками статі та змінних тесту дали змогу зробити наступні результати:

Гіпотеза 7. Рівень самоактуалізації у чоловіків та жінок відрізняється:

- жінки частіше за чоловіків бувають настільки злими, що їм хочеться «кидатися» на людей;
- жінкам складніше за чоловіків бути щирими навіть тоді, коли вони цього хочуть

Гіпотеза не підтвердилась. Жінки частіше у стані афекту можуть агресивно поводити себе по відношенню до інших. Така поведінка може негативно відображатися на стосунках з близькими, друзями чи навіть колегами, а інколи може стати взагалі— небезпечною. Тобто, через свою злість, недостатню контрольованість, своїх дій, людина може стати жертвою навіть у своїй сім'ї. Тож, для того, аби мінімізувати вище викладенні випадки, необхідно вміти знаходити в собі ці ознаки та навчитись боротися з ними.

За іншими змінними тесту статистично значущих залежностей за ознакою статі виявлено не було.

Гіпотеза 8. Впевнені в собі люди рідше проявляють ознаки віктимності

- частіше впевнені в собі респонденти вважають, що людина може прожити життя так, як їй хочеться. Тобто, такі люди є відкритими до нового, схильні приймати спонтанні рішення, робити все задля того, щоб їй було комфортно не дивлячись на наслідки та думки інших людей.
- частіше впевнені в собі респонденти задоволені тим, що їм доводиться робити у житті. Тобто, їх життя наповнене сенсом, кожен день не є схожим на попередній, а навпаки більше наповнений цікавими та емоційними моментами. Але тут слід звернути увагу, що іноді високий рівень показників процесу життя може говорити про те, що людина живе одним днем, не дивиться в майбутнє. Вона намагається жити тут і зараз і робити те, що приносить задоволення.
- частіше впевнені в собі респонденти не схильні до командування з боку інших людей. Тобто, вони характеризують себе як сильну особистість, яка може приймати рішення самостійно, щоб спланувати своє життя відповідно до поставлених цілей. Вони декларують, що їм важливо

тримати своє життя під контролем і вони не готові віддавати цю функцію на інших.

Також, в ході аналізу даних, були встановлені інші зв'язки між змінними опитувальника:

- респонденти, які вважають, що в тяжких ситуаціях потрібно діяти вже випробуваними шляхами, не часто керувалися у житті власними відчуттями та бажаннями;
- респонденти, які бувають настільки злими, що готові «кидатися на людей» часто хвилюються через відчуття своєї вини;
- респонденти, які часто задумуються про те, чи відповідає їх поведінка ситуації, стараються ніколи не бути «білою вороною»;
- респонденти, які вважають, що запорукою хороших стосунків є надання переваги у спілкуванні, задоволенні іншого на противагу вираженню власних почуттів, притримуються думки, що жорстокість та егоїстичність, яку часто проявляють люди, не є виявленням їх людської природи;
- респонденти, які дотримуються думки, що жорстокість та егоїстичність, яку часто проявляють люди, є виявленням їх людської природи, частіше займаються тим, що приносить їм задоволення;
- існує зв'язок між респондентами, які почуваються зобов'язаними незнайомцям, які надали їм якусь послугу, та тими, хто зазвичай відчуває себе винним, коли діє егоїстично;
- респондентам, які стверджують, що іноді їм важко бути щирими навіть тоді, коли вони цього хочуть, можуть подобатися люди, чию поведінку вони не схвалюють;
- респонденти, які бояться бути самими собою, частіше відчувають провину;

- респондентам, які не бояться бути самими собою, задоволені тим, що роблять
- респонденти, для яких важливо, чи розділяють інші їх точку зору:
 - частіше відчують хвилювання, думаючи про майбутнє;
 - зазвичай почувають себе винними, коли діють егоїстично;
 - стверджують, що їм майже ніколи не подобаються люди, чию поведінку вони не схвалюють;
 - частіше бояться невдач
- респонденти, які часто хвилюються через думки про майбутнє:
 - часто не проти того, щоб хтось ними командував, ймовірно це зумовлено бажанням зняти з себе відповідальність за прийняття певних рішень, які можуть впливати на невідоме майбутнє;
 - не задоволені тим, що вони роблять, що й може спричиняти непокоєння про своє майбутнє
- респонденти, які вважають, що людина повинна спокійно ставитися до чогось неприємного, що може почути про себе:
 - рідше бояться невдач;
 - майже завжди відчують у собі сили діяти так, як вважають за потрібне, не дивлячись на наслідки;
 - частіше відчують себе впевнено у стосунках з іншими людьми;
 - рідше відчують себе винуватими, коли чинять егоїстично;
 - не бояться бути самими собою;
 - виражають думку, що можуть судити про те, як повинні поводити себе інші люди

Таким чином, можна зробити висновок, що невпевненість респондентів може дуже сильно позначатися на їх стосунках з оточуючими, на схильність до відчуття провини, самопожертви. При цьому для більш впевнених респондентів

характерним є: самостійність, впевненість у своїх життєвих судженнях та планах, задоволеність стосунками з іншими, хоча зазвичай вони ставлять себе на перше місце та можуть проявляють егоїзм, що дозволяє їм також досягати успіхів.

Останнім етапом дослідницької роботи стало порівняння ознак трьох обраних тестів. То, результати, дають змогу зробити наступні припущення:

- респонденти, які схильні до хвилювань через необхідність відповідати за щось, часто мають проблеми із сном через думки про попередній або майбутній день;
- респонденти, які зазвичай розповідають найближчим про свої дрібні неприємності:
 - часто поступаються, заради збереження стосунків із партнером, вони переживають про те, що стосунки можуть зіпсуватися, і можуть погоджуватися з тим, у що насправді не вірять для аби сподобатися іншим;
 - час від часу вони виявляють бажання віддалятися від усього оточуючого;
 - не надають перевагу прийняттю рішень самостійно та хочуть в цьому покладатися на думку інших;
 - не приховують особисту інформацію, але іноді побоюються мотивів інших людей;
 - схильні вірити, що більшість людей глибоко в душі хороші та мають добрі наміри;
 - коли сперечаються з кимось, то побоюються, що стосунки з людиною можуть не відновитися;
 - їм важко довіряти людям

- респонденти, які схильні до того, щоб по декілька днів подумки з'ясовувати стосунки зі своїм кривдником, бажають час від часу віддалятися від усього оточуючого;
- респонденти, які довго переймаються через певні конфузи чи невдачі, допущені в роботі, хвилюються про те, як їх сприйматимуть інші люди; вони також демонструють низький рівень здатності добре справлятися з розчаруваннями та перешкодами;
- люди, які довго переживають конфлікти з близькими людьми, все одно показують здатність часто йти на компроміси з людьми, які орієнтовані на співробітництво;
- респонденти, які часто після конфліктів бувають настільки засмученими, що не хочуть повертатися на місце конфлікту, говорять про те, що не задоволені своїми стосунками та хотіли б їх змінити;
- респонденти, які іноді погоджуються з тим, у що вони насправді не вірять, щоб сподобатися іншим, часто бувають настільки злими, що готові «кидатися на людей», це може створювати залежність між поступливістю (замовчуванням) та високим рівнем агресії;
- респонденти, які хочуть, щоб їх любили, у спілкуванні в пріоритет ставлять вираження власних почуттів над задоволеннями співрозмовника;
- для респондентів, які намагаються не бути «білою вороною», дуже важливим є те, щоб їх любили;
- респонденти, для яких минуле, теперішнє та майбутнє уявляються як єдине ціле, сприймають себе як людей, здатних добре справлятися з розчаруваннями та перешкодами, також вони вважають свої стосунки з іншими такими, якими б вони хотіли їх бачити;

- респонденти, які стверджують, що їм завжди вдається керуватися у житті своїми власними відчуттями та бажаннями, меншою мірою хвилюються про те, як їх сприймають інші люди;
- респонденти, для яких важливо бути незалежними та самодостатніми, частіше стверджують, що не бояться невдач;
- респонденти, які довго пам'ятають образи, які їм завдали, схильні рідше непокоїтися через почуття провини;
- респонденти, які постійно з'ясовують з кимось стосунки, говорять про свою невпевненість у собі;
- респонденти, які можуть довго не розмовляти з близькою людиною після сварки, рідше відчують занепокоєння, коли думають про майбутнє.

Тож, отримані дані, дали змогу сформувані основні ознаки віктимної поведінки між подружжям. А також підкріпили теоретичне дослідження даного феномену. Тож, віктимна особистість характеризується не тільки особистісними ознаками, але і поведінковими, комунікативними та емоційними, які дають цілісне розуміння того, на що необхідно звернути увагу, щоб мінімізувати їх прояви у майбутньому. Серед поведінкових ознак у респондентів було виявлено: пасивність у відносинах – не беруть на себе відповідальність, а віддають її партнеру; серед емоційних: потреба в емоційній близькості, любові та увазі; іноді боязнь нових стосунків (щоб не втратити себе); невпевненість; вразливість; постійне почуття провини; нездатність самотійно справлятися з розчаруваннями та перешкодами, тому що невпевненість не дає зібратися та мотивувати себе самотійно, повірити у свої сили; довірливість; хочуть бути почутими – діляться потаємними думками та почуттями; характерна агресія у стосунках з партнером; серед комунікаційних (характер взаємодії з партнером): готові уступати, жертвувати собою, адже це сприяє гарним відносинам.

Таким чином, віктимність зумовлена як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Особистісні характеристики іноді можуть сильно впливати на схильність до віктимності, а можуть і виступати певним стримуючим фактором, який не дає розвиватися цьому явищу. Віктимність також може формуватися під дією певних життєвих обставин: виховання в сім'ї, конфлікти, насильство, зміни у будь-якій сфері життя. Це й призводить до того, що людина не здатна відразу виявити вище наведені ознаки, вона може жити з цим роками та не розуміти, як все це зупинити.

Висновки до другого розділу

У даному розділі представлено основні результати дослідження за методиками: Тест профілю відносин RPT (Борнштейн), в адаптації О.П. Макушиної; експрес-діагностика схильності до афективної поведінки (В.В. Бойко); методика САТ - вимірювання рівня самоактуалізації особистості Ю. Є. Альошиної.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження відбувались у два етапи: по-перше, були математично підраховані результати по кожній з методик за допомогою ключів, по-друге, був проведений кореляційний аналіз для пошуку зв'язків між змінними тестів.

Таким чином, були виділені основні компоненти з певним набором ознак, що характеризують наявність віктимності в сім'ї: поведінкові - пасивність у відносинах – намагання не брати на себе відповідальність, а перекладати її на іншого; емоційні - потреба в емоційній близькості, любові та увазі, невпевненість, вразливість, постійне почуття провини, нездатність самотійно справлятися з розчаруваннями та перешкодами, довірливість; хочуть бути почутими – діляться потаємними думками; характерна агресія у стосунках з

партнером; комунікаційні - готові уступати, жертвувати собою, адже це сприяє гарним відносинам.

Тож, виділені компоненти стануть основою для розробки та впровадження програми профілактичних заходів щодо їх зниження та нейтралізації.

У ході дослідження підтвердилися гіпотези:

1. Рівень вираженості ознак міжособистісної залежності у чоловіків та жінок відрізняється. При цьому варто зазначити, що за результатами відповідей респондентів, жінки вважають себе менш впевненими та самостійними, їх набагато легше образити і одночасно вони більше можуть йти на поступки, щоб зберегти стосунки аби сподобатися іншим, що свідчить про наявність схильності до віктимності.

Вони постійно жертвують власними інтересами заради того, аби зберегти дружні стосунки з іншими. У той же час, у чоловіків зафіксоване прагнення до самостійності та незалежності.

2. Особистісні якості людини впливають на її стосунки з оточуючими.
3. Рівень вираженості ознак до афективних станів у чоловіків та жінок відрізняється. За результатами дослідження, було встановлено, що опитані жінки мають вищий рівень тривожності, на відміну від чоловіків.

Також, були встановлені кореляційні зв'язки між змінними всіх використаних методик.

РОЗДІЛ III. Профілактика віктимної поведінки подружжя

3.1 Програма профілактичних заходів щодо нейтралізації та усунення ознак віктимності у чоловіків та жінок

Віктимологічна профілактика – система цілеспрямованих спеціалізованих впливів на осіб з аморальною або неправомірною поведінкою для виявлення, нейтралізації та усунення чинників віктимності і віктимної поведінки [Рябкова, 2019]

Мета програми: нейтралізація та усунення ознак віктимності у чоловіків та жінок, а також набуття нових знань та уявлень щодо безпечної поведінки

Завдання програми:

1. Підвищити обізнаність учасників щодо поведінки, через яку можна стати жертвою в сім'ї
2. Навчитись розуміти себе та свої внутрішні сигнали, через підвищення своєї самооцінки;
3. Розглянути власні моделі поведінки в різних сімейних ситуаціях
4. Ознайомити з моделями поведінки, які дозволяють не стати жертвою в сім'ї
5. Навчити управляти конфліктами в сім'ї, отримати навички психологічної саморегуляції

Програма профілактики була апробована на респондентах, які взяли участь у дослідженні.

Слід зазначити, що після першого етапу дослідження, респондентам було запропоновано взяти участь у другому етапі – профілактичних заходах. Участь була добровільною, тому після опитування, я сформувала 2 групи: для чоловіків та жінок по 10 осіб у кожній групі. Зустрічі з респондентами відбувалися у форматі ZOOM через карантинні обмеження та неможливість зібрати групу в

одному місці. Тож, заняття з учасниками проходили один раз на тиждень з кожною групою. Тривалість кожної сесії складала 2 години з великою перервою у 15 хвилин. Загальна кількість годин складається з 1 ознайомчої сесії та 5-ти основних зустрічей. Програма профілактичних заходів щодо нейтралізації та усунення ознак віктимності складається з 5 основних тем, розроблених для кожної групи, відповідно до особливостей результатів дослідження.

Програма щодо нейтралізації та усунення ознак віктимності ґрунтувалась на закладених раніше характеристиках, що описують даний феномен: особистісні, поведінкові, комунікативними та емоційні.

Особистісно-орієнтовані заняття. Сюди можна віднести теми щодо особистісного зростання, набуття знань про власну особистість, її розкриття та розвиток.

Поведінкові - усвідомлення звичних поведінкових моделей та ролей, які звикли виконувати респонденти: поступатися, догоджати та підлаштовуватися під чийсь вимоги, а також схильність ідеалізувати інших. Сюди можна віднести заняття щодо встановлення особистих кордонів та самоповаги та самоприйняття.

Комунікаційні - розуміння себе як жертви в комунікації з партнером. Усвідомлення своєї невпевненості та готовності на все, заради зберегання гарних відносин.

Емоційна складова - головний акцент робиться на виявленні негативних почуттів, а саме: тривога, страх, почуття безпорадності, провини та сорому.

В якості ефективного методу для роботи з групами – був обраний метод тренінгу, що базується на активній участі всіх учасників групи та співпраці між учасниками та тренером. Тренінг – є одним з методів групової роботи, який проводять спираючись на знання та досвід учасників. Він забезпечує ефективне

використання різних методів та методик, які створюють позитивну атмосферу на групі та спрямовується на отримання нових життєвих навичок та компетенцій.

Часто для позначення для позначення групових форм психологічної роботи з людьми використовується термін «соціально-психологічний тренінг» (СПТ).

Ми можемо зустріти у науковій літературі різні визначення СПТ. Петровська Л.А. описує соціально-психологічний тренінг як форма психологічної дії у процесі інтенсивного навчання у груповому контексті; в найширшому сенсі під СПТ зазвичай розуміють своєрідні форми навчання знанням і окремим умінням у сфері спілкування, а також форми їх корекції. [Афанасьєва, Перелигіна, 2016]

Основним компонентом тренінгу є психологічний вплив групи на особистість. Також, тренінгові групи спрямовані на розвиток особистості та особистісне зростання. У групі може відбуватися формування нових цінностей, установок, ідей та переконань.

Тренінг - це одночасно:

- цікавий процес пізнання себе та інших;
- спілкування;
- ефективна форма опанування знань;
- інструмент для формування умінь і навичок;
- форма розширення досвіду.

Під час тренінгу створюється неформальне, невимушене спілкування, яке відкриває перед групою безліч варіантів розвитку та розв'язання проблеми, заради якої вона зібралася. Як правило, учасникам дуже подобаються заняття під час тренінгу, тому що ці методи, які використовує тренер роблять процес навчання не тільки пізнавальним, але цікавим і легким.

Тож, на основі вивчення теоретичного матеріалу, результатів дослідження, була розроблена програма профілактичних заходів щодо нейтралізації та усунення ознак віктимності.

Обов'язковим під час проведення тренінгових занять було дотримання чіткої структури. Тож, детальніше зупинюсь на плануванні кожного групового заняття.

1. Вступна промова тренера.

Кожна зустріч, як правило, починається зі вступного слова тренера, а також збору інформацію від учасників про їх самопочуття, настрій та очікування від подальшої роботи.

2. Ознайомлення учасників групи з правилами та організаційними моментами (тільки під час першого ознайомчого заняття)

По-перше, профілактична робота в рамках дослідницького магістерського проєкту відбувається в період карантину, тому досліднику необхідно підлаштуватися під нові умови та форми роботи з групами. Необхідно зазначити, що такий формат є нетиповим для проведення групових зустрічей, проте в деяких випадках він дещо знижує рівень тривожності учасників на початковому етапі. Всі організаційні моменти, що стосуються роботи з онлайн-платформою для проведення відеоконференцій обговорюються ще перед зустріччю, аби не витратити час запланованої сесії на організацію.

По-друге, на початку першої зустрічі тренер ознайомлює учасників з регламентом для того, щоб налаштувати групу на дотримання дисципліни під час роботи.

3. Ознайомлення учасників з метою за подальшими етапами роботи.

Основний принцип тренінгу – принцип поетапності розвитку групи та поступовості розуміння учасниками самих себе, своїх проблем, взаємовідносин, стереотипів, установок. Принцип поетапності включає те, що кожна зустріч логічно продовжує та розвиває попередню й є у змістовному плані основою для наступної. [Афанасьєва, Перелигіна, 2016]

4. Практична частина роботи (виконання вправ)

Вправи як форма тренінгової роботи допомагають тренеру вирішити основні завдання, що виникають у процесі групового заняття. Вони полегшують процедуру знайомства учасників тренінгу, дають можливість з'ясувати очікування від тренінгу, сприяють досягненню згуртованості групи, полегшують міжособистісне спілкування, стимулюють взаємодію людей між собою, допомагають сформувати команду однодумців, дають можливість тренеру правильно діагностувати стан групи в кожний період часу, своєчасно попередити можливі конфлікти між учасниками, чергувати інтелектуальну працю з необхідним фізичним навантаженням, загалом успішно розпочати, провести і завершити тренінг. [5, 89-93.]

5. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

Зворотний зв'язок – це повідомлення для когось про особисті почуття та сприйняття іншого у зв'язку з новими взаємовідносинами. [Афанасьєва, Перелигіна, 2016]

Тренер пропонує учасникам написати те, що найбільше запам'яталося під час заняття, їх самопочуття в цей момент та користь, яку вони для себе взяли.

На мою думка, така практика допоможе учасникам ще раз згадати та закріпити матеріал, а також отримати необхідний зворотній зв'язок для подальших дій та планувань сесій тренером.

Тож, розглянемо детальніше теми, які пропонуються для роботи під час зустрічей:

Зустріч № 1 – Знайомство з учасниками та постановка цілей на майбутнє (вступне, ознайомче заняття)

Мета заняття: познайомитись з учасниками групи та встановити з ними зв'язок.

Зустріч № 2 – Мої кордони

Мета тренінгу: навчитись усвідомлювати свої психологічні кордони, автономність, а також кордони інших людей.

Зустріч № 3 – Емоційна саморегуляція

Мета тренінгу: навчитись відповідати за власні емоційні реакції, контролювати свою поведінку та бути готовим до управління власними емоціями в емоційно-напружених життєвих ситуаціях.

Зустріч № 4 – Управління агресією

Мета тренінгу: навчитись усвідомлювати наявність агресивних проявів та навчитись управляти ними.

Зустріч № 5 – Здорові відносини між партнерами

Мета заняття: поглибити уявлення про співзалежні відносини. Усвідомити свою роль та відповідальність на шляху до змін.

Зустріч № 6 – Особистісне зростання

Мета заняття: самопізнання, підвищення впевненості в собі

Таким чином, профілактикою віктимної поведінки подружжя в сім'ї, є проведення занять з чоловіками та жінками, по двом окремим групам в формі тренінгової роботи. Оптимальна кількість учасників групи, на мій погляд є 7- 10

осб. Тож, для участі у профілактичних заходах, були запрошені по 10 осіб в кожную групу. Таке рішення було прийнято через те, що групи проходять в режимі он-лайн і для цього потрібна ще більша концентрація, уважність, вміння встановлювати контакт з людиною не бачачи її поруч, а також вміти тримати динаміку й управляти групою. Тому, група з 10 учасників є найбільш оптимальною для тренінгової роботи в он-лайн.

Критерієм ефективності проведенної роботи з учасниками є зниження та нейтралізація ознак віктимності у чоловіків та жінок в сучасних українських сім'ях.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів повторного дослідження після проведеної профілактичної роботи

Після проведення профілактичних заходів, була проведена повторна діагностика респондентів. Тобто, 20 респондентам (10 чоловікам і 10 жінкам) було запропоновано пройти тестові методики використані на початку участі в дослідженні. А саме:

1. Методика визначення міжособистісної залежності – Тест профілю відносин RPT (Борнштейн), в адаптації О.П. Макушиної
2. Методика експрес-діагностика схильності до афективної поведінки (В.В. Бойко)

Отже, порівняльні результати 3-х методик, представлені на Рис.3

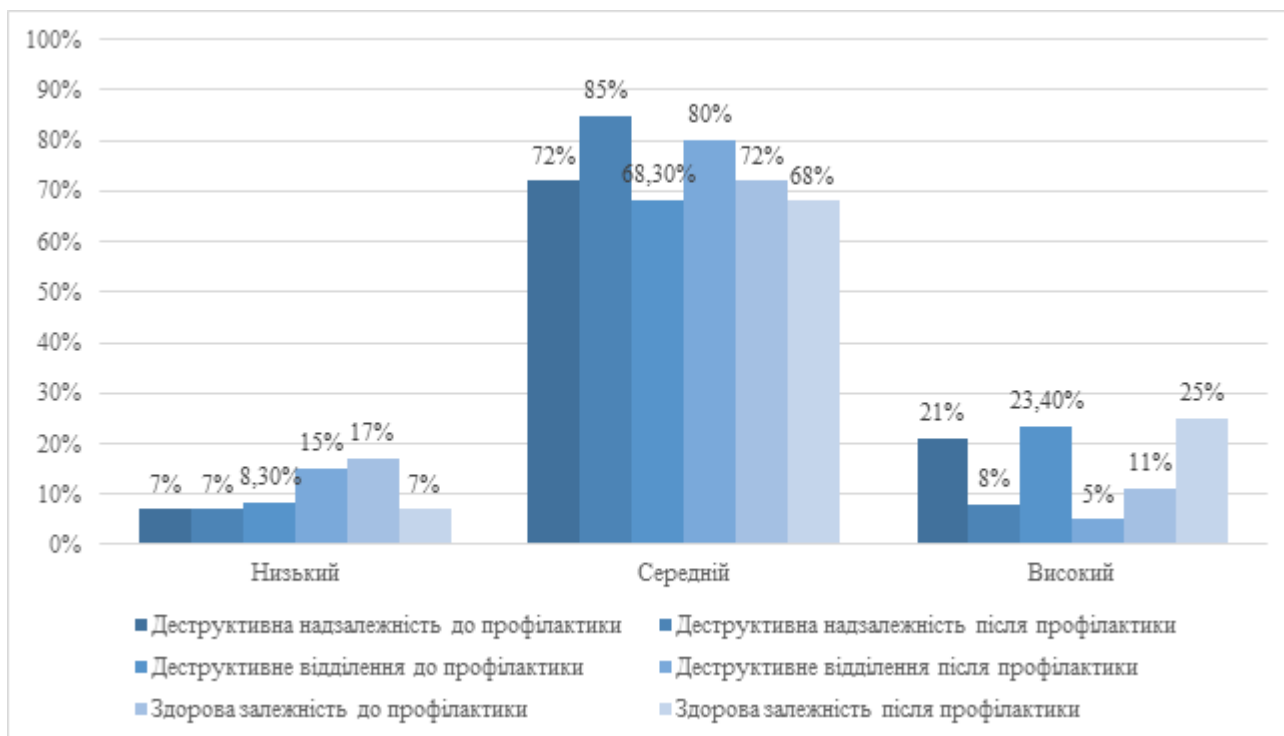


Рис. 3 Розподіл отриманих даних за трьома шкалами тесту профілю відносин до та після профілактики

Тож, розглянемо більш детально отримані дані після проведення профілактики за трьома шкалами тесту: надмірна надзалежність, деструктивне відділення та здорова залежність, а також порівняємо з даними на початку дослідження.

За шкалою деструктивна надзалежність, маємо наступні показники: з опитаних 60-ти респондентів, низькі показники мають 4 респонденти, серед них 2-є чоловіків і 2-є жінок, сумарно (7%) до профілактичних заходів, ці показники не змінились після проведення профілактики. Середні показники мають 43 респонденти, серед них: 23 чоловіка і 20 жінок, сумарно (72%) до профілактичних заходів, і 51 учасник - 26 чоловіків та 25 жінок (85%), після профілактики. Високі показники мають 13 респондентів - 5 чоловіків і 8 жінок,

сумарно це складає (21%) до профілактичних заходів, і 5 осіб - 2 чоловіків та 3 жінок (8%), після профілактики.

Таким чином, зменшення кількості респондентів з високим рівнем, свідчить про те, що для чоловіків і жінок групові зустрічі у форматі тренінгу стали корисними. Вони не тільки отримали знання, але і почали змінювати свої погляди на себе та своє життя. Для них більш характерним стала: самостійність, впевненість, а також зафіксоване зниження потреби в емоційній близькості.

За шкалою деструктивне відділення, показники розподілилися наступним чином: з 60-ти опитаних учасників, 5 респондентів, серед них 2 чоловіків і 3 жінок мають низький рівень (8,3%), до профілактичних заходів, і 9 респондентів, серед них 4 чоловіка і 5 жінок (15%), після профілактики. 41 учасник, серед них 22 чоловіків і 19 жінок, мають середній рівень (68,3%), до профілактичних заходів, і 48 особи - 24 чоловіків та 24 жінок (80%), після профілактики. 14 респондентів, серед них 6 чоловіків і 8 жінок мають високий рівень (23,4%), до профілактичних заходів, і 3 респондентів, 2 чоловіків і 1 жінка, сумарно (5%), після профілактики.

Таким чином, збільшення показників з низьким рівнем деструктивного відділення та зменшення показників у респондентів з високим рівнем, говорить про те, що після реалізації програми профілактики, учасники почали все більше застосовувати навички розвитку відносин з іншими людьми, налагоджувати здорові відносини. Зафіксовано, що доволі знизився страх перед новим та невідомим у відносинах. У них стає все менше страху щодо зближення з партнером та розчинені у ньому.

За шкалою здорова залежність, показники розподілилися наступним чином: низькі показники мають 10 респондентів, серед них 5 чоловіків і 5 жінок, що складає (17%) від загальної кількості опитаних, до профілактичних заходів, і

4 респондента, серед яких 1 чоловік і 3 жінки (7%), після профілактики. 43 учасник, серед яких 23 чоловіка і 21 жінка, мають середній рівень, (72%) до профілактичних заходів, і 41 респондентів, 21 чоловік і 20 жінок (68%), після профілактики. 7 респондентів, серед них 3 чоловіка та 4 жінки, мають високий рівень здорової залежності (11%) до профілактичних заходів, і 15 респондентів - 8 чоловіків і 7 жінок (25%), після профілактики.

Таким чином, зниження кількості респондентів з низьким рівнем здорової залежності та збільшенням кількості учасників з високим рівнем свідчить про те, що після проведення профілактики жінки та чоловіки, не дивлячись на свою надмірну впевненість та силу, почали адекватно відноситись до допомоги інших осіб, а також покращили свої навички встановлення довготривалих відносин.



Рис. 4 Розподіл отриманих даних тесту схильності до афективної поведінки до та після профілактики

За результатами повторного тестування респондентів за методикою схильності до афективної поведінки (В.В. Бойко) Рис. 4, можна зробити наступні висновки.

Тож, серед 60-ти опитаних респондентів, низький рівень схильності до деструктивного афективного стану мають 12 чоловіків (40%) і 1 жінка (3%) до проведення профілактичних заходів і 14 осіб - 13 чоловіків (43%) і 1 жінка (3%) після профілактичних заходів; середній рівень мають 16 чоловіків (53%) і 23 жінки (77%) до проведення профілактичних заходів і 17 чоловіків (57%) та 27 жінок (90) - після профілактичних заходів; високий рівень афективності мають 2 чоловіків (7%) і 6 жінок (20%) до профілактики і 2 жінок (7%) після проведення профілактичних заходів.

Таким чином, бачимо, що після впровадження програми профілактичних заходів, збільшення показників з низьким рівнем 1-4 і зниження кількості показників з високим рівнем 10-12, свідчить про те, що у респондентів знизився рівень тривожності, вони почали застосовувати нові навички налагодження відносин з іншими людьми, а також проговорювати ситуації, в яких виникають конфлікти, через це вони стали більше довіряти людям та йти на компроміси з ними.

Якщо подивитись на розподіл даних за тестом схильності до афективних станів, побачимо, що профілактичні заходи спричинили зміни показників за ознакою статі (Рис. 5)

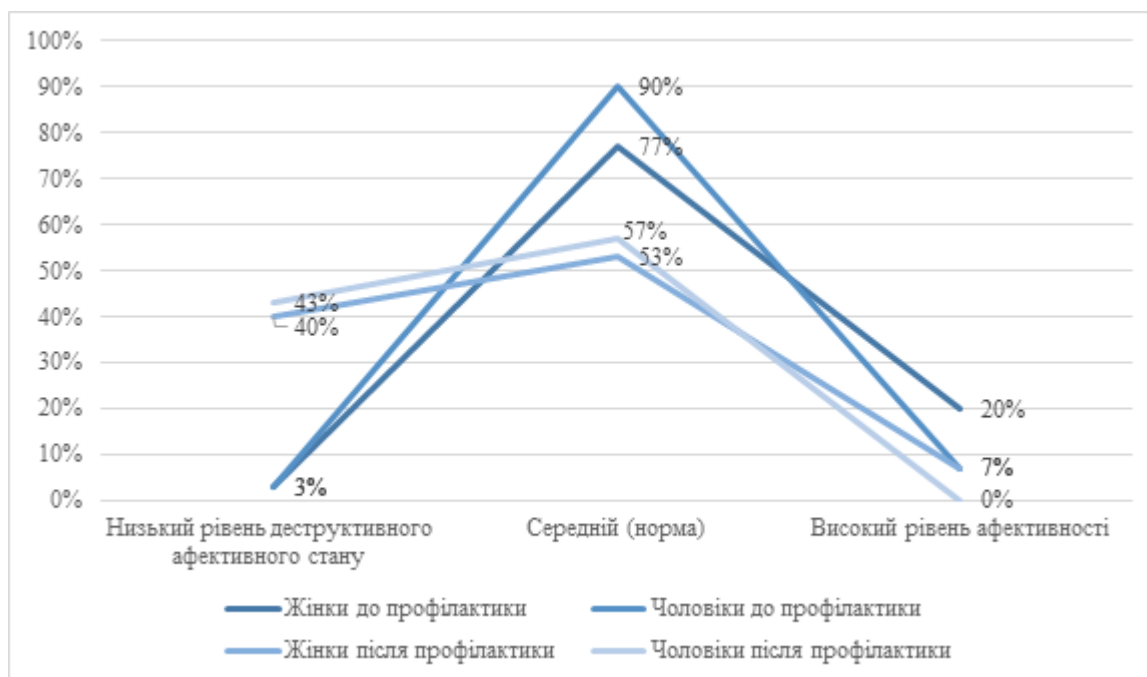


Рис 6. Розподіл отриманих даних за ознакою статі тесту схильності до афективної поведінки до та після профілактики

Тож, бачимо, що до профілактичних заходів, серед чоловіків переважає низький (40 %) та середній (53%) рівні дисфункційного афективного стану, а серед жінок середній (77%) та високий (20%) рівні. Після профілактичних заходів ситуація дещо змінилась, тепер ми бачимо, що серед чоловіків переважає низький (43%) та середній (57%), а ось показники високого рівня зовсім не зафіксовані. У той же час, серед жінок зафіксовано збільшення середнього рівня до (90%) та зменшення показників високого рівня з (20%) до (7%), а ось показники низького рівня залишилися незмінними.

Таким чином, можна зробити висновок, що програма профілактичних заходів була ефективною як для чоловіків, так і для жінок.

Висновки до третього розділу

У даному розділі представлено результати повторної діагностики після проведення профілактичних заходів за методиками: Тест профілю відносин RPT (Борнштейн), в адаптації О.П. Макушиної; експрес-діагностика схильності до афективної поведінки (В.В. Бойко). Проведена математична обробка за двома методиками, свідчить про зміни показників у респондентів в результаті реалізації корекційної програми.

Отже, отримані результати вказують на ефективність проведення профілактики зниження та нейтралізації ознак віктимності.

Тобто ті ознаки віктимності, які спостерігалися до проведення профілактики стали менш помітними серед учасників, при цьому респонденти почали прислухатись до своїх бажань, почуттів та емоцій. Учасники змогли не тільки отримати певний багаж нових знань щодо своєї особистості, а також відносинах з партнером та іншими людьми, але також спробувати практично відтворити різні життєві ситуації, які можуть стати у майбутньому певним підґрунтям для розвитку здорових стосунків з оточуючими.

ВИСНОВКИ

Отже, розглядаючи віктимність у сімейних стосунках, ми вивчаємо її як певний набір фізичних, поведінкових, психологічних та соціальних ознак, які набуває людина у період свого життя та які підвищують ймовірність перетворення її в жертву.

Під час дослідження було визначено основні компоненти віктимної поведінки та проведений аналіз щодо особливостей їх прояву у подружніх парах з ознаками сімейної дисфункційності.

Вивчення та аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури свідчить про те, що існує безліч класифікацій щодо факторів виникнення, причин та ознак сімейної дисфункційності. Проте, основними ознаками дисфункційності у подружніх стосунках можна виділити наступні: заперечення наявних сімейних проблем, або їх навмисне приховування від інших; дефіцит спілкування між партнерами, натомість наявність постійних конфліктів, суперечок; ригідна система сімейних ролей; ігнорування особистих потреб кожного з подружжя, відсутність поняття особистих кордонів; використання методів впливу та маніпуляції для вирішення особистих завдань; брак емоційності, взаємодопомоги, турботи; при цьому наявність домінування сумних та негативних настроїв; неприязнь один одного. Всі ці ознаки свідчать про ригідність стосунків, що згодом тільки погіршуються та можуть призвести до появи насильства.

Насильство в сім'ї є однією з найважливіших проблем в Україні, але без вивчення особливостей поведінки партнерів в сім'ї. А саме ознак, які певним чином впливають на відносини між чоловіком та дружиною, неможливий повноцінний огляд проблеми.

Тож, для вивчення основних причин виникнення насильства в сім'ї, недостатньо було обмежитися розглядом лише особистості жертви чи агресора. Важливо було розглянути особливості прояву їх поведінки, комунікації в подружній парі та емоційність.

Вивчення гендерних особливостей прояву віктимності свідчить про те, що жертвами насильства стають переважно жінки. Причиною цього є гендерна нерівність, що склалася у нашому суспільстві, а також вплив інших зовнішніх та внутрішніх факторів, що позначаються на психічному здоров'ю жертви та визначають віктимність її поведінки.

Розробка та апробація програми профілактики щодо зниження та нейтралізації віктимності в сучасних українських сім'ях показала позитивну динаміку відповідей учасників дослідження. Тож, було виявлено, що респонденти почали прислухатись до себе, розуміти свої емоції, почуття та основні сигнали. А тренінгові групи допомогли учасникам отримати нові знання щодо себе, а також щодо відносин з іншими людьми, відпрацювати, проговорити основні проблеми та розробити певний гайд для нормальних та динамічних стосунків з партнером.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьева Г.А. Семья: химическая зависимость и созависимость. работа с созависимостью / Г.А. Ананьева. – М. : Независимая Фирма «Класс», 2003. – 187 с.
2. Андронникова О. О. Виктимная идентичность личности созависимого типа психологические исследования/ О. О. Андронникова. – выпуск № 2. – 2017. – С. 92-97
3. Антонов А.І. Соціологія Сім'ї: Підручник. – М: Інфра – М, 2007. – 640 с.
4. Бантишева О. О. Основні підходи до дослідження проблеми схильності особистості до віктимної поведінки/О. О. Бантишева. – К. – 2014, С. 12
5. Бевз Г.М., Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді/Г.М. Бевз, О.П.Главник. – К. – 2005. – С.88 - 146.
6. Бурова С.Н. Социология брака и семьи: история, теоретические основы, персоналии/ С.Н. Бурова; Белорусский Государственный Университет. – М:Право И Экономика, 2010. – 444 с.
7. Вакуліч Т. М. Психологічні фактори формування віктимної поведінки жінок в Україні/Т. М. Вакулич. – К., 2017. – С. 16-21
8. Воляннюк Н.Ю. віктимологія та агресологія: навчальний посібник/ Н.Ю. Воляннюк, Г.В. Ложкін. – Р.: «Прінтхауз», 2010. – 256 с.
9. Гаджиева А. А. Гендерный аспект исследований в виктимологии виктимология/ А. А. Гаджиева. – № 4(22), 2019 С. 36-42
10. Гіденс Е. Соціологія. – К., Основи. – 1999. – 174 с.
11. Голіна В. В. Віктимологія: навч. посіб. / В. В. Голіна, Б. М. Головкін, М. Ю. Валуйська. – Х.: Право, 2017. – 308 с.
12. Горбунова О. Посібник з організації роботи з постраждалими від насильства в сім'ї в умовах кризового центру / О. Горбунова. – Фонд ООН. – 2005. – С. 155.

13. Гура С. О. Психологічні особливості віктимної поведінки молодих людей/ С. О. Гура, Національний Університет Цивільного Захисту України, М. – 2017. – С. 12
14. Гурко Т. А. Теоретичні підходи до вивчення сім'ї/ Т. А. Гурко. – М.: Інститут Соціології РАН, 2010. – 184 с.
15. Демидова Т.А. Использование концепции с. карпмана для исследования созависимых отношений клиническая психология, психотерапия и психоанализ/ Т.А. Демидова, В.В. Сойко №1. – 2017. – С. 31-37
16. Добренев В.І. Соціологія: 3 том: соціальні інститути та процеси/ В.І. Добренев, А.І Кравченко. – М.: МГУ Ім. М. В. Ломоносова, 2003. – 292 с.
17. Емельянова, Е.В. Кризис в созависимых отношениях. принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2004. – 366 с.
18. Ерусланова Р. И. Насилие в семье: учебное пособие / Р. И. Ерусланова, К. В. Милухин. — М.: Издательско-торговая Корпорация «Дашков И К», 2010. – 208 с.
19. Запорожцев А.В. Насильство в сім'ї та діяльність органів внутрішніх справ щодо його подолання / А.В. Лабунь, Д.Г. Заброна. – К., 2012. – 246 с.
20. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. Вишів/ Н.Ф. Каліна – К.: «Академвидав», 2010. – 280 с.
21. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие/ О.А. Карабанова – М., 2005. – 320 с.
22. Карпман С. Жизнь свободная от игр/ С. Карпман.– СПб.: Метанойя, 2016.– 337 с.
23. Кельбя С.Г., Віктимність та необхідність її профілактики/кримінальне право, кримінологія, кримінально - виконавче право/ С.Г. Кельбя, Б.А. Леко / вісник ЧНУ. – 2015. – С. 136-143.

24. Кисельова О. Гендерний Вимір Пандемії Covid - 19/О. Кисельова. – К. – 2020. – С. 40
25. Клауд Г. Барьеры. когда говорит да. когда говорит нет. как управлять своей жизнью/ Г. Клауд, Дж. Таундсен: Пер С Англ. – СПб.: М, 1999. –384 с.
26. Колінько О. О. Жінка як жертва доведення до самогубства / О. О. Колінько //Часопис Київського університету Права. – 2012. – № 4. – С. 319–322
27. Кочергіна І. А. Емоційна саморегуляція: структура, чинники та механізми / І. А. Кочергіна Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції,– Львів, 2016. – С. 91–95
28. Лефтеров В.А. Виктимное поведение как психологическая проблема/ В.А. Лефтеров, Т.М. Вакулич. – 2013. – С.1-11
29. Мазоха І. С. Агресивність як чинник конфліктної поведінки особистості. наука і освіта, №9. – 2016. – С. 99-104
30. Макушина О. П. Методика определения межличностной зависимости Р. Борнштейн. адаптация О. П. Макушиной / Психология общения. энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. М. – 2011. – 530 с.
31. Малкина - Пых И. Виктимология. психология поведения жертвы: учебное пособие / И. Малкина - Пых. – М.: Эксмо. – 2010. – 864 с.
32. Малкина - Пых И.Г. Психология поведения жертвы: справочник практического психолога/И. Малкина-Пых. – М.: Эксмо. – 2006. – 1008 с.
33. Меринов А.В Аутоагрессия в семьях больных алкоголизмом /наркология/ а.в. меринов, д.и. шустов. № 5. – 2010. – с. 59 - 63
34. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: теоретична частина. – Київ, 2020. – 316 с.
35. Пакулина С. А., Интегративная программа оказания медико-психологической помощи дисфункциональной семье с химической

- зависимостью одного из членов семьи/ С. А. Пакулина, Д.А. Лазарев// Вестник Смус. №2 (13). – 2016. – С.66– 69.
36. Пивоваров В. В. Насильство в сім'ї: віктимологічний аспект/В.В. Пивоваров. – 2015. – С. 92-98
37. Плахотнік О. Гендероване насильство: між звичаєм і злочином / гендер для медій / М. Маєрчик, Г. Ярманової. – К.: Критика, 2013. – С. 152-154.
38. Рацимор А. Є. Социально - психологическая поддержка семьи: профилактика неблагополучия. Монография/ А. Є. Рацимор. – М., 2006. – 151 с.
39. Ривман Д.В. Виктимология / Д.В. Ривман, В.С. Устинов. – СПб.: Издательство «Юридический Центр Пресс», 2000. – 332 с.
40. Склярчук А. Проблемна сім'я як предмет соціальної психології: труднощі визначення й операціоналізації. – 2016. – К.: С. 113 - 118
41. Смит Э. У. Внуки алкоголиков: проблемы взаимозависимости в семье: кн. для учителя / пер. с англ. Ю. И. Киреева. – М.: Просвещение, 1991. – 127 с.
42. Туляков В. А. Виктимология / В. А. Туляков. – О. – 2003. – 148 с.
43. Франк Л.В. Виктимология и виктимность. об одном новом направлении в теории и практике борьбы с преступностью: учебное пособие / Л. В. Франк. – Д. – 1992. – 113 с.
44. Харчев А.Г., Мацконскій М.С. Сучасна сім'я і її проблеми. Дослідження/ А. Г. Харчев, М. С. Мацковский. – М., 1978. – С. 223 с.
45. Христенко В.Е. Психология поведения жертвы: учебное пособие / В.Е. Христенко. – Р.: Феникс, 2004. – 416 с. (Учебные Пособия)
46. Шипунова Т.В. Супружеское насилие в контексте виктимизации женщин социология и политология/ Т.В. Шипунова. № 3. – 2016. – С. 142-158
47. Шнайдер Г.Й. Криминология / Г.Й. Шнайдер/ Пер. С Нем. – М.: 1994. – 500 с.

- 48.Максимова Н. Ю. Психологічні критерії екологічності сімейних стосунків/
Н. Ю. Максимова.: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України.– Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – Т. VII.
Екологічна психологія. Вип. 36. – С. 262-270.
- 49.Чаплак Я.В. Віктимність як соціально-психологічна проблема сучасності/
Я. В. Чаплак, Г. В. Чуйко. 2015. – С. 454-466
- 50.Сафонова Т. Я. Жорстоке поводження з дітьми: навчання навичкам роботи
з дітьми, які постраждали від жорстокого поводження / за ред. Т.Я.
Сафонова // Практ. псих. і соц. робота. – 2007. – № 2. – С. 17-29.

ДОДАТКИ

Методика визначення міжособистісної залежності – Тест профілю відносин RPT (Борнштейн), в адаптації О.П. Макушиної

Тест профілю відносин (Relationship Profile Test) був створений Р. Борнштейном та його колегами у 2001 році, після у 2005 році даний тест був адаптований дослідницею Макушиною О.П. [30, с. 545]

Мета: дана методика націлена на діагностику міжособистісних феноменів.

Опитувальник складався з 30-ти тверджень, які в свою чергу розподіляються по 3-х шкалах, а саме: деструктивна надзалежність, деструктивне відділення та здорова залежність.

Інструкція: Під час заповнення анкети Вам необхідно обрати ті варіанти, які найбільше Вам відповідають. Просимо вас бути уважними та дати щирі відповіді на кожне поставлене запитання. Дана анкета є анонімною та зібрані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді.

Шкала, яка використовується у Тесті профілю відносин:

- 1 бал – зовсім не характерно для мене
- 2 бали – швидше нехарактерно для мене
- 3 бали – не знаю
- 4 бали – швидше характерно для мене
- 5 балів – дуже сильно характерно для мене

Текст опитувальника:

- 6. Інші люди мені здаються більш впевненими, ніж я
- 7. Мене легко образити критикою
- 8. Необхідність відповідати за щось змушує мене хвилюватися

9. Я відчуваю себе набагато комфортніше, коли хтось інший бере на себе відповідальність
10. Інші не розуміють, наскільки їх слова можуть мене образити
11. Для мене важливо, щоб інші люди любили мене
12. Я б вважав (-ла) за краще поступитися та зберегти мирні відносини з партнером/партнеркою, ніж відстоювати свою думку та виграти в суперечці
13. Я щаслив (-а), коли керує хтось інший
14. Коли я сперечаюся з будь-ким, мене хвилює, що наші відносини можуть надовго зіпсуватися
15. Я іноді погоджуюся з тим, у що я не вірю, заради того, щоб сподобатися іншим
16. Інші люди хочуть занадто багато від мене
17. Коли хтось наближається до мене дуже близько, я прагну віддалитися
18. Час від часу мені необхідно віддалятися від усього навколишнього
19. Я б хотів (-ла) мати більше часу для самого (-ї) себе
20. Я вважаю за краще приймати рішення самостійно, не спираючись на думку інших людей
21. Я не люблю відкривати про себе занадто багато приватної інформації
22. Я іноді боюся мотивів інших людей
23. Я щаслив (-а), коли я працюю самостійно
24. Для мене дуже важливо бути незалежним (-ою) і самодостатнім (-ою)
25. Коли справи йдуть не дуже добре, я намагаюся приховати свої почуття і бути сильним (-ою)
26. Я вірю, що більшість людей в глибині душі хороші і мають добрі наміри
27. Я здатен (-на) поділитися своїми потаємними думками і почуттями з людьми, яких я добре знаю
28. Я спокійно себе почуваю, коли прошу допомоги у інших

29. Я не хвилююся про те, як мене сприймають інші люди
30. Я часто йду на компроміси з людьми, які орієнтовані на співпрацю
31. Мої стосунки з іншими саме такі, якими я хотів (-ла) би їх бачити - навіть якби я міг/могла, я не став (-ла) б нічого міняти
32. Я сприймаю себе як людину, здатну добре справлятися з розчаруваннями і перешкодами
33. У відносинах з іншими мені зручно: і пропонувати допомогу людям, які в ній потребують, і просити у інших підтримки, коли я в ній потребую
34. Коли я сварюся з ким-небудь, я впевнений (-а), що наші відносини відновляться
35. Мені легко довіряти людям

Обробка результатів: відбувалася за допомогою пошуку кореляційних зв'язків з використанням програми статистичної обробки даних SPSS, а також за допомогою підрахунку балів за змінними, які належать до тої чи іншої шкали.

Деструктивна надзалежність – 1-10 твердження;

Десфункціональне відділення – 11-20 твердження;

Здорова залежність – 21-30 твердження

Отримані результати тесту являють собою підсумковий показник за шкалою яка оцінюється відповідно до певних норм. При цьому за умовами тесту, шкала деструктивна надзалежність є різною за показниками для чоловіків та жінок, а от шкали деструктивне відділення та здорова залежність є єдиними для двох статей.

Тестові норми Тесту профілю відносин Борнштейна:

Шкали	Рівні прояву		
	Низький	Середній	Високий

Деструктивна надзалежність (чоловіки)	10-17	18-30	31-50
Деструктивна надзалежність (жінки)	10-22	23-34	35-50
Деструктивне відділення	10-27	28-37	38-50
Здорова залежність	10-29	30-39	40-50

Результати дослідження за методикою визначення міжособистісної залежності – Тест профілю відносин RPT (Борнштейн), в адаптації О.П. Макушиної

Таблиця 2

Сирі бали респондентів за трьома шкалами тесту

№ респ-та	Стать	Деструктивна надзалежність	Деструктивне відділення	Здорова залежність
1.	Чоловік	32	42	28
2.	Жінка	34	35	36
3.	Чоловік	20	37	28
4.	Жінка	28	37	34
5.	Жінка	22	36	27
6.	Жінка	28	36	34
7.	Чоловік	25	39	30
8.	Чоловік	32	36	42
9.	Жінка	30	34	29
10.	Жінка	26	29	36
11.	Жінка	25	22	40
12.	Чоловік	33	24	35

13.	Жінка	34	29	29
14.	Жінка	22	36	32
15.	Жінка	27	35	28
16.	Чоловік	20	35	37
17.	Жінка	31	40	34
18.	Чоловік	21	30	45
19.	Жінка	26	37	41
20.	Жінка	38	40	31
21.	Чоловік	42	40	37
22.	Жінка	29	38	30
23.	Чоловік	31	38	37
24.	Чоловік	15	32	28
25.	Жінка	26	36	33
26.	Чоловік	25	32	41
27.	Жінка	31	40	31
28.	Чоловік	21	35	35
29.	Жінка	30	36	33
30.	Жінка	24	34	39
31.	Жінка	23	41	37
32.	Чоловік	25	38	32
33.	Чоловік	15	36	27
34.	Чоловік	26	35	32
35.	Чоловік	29	34	35
36.	Чоловік	25	37	33
37.	Чоловік	23	30	30
38.	Чоловік	23	32	36
39.	Чоловік	22	34	34

40.	Жінка	35	34	28
41.	Чоловік	24	32	39
42.	Жінка	26	38	35
43.	Жінка	37	44	37
44.	Чоловік	26	35	36
45.	Чоловік	24	31	38
46.	Чоловік	18	25	36
47.	Жінка	37	42	32
48.	Чоловік	21	35	30
49.	Жінка	35	29	40
50.	Чоловік	24	34	34
51.	Жінка	32	30	38
52.	Чоловік	22	33	31
53.	Жінка	35	25	40
54.	Жінка	26	34	37
55.	Чоловік	19	33	28
56.	Чоловік	22	31	33
57.	Жінка	37	28	38
58.	Жінка	35	31	39
59.	Чоловік	28	38	31
60.	Жінка	30	27	37

Таблиця 3

Загальні результати

	Деструктивне відділення	Здорова залежність
--	--------------------------------	---------------------------

Рівні	кількість респ-ів	%	кількість респ-ів	%
Низький	5	8,3 %	10	17 %
Середній	41	68,3 %	43	72%
Високий	14	23,4 %	7	11%

Таблиця 4

Результати тесту за гендерною відмінністю

	Деструктивна надзалежність		
	чоловіки	жінки	%
Рівні	кількість респ-ів	кількість респ-ів	
Низький	2	2	7 %
Середній	23	20	72 %
Високий	5	8	21%

Методика експрес-діагностика схильності до афективної поведінки

(В.В. Бойко)

Мета: дана методика націлена на діагностику схильності до афективної поведінки. Афект – почуття, яке викликане певними подразниками, що стимулює психофізичну життєву силу людини[Терещук, 2013]

Опитувальник складався з 12-ти тверджень.

Інструкція: Під час заповнення анкети Вам необхідно обрати ті варіанти, які найбільше Вам відповідають, використовуючи при цьому: так або ні. Просимо вас бути уважними та дати щирі відповіді на кожне поставлене запитання.

Текст опитувальника:

1. Ви довго пам'ятаєте приниження або образи, які Вам нанесли
2. Ви завжди з'ясовуєте з кимось стосунки (або з однією і тією ж людиною, або з різними партнерами)
3. Вам дуже важко зробити перший крок до примирення, коли Вас хтось образив
4. Ви довго переживаєте через несправедливість по відношенню до себе
5. Про дрібні неприємності Ви зазвичай розповідаєте близьким, шукаючи співчуття
6. Ви по кілька днів подумки з'ясовуєте свої відносини з кривдником («висловлюєте» йому/їй, що думаєте, доводите свою правоту)
7. Посварившись з близькою людиною, ви можете не розмовляти з нею довгий час
8. Ви довго переживаєте конфуз, допущений промах, помилку в роботі, який/яка з Вами трапився/трапилась
9. Ви довго переживаєте конфлікти з близькими людьми
10. Після конфлікту вдома (на роботі) іноді Ви до того засмучені, що йти додому (на роботу) вам здається просто нестерпно
11. Часто Ви важко засинаєте через те, що проблеми прожитого або майбутнього дня весь час крутяться у ваших думках
12. Ви не в змозі відволіктися від важких проблем, які потребують вирішення

Обробка: відбувається за допомогою підрахунку кількості позитивних відповідей, де так – це 1, а ні – 0. Таким чином, чим більше позитивних відповідей

отримано, тим більш дисфункційним є стереотип емоційної поведінки респондента.

10-12 балів – високий рівень афективності. Афективність є характерною рисою респондента;

5-9 балів – афективність також властива респонденту, можливо, досягла рівня тенденції;

4 бали та менше – для респондента не є характерною наявність дисфункційного афективного стану

Отримані результати тесту являють собою підсумковий показник щодо наявності або відсутності ознак дисфункційного афективного стану

Результати дослідження за методикою схильності до афективної поведінки

(В.В. Бойко)

Таблиця 5

Сирі бали респондентів

№ респ-та	Стать	Так	Ні	Результат
1.	Мужской	6	6	6
2.	Женский	8	4	8
3.	Мужской	6	6	6
4.	Женский	9	3	9
5.	Женский	10	2	10
6.	Женский	9	3	9
7.	Мужской	10	2	10
8.	Мужской	5	7	5

9.	Женский	10	2	10
10.	Женский	8	4	8
11.	Мужской	6	6	6
12.	Женский	8	4	8
13.	Женский	8	4	8
14.	Женский	12	0	12
15.	Мужской	4	8	4
16.	Женский	9	3	9
17.	Мужской	3	9	3
18.	Женский	7	5	7
19.	Женский	12	0	12
20.	Мужской	11	1	11
21.	Женский	8	4	8
22.	Мужской	6	6	6
23.	Мужской	5	7	5
24.	Женский	9	3	9
25.	Женский	9	3	9
26.	Мужской	4	8	4
27.	Мужской	4	8	4
28.	Женский	11	1	11
29.	Женский	7	5	7
30.	Женский	9	3	9
31.	Мужской	8	4	8
32.	Мужской	2	10	2
33.	Мужской	7	5	7
34.	Мужской	3	9	3
35.	Мужской	7	5	7

36.	Мужской	7	5	7
37.	Женский	10	2	10
38.	Мужской	4	8	4
39.	Мужской	9	3	9
40.	Женский	3	9	3
41.	Мужской	9	3	9
42.	Женский	6	6	6
43.	Мужской	7	5	7
44.	Мужской	5	7	5
45.	Мужской	9	3	9
46.	Женский	9	3	9
47.	Женский	9	3	9
48.	Мужской	4	8	4
49.	Женский	9	3	9
50.	Мужской	1	11	1
51.	Женский	7	5	7
52.	Мужской	2	10	2
53.	Женский	7	5	7
54.	Женский	6	6	6
55.	Мужской	1	11	1
56.	Мужской	5	7	5
57.	Женский	8	4	8
58.	Женский	8	4	8
59.	Мужской	3	9	3
60.	Женский	9	3	9

Таблица 6

Загальні результати щодо ознак афективності

Рівні	Чоловіки		Жінки		Загальний результат	
	кількість респ-ів	%	кількість респ-ів	%	кількість респ-ів	%
Низький рівень дисфункційного афективного стану	12	40 %	1	3%	13	22 %
Середній (норма)	16	53 %	23	77 %	39	65 %
Високий рівень афективності	2	7%	6	20%	8	13 %

Методика Самоактуалізації САТ Шострома, в адаптації (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз)

Мета: дана методика націлена на діагностику рівня самоактуалізації особистості та її компонентів

Опитувальник складається з 126-ти тверджень. 2 основних та 12 додаткових шкал.

Інструкція: У кожному пункті опитувальника представлена пара висловлювань (вони не обов'язково виключають один одне). Уважно прочитайте кожне з цих висловлювань та оберіть той варіант («А» або «Б»), який більшою мірою відповідає Вашій точці зору, уявленням або звичному способу поведінки.

Текст опитувальника:

1.

- а. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як їй хочеться.
- б. Мені здається, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як їй хочеться.

2.

- а. У складних ситуаціях треба діяти вже знайомими способами, так як це гарантує успіх.
- б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.

3.

- а. Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору.
- б. Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою точку зору.

4.

- а. Мені здається, що людина повинна спокійно ставитися до того неприємного, що вона може почути про себе від інших.
- б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.

5.

- а. Іноді я буваю такий (-ою) злий (-ою), що мені хочеться “кидатися” на людей.
- б. Я ніколи не буваю злим/злою настільки, щоб мені хотілося “кидатися” на людей.

6.

- а. Я часто відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.
- б. Я рідко відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.

7.

- а. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, іноді мене дратують.

б. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, завжди викликають у мене симпатію.

8.

а. Я часто замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.

б. Я рідко замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.

9.

а. Двоє людей найкраще ладнають між собою, якщо кожен з них намагається перш за все зробити приємно іншому на противагу вільного вираження своїх почуттів.

б. Двоє людей найкраще ладнають між собою, якщо кожен з них намагається перш за все висловити свої почуття на противагу прагненню зробити приємно іншому.

10.

а. Жорстокі та егоїстичні вчинки, які здійснюють люди, є проявами їх людської природи.

б. Жорстокі та егоїстичні вчинки, які здійснюють люди, не є проявами їх людської природи.

11.

а. Я впевнений (-а) у собі.

б. Я не впевнений (-а) у собі.

12.

а. Якщо незнайома людина надасть мені певну послугу, то я відчуваю себе зобов'язаними їй

б. Якщо незнайома людина надасть мені певну послугу, то я не відчуваю себе зобов'язаними їй

13.

а. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли мені цього хочеться.

б. Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.

14.

а. Мене рідко непокоїть почуття провини.

б. Мене часто непокоїть почуття провини.

15.

а. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні вести себе інші люди.

б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні вести себе інші люди.

16.

а. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.

б. Я намагаюся самостійно визначити, що добре, а що погано.

17.

а. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.

б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.

18.

а. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінками.

б. Мені здається, я не можу довіряти в повній мірі своїм власними оцінками.

19.

а. Іноді я боюся бути самим (-ою) собою.

б. Я ніколи не боюся бути самим (-ою) собою.

20.

а. Велика частина того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.

б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.

21.

а. Я намагаюся ніколи не бути «білою вороною»

б. Я дозволяю собі бути «білою вороною»

22.

а. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

23.

а. Я довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

б. Я не довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

24.

а. Зазвичай я відчуваю себе винуватим (-ою), коли вчиняю егоїстично.

б. Зазвичай я не відчуваю себе винуватим (-ою), коли вчиняю егоїстично.

25.

а. Минуле, сьогодення і майбутнє для мене як єдине ціле.

б. Моє сьогодення, як на мене, слабо пов'язане з минулим і майбутнім.

26.

а. Буває, що мені подобаються люди, поведінку яких, я не схвалюю.

б. Мені майже ніколи не подобаються люди, поведінку яких, я не схвалюю.

27.

а. Мене люблять тому, що я сам (сама) здатний (-а) любити.

б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити любов оточуючих.

28.

а. Я відчуваю себе впевненим (-ою) у відносинах з іншими людьми.

б. Я відчуваю себе невпевненим (-ою) у відносинах з іншими людьми.

29.

а. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.

б. Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають про інтереси оточуючих.

30.

а. Іноді я не проти того, щоб мною командували.

б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують.

31.

а. Найбільше задоволення людина отримує тоді, коли отримує бажаний результат в роботі.

б. Найбільше задоволення людина отримує в самому процесі роботи.

32.

а. Я майже завжди відчуваю в собі сили робити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили робити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

33.

а. Люди часто дратують мене.

б. Люди рідко дратують мене.

34.

а. Мені завжди вдається керуватися в житті своїми почуттями та бажаннями.

б. Мені рідко вдається керуватися в житті своїми почуттями та бажаннями.

35.

а. Я боюся невдач.

б. Я не боюся невдач.

Обробка: відбувається за допомогою підрахунку усіх змінних по шкалах.

Відповідь, яка співпадає з ключем, оцінюється в 1 бал.

80 Т-балів і більше говорить про те, що людина намагається бути для інших кращою, ніж вона є – псевдоактуалізація;

56-70 – характеризує людину як самоактуалізовану;

45-55 – характеризує психічну та статистичну норму

1-44 – характерно для людини з низьким рівнем самоактуалізації

Шкали:

1. Орієнтації в часі
2. Підтримки
3. Ціннісної орієнтації
4. Гнучкості поведінки
5. Сензитивності
6. Спонтанності
7. Самоповаги
8. Самоприйняття
9. Уявлень про природу людини
10. Синергії
11. Прийняття агресії
12. Контактності
13. Пізнавальних потреб
14. Креативності

Результати дослідження за методикою Самоактуалізації САТ Шострома, в адаптації (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз)

Таблиця 7

Сирі бали респондентів

№ pec п- та	(Tc)	(I)	(SAV)	(Ex)	(Fr)	(S)	(Sr)	(Sa)	(Nc)	(Sy)	(A)	(C)	(Cog)	(Cr)
1.	14	64	16	20	11	11	9	17	8	5	10	7	6	7
2.	12	50	17	19	10	8	7	12	7	6	9	10	8	10
3.	7	57	12	9	4	12	10	12	6	5	6	13	6	11
4.	7	37	12	12	9	10	6	9	5	5	10	7	5	8
5.	9	54	11	8	8	7	11	11	6	4	12	14	8	8
6.	14	35	12	12	10	6	12	9	8	6	11	8	5	7
7.	12	76	13	14	9	7	9	15	6	6	9	13	9	8
8.	9	52	9	11	8	9	7	11	4	4	7	9	4	9
9.	8	36	15	12	9	7	9	11	5	3	9	11	7	8
10.	7	39	15	15	8	8	9	9	8	6	8	16	4	7

11.	12	75	11	8	9	5	12	9	4	2	10	4	7	10
12.	6	56	16	11	10	6	10	9	9	5	6	13	4	10
13.	10	45	17	13	8	10	13	17	7	6	9	13	6	7
14.	14	65	17	16	8	8	10	10	8	5	10	16	5	9
15.	7	77	17	18	9	10	11	10	4	4	9	14	6	8
16.	7	36	10	9	10	9	13	12	5	5	7	12	7	8
17.	13	81	17	13	8	8	6	15	6	3	10	8	5	7
18.	7	76	14	6	8	7	5	10	8	5	8	8	8	8
19.	12	82	12	12	8	9	8	12	5	4	10	13	7	10
20.	11	66	11	11	8	8	11	11	4	3	8	16	8	9
21.	12	39	10	9	10	11	9	16	4	5	7	14	6	7
22.	8	52	16	19	4	11	12	17	7	3	7	10	5	10
23.	4	58	17	15	9	11	7	13	7	4	9	13	6	10
24.	8	75	11	12	4	6	12	12	8	5	11	15	7	7

25.	9	43	15	7	9	6	9	15	8	3	10	15	9	10
26.	10	69	17	17	8	9	13	16	4	3	12	4	7	10
27.	13	60	13	16	6	10	12	9	5	3	9	14	7	10
28.	9	67	16	17	4	10	14	12	8	6	12	11	5	7
29.	12	61	11	18	7	12	9	11	5	6	8	10	6	7
30.	13	76	13	13	5	6	10	15	8	5	7	7	5	9
31.	13	73	11	8	8	6	10	16	7	5	10	9	8	11
32.	14	66	15	13	8	11	12	15	5	5	11	16	8	9
33.	12	51	16	14	9	10	8	12	8	4	11	12	8	7
34.	8	62	12	18	9	8	10	11	7	4	12	14	8	10
35.	7	66	13	14	5	9	9	16	8	4	8	16	5	11
36.	10	76	12	14	10	11	10	12	6	5	10	11	8	8
37.	12	56	13	15	5	5	7	16	8	3	8	6	4	8
38.	9	42	16	11	8	10	12	16	5	3	10	4	7	7

39.	13	34	15	11	9	10	9	11	4	5	12	6	4	9
40.	10	38	10	13	9	9	6	16	5	5	6	6	5	7
41.	13	66	10	13	4	6	9	9	6	3	10	9	5	10
42.	7	59	12	6	8	8	12	9	3	5	11	14	6	9
43.	9	54	9	12	9	10	12	12	4	5	12	16	6	9
44.	6	66	14	17	8	11	10	16	8	5	7	15	6	8
45.	7	36	14	7	9	4	7	10	3	6	7	6	5	7
46.	5	57	9	13	8	8	11	12	8	3	7	13	4	9
47.	9	30	12	18	9	10	6	14	4	6	7	12	5	8
48.	8	53	14	13	9	8	12	9	4	4	9	5	7	7
49.	8	64	13	8	9	6	8	15	7	4	7	14	9	8
50.	7	43	14	14	7	7	10	17	7	4	8	15	7	10
51.	9	68	14	16	9	8	13	16	4	3	9	14	5	10
52.	13	50	8	16	6	12	9	9	8	3	8	12	7	8

53.	9	34	13	14	5	10	8	9	4	6	9	6	7	11
54.	9	40	13	12	6	9	9	12	8	4	12	15	7	10
55.	10	49	11	17	5	11	6	13	5	5	6	14	6	10
56.	10	56	13	12	5	5	10	12	4	6	6	16	8	11
57.	8	64	15	9	11	5	6	9	5	5	10	11	9	7
58.	10	38	12	16	11	10	8	16	8	5	6	17	5	9
59.	13	46	14	13	10	9	9	12	8	3	7	4	5	9
60	10	46	13	11	8	6	7	6	3	5	10	10	4	11

Таблиця 8

Т-бали респондентів за кожною зі шкал

№ рес- п- та	(Tc)	(I)	(SAV)	(Ex)	(Fr)	(S)	(Sr)	(Sa)	(Nc)	(Sy)	(A)	(C)	(Cog)	(Cr)	Заг- ний бал
1.	82	70	79	83	85	79	58	84	81	69	64	35	58	47	708
2.	70	55	87	78	76	57	48	57	65	82	55	51	76	68	679
3.	41	63	59	38	31	86	65	55	61	76	38	64	53	76	607
4.	44	41	59	50	69	71	39	43	48	74	61	34	47	55	548
5.	53	59	53	35	62	50	72	51	60	60	77	69	71	60	618
6.	81	39	59	50	77	43	78	43	84	86	69	41	45	53	609
7.	46	64	85	64	69	78	60	71	56	84	56	64	78	57	703
8.	52	57	44	45	65	64	45	54	43	55	42	45	36	67	525
9.	47	40	73	52	69	51	61	50	54	47	57	54	64	56	578
10.	40	43	75	63	61	58	57	43	82	79	52	82	38	49	621

11.	71	84	54	34	66	36	80	44	42	32	65	22	60	74	550
12.	35	62	80	46	77	40	69	41	79	65	40	66	37	69	612
13.	59	49	86	54	62	72	84	81	65	84	55	63	56	51	684
14.	80	71	85	66	64	54	66	46	77	67	60	79	41	61	664
15.	41	84	83	75	66	68	74	48	43	50	56	68	51	56	652
16.	43	40	52	36	75	67	87	82	46	66	44	60	62	54	612
17.	77	79	84	53	65	55	43	70	64	45	63	39	42	49	596
18.	41	83	70	25	62	53	35	48	79	71	47	40	69	59	588
19.	72	63	60	49	61	66	54	55	49	61	65	64	68	74	626
20.	65	72	53	47	63	58	73	52	44	44	51	80	76	61	614
21.	71	43	48	39	74	80	61	76	37	70	46	72	50	47	590
22.	48	57	80	81	34	82	82	79	69	46	43	50	43	69	647
23.	72	83	67	57	66	53	46	64	71	58	54	67	55	68	642
24.	47	82	57	50	30	43	79	57	79	73	70	76	66	48	643

25.	54	47	75	30	68	44	60	73	80	36	65	77	80	74	642
26.	60	76	85	69	62	64	84	78	40	47	76	21	65	72	666
27.	76	65	63	66	46	72	81	42	51	48	54	68	62	71	626
28.	53	74	80	69	30	70	82	58	76	86	76	55	47	47	675
29.	72	67	57	75	54	86	57	54	49	85	52	48	53	50	625
30.	74	84	63	55	38	43	67	73	75	77	46	37	45	62	607
31.	78	80	55	32	62	40	69	78	69	74	63	47	72	75	648
32.	82	73	76	55	63	75	81	72	48	69	69	81	75	66	717
33.	71	56	79	59	66	68	68	56	83	60	66	60	71	51	669
34.	49	68	59	73	67	56	67	53	74	56	76	68	71	74	684
35.	43	72	63	59	35	66	58	76	78	52	49	82	48	75	645
36.	59	84	61	57	76	77	64	56	63	68	64	53	70	57	675
37.	69	62	66	64	39	37	44	74	81	36	51	28	35	56	534
38.	53	46	81	45	60	73	83	78	47	38	62	22	66	49	595

39.	77	37	75	46	69	68	59	54	39	68	75	31	34	61	568
40.	59	42	50	53	67	67	41	77	47	66	40	30	44	53	537
41.	78	73	52	53	31	41	57	45	59	38	60	47	41	69	529
42.	40	65	58	23	64	55	82	42	34	69	66	71	55	61	591
43.	51	59	45	52	69	72	79	55	37	75	75	79	58	67	652
44.	37	72	72	71	63	78	68	75	76	71	41	74	54	56	691
45.	42	40	71	28	68	29	49	49	34	80	44	30	45	50	490
46.	29	63	47	54	63	58	74	56	75	42	42	63	37	61	583
47.	54	33	60	74	67	69	42	65	41	80	43	61	42	56	582
48.	47	58	67	53	66	59	83	44	36	51	58	26	64	49	567
49.	48	70	65	34	69	43	54	73	68	63	44	70	80	58	628
50.	39	47	69	57	53	53	67	81	67	55	47	73	65	69	637
51.	55	75	68	66	67	55	84	76	38	40	56	72	47	71	647
52.	77	55	40	65	44	84	60	42	81	49	52	62	63	55	597

53.	53	37	65	59	39	74	53	45	35	84	57	28	64	76	568
54.	65	44	65	51	46	66	62	58	76	52	77	73	65	69	638
55.	57	54	57	72	39	79	37	61	50	74	40	72	50	72	601
56.	56	61	67	51	41	35	68	55	41	81	40	81	76	76	613
57.	48	69	76	38	84	39	38	42	51	74	62	53	78	50	598
58.	57	42	60	65	86	70	55	77	84	76	39	85	47	61	672
59.	80	50	70	55	77	62	62	55	80	38	45	20	42	62	570
60	29	51	65	45	63	40	46	28	34	70	61	52	33	75	526

Додаток

Зустріч № 1 – Знайомство з учасниками та постановка цілей на майбутнє

Мета заняття: познайомитись з учасниками групи та встановити з ними зв'язок. Дуже важливо на першому занятті створити позитивну та теплу атмосферу, для того, щоб незнайомі один з одним учасники, відчували комфорт та були готові до подальшої роботи з тренером. Також важливо охарактеризували мету та завдання щодо роботи. І останнє, обов'язково проговорити з учасниками про мотивацію та зміцнити їх віру в досягнення поставленої мети.

План заняття:

1. Вступна промова тренера
2. Ознайомлення учасників групи з правилами та організаційними моментами.
3. Ознайомлення учасників з метою за подальшими етапами роботи.
4. Практична частина роботи (виконання вправ)
5. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

Зміст сесії:

Вправа №1 – Знайомство. Тренер представляє себе у наступному форматі: ім'я та один факт про себе. Після цього, кожен по черзі має представитися групі. Таймінг: 5 хвилин.

Вправа №2 – Мій настрій. Учасникам пропонуються картки з різними асоціативними зображеннями (тренер показує їх у форматі презентації) Кожен

має обрати по 1-2 картки, що відповідають їх настрою. Учасники по черзі описують свій настрій та асоціацію з обраною карткою. Таймінг: 2-3 хвилини, щоб визначитися з картами та 5-7 хвилин для обговорення.

Промова тренера: «Шановні учасники групи, сьогодні ми розпочинаємо з вами перший етап профілактичних заходів. Сподіваюсь на плідну роботу, яка допоможе вам змінити погляди, думки та можливо переосмислити свої дії по відношенню до інших людей, а також отримати знання щодо різних життєвих ситуацій. Прошу Вас бути відкритими та щирими один з одним»

Вправа № 3 – Моє майбутнє. Таймінг: 20-25 хвилин. Кожна людина хоч раз замислюється над тим, що її чекає у майбутньому. Хтось звик його планувати, хтось просто мріє, хтось живе тільки сьогоднішнім днем, а хтось взагалі застряг у минулому. Постановка цілей та розробка планів є однією з необхідних якостей людей, бо це гарантує їй успіх.

Тож, перш ніж розпочати розмову про цілі на майбутнє, учасникам тренінгу необхідно активізувати свої знання щодо даної теми та визначити: «Що для мене є майбутнє?». Учасникам пропонується подумати 2-3 хвилини та озвучити, з чим же асоціюється їх майбутнє.

Всі озвучені відповіді учасників групи, фіксуються тренером на інтерактивній дошці в режимі відео-конференції. Дуже важливо, щоб під час роботи панувала спокійна атмосфера, учасники були повністю налаштовані на прогнозування майбутнього.

Обговорення та визначення основних завдань, які допоможуть досягти поставленої мети. Наприклад: більше приділяти уваги собі, приймати себе таким, який ти є; навчитись відкрито проявляти свої емоції та переживання; вивчати власні бажання та контролювати свої дії, тощо.

«Сьогодні у нас з вами було таке більш ознайомче заняття. Ми визначили цілі, яких хочемо досягти. Прошу Вас зараз поділитись своїми враженнями, що відчуваєте зараз?»

Вправа №4 – Перехрестя. Таймінг 20 хвилин.

Основна мета даної вправи полягає у тому, що учасники тренінгу можуть зіставити події та зміни в житті, до яких ці події призвели.

Учасникам необхідно пригадати певні події їхнього життя, які згодом призвели до значних змін. Події можуть бути як позитивними, так і негативними, тому тут важливо просто згадати і коротко про них написати. (Учасники працюють з онлайн документом). Це може виглядати наступним чином: рік – подія №1- наслідок-подія№2 –наслідок-подія №3. «2019 – влаштування на роботу- зустріч колегою – колега-кращий друг

Події короточасні, але їх наслідки тривалі. Таким чином, можна скласти карту життя, при цьому позначивши перехрестя певними позначками.

Обговорення: Чи виникали у вас труднощі з виконанням завдання? Щоб ви хотіли змінити та карті життя? Пригадайте, які якості ви відкрили в собі в ситуаціях, які ви описали?

Вправа №5 – «Цінності та пріоритети» 20-25 хвилин

Тренер пропонує учасникам написати 10 основних цінностей, які вони мають. Після того, як кожний учасник написав, пропонується визначити їх пріоритети.

Група працює над описом своїх цінностей в онлайн документі.

Після того, як завдання буде виконаним, тренер поділяє учасників по 2-3 особи на різні онлайн зали для обговорення. Де один учасник озвучує свої життєві цінності та їх пріоритети. А другий/другі мають поставити йому питання,

наприклад: чи готовий ти мати цінність №1, але відмовитись від цінності №2? Якщо учасник дає позитивну відповідь – все лишається на тих місцях, якщо відповідь ні – цінності міняються місцями. Інші ставлять питання до тих пір, поки відповідь на них не буде позитивно. Після, учасники міняються ролями.

Обговорення: що було найважчим у цьому завданні? Чи були цінності, від яких важко було відмовитися? Чому?

Завершення. Вправа №6 – Настрій. Дана вправа завершує 1 сесію.

Учасникам потрібно зосередитись на своєму настрої. Після, назвати, який настрій у нього/неї зараз? Після цього необхідно зосередитись на емоціях та спробувати уявити себе в радісному, веселому, емоційному стані. Варто згадати про події з життя, які викликали позитивні емоції. Після вправи слід повернутися до групи.

Зустріч №2 – Мої кордони

Мета тренінгу: навчитись усвідомлювати свої психологічні кордони, автономність, а також кордони інших людей. Даний тренінг розроблений для чоловіків та жінок, але основну увагу слід приділити саме жінкам, тому що за результатами дослідження, ми з'ясували, що дуже часто жінки не усвідомлюють своїх психологічних кордонів, як наслідок – їх постійне порушення, що призводить до невпевненості та неможливості самостійно вирішувати життєві задачі.

Задачі:

- визначити, що таке особистісні кордони;
- окреслити особистісні кордони та визначити їх якість;
- визначити, які ознаки, свідчать про порушення власних кордонів;
- розвиток самоповаги та самоприйняття

Вправи, які будуть застосовані під час проведення сесій: дискусії, вправи

Кожна людина ще з дитинства вивчає певні правила та закони життя в суспільстві. Іноді заради того, щоб зайняти певне місце, мати впливових друзів та найкращого партнера, людина може піти на жертву, аби все таки отримати бажане, не усвідомлюючи про наслідки таких дій. Тож, для того, аби бути готовими до можливого тиску з боку оточення, необхідно знати свої психологічні кордони та вміти їх захистити.

Психологічні кордони, з одного боку, захищають психіку людини від руйнівних зовнішніх впливів, а з іншого – пропускає необхідну для нас енергію.

План роботи:

1. Вступна частина від тренера
2. Ознайомлення учасників групи з темою, метою та задачами майбутньої роботи.
3. Теоретична частина
4. Практична частина роботи (виконання вправ)
5. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

Зміст роботи:

Дискусія на тему: що таке психологічні кордони?

«Перш ніж розпочати тему психологічних кордонів, я хотіла би запитати у вас, як ви розумієте, що таке кордони? Психологічні кордони? Для чого вони потрібні? А якби меж не було зовсім?

Уявіть ситуацію, що ви – людина без психологічних меж, які ваші відчуття? А що буде при взаємодії з іншими людьми?»

Психологічний кордон – межа, що проведена в нашому розумінні та відчутті нас самих, як окремих особистостей. Її не можна пощупати, а можна

тільки відчути. По суті межа – це розуміння того, де закінчується мій простір та починається чужий. Подібне розуміння допомагає людині адаптуватися взаємодіяти з оточенням.

Психологічні кордони особистості містять в собі почуття, бажання, цінності, обмеження та переконання.

Вправа № 1 – «Порушення»

Мета: визначити ситуації, коли можуть порушуватись кордони, визначити як можна їх зберегти, показавши при цьому межі своєї відповідальності.

Іноді люди не усвідомлюючи або навмисно можуть порушувати наші кордони. Через це ми починаємо відчувати дискомфорт, що супроводжується проявом негативних емоцій: гнів, сум, провина чи сором. Ці емоції можуть спонукати людину на певні дії. А також людина починає усвідомлювати, що кордонів взагалі не існує.

Учасникам пропонують поділитися ситуаціями, коли під час взаємодії з іншими людьми, вони відчували дискомфорт через порушення кордонів.

Після цього, тренер дає учасникам групи картки на яких написані певні речення (за допомогою презентації), які можуть вказувати на порушення психологічних кордонів. Після цього пропонує 4 категорії за якими можна розподілити всі наявні речення (репліки людей).

Метою цього завдання є правильне розподілення реплік по категоріям: звинувачення когось у своїх невдачах, контроль поведінки, недоречні поради, оцінюють зовнішність та особистісні характеристики, дають установки на розуміння тих чи інших ситуацій.

Репліки для роботи:

- ти зіпсував мені життя;

- все через тебе;
- якби не ти, все було б добре;
- краще робив би сам, чим просив тебе;
- ти не повинен (-на) так робити;
- зроби ось так;
- не роби так більше ніколи;
- я сам знаю, як краще тобі вчинити;
- ось я б на твоєму місці зробив по-іншому;
- треба було вже давно так зробити;
- послухай краще мене, я знаю, що робити;
- я бачу, що відбувається, я лише хочу допомогти;
- це повна маячня;
- адже ти ж не збираєшся це робити?!;
- якщо ти так зробиш – я тобі більше не ...;
- нічого дурніше, я не бачив (-ла);
- ти бездарність;
- ну ти ж далеко не красень (-ня);
- я думав (а), ти одягнеш щось святкове, а не як завжди;
- у тебе немає почуття стилю

Тож, всі ці ситуації ви зустрічаєте майже кожного дня, це може виражатися в поведінці: маніпулювання; користування особистими речами, тощо.

Слабкі, невидимі кордони – мають люди, які регулярно відчують сильний тиск з боку інших; які дозволяють командувати, підкорятись та маніпулювати. Це може супроводжуватися стресом, тривожністю та неможливістю адекватно оцінювати власні сили у боротьбі за власні кордони.

Видимі кордони – мають впевнені у собі люди, що не бояться висловити свої почуття та показати справжні емоції.

Оптимальна межа характеризується наступними функціями:

- спокійно-нейтральна. Базова функція, яка забезпечує можливість психологічним кордонам бути гнучкими та адекватними;
- функція, яка не пропускає негативні впливи;
- функція, яка сприяє задоволенню потреб;
- функція, яка дозволяє виражати себе;
- активно стримуюча

Тож, чим слабші кордони у людини, тим частіше вона намагається переступити через кордони інших, навіть не усвідомлюючи цього.

Вправа №2 – Мої кордони

Мета: усвідомлювати свої психологічні кордони та вміти їх захищати.

Таймінг: 20 хвилин

Учасникам групи пропонується намалювати свій особистий простір у вигляді певного образу. Потім, необхідно дати ім'я цьому образу та окреслити його кордони.

Після того, як всі учасники виконали завдання, тренер пропонує відповісти на наступні питання: Як на наш погляд, де проходить межа вашого особистого простору? Чи може хтось порушувати цю межу? Кого б ти зміг пустити в свій простір? Що ви відчуваєте, коли хтось порушує ваш простір? Як ви можете захистити свої психологічні кордони?

Вправа № 3 – Я знаю, як це змінити

Мета: потренувати способи відстоювання власних кордонів.

Учасникам пропонується визначити варіанти відстоювання особистих кордонів. Як показати, що порушуються кордони? 5 хвилин

Обговорення.

Завершення.

Вправа №4 – Незакінчені речення

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання

Таймінг: 30 хвилин

Учасникам пропонується набір незакінчених речень у вигляді закритих карток. Тренер показує матеріал за допомогою презентації. Кожен учасник по черзі має відкривати речення та доповнювати його. Після кожного вибору відбувається обговорення.

Додатковий матеріал для презентації:

Більше за все я боюсь...

Коли інші принижують мене, я...

Я не довіряю людям, які...

Я засмучуюсь, коли...

Я дуже люблю себе за...

Якщо слід вибрати характеристику для себе за допомогою двох слів активний чи пасивний, я оберу...

Головне в тому, щоб бути чоловіком (жінкою), — це...

Моє найнеприємніше переживання у школі...

Мені подобається, коли я...

Я ненавиджу...

Я не розумію, чому...

...це найкраще, що сталося зі мною

Коли я наполягаю на своєму, люди...

Якщо б я міг змінити в собі щось, я б...

В людях мені найбільше подобається..., тому що...

Вправа №5 – Підведення підсумків.

Для наступної вправи, тренер ділить учасників на дві команди. Завданням кожної команди створити список в якому будуть змішані факти та вигадки щодо пройденого матеріалу. 7 хвилин

Після написання тверджень, учасники обмінюються списками, а потім намагаються визначити, які твердження є істинними, а які хибними.

Зустріч № 3 – Емоційна саморегуляція

Мета тренінгу: навчитись відповідати за власні емоційні реакції, контролювати свою поведінку та бути готовим до управління власними емоціями в емоційно-напружених життєвих ситуаціях.

Завдання тренінгу:

- вміти розпізнавати власні емоції;
- сформувати вміння та навички саморегуляції емоційних станів з метою подолання емоційної напруги

Емоційна саморегуляція є процесом оптимізації емоційного стану, здатністю керувати власними емоціями, почуттями та переживаннями, і як наслідок – діяльністю з урахуванням актуального емоційного стану. [27, с. 93-94]

Вправа №1 – Мозковий штурм Способи саморегуляції в ситуації стресу

Мета: з'ясування способів управління своїми емоціями.

Учасникам пропонується відповісти на питання: Як боретеся з негативними емоціями? Під час роботи, тренер фіксує всі способи подолання негативних емоцій, які називають учасники.

Вправа № 2 – Дихальна гімнастика

Мета: релаксація та зменшення напруженості

Коли людина засмучена чи нервує, то починає стримувати дихання. Для того, щоб заспокоїтись та розслабитися, необхідно звільнити дихання. А саме: впродовж трьох хвилин необхідно повільно, спокійно та глибоко дихати. При цьому, можна закрити очі. Коли людина спокійно дихає, вона нормалізує свій емоційний стан та може адекватно оцінювати ситуацію, в якій існує певна проблема.

Вправа № 3 – По кісточках

Мета: тренування емоцій відповідно до певних ситуацій.

Тож, джерелом наших емоцій можуть бути різні ситуації чи події, а можуть бути - внутрішні стимули: пам'ять, фізичний стан.

Пригадайте, будь ласка, певну ситуацію, яка викликала у вас певну емоцію (це може бути, як позитивна, так і негативна емоція).

Якщо емоція, яку ви переживаєте або переживали має занадто високий градус, спочатку необхідно охолонути. Потім почніть ставити собі такі питання:

Як я відчуваю злість (іншу емоцію)? Чому я відчуваю злість? Коли я вже відчував злість? Як часто я злюся? Чим злість мені допомагає? Чим ця злість заважає?

Отже, розбір емоції дозволяє швидше зрозуміти справжню причину та джерело реакції.

Вправа № 4 – Настирлива муха

Мета: тренування стійкості нервової системи та швидкість адаптації при зміні зовнішніх умов.

Прошу вас сісти якомога зручніше, руки покладіть на коліна, голову опустіть, закрийте очі. Уявіть собі, що на ваше обличчя намагається сісти настирлива муха. Вона сідає то на ніс, то на губи, то на лоб, то на очі. Ваше завдання полягає в тому, щоб ви позбавилися настирливої мухи, при цьому не розплющуючи очей. Через пару хвилин напруга з обличчя пройде, а разом з нею - роздратування.

Домашнє завдання: Вправа - Подразники

Я вас попрошу, протягом тижня до наступної нашої зустрічі, спробувати фіксувати увагу на певні подразники. Це може бути гучний звук, яскраве світло, будь-що. Ваша задача, намагатися сформулювати, які у вас ниникали емоції, при впливі таких подразників.

Зустріч № 4 – Управління агресією

Мета тренінгу: навчитись усвідомлювати наявність агресивних проявів та навчитись управляти ними. Даний тренінг, поєднується з когнітивними та екзистенціально-гуманістичними психотерапевтичними методами.

Одним із засновників екзистенціально-гуманістичного підходу у психотерапії, Дж. Б'юдженталь, зазначав, що найважливішим фактом людського життя є суб'єктивне як елемент, що формує різноманіття інтенцій особи. Психотерапевт при кожній зустрічі з клієнтом має справу з цими інтенціями. Психотерапевтичні дії є сферою суб'єктивного, тому кожна терапевтична подія, яка впливає на клієнта, є для нього суб'єктивно значущим переживанням. Іntenціональність кожної людини формується і проявляється по-своєму.

Інтенціональність, тобто прагнення є базовою сенсотворною спрямованістю свідомості до світу, яка полягає у формувальному ставленні до предмета та прагненні особистості реалізувати власні наміри. [20, с.280-281]

Таким чином, корекційна робота у групі відбувається на поведінковому та особистісному рівні.

Програма групового заняття по управлінню агресією розрахована як для чоловіків, так і для жінок. Вправи, які будуть застосовані під час проведення сесій: рольові ігри, дискусії, мозковий штурм.

Задачі тренінгу для зниження агресивності учасників:

- усвідомлення та розуміння – розширення знань щодо агресивності як особистісної риси;
- переоцінка себе – оцінка відчуттів та думок про себе, власної поведінки;
- переоцінка інших – адекватна оцінка впливу агресивних дій на оточення;
- підтримка з боку групи – відкритість, чесність, співчуття та довіра;
- формування впевненості учасників тренінгу та можливості конструктивної зміни ситуації.

План роботи:

1. Вступна частина від тренера
2. Ознайомлення учасників групи з темою, метою та задачами майбутньої роботи.
3. Теоретична частина
4. Практична частина роботи (виконання вправ)
5. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

Зміст роботи:

Вправа №1 – Асоціації

Таймінг: 5 хвилин

Учасникам необхідно назвати асоціації до слова «агресія». Всі асоціації фіксуються тренером, після чого він їх зачитує ще раз.

Огляд теоретичного матеріалу:

Агресія є мотивованою деструктивною поведінкою, яка суперечить нормам співіснування людей у суспільстві. Вона завдає шкоди та викликає психологічний дискомфорт (напруженість, тривога, переживання).

Поняття агресії як прагнення, що виявляється в поведінці особи з метою домінування над іншими, розмежовується з поняттям агресивної поведінки, спрямованої на нанесення шкоди іншим людям, які не очікували до себе такого ставлення. Тож, під агресією розуміємо внутрішній, когнітивний компонент агресивної поведінки. За Е.В. Змановською, основними ознаками агресивної поведінки є прагнення до домінування над людьми та використання їх у своїх цілях; тенденція до руйнування; нанесення шкоди оточуючим; схильність до насильства. [29, с.100-105]

Існують різні класифікації щодо агресії, але особливу увагу хочу приділити прихованій та відкритій, а також фізичній та вербальній агресії. Тобто тому, що частіше за все може зустрічатися у вашому житті.

Фізична агресія являє собою дії, що спричиняють шкоду оточенню. Прикладами такої агресії є: нанесення побоїв, ляпасів та інших тілесних ушкоджень.

Вербальна агресія проявляється у словесному вираженні свого ставлення до інших, а саме: докори, образи, звинувачення, постійні зауваження, незадоволення, тощо.

Відкрита агресія реалізується в діях суб'єкта, що спрямовується безпосередньо на об'єкт агресії.

Прихована агресія також реалізується відносно об'єкта, при цьому останній може цього навіть не розпізнати одразу.

«Прошу вас подумати та проаналізувати власну поведінку. Після цього вам необхідно дати відповіді на питання: В якій формі частіше за все проявляється ваша агресивна енергія? Що ви з нею робите? Як ставитесь до цього?»

Вправа № 2 – Мозковий штурм Альтернативні реакції

Учасникам пропонується подумати над питанням: «Як можна реагувати на агресію чи провокацію з боку інших людей, не використовуючи незадоволення чи агресію?» та знайти альтернативні способи реакції на провокацію чи агресію з боку інших. Таймінг 20 хвилин.

Тренер фіксує всі варіанти можливого розвитку подій, після відбувається обговорення.

Вправа №3 – Рольова гра

Мета: відпрацювати навички вирішення конфлікту

Таймінг: 40 хвилин

Обирається один учасник. Після тренер пропонує йому згадати певну конфліктну ситуацію, яка була в його житті. При цьому особлива увага приділяється деталям конфлікту. Для того, щоб орієнтуватись у своїх спогадах, пропонуються наступні питання: З чого почався конфлікт? Хто і що при цьому говорив? Чому ситуація стала конфліктом? Що спровокувало агресію? Як при цьому поводити себе сторони конфлікту?

Тренер просить учасника озвучити цю ситуації групі. «Учаснику, прошу вас поділитися своїми спогадами щодо певної конфліктної ситуації. Чи не будете

ви проти того, що ми її спробуємо розібратись? Такий метод допоможе подивитися на ситуацію під іншим кутом та знайти шляхи її вирішення»

Озвучення ситуації, що спровокувала конфлікт.

Після група вирішує хто буде виконувати певні ролі. Всього буде використано 7 ролей: роль учасника; роль людини, що образила; роль близької людини; роль можливого спостерігача за ситуацією; роль – агресії; роль – вміння домовлятися та роль – внутрішнього голосу.

Коли всі учасники групи розібрали свої нові ролі, тренер запитує про ставлення до ролі, своїх емоційх. Якщо хтось з учасників має бажання змінити роль – можна обмінятися з кимось.

Після тренер пропонує учаснику, який розповідає свою історію, обрати іншу роль. Тут не важливо скільки ролей приміряє на себе учасник, головне, щоб він обов'язково спробував зайняти позицію опонента. Для того, щоб побути у його тілі: відчувати свій стан, думки та подивитись на цю ситуацію з іншого боку.

Під час обміну ролями, тренер задає наступні питання учасникам: що ви відчуваєте, коли приміряєте на себе цю роль? Чи виникають у вас якісь думки з цього приводу? Що б ви хотіли змінити у власній поведінці? А в поведінці головного учасника подій? Які поради ви би йому надали?

«Учаснику, якщо ви хочете змінити свою агресивну поведінку та навчитися її контролювати, спробуйте змінити свій погляд на ситуацію, яка виникла. Щоб ви зробили, аби уникнути конфлікту та агресивної поведінки?»

Відповідь на це питання можна знайти у інших учасників.

Проговорити ще раз з кожним виконавцем: в якій ролі вони краще себе почували? Які дії вжили для уникнення конфлікту?

У кінці, коли роли вже приміряв на себе кожен учасник, тренер запитує в учасника-добровольця, чи задоволений він отриманим результатом. І чи допоміг б йому такий розбір ситуації у реальному житті? Також, збираються думки й у інших учасників.

Завершення: Вправа № 4 – Комплімент

Таймінг: 7 хвилин

Мета: сприяє позитивному завершенню групової роботи

«Дякую всім за сьогоднішню роботу, всі працювали плідно та активно. Тож, настав час подякувати собі. Прошу вас продовжити за мною речення: «Я дякую собі за те, що...».

Таким чином, представлена програма тренінгу дає можливість більш усвідомлювати, приймати та контролювати агресію. А також, дозволяє розвинути свою відповідальність та внутрішню свободу, що сприяє особистісному зростанню та продуктивності.

Зустріч №5 – Здорові відносини між партнерами

Мета заняття: поглибити уявлення про співзалежні відносини. Усвідомити свою роль та відповідальність на шляху до змін. Формування здатності відрізнити співзалежні відносини.

Завдання:

- визначити, що таке співзалежність і які ролі грають люди, перебуваючи в співзалежних відносинах;
- дослідити свої взаємовідносини з іншими людьми в контексті співзалежності;

- навчитись ідентифікувати симптоми даної проблеми в відповідно до реальної ситуації;
- знайти виходи з співзалежних відносин;
- вибудувати гармонійні взаємини з партнером

План роботи:

- Вступна частина від тренера
- Ознайомлення учасників групи з темою, метою та задачами майбутньої роботи.
- Теоретична частина
- Практична частина роботи (виконання вправ)
- Отримання зворотного зв'язку від учасників.

Міжособистісна залежність – залежність з фіксацією на оточенні чи конкретній людині.

Міжособистісна залежність може бути описана симптомокомплексами залежною любові: невротична потреба в любові, токсична любов, любов-залежність, любов-манія, любов-прихильність, залежні відносини в шлюбі.

Виділяють компоненти міжособистісної залежності, а саме:

- когнітивний – що включає уявлення про себе, як про слабку, безсильну особистість на фоні сприйняття інших більш сильними та впливовими;
- мотиваційний – що відображає потребу у підтримці інших;
- емоційний – пов'язаний з тенденцією відчувати тривожність та страх в ситуації, яка потребує незалежної поведінки особливо при наявності зовнішніх оцінок;
- поведінковий – пошук допомоги, схвалення, заспокоєння поряд з тенденцією поступатися іншим в міжособистісній взаємодії [30, с. 356-358]

Людам, що перебувають у співзалежних стосунках, притаманні наступні прояви:

- почуття тривоги та невпевненість без причини;
- постійне переживання щодо того, як оцінять чи подумають інші люди; страх бути соціально ізольованими;
- недовіра до себе і до власних рішень;
- турбота про інших більш пріоритетна, ніж турбота про себе;
- прагнення «догодити» іншим;
- проблеми з встановленням та контролем особистісних кордонів;
- невміння визначати власні потреби та бажання;
- виконання ролі «жертви» [Степанюк, Мельниченко; 2020]

Вправа №1 – Назад в минуле

Мета: визначити зв'язок між реакціями на певну подію в минулому та сьогодення.

Негативний досвід стосунків (з близькими, родичами, друзями, партнерами) в минулому накладають певний відбиток. А також, можуть впливати на сьогодення, а саме на відносини з коханою людиною.

Важливо розуміти, якщо людина переживала коли-небудь насильство, або психологічні травми і партнер про це не знає, зараз час все йому розповісти. Коли ми ділимося з близькою людиною своїм болем, це допомагає йому набагато краще зрозуміти нас і наші реакції. А також, дозволяє вибудовувати спілкування. Тож, прошу вас зараз уявити, що я ваш партнер, опишіть будь ласка свої емоції щодо нижченаведених тверджень. Як би ви йому/її це розповіли.

Попередні відносини, які закінчилися погано.

Емоційні та психологічні травми

Виховання у батьківській сім'ї

Ваші страхи

Ваші мрії

Події, з якими ви не змогли примиритися

Про те, як з вами поводитись інші люди.

Про нічні кошмари, які не дають спати

Вправа №2 - Моя роль

Мета: виявлення позитивних моментів у відносинах з партнером

Крок 1: Визначте, за що ви готові взяти відповідальність на себе.

Оцініть, будь ласка, твердження за наступною шкалою:, де 1- саме це я і відчував(-ла), а 5 - я не відчував (-ла) нічого схожого

Останнім часом я дуже чутливий (-ва)

Останнім часом я проявляю мало уваги до партнера.

Через стрес я постійно дратуюся.

Я часто критикую партнера.

Я не розповідаю партнеру про те, що відбувається в моєму житті.

Я відчуваю себе пригніченим (-ою)

Я затаїв (-ла) образу на щось.

Я перестав (-ла) проявляти любов і ніжність до партнера.

Я став (-ла) неуважно слухати партнера.

Крок 2: Запишіть для себе висновок: «Тепер я бачу, що проблеми у відносинах виникли / посилилися в тому числі через те, що я ...»

Крок 3: Запишіть, як ви можете вплинути на те, щоб ситуація змінилася на краще: «Якщо подібне повториться, я можу вести себе інакше. Наприклад, я буду ... »

Обговорення.

Вправа №3 - Моя залежність

Учасники, прошу вас зараз закрити очі. Розслабитись. Уявіть, що поруч з Вами людина, без якої ви не можете жити (є залежність). Уявіть, як вона виглядає, який у неї вираз обличчя, коли вона дивиться на Вас. Доторкніться до нього.

Зафіксуйте для себе: що Ви відчуваєте, коли він/вона поруч?

Потім спробуйте побачити свій зв'язок з ним/нею. Намагайтесь якомога точніше побачити, як виглядає з'єднання ваших тіл. Від якої частини тіла у Вас йде з'єднання до тіла партнера? Як Ви себе відчуваєте? Аспробуйте тепер розірвати цей зв'язок. Що ви відчуваєте тепер?

Потім запитайте себе: «Чого я насправді хочу від нього/неї? Які свої потреби я намагаюся задовольнити з його допомогою? Як я можу їх задовольняти по-іншому?»

Обговорення.

Зустріч № 6 – Особистісне зростання

Мета заняття: самопізнання, підвищення впевненості в собі

Завдання:

План роботи:

- Вступна частина від тренера

- Ознайомлення учасників групи з темою, метою та задачами майбутньої роботи.
- Теоретична частина
- Практична частина роботи (виконання вправ)
- Отримання зворотного зв'язку від учасників.

I. В. Шевцова розглядаючи поняття особистісного зростання поділяє його на: особистісне зростання за процесом та особистісне зростання за результатом. Тож, наведемо характеристики по кожному пункту.

«Особистісне зростання за процесом:

- усвідомлення сторін власної особистості;
- усвідомлення своїх компетенцій та можливостей;
- підвищення рівня психологічної компетенції;
- розв'язання внутрішніх конфліктів;
- самоактуалізація особистості;
- інтерес до самопізнання

Особистісне зростання за результатом:

- прийняття себе;
- розуміння та сприйняття оточуючих;
- вибудовування гармонійних стосунків з оточуючими;
- душевна рівновага та гармонія;
- поява нових форм самореалізації»

Вправа № 1 - Чистка цибулини

Мета: усвідомити, ким є людина насправді, уявити своє внутрішнє «Я» та усвідомити свої цілі і бажання.

Тренер: «Закрийте, будь ласка, очі, розслабтеся. Уявіть себе великою цибулиною, що складається з безлічі шарів. Зовні знаходиться тонке коричневе лушпиння. Це ваше зовнішнє «Я». Це шар ваших зовнішніх масок і поведінки в суспільстві. Не поспішаючи зніміть цей верхній шар, складаючи лушпиння поруч з цибулиною.

Знявши його, спостерігайте появу образу, який уособлює інше «Я». Це ваше справжнє «Я», яке ви не завжди показуєте оточуючим. Просто спостерігайте за цим образом.

Чи побачили в ньому щось таке, чого раніше ніколи не помічали? А може, побачили щось таке, від чого хотіли б позбутися? Погляньте ще раз і запам'ятайте цей образ».

Обговорення.

Вправа №2 - Уява про досягнутий успіх

Мета: розвинути впевненість в собі на основі уявлень про досягнутий успіх.

Успів вселяє в людину почуття впевненості. Якщо ви подумаєте про те, що ви досягли успіху, то це допоможе вам стати більш впевненим у собі. Завдяки усвідомленню досягнутого успіху ви відчуваєте в собі більше сил.

Подумайте, що є найбільш важливим для вас. Що може принести вам успіх?

Розслабтеся, заплющить очі та уявіть, що ви досягли цієї мети. Уявіть свій успіх, і відчуття власної сили, яку він приносить. Відчувайте підйом, збудження, силу, міць, абсолютну впевненість в собі та володіння ситуацією.

Потім уявіть, як інші щиро вітають вас. Отримуючи похвалу від них, ви відчуваєте тепло та хвилювання. Вони кажуть вам, яка ви щаслива людина. Ви себе прекрасно відчуваєте і здатні на все, що хочете».

Обговорення.

Вправа № 3-Я реальне і Я ідеальне

Мета: створення умов для вибудовування адекватної самооцінки.

Учасники, зараз прошу уявити образ - Я реальне, а потім Я ідеальне.

Обговорення. Тренер: «Давайте трішки поговоримо те, що у вас вийшло. Коли ви відчували більшу напругу: коли уявляли Я ідеальне чи Я реальне?

Чи збігаються ваші реальні і ваші ідеальні образи? Як ви думаєте, що вам необхідно зробити, щоб ці два поняття стали єдиними? З якими труднощами ви можете зіштовхнутися?»

Вправа №4- Завершення

Хочу підвести підсумки сьогоднішнього нашого заняття, тож поділіться будь ласка зі мною, що вам сподобалось сьогодні на занятті? Розкажіть, що дізнались сьогодні про себе

