

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Соціально-психологічні чинники перебування жінки в аб'юзивних
стосунках**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр

(спеціальність 053 «Психологія»,

освітня програма «Психологія», заочна форма навчання)

Ковальчук Анжеліки Юріївни

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, асистент кафедри

психодіагностики та клінічної психології

Вавілова Альона Сергіївна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ У РІШЕННІ ЖІНКИ ЗАЛИШАТИСЯ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ	7
1.1. Соціальні фактори впливу на вибір жінки залишатися в аб'юзивних стосунках	7
1.2. Психологічні чинники та механізми поведінки жінки в аб'юзивних стосунках	11
1.3. Суспільні стереотипи та їх вплив на сприйняття аб'юзу жінками	17
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕБУВАННЯ ЖІНКИ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ	23
2.1. Організація емпіричного дослідження	23
2.2. Обґрунтування методик дослідження	26
2.3. Аналіз результатів дослідження	29
2.3.1. Аналіз видів насилля, які переживали жінки під час перебування в аб'юзивних стосунках	29
2.3.2. Характеристика соціальних факторів, які впливають на перебування жінки в аб'юзивних стосунках	30
2.3.3. Особистісні риси та рівень самооцінки жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках	32
2.3.4. Схильність до співзалежності у жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках	40
2.3.5. Регресійна модель впливу психологічних чинників на перебування в аб'юзивних стосунках	44
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ	47
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТРЕНІНГУ ДЛЯ ЖІНОК, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ	49
3.1. Теоретичні засади тренінгу	49
3.2. Обґрунтування етапів та вправ тренінгу	54
ВИСНОВОК ДО 3 РОЗДІЛУ	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	73
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Насильство завжди супроводжувало людське існування, виявляючись у різних формах та у всіх частинах світу. Однак лише в останні десятиліття ця проблема почала привертати значну увагу. Питання насильства стало особливо актуальним наприкінці ХХ століття. Проблема домашнього насильства поступово почала обговорюватися завдяки активним зусиллям неурядових жіночих організацій, а також фахівців у галузі гендерних і соціальних досліджень. Аб'юз - це спроба однієї людини домінувати над іншою. Він може набувати різних форм: фізичного, психологічного, сексуального та економічного насильства. На відміну від фізичного насильства, психологічне насильство складніше виявити, оскільки воно не залишає видимих фізичних слідів, тому його часто недооцінюють і не сприймають з достатньою серйозністю. Аб'юзивні стосунки можуть виникати як серед гетеросексуальних пар, так і серед пар ЛГБТ+. Насильство в таких стосунках не обмежується статтю: чоловіки і жінки можуть бути ініціаторами насильницьких дій. Це підкреслює універсальний характер проблеми, яка не залежить від сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності партнерів. У сьогодення все більше людей звертаються до психологів за допомогою, коли знаходяться у токсичних стосунках. Згідно з даними UNFPA, щорічно в Україні близько 1,1 мільйона жінок стають жертвами фізичного або сексуального насильства. Загалом кожна п'ята жінка в Україні принаймні один раз у своєму житті стикалася з будь-яким видом насильства, включаючи економічне та психологічне. За інформацією ООН, у світовому масштабі ця статистика становить приблизно одну третину жінок. Дослідники стверджують, що більшість жінок, схильних до токсичних стосунків, не чітко усвідомлюють свої психологічні межі та мають труднощі з їх визначенням і захистом. Це підсилює значущість дослідження соціально-психологічних чинників, які впливають на перебування жінок в аб'юзивних стосунках. Також поточна ситуація,

пов'язана з військовими діями та соціально-економічною нестабільністю, спричиняє серйозні зміни у житті населення, які підвищують ризик насильства в сім'ї. Економічні труднощі, втрата роботи, житла чи доступу до медичних послуг посилюють вразливість жінок до аб'юзу, створюючи додаткові бар'єри для виходу з таких стосунків. Соціальні умови, що склалися під час війни, можуть призвести до зростання терпимості до насильства через стрес і напругу в суспільстві, що робить аб'юзивні моделі поведінки більш прийнятними або «нормальними».

Психологічні наслідки війни також суттєво впливають на сприйняття аб'юзу жінками. Постійний стрес, пережиті травматичні події, втрати та відчуття небезпеки можуть знижувати здатність до усвідомлення ситуації, в якій перебуває жертва насильства. Військові дії викликають у багатьох людей почуття безпорадності та страху, що ускладнює здатність приймати рішення про вихід із токсичних стосунків. У цьому контексті аб'юзивні стосунки можуть сприйматися як ще одне джерело стресу, з яким жінка змушена миритися через відсутність альтернативної підтримки або через складнощі у пошуку допомоги.

Дослідження соціальних та психологічних чинників аб'юзивних стосунків в умовах сучасної України набули особливої актуальності в контексті воєнного стану. Наукові праці українських вчених досліджують різні аспекти цього явища. Авраменко С. М. і Мельник А. Р. (2024) аналізують портрет жертви домашнього насильства в умовах війни, підкреслюючи зростання вразливості жінок через соціальну нестабільність. Романович А. та Гелемей М. (2023) систематизують види домашнього насильства та особливості їх прояву, що підкреслює складність проблеми. Максим О. В. і Рябовол Т. А. (2021) розглядають аб'юзивні стосунки як один із факторів, що сприяють формуванню девіантної поведінки. Ступник С. А. (2024) фокусує увагу на негативних наслідках аб'юзу для дітей, які стають свідками або жертвами домашнього насильства. Авілова М. та Юрчинська Г.

(2024) описують сутність, ознаки та симптоми аб'юзивних стосунків, акцентуючи увагу на діагностичних критеріях, що дозволяють виявити наявність аб'юзу. Сендега В. О. (2023) аналізує вплив аб'юзивних стосунків на трансформацію Я-образу у жінок, що особливо важливо в контексті посттравматичних змін, спричинених воєнними подіями. Нарешті, Романченко О. та Байєр О. (2021) досліджують аб'юзивні стосунки з позицій транзактного аналізу, що дозволяє зрозуміти психологічні механізми поведінки обох партнерів. Аналіз наукових джерел показав, що, незважаючи на наявні дослідження, проблема аб'юзивних стосунків у контексті воєнного стану в Україні є недостатньо вивченою, що обґрунтовує актуальність подальших наукових розвідок.

Об'єкт дослідження – аб'юзивні стосунки.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники перебування жінки в аб'юзивних стосунках.

Мета дослідження – визначити соціально-психологічні чинники перебування жінки в аб'юзивних стосунках та розробити тренінг для жінок, що перебувають в аб'юзивних стосунках.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано низку **завдань дослідження**:

1. Проаналізувати сучасну літературу та дати визначення поняттю аб'юзивних стосунків, а також дослідити соціально-психологічні чинники, що впливають на перебування жінки в таких стосунках;
2. Визначити рівень самооцінки, особистісні якості та показники співзалежності у жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках;
3. Здійснити аналіз соціальних факторів, які впливають на перебування жінки в аб'юзивних стосунках.
4. Розробити соціально-психологічний тренінг для жінок, що перебувають в аб'юзивних стосунках, на основі результатів емпіричного дослідження.

Методи дослідження складаються з теоретичних та емпіричних:
теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні:

1. «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера;
2. «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С. В. Ковальова;
3. Методика “ТІРІ-UKR” С.Гослінга, П.Ренфру і В.Свонн;
4. Авторська анкета на основі “The Abusive Behavior Inventory” (ABI-R).

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається з трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 98 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ У РІШЕННІ ЖІНКИ ЗАЛИШАТИСЯ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ

1.1. Соціальні фактори впливу на вибір жінки залишатися в аб'юзивних стосунках

У сучасному суспільстві існує низка соціальних і психологічних факторів, які сприяють перебуванню жінок у стосунках, що завдають шкоди їхньому фізичному та психічному благополуччю. Одним із ключових понять, що характеризує такі взаємини, є аб'юз. Аб'юз (від англ. abuse – ображати, мучити) визначається як систематичні дії, спрямовані на насильство або контроль над іншою особою, які можуть проявлятися у фізичній, сексуальній, психологічній чи економічній формах [25]. Аб'юзивні стосунки - це стосунки, що характеризуються систематичним застосуванням одним із партнерів різних форм контролю, маніпуляцій та деструктивного впливу на іншого партнера. Такі стосунки зазвичай базуються на прагненні кривдника утримувати владу та контроль у стосунках. Типовою ознакою аб'юзивних стосунків є певна поведінкова модель кривдника, яка спрямована на обмеження автономії партнера. Це може проявлятися у соціальній ізоляції (віддалення від друзів та родини), контролі за переміщеннями, а також у блокуванні доступу до фінансових чи інших ресурсів.

Одним із ключових аспектів, що впливають на перебування жінок в токсичних стосунках, є соціальна ізоляція. Вона відбувається через обмеження соціальних контактів, що накладаються партнером, та поступове відчуження від родини, друзів і громади. Це відчуження може бути як фізичним, коли партнер обмежує доступ до зовнішнього середовища, так і емоційним, коли жінці не дозволяється підтримувати зв'язки з близькими людьми, що підриває рівень її соціальної підтримки. Дослідники підкреслюють, що жінки в умовах соціальної ізоляції часто не мають доступу

до необхідних ресурсів та підтримки, що ускладнює процес прийняття рішення про вихід зі стосунків [33][60].

Крім того, соціальна ізоляція може підсилювати залежність жінки від кривдника, що призводить до формування механізму вивченої беспорядності. В такому стані жінка перестає вірити в можливість змінити ситуацію і сприймає насильство як норму свого життя. Жінки, які перебувають в аб'юзивних стосунках через ізоляцію, часто бояться соціального осуду або втрати підтримки. Панченко Н. В і Таран О. П відзначають, що психологічні наслідки ізоляції можуть включати почуття безнадії та вразливості, що підриває здатність жінки до активних дій для виходу зі стосунків [20].

Максим О. В. і Рябовол Т. А. підкреслюють, що аб'юзивні стосунки можуть створювати передумови для девіантної поведінки, коли жінки залишаються в небезпечних умовах через соціальний або фінансовий тиск. Жінки часто опиняються в ситуації, коли страх втрати соціальної підтримки або фінансової стабільності переважає над потребою покинути небезпечне середовище. Це створює передумови для поведінкових відхилень, які можуть проявлятися у вигляді соціальної ізоляції, схильності до ризикових дій або навіть агресії у відповідь на зовнішні подразники [16].

У процесі виходу з ізоляції важливу роль відіграє доступ до психотерапії, що допомагає жінкам відновити психологічну стабільність та емоційне здоров'я. Як зазначають Авілова М. та Юрчинська Г., психотерапевтична підтримка є важливим інструментом у відновленні після пережитого насильства, оскільки допомагає жінкам усвідомити власну цінність і здатність досягти змін у своєму житті [1].

Соціальна ізоляція також впливає на перебування жінок у токсичних стосунках і впливає на здатність приймати рішення про вихід зі стосунків через відсутність соціальної підтримки. Відчужені від соціального оточення, вони можуть втратити доступ до ресурсів, таких як друзі, родина чи організації, що надають допомогу жертвам насильства. Дослідження

показують, що жінки, які перебувають в соціальній ізоляції, мають знижений рівень довіри до зовнішніх структур, що збільшує їхню залежність від аб'юзера та обмежує можливості для звернення за допомогою [39].

Окрім соціальної ізоляції, важливу роль у підтримці аб'юзивних стосунків відіграє економічна залежність. Економічна залежність є одним із важливих критеріїв для перебування жінок з аб'юзивних стосунків. Фінансова залежність від партнера створює ситуацію, у якій жінки відчують себе вразливими та неспроможними забезпечити себе матеріально у разі припинення стосунків. Це стає особливо складно через контроль кривдника над фінансовими ресурсами, що часто обмежує доступ жінок до роботи або навчання, необхідних для здобуття фінансової незалежності [61]. Економічне насильство може проявлятися у формі примусу до працевлаштування, заборони на роботу поза домом, приховування фінансових доходів, повний контроль над витратами, примус до звільнення, позбавлення доступу до фінансових ресурсів (пенсій, заощаджень, заробітної плати, подарунків), фінансовий шантаж, обшуки особистих речей, підробка підпису, примус або введення в оману при підписанні документів (договорів, заповітів), а також пошкодження важливих предметів, меблів тощо. Все вище сказане значно обмежує її фінансову самостійність [17]. Фінансова залежність нерідко поєднується з іншими видами залежності, такими як емоційна чи соціальна, що сприяє перебуванню в аб'юзивних стосунках. Згідно з дослідженнями, жінки можуть залишатися в таких стосунках через відсутність ресурсів для самостійного існування, а також через страх втратити матеріальну підтримку з боку партнера. Реальні випадки свідчать про те, що економічна залежність є одним із ключових факторів, які стримують жінок від розриву відносин [44].

Економічна залежність може також впливати на самооцінку жінок, формуючи у них відчуття нездатності до самостійного життя. У таких випадках економічна залежність стає інструментом кривдника для

маніпуляцій і контролю, що ще більше погіршує ситуацію [36]. Для багатьох жінок вихід зі стосунків означає втрату не лише емоційної, але й матеріальної підтримки, що значно підвищує ризики та страхи, пов'язані з безпекою й виживанням.

Економічна вразливість та відсутність ресурсів також посилюють сприйняття насильства як «норми». Жінки в таких умовах часто відчувають безвихідь через залежність від чоловіків у фінансовому плані, що сприяє терпимості до насильства та сприйняттю його як частини життя. Наприклад, у Танзанії дослідження виявили, що жінки, які зазнають економічного насильства, зокрема фінансового контролю з боку партнерів, опиняються у ситуації, яка не лише обмежує їхню економічну свободу, але й підтримує існуючі патріархальні норми [57].

Дослідження показують, що жінки, які не мають соціальної підтримки або отримують негативні реакції від своїх оточуючих після розкриття фактів насильства, частіше залишаються в аб'юзивних стосунках. Негативні реакції, такі як зневага, недовіра чи звинувачення з боку соціального оточення, можуть підсилити відчуття безпорадності та ізоляції у жінок, що ускладнює процес звернення за допомогою [46].

Ще одним важливим чинником, чому жінки перебувають у токсичних стосунках, є наявність дітей. Багато жінок переконані, що для забезпечення щасливого дитинства дитина повинна рости в сім'ї, де присутній батько. Це переконання часто обумовлено культурними та соціальними стереотипами, які підкреслюють важливість традиційної сімейної структури. Проте така позиція може призвести до серйозних негативних наслідків для дітей. Коли жінка перебуває в аб'юзивних стосунках, її діти стають свідками конфліктів, сварок та емоційного насильства. Вони можуть почати сприймати такі ситуації як норму, формуючи спотворене уявлення про здорові стосунки. Це може створити у дітей хибні моделі поведінки, які вони наслідуватимуть у своїх майбутніх відносинах [16].

Таким чином, культурні та релігійні традиції можуть створювати обмеження для жінок, які стикаються з насильством у сім'ї, посилюючи терпимість до насильства або ставлячи перешкоди на шляху до розірвання стосунків. Залучення культурних і релігійних лідерів до прогресивного переосмислення цих норм може сприяти зміні ставлення до насильства в шлюбі та допомогти жінкам у їхньому прагненні до безпечнішого життя [38].

1.2. Психологічні чинники та механізми поведінки жінки в аб'юзивних стосунках

Головною небезпекою аб'юзивних стосунків є те, що жертва може тривалий час не усвідомлювати, що переживає «жорстоке поводження». Поступово її самооцінка руйнується, а стан погіршується, і їй все важче зрозуміти, що проблема полягає не в ній. Травматичний зв'язок, що утворюється між постраждалою та аб'юзером, стає дуже міцним, а з часом розірвати такі стосунки стає дедалі складніше. Прояви аб'юзу, які спочатку мають поодинокі випадки, з часом стають частішим і можуть набувати ще більш серйозних форм. Яскравим проявом аб'юзу є «емоційні гойдалки». Настрій партнера може різко змінюватися від доброзичливого до агресивного без видимих причин, що викликає в постраждалої відчуття образи та страху. Усі маніпуляції в аб'юзивних стосунках спрямовані на те, щоб тримати жертву під контролем і посилювати її залежність. Часто жертви плутають психологічне насильство з поганим настроєм партнера та намагаються йому догодити. Важливим аспектом аб'юзу є наявність повторюваних поведінкових патернів. До критеріїв аб'юзу належать вербальна та невербальна агресія, домінування, ізоляція жертви та контроль над її життям (обмеження контактів, захоплення та улюблених занять), а також ревності, що проявляються у формі недовіри та звинувачень. Такі патерни поведінки можуть бути зумовлені відсутністю адекватного батьківського виховання та пережитим насильством, що в подальшому призводить до психічних

розладів. Бажання контролювати інших, домінувати над ними та маніпулювати ними для заволодіння їхніми ресурсами також є важливими чинниками, що сприяють виникненню аб'юзивних стосунків [19] [32].

Концепція «цикл насильства», розроблена Еленор Волкер є однією з основних моделей для пояснення механізмів повторюваного домашнього насильства. Модель має чотири етапи (див. рис.1.1):

- ✓ **Період зростання напруги** (У цей період у стосунках спостерігається поступове наростання напруги, що проявляється в емоційній нестабільності та подразненні з боку агресора. Ці ознаки можуть бути непомітними для сторонніх або сприйматися як «нормальні» конфлікти, проте для постраждалої вони стають сигналом наближення загострення ситуації. На цьому етапі жінка часто намагається змінити свою поведінку, уникати конфліктних ситуацій або підкорятися вимогам агресора, щоб знизити ризик відкритого насильства. Психологічно це створює відчуття тривожного очікування, коли кожна її дія може викликати черговий сплеск агресії.);
- ✓ **Вибух/інцидент** (На цій стадії відбувається безпосередній акт насильства, який може мати фізичний або психологічний характер. Агресор у цей момент проявляє гнів, висуває звинувачення, використовує погрози або залякування. Може включати побої, образи, приниження, контроль над постраждалою або маніпуляції.);
- ✓ **Спустошення** (На цьому етапі агресор часто намагається виправдати свої дії або звинуватити постраждалу в тому, що вона сама спровокувала інцидент. Кривдник применшує або навіть заперечує серйозність насильства, що сталося. Він також може вибачитися та розкаюватися, обіцяючи, що такого більше не повториться. Це створює у постраждалої ілюзію примирення та можливість відновлення стосунків на «нормальних» засадах, що на емоційному рівні сприяє її подальшому залишенню у токсичних стосунках.);

- ✓ **Заспокоєння/медовий місяць** (У цей період стосунки виглядають стабільними, а іноді навіть гармонійними. Агресор може проявляти надмірну турботу, подарунки або увагу, що викликає у постраждалої надію на тривале припинення насильства. Проте ця фаза є тимчасовою, і, згідно з моделлю Волкер, поступово напруга починає знову зростати, що веде до повторення циклу насильства.)

Таким чином, модель «циклу насильства» відіграє важливу роль у розумінні поведінки жінок, що перебувають в аб'юзивних стосунках, попри очевидну загрозу їхньому благополуччю. Циклічний характер насильства створює емоційні «гойдалки», які формують психологічну залежність від кривдника. Фази насильства змінюються періодами примирення та затишшя, що створює ілюзію стабільності, ускладнюючи прийняття рішення про розрив стосунків [13].

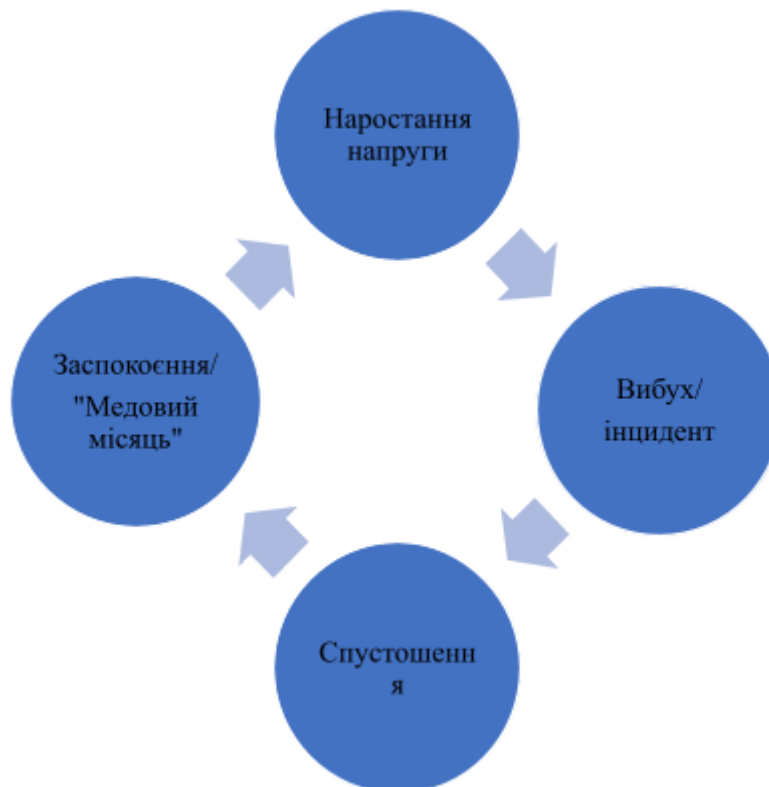


Рис. 1.1. Модель «циклу насильства» Елеонор Волкер

Механізм навченої безпорадності є однією з ключових психологічних теорій, яка пояснює, чому жінки перебувають в аб'юзивних стосунках навіть

тоді, коли ситуація стає нестерпною. Ця концепція виникла з досліджень поведінкової психології і стверджує, що постійний вплив стресових та насильницьких ситуацій може призвести до того, що жертви аб'юзу перестають вірити у власну здатність змінити свою ситуацію. Навчена безпорадність — це психологічний стан, при якому особа усвідомлює, що не має контролю над негативними подіями у своєму житті, незалежно від своїх спроб чи дій.

Романченко О. та Байєр О. (2021) у своїй роботі, присвяченій аналізу аб'юзивних стосунків з позиції транзактного аналізу, стверджують, що жінки в таких стосунках перебувають у стані «Дитина», коли вони втрачають контроль над своїм життям і дозволяють партнеру домінувати. Це посилює механізм вивченої безпорадності, оскільки жінка перестає шукати шляхи виходу зі стосунків, вважаючи, що будь-які її дії не призведуть до змін [22].

Згідно з дослідженнями Клімаш Т. (2020), жінки, які опинились в аб'юзивних стосунках, часто переживають складний внутрішній конфлікт. Це пов'язано з розривом між їхнім Я-реальним і Я-ідеальним. Я-реальне – це те, як жінка бачить себе в даний момент, враховуючи всі труднощі та обмеження, з якими їй доводиться стикатися. А Я-ідеальне – це образ, до якого вона прагне, мрії та бажання, які може мати щодо свого життя та стосунків. [12]

У ситуації насильства цей розрив стає ще більш вираженим. Жінки часто відчують, що їхнє життя не відповідає тому, що вони собі уявляли, і це створює відчуття внутрішньої роздвоєності. Вони можуть усвідомлювати, що хочуть більш здорових і щасливих стосунків, але водночас відчують безпорадність, оскільки не знають, як вийти з ситуації, в якій опинилися. Це може призводити до відчуття, що вони втратили контроль над своїм життям [23].

Крім того, жінки в аб'юзивних стосунках часто виправдовують насильство. Це відбувається через бажання зменшити внутрішню тривогу, жінки намагаються знайти пояснення для агресивної поведінки партнера,

вважаючи, що це, можливо, прояв любові або що «все ще можна виправити». Вони не бачать альтернативної реальності, в якій могли б бути щасливими і вільними від насильства [2].

Вивчена безпорадність формується через багаторазові негативні переживання, коли незалежно від дій жінки її ситуація не покращується, що сприяє формуванню відчуття безнадії та зневіри у власних силах [46].

Психологічний механізм вивченої безпорадності сприяє тому, що жінки починають вважати насильство нормою і припускають, що неможливо покращити своє життя, навіть якщо вони докладуть зусиль. Це відбувається через тривалі періоди насильства, коли будь-які спроби змінити ситуацію не приносять бажаних результатів. У цьому стані жінки можуть уникати дій, які могли б покращити їхнє життя, оскільки вони вважають, що будь-яка ініціатива призведе до ще гірших наслідків або викличе нові акти насильства з боку партнера [9].

Когнітивні викривлення є одними з найбільш поширених психологічних механізмів, які впливають на рішення жінок залишатися в аб'юзивних стосунках. Вони включають ряд неправильних уявлень, які жінки використовують для виправдання поведінки свого партнера або для зниження власної відповідальності за конфлікти у відносинах. Одним із ключових викривлень є самообвинувачення, коли жінка вважає себе винною в тому, що зазнає насильства. Це когнітивне викривлення може бути наслідком постійного емоційного та психологічного тиску з боку аб'юзера, що формує у жінки віру в те, що вона провокує насильство своїми діями чи поведінкою [48].

Іншим важливим когнітивним викривленням є ідеалізація партнера, коли жінка виправдовує насильницьку поведінку, бачучи свого партнера в позитивному світлі та фокусуючись тільки на позитивних моментах. Це дозволяє їй переконувати себе, що партнер «зміниться» або що насильство не

є постійним явищем. Ідеалізація аб'юзера сприяє емоційній залежності та ускладнює процес прийняття рішення про вихід зі стосунків [35].

Часто жінки можуть виправдовувати агресію тим, що чоловік діяв «в стані афекту» або що це був «разовий випадок». Це дозволяє уникати відповідальності за власне життя та продовжувати жити в ілюзії, що ситуація може змінитися без серйозних дій зі сторони жінки [37].

Ще одним з головних психологічних чинників, що впливають на перебування жінок в аб'юзивних стосунках є емоційна залежність від партнера. Вона визначається як стан, у якому особа переживає сильну прив'язаність до партнера, незважаючи на його насильницьку або деструктивну поведінку. Ця залежність формується внаслідок декількох факторів, таких як ідеалізація партнера, страх самотності та внутрішні конфлікти, пов'язані з самооцінкою [24].

В. Волошина та О. Глущенко Л. (2011) зазначають, що емоційно залежні стосунки беруть свій початок ще з дитинства. А їх прояви з'являються вже на етапі романтичних відносин, бо тривалий час ця співзалежність знаходилась у несвідомому. Моделі поведінки, які були притаманні її батькам, жінка переносить у свою сім'ю у дорослому віці [9]. Тож, якщо дитина більшість свого життя знаходилась в дисфункціональній сім'ї, де вона бачила приклад гіперопікуючої матері, яка закривала всі потреби всіх членів родини, відповідала за побут або за емоційний стан сім'ї, то така дитина у майбутньому буде емоційно залежною від свого партнера, адже вона бачила приклад побудови стосунків, де один партнер був залежний від іншого, тому надалі емоційно залежні стосунки будуть цілком «нормальними».

Жінки, які перебувають у аб'юзивних стосунках, часто піддаються психологічним маніпуляціям зі сторони партнера, що ще більше посилює залежність. Наприклад, аб'юзер може чергувати акти насильства з моментами любові та доброзичливості, створюючи у жінки ілюзію позитивного розвитку

стосунків. У результаті жінка може сподіватися на покращення і повернення до позитивної моделі стосунків і ігнорувати негативні прояви у стосунках.

Крім того, жінки в аб'юзивних стосунках часто вважають, що їхня самооцінність та самооцінка залежить від любові та прийняття з боку партнера. Це може призводити до страху втрати партнера, навіть якщо його поведінка є насильницькою. Таке сприйняття підсилює емоційну залежність і сприяє перебуванню у таких стосунках, оскільки жінка може вірити, що не знайде іншого партнера, який зможе її прийняти або полюбити [57].

Оскільки дитинство має значний вплив на формування особистості та майбутні рішення, які приймає людина у зрілому віці, то дослідження показують, що діти, які пережили насильство або стали свідками насильства в сім'ї, частіше схильні до повторення таких сценаріїв у власному житті.

Аб'юзивні стосунки можуть мати глибокий вплив на самооцінку та самосприйняття жінки, призводячи до значного погіршення її психоемоційного стану. Вони можуть включати розвиток сильної невпевненості в собі та в своїх діях. Низька самооцінка стає одним із ключових факторів, чому жінки залишаються з аб'юзивним партнером.

1.3. Суспільні стереотипи та їх вплив на сприйняття аб'юзу жінками

Культурні та релігійні норми відіграють важливу роль у підтримці перебування жінок у аб'юзивних стосунках, створюючи додаткові перешкоди для тих, хто намагається їх залишити. Релігійні традиції та культурні переконання можуть впливати на те, як жінки сприймають насильство та свою роль у сім'ї, що іноді призводить до толерантності щодо насильства або навіть до сприйняття його як норми. Наприклад, дослідження в Гані показало, що деякі релігійні переконання можуть легітимізувати домінування чоловіків над жінками у шлюбі, де чоловіки використовують релігійні тексти для виправдання своєї влади та насильства. У той же час жінки, посилаючись

на релігійні заборони щодо розлучення, залишаються в таких стосунках, сприймаючи це як обов'язок перед вірою [33].

Наявність традиційних гендерних стереотипів про роль жінки в сім'ї є дуже впливовим фактором, що сприяє терпимості до насильства в сімейних стосунках. Ці стереотипи, часто сформовані на основі патріархальних цінностей, вони пропагують ідею, що жінка повинна нести відповідальність за збереження сім'ї за будь-яких обставин, включаючи випадки насильства з боку чоловіка.

Як зазначає Гайович А. (2023), може розвиватися співзалежність у романтичних стосунках на основі таких стереотипів, де жінка вважає, що вона повинна терпіти та зберігати стосунки, навіть якщо це вимагає від неї постійного терпіння та самопожертви [8]. У своєму дослідженні Черниш А. (2023) підкреслює, що гендерні стереотипи, згідно з якими жінка повинна підкорятися та жертвувати власними потребами заради сім'ї, призводять до того, що жінки починають вважати свої емоції та власні бажання менш важливими, ніж стабільність стосунків. Це робить їх більш уразливими до аб'юзивної поведінки з боку партнера [31].

Дослідження Жеребятнікової І. та Бойко Ю. (2015) вказує на те, що гендерні стереотипи мають сильний вплив на реалізацію гендерної політики, що підсилює негативні уявлення про жінок, які перебувають у токсичних стосунках. У такому суспільстві жінки часто піддаються осуду за те, що вони порушують соціальні норми, залишаючи «священний» інститут шлюбу [10].

Литвинчук О. (2017) додає, що гендерні стереотипи також мають вирішальний вплив на формування ідентичності жінки. Вплив таких уявлень може призвести до того, що жінки починають сприймати насильство як норму і навіть вважають його виправданим у межах патріархальних суспільств, де від них очікується підкорення і безумовна терпимість [15].

Патріархальне виховання, яке часто передбачає контроль і емоційне насильство над жінками з раннього віку, сприяє тому, що жінки виростають з

переконанням, що вони повинні терпіти насильство задля сімейної стабільності [59]. Ці стереотипи можуть бути посилені суспільними уявленнями про жіночу терпимість і жертву. Згідно з традиційними гендерними ролями, жінки сприймаються як відповідальні за благополуччя родини, навіть якщо це означає збереження стосунків за рахунок власного благополуччя або навіть безпеки. Вони часто стикаються з суспільним тиском, який закликає їх «терпіти» заради дітей або стабільності, в результаті чого насильство сприймається як частина звичайних шлюбних конфліктів [43].

Окрім цього, стереотипи про гендерні ролі підсилюють віру в те, що жінки повинні бути пасивними та підкорятися чоловічій владі, що може легітимізувати насильницьку поведінку з боку партнерів. Жінки, які виховувалися в умовах таких гендерних стереотипів, можуть вважати, що їхня роль полягає в забезпеченні гармонії у відносинах через терпимість до насильства, що значно ускладнює прийняття рішення залишити стосунки [55]. Ці уявлення також сприяють стигматизації жінок, які прагнуть розірвати стосунки з насильницьким партнером, через страх осуду з боку громади та оточення, що закріплює їхнє перебування в аб'юзивних відносинах.

Культурні та релігійні стереотипи створюють бар'єри для жінок, які намагаються розірвати насильницькі стосунки, оскільки вони часто відчують соціальний і релігійний тиск, який змушує їх залишатися в ситуаціях насильства. Це призводить до того, що жінки інтерналізують ці стереотипи, сприймаючи насильство як частину своєї ролі в суспільстві та в сім'ї, що ще більше ускладнює можливість виходу зі стосунків.

Суспільний осуд та стигматизація жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках, є важливими чинниками, що впливають на їхнє перебування з насильницьким партнером. Жінки, які стикаються з таким осудом, часто бояться втратити підтримку рідних, друзів або громади, що може призвести до ізоляції та погіршення їхнього становища. Стигматизація, пов'язана з

розлученням або виходом з токсичних стосунків, змушує багатьох жінок терпіти насильство, оскільки вони бояться осуду з боку суспільства за «розвал родини». Дослідження, проведене у Великобританії серед жертв домашнього насильства, показало, що багато жінок перебувають в аб'юзивних стосунках через тиск з боку сім'ї та соціуму, де «збереження родини» розглядається як пріоритет, незалежно від якості стосунків [46].

Додатково, суспільство часто схильне звинувачувати жертву за те, що вона «дозволяє» насильство, що створює ще більше психологічне навантаження на жінок. Публічне розголошення таких випадків часто супроводжується звинуваченням у недостатній «терпимості» або неспроможності «виправити» ситуацію в родині, що ще більше зміцнює жінок у відчутті необхідності залишатися в токсичних стосунках [37].

Соціальний тиск та страх осуду також значно впливають на рішення не шукати допомоги. Жінки можуть боятися негативних реакцій з боку свого оточення, включно з родичами, друзями або навіть релігійними громадами, що може зробити вихід зі стосунків набагато складнішим. Як показало дослідження в Іспанії, підтримка оточення є критичним фактором у процесі виходу зі стосунків, і коли реакція суспільства є позитивною, це суттєво полегшує цей процес для жінок [49].

Таким чином, суспільний осуд і стигматизація значною мірою впливають на перебування жінок в аб'юзивних стосунках, оскільки вони бояться втратити соціальну підтримку та бути ізольованими від своєї спільноти у разі виходу з них.

Міф про «нормальність» насильства в певних соціальних або економічних прошарках є поширеним явищем, що має значний вплив на сприйняття жінками аб'юзивних стосунків. В багатьох громадах, особливо в соціально та економічно незахищених групах, насильство може розглядатися як звичайна або прийнятна форма вирішення конфліктів у родині. Дослідження показують, що цей міф формується через вплив як культурних,

так і економічних факторів, коли бідність, низький рівень освіти та відсутність доступу до ресурсів сприяють збереженню традиційних моделей поведінки, що включають насильство як норму. Наприклад, дослідження серед жінок з низьким рівнем доходу у штаті Вашингтон показало, що багато жінок у цих групах сприймали насильство як природний компонент інтимних відносин, зокрема через досвід насильства в дитинстві або соціалізацію в таких умовах [40].

Ці уявлення особливо поширені в патріархальних культурах, де чоловіки мають домінуючу позицію в родині. Такі стереотипи виправдовують насильницькі дії, стверджуючи, що це природний спосіб підтримання дисципліни або контролю над жінкою. У Туреччині, дослідження показали, що соціальне домінування та ворожий сексизм сприяють прийняттю чоловіками насильства щодо дружин як легітимного механізму контролю над жінкою [62].

Міф про «нормальність» насильства в певних соціальних групах відіграє ключову роль у підтримці аб'юзивних стосунків і впливає на сприйняття жінками своїх прав та можливостей вийти з таких відносин.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

У ході теоретичного аналізу вдалося встановити низку важливих соціально-психологічних факторів, що впливають на перебування жінок в аб'юзивних стосунках.

По-перше, соціальна ізоляція відіграє дуже важливу роль у цьому процесі, оскільки вона сприяє відчуженню жінок від їхнього соціального оточення, обмежуючи доступ до підтримки та ресурсів. Це, в свою чергу, посилює залежність від кривдника та ускладнює процес виходу із стосунків.

По-друге, важливим чинником перебування в аб'юзивних стосунках є економічна залежність, яка створює почуття вразливості та безпорадності, обмежуючи можливості жінок до самостійного забезпечення свого життя.

Також встановлено, що психологічні чинники, такі як емоційна залежність від партнера, низька самооцінка, наявність співзалежності, механізм вивченої безпорадності, «цикл насилля» та когнітивні викривлення, формують у жінок відчуття неможливості змінити ситуацію. Навчена безпорадність та емоційна залежність від кривдника підкріплюються викривленими уявленнями про виправданість насильства, що змушує жінок перебувати у деструктивних стосунках.

Крім того, значний вплив мають суспільні стереотипи, що пропагують ідею жіночої терпимості та відповідальності за збереження сім'ї, які підсилюють толерантність до насильства та сприйняття його як норми.

Таким чином, всі ці соціально-психологічні фактори можуть впливати на перебування жінок у аб'юзивних стосунках, формуючи бар'єри для їх виходу та подолання негативного впливу насильства.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕБУВАННЯ ЖІНКИ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було визначення соціально-психологічних чинників перебування жінки в аб'юзивних стосунках.

Для досягнення мети та виконання завдань нашого дослідження було виділено такі етапи роботи:

1. *Підготовчий етап*: аналіз наукової літератури та вибір відповідного психодіагностичного інструментарію.
2. *Проведення психодіагностичного дослідження*: організація дослідження та збір даних на визначеній вибірці.
3. *Аналіз та обробка результатів*: математична обробка отриманих даних, аналіз і інтерпретація.

На першому етапі було підібрано методики, а саме короткий опитувальник TIPI-UKR для оцінки особистісних рис, тест-опитувальник С.В. Ковальова для вимірювання рівня самооцінки, а також шкала співзалежності Л. Спанн та Д. Фішера для визначення ступеня залежності від партнера. Крім того, була розроблена авторська анкета, яка дозволяє визначити соціальні чинники, що можуть впливати на перебування жінок у аб'юзивних стосунках. Ця анкета спрямована на визначення соціальних, економічних і культурних аспектів, таких як рівень освіти, соціальна підтримка, фінансова незалежність та інші важливі фактори. Також в дослідженні була використана анкета на основі “The Abusive Behavior Inventory” (ABI-R), яка дозволяє оцінити досвід насильства, яке жінка зазнала з боку свого партнера, через три основні категорії: фізичне, психологічне та сексуальне насильство.

На другому етапі було здійснено реалізацію дослідження. Використовуючи Google Forms було створено опитування, яке є повністю

анонімним. Воно складалося з 5 розділів, де 1 розділ – авторська анкета, в якій респондентки зазначали демографічну інформацію та відповіді щодо соціальних чинників, які можуть впливати на їхнє рішення залишатися в аб'юзивних стосунках. 2 розділ – анкета на основі ABI-R, 3 розділ – опитувальник TIPI-UKR, 4 розділ- шкала співзалежності Л. Спанн та Д. Фішера, 5 розділ – тест-опитувальник С. В. Ковальова.

На третьому етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження.

Дослідження було проведене у листопаді 2024 року.

Вибірка складається з 35 респонденток віком від 18 до 60+ років. Більшість учасниць належать до вікової групи 18–25 років, яка становить 54,3% вибірки. До категорії 26–35 років належить 28,6% респонденток, а 14,3% – до групи 36–45 років. Найменше представлені жінки віком 60+, їхня частка становить менш ніж 5%. Респонденток віком 46–60 років у вибірці не виявлено.

Ваш вік?
35 ответов

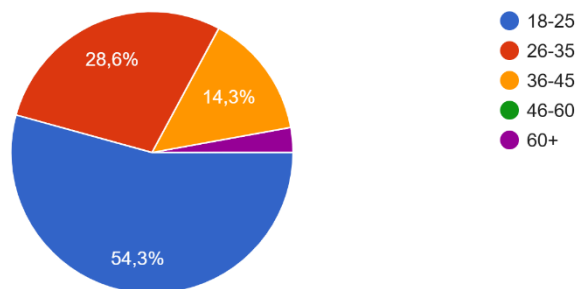


Рис. 2.1 Вік учасників дослідження

Характеризуючи вибірку дослідження, слід додати, що 34,3% жінок мають дітей, тоді як більшість, а саме 65,7%, не мають. Наявність дітей може виступати важливим фактором, який впливає на рішення жінки залишатися в аб'юзивних стосунках, зокрема через почуття відповідальності за дитину, страх залишитися без підтримки чи фінансової стабільності. (рис. 2.2).

Чи є у Вас діти?
35 ответов

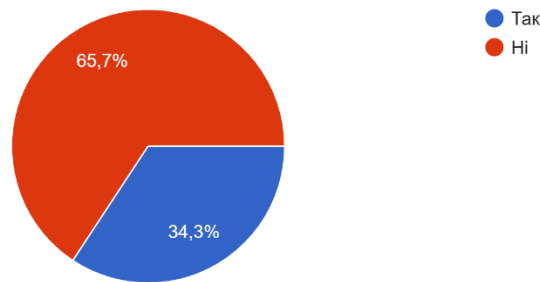


Рис. 2.2 Наявність дітей

Характеризуючи тривалість перебування учасників дослідження у аб'юзивних стосунках було встановлено наступне: 22,9% жінок перебували в таких стосунках до 1 року, стільки ж — від 1 до 3 років. 11,4% учасниць зазначили, що їхні аб'юзивні відносини тривали від 3 до 5 років, 8,6% — від 5 до 10 років, і ще 8,6% перебували у таких стосунках понад 10 років. Водночас 25,7% респонденток повідомили, що вже не перебувають у цих стосунках.

Як довго Ви знаходитесь у цих стосунках?
35 ответов

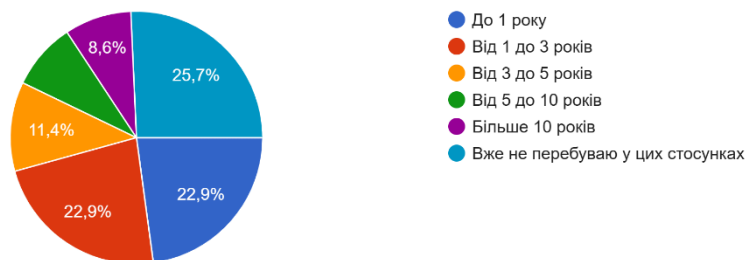


Рис. 2.3 Тривалість перебування у аб'юзивних стосунках

Охарактеризувавши вибірку дослідження перейдемо до аналізу обраних методик. Отримані дані вказують, що всі учасники нашого дослідження перебували або продовжують перебувати в аб'юзивних стосунках.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

У процесі дослідження соціально-психологічних чинників перебування жінки в аб'юзивних стосунках було використано ряд наступних методик:

1. Авторська анкета. Учасникам дослідження було запропоновано дати відповіді на 17 питань, які були спрямовані на визначення наступних показників: тривалості перебування у аб'юзивних стосунках; наявності дітей та роботи; видів насильства, які зазнали учасники дослідження; переживання насильства в дитинстві; ключових причин, які спонукають жінок залишатися в аб'юзивних стосунках; наявності осіб до яких можна звернутися за допомогою при фактах насильства із боку партнера. (див. Додаток А)

2. Анкета на основі “The Abusive Behavior Inventory” (ABI-R) – це 25-пунктова шкала оцінки досвіду насильства з боку партнера. Цей перелік є скороченою версією 30-пунктового індексу образливої поведінки (Shepaard & Campbell, 1992). Пункти поділені на три підшкали: фізичне насильство, психологічне насильство та сексуальне насильство. Замість типових сварок, які можуть виникнути у пари, ABI-R визначає насильство як спробу контролювати партнера. (див. Додаток Б)

3. Методика TIPI (С.Гослінг, П.Ренфру і В.Свонн). Адаптація Кліманської М. Б., Галецької І. І. [51]

Дана методика складається з 10 питань – найбільш популярна екстра-коротка методика вимірювання шкал Великої п'ятірки.

Респонденткам пропонується перелік 10 якостей, які можуть бути характерними/не характерними особисто для них. Для оцінювання за шкалою від 1 до 7 балів, де:

- 1- абсолютно не погоджуюсь;
- 2- не погоджуюсь;
- 3- швидше не погоджуюся;
- 4- важко сказати;

- 5- швидше погоджуюся;
- 6- погоджуюся;
- 7- абсолютно погоджуюся.

Результати аналізу дозволяють визначити рівень наступних характеристик: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість нового досвіду. (див. Додаток В)

4. «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С. В. Ковальова. [6]

Методика, розроблена С.В. Ковальовим, спрямована на оцінку рівня самооцінки особистості. Вона є досить простою, але водночас ефективною. Опитувальник складається з 32 тверджень, до яких потрібно вибрати одну з п'яти можливих відповідей, що варіюються від "дуже часто" до "ніколи", де:

- 4 – дуже часто;
- 3 – часто;
- 2 – іноді;
- 1 – рідко;
- 0 – ніколи.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожену відповідь. За підсумками балів визначається рівень самооцінки, який може бути високим, середнім або низьким. Чим менша сума балів, тим вищий рівень самооцінки, і навпаки, чим більша сума балів, тим нижчий рівень самооцінки. Сума балів від 0 до 25 свідчить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження оточуючих і тверезо оцінює свої вчинки. Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки іноді відчуває незрозумілий дискомфорт у стосунках з іншими людьми, часто недооцінює себе і свої здібності без достатніх причин. Сума балів від 46 до 128 свідчить про низький рівень самооцінки, при якому людина часто болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається

пристосуватися до думки інших людей, сильно страждає від надмірної сором'язливості. (див. Додаток Г)

5. 5. «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Spann та Д. Фішера. [6]

Методика дозволяє оцінити наявність у досліджуваного дисфункціональної моделі відносин з іншими людьми та визначити рівень співзалежності. Її авторами є Джудіт Л. Фішер і Лінда Spann, дослідниці Техаського технічного університету. Методика включає 16 тверджень, що оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта, де відповіді варіюються від «абсолютно не погоджуюсь» до «абсолютно погоджуюсь», а саме:

- 1 - абсолютно не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь;
- 3 - частково не погоджуюсь;
- 4 - частково погоджуюсь;
- 5 – погоджуюсь;
- 6 - абсолютно погоджуюсь.

Для підвищення достовірності результатів два твердження мають зворотнє кодування. Підсумковий бал визначає рівень співзалежності, який інтерпретується за трьома категоріями: норма, помірно виражена співзалежність та сильна співзалежність. Чим нижчий отриманий бал, тим менший рівень співзалежності у респондента.

Інтерпретуючи: 16-32 – норма; 33-60 – помірно виражена співзалежність; 61-96 – сильно виражена співзалежність. (див. Додаток Г)

Охарактеризувавши перелік методик, що були обрані для проведення емпіричного дослідження перейдемо до аналізу отриманих результатів.

2.3. Аналіз результатів дослідження

2.3.1. Аналіз видів насилля, які переживали жінки під час перебування в аб'юзивних стосунках

У дослідженні взяло участь 35 жінок, які перебувають або перебували у аб'юзних стосунках (див. рис. 2.3). Визначаючи види насильства, якому піддалися респондентки, було встановлено, що найпоширенішою формою є психологічне насильство, якого зазнали 97,1% опитаних. Окрім цього, 14,3% опитаних повідомили про досвід фізичного насильства, 25,7% — економічного, а 28,6% — сексуального.(див. рис. 2.4).

Яке із видів насилля у стосунках мало місце у Вашому житті?
35 ответов

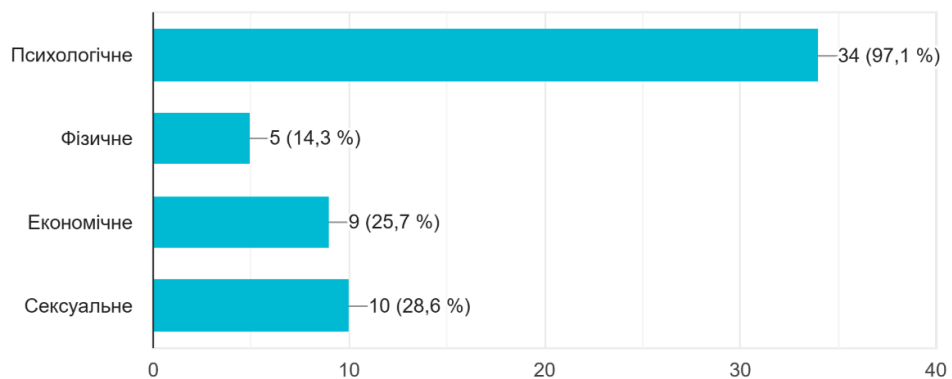


Рис. 2.4 Види насильства, які мали місце у стосунках учасників дослідження

Важливо зазначити, що результати дослідження показали, що більше половини учасниць дослідження стали жертвами домашнього насильства ще у дитинстві (54,3%). У дитинстві закладається фундамент для формування здорових стосунків, що значною мірою залежить від взаємодії з батьками та іншими членами родини. Крім того, 20% учасниць не були впевнені, чи ставали вони жертвами насильства, що може говорити про труднощі у розпізнаванні насильницької поведінки або недостатнє усвідомлення її ознак. А 25,7% жінок зазначили, що не мали досвіду насильства. Це вказує на те, що

не всі учасниці дослідження зазнавали прямого впливу насильства, проте їхній досвід взаємовідносин все ж міг містити певні ознаки дисфункційності.

У дитинстві над Вами вчиняли насильство?

35 ответов

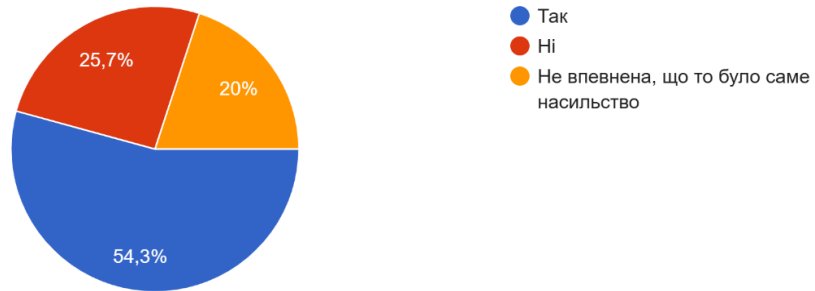


Рис.2.5 Факт насильства у дитинстві

2.3.2. Характеристика соціальних факторів, які впливають на перебування жінки в аб'юзивних стосунках

Аналізуючи причини, які спонукають учасниць дослідження перебувати в аб'юзивних відносинах, було виявлено кілька ключових факторів:

- *Залежність від доходу партнера.*

54,3% учасниць відповіли, що економічна залежність не є важливим чинником для перебування в аб'юзивних стосунках, 25,7% зазначили, що це має частковий вплив, а 20% підтвердили, що саме економічна залежність є важливою причиною, через яку вони залишаються в таких відносинах. Це свідчить про те, що для частини респонденток економічна залежність від партнера є важливим фактором. Коли жінка не має фінансової незалежності або боїться, що не зможе забезпечити себе та дітей, вона може відчувати, що не має іншого вибору, окрім як залишатися в аб'юзивних стосунках. Це також може бути пов'язано з побоюванням втратити життєвий комфорт або не мати достатньо ресурсів для початку життя поза такими відносинами.

- *Фактор повної сім'ї.*

Для 17,1% учасниць збереження повної сім'ї заради дітей є важливим фактором, який впливає на їхнє перебування в аб'юзивних відносинах. У той же час 37,1% зазначили, що цей фактор для них не є важливим, а решта респонденток вказали, що не мають дітей. Ці дані свідчать, що частина жінок готові жертвувати своїм комфортом і безпекою, щоб діти росли в сім'ї з обома батьками.

- *Тиск з боку суспільства.*

48,6% респонденток зазначили, що вони не відчують тиску з боку суспільства щодо збереження стосунків за будь-яких умов. Решта, 28,6% відчують його інколи, та 22,9% на постійній основі.

- *Неповноцінне життя без партнера.*

42,9% учасниць відчують, що їхнє життя буде неповноцінним без партнера, 37,1% зазначили, що згодні частково, а 20% вказали, що не погоджуються із таким твердженням.

- *Віра в те, що не знайде партнера краще.*

2,9% учасниць вважають, що не зможуть знайти кращого партнера, якщо вийдуть з аб'юзивних стосунків. 28,6% вказали, що відчують це інколи, а ще 28,6% респонденток не поділяють такого переконання.

Результати відповідей на питання до кого учасники дослідження звертаються за допомогою після здійснення над ними насильства показали, що найбільша частка 68,6% звертаються за допомогою до друзів. 51,4% учасників зазначили, що звертаються до психолога або психіатра, що також є значним показником. Це вказує на усвідомлення важливості професійної допомоги у подоланні насильства. До родини зверталися 42,9% постраждалих, 5,7% зверталися до релігійних лідерів і значно менша частина — лише 2,9% — зверталися до поліції, що може свідчити про недостатню довіру до правоохоронних органів або страх за наслідки таких звернень. Крім того, 17,1% учасниць взагалі не зверталися за допомогою після пережитого

НАСИЛЬСТВА.

До кого Ви звертались, після здійснення насилля над Вами?

35 ответов

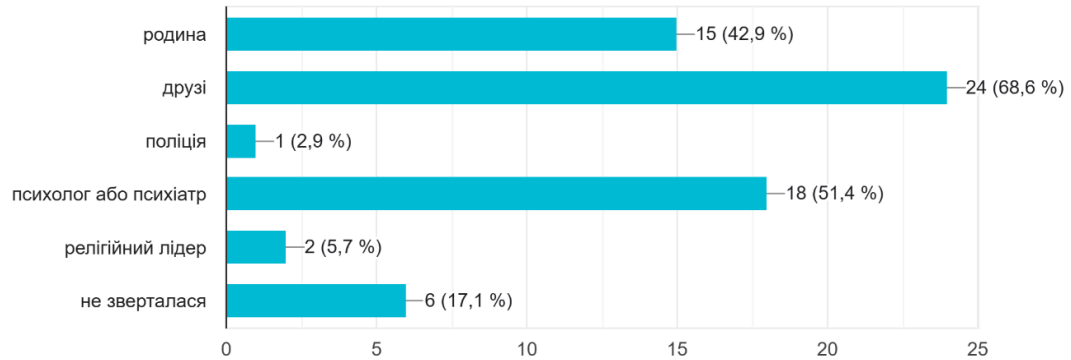


Рис. 2.6 До кого звертаються постраждалі, після здійснення насильства над ними.

2.3.3. Особистісні риси та рівень самооцінки жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках

Наступним етапом є аналіз результатів методики ТІРІ

Результати представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Змінні	Нижче середнього	Середній	Вище середнього
екстраверсія	30,3%	26,9%	42,8%
дружелюбність	51,5%	40%	8,5%
добросовісність	54,3%	34,3%	11,4%
емоційна стабільність	57,2%	31,4%	11,4%

відкритість новому досвіду	31,4%	40%	28,6%
----------------------------	-------	-----	-------

Розподіл вибірки за рівнем прояву особистісних рис

Аналізуючи дані представлені у таблиці 2.1 можемо зробити наступні висновки:

-показник екстраверсія: у значної частини учасників дослідження (42,8%) встановлені показники вище середнього, що може свідчити про те, що дані особи схильні проявляти активність, енергійність, позитивний настрій у спілкуванні з оточуючими, віддають перевагу відпочинку на природі та соціальній взаємодії, більш відкриті до нових вражень, схильні до ризику. У 26,9% середні показники, та у 30,3% - нижче середнього, що може свідчити, про те, що дані респонденти можуть відчувати певні труднощі при спілкуванні з оточуючими.

-показник дружлюбність: показник вище середнього встановлений лише у 8,5% учасників, що свідчить про те, що дані респонденти вміють встановлювати дружні відносини, виявляють прихильність. Натомість у більше половини учасників у 51,5% - низькі показники. Можемо припустити, що перебування даних осіб в аб'юзних відносинах негативно впливає на встановлення ними доброзичливих відносин з іншими.

-добросовісність: показник вище середнього встановлений лише у 11,4% учасників, що свідчить про те, що дані респонденти сумлінно відносяться до виконання власних обов'язків перед іншими, є чесними перед собою та іншими. У 54,3% встановлені низькі показники, що знову ж може вказувати на те, що розчарування у поведінці партнера може обумовити зневіру в необхідності віддаватися на повну як у відносинах так і у звичайному житті.

-емоційна стабільність: зазначимо, що у 57,2% встановлений низький рівень емоційної стабільності, що вказує на неспроможність даних осіб

справлятися із складними життєвими обставинами. У 11,4% - даний рівень високий, що може сигналізувати про те, що життя в аб'юзних відносинах не впливає на емоційний стан даних осіб.

-відкритість новому довіду: середні показники у 40% та високі 28,6% свідчать про те, що учасники опитування є відкритими до нового, готовими до змін та нових перспектив. Натомість у 31,4% даний показник знаходиться на низькому рівні, що може свідчити, про те, що даним учасникам важко налаштуватися на зміни, переключатися на нові види активності та бути відкритими до інших.

Аналіз отриманих даних демонструє, що середнє значення показника “екстраверсія” складає 8,23 із стандартним відхиленням 2,52. Це свідчить про те, що учасниці, в середньому, мають помірний рівень екстраверсії, що може вказувати на баланс між соціальною активністю та індивідуальною інтровертністю, хоча значне відхилення підкреслює певну варіативність у рівні цієї риси серед досліджуваних (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати методики ТІРІ

Змінні	К-сть респондентів	Мін. знач	Макс. знач	Сер. знач	Стандартне відхилення
Екстраверсія	35	3	14	8,23	2,52
Дружелюбність	35	7	14	9,11	1,92
Добросовісність	35	4	14	8	2.74
Емоційна стабільність	35	2	11	6,17	2,12
Відкритість новому досвіду	35	4	14	8,09	2,81

Середнє значення показника "дружелюбність" становить 9,11 із стандартним відхиленням 1,92. Такі результати свідчать про тенденцію до гармонійної взаємодії з іншими людьми, прагнення уникати конфліктів та підтримувати теплі міжособистісні стосунки. У контексті аб'юзивних стосунків ці характеристики можуть відігравати важливу роль, оскільки високий рівень дружелюбності може пояснювати схильність жінок до збереження зв'язків, навіть якщо вони є деструктивними. Така поведінка може бути обумовлена бажанням уникнути конфронтації, страхом погіршення ситуації чи переконанням, що гармонійні стосунки є основною соціальною нормою, яку необхідно дотримуватися за будь-яких обставин.

Добросовісність у вибірці має середнє значення 8 із стандартним відхиленням 2,74. Цей результат свідчить про те, що жінки загалом демонструють помірну схильність до відповідальності, організованості та самодисципліни, однак значний рівень стандартного відхилення вказує на варіативність у вибірці, що може свідчити про наявність підгруп із низьким або, навпаки, високим рівнем вираження цієї риси. Адже низький рівень добросовісності може бути пов'язаний із недостатнім прагненням до впорядкованості в стосунках, тоді як високий рівень цієї риси може сприяти перебуванню в аб'юзивних стосунках через прагнення виконувати соціальні та сімейні обов'язки.

Показник "емоційна стабільність" виявився найнижчим серед досліджуваних характеристик, із середнім значенням 6,17 та стандартним відхиленням 2,12. Це свідчить про схильність жінок до переживання стресу, тривожності та нестабільності в емоційному стані, що, в свою чергу, може впливати на їхню вразливість до аб'юзивних стосунків. Також низький рівень емоційної стабільності може сприяти зниженню здатності жінок до опору деструктивному впливу з боку партнера. Тривожність і емоційна нестабільність можуть посилювати страх змін, що часто супроводжує

перебування в токсичних стосунках. Такі риси також можуть призводити до залежності від партнера, навіть якщо він є джерелом деструктивної взаємодії.

Показник “відкритість до нового досвіду” демонструє середнє значення 8,09 із стандартним відхиленням 2,81. У контексті перебування в аб’юзивних стосунках, показник «відкритість до нового досвіду» може мати як позитивне, так і негативне значення. Жінки з високим рівнем відкритості можуть мати більшу схильність до змін і пошуку нових шляхів вирішення проблем, що може допомогти їм вийти з деструктивних стосунків, звернутися за допомогою або знайти інші способи покращення ситуації. Вони можуть шукати нові стратегії для подолання стресу і змінити свою поведінку, якщо є підтримка чи нові можливості.

Однак, для жінок з низьким рівнем відкритості, перебування в аб’юзивних стосунках може бути результатом їхньої неспроможності змінювати ситуацію або шукати альтернативи. Вони можуть більше схилитися до прийняття стабільності в стосунках, навіть якщо ця стабільність є деструктивною, через страх перед невідомим або новими ситуаціями.

Наступним кроком було проведено аналіз результатів анкети аб’юзивної поведінки (ABI-R), що дозволило оцінити різні аспекти аб’юзу, які переживали учасниці дослідження (див. табл. 2.3).

Дані свідчать, що середній рівень *психологічного аб’юзу* становить 29,71 із стандартним відхиленням 7,33. Це вказує на поширеність психологічного насильства, який часто є невидимою, але водночас найруйнівнішою формою аб’юзу. Високе значення середнього показника демонструє, що більшість жінок у вибірці регулярно стикаються з психологічним насильством, яке включає приниження, маніпуляції, знецінення, погрози чи контроль з боку партнера.

Фізичний аб’юз має значно нижчий середній показник – 12,63 із стандартним відхиленням 5,40. Це свідчить про те, що хоча фізичне

насильство є менш поширеним у порівнянні з психологічним, воно все одно залишається серйозною проблемою для багатьох жінок.

Сексуальний аб'юз виявився найменш вираженим із середнім значенням 7,91 та стандартним відхиленням 3,87. Хоча середнє значення є нижчим порівняно з іншими формами насильства, цей показник все одно демонструє серйозність проблеми, адже сексуальне насильство залишається однією з найбільш табуйованих і часто недостатньо обговорюваних форм аб'юзу.

Таблиця 2.3

Результати “Анкета аб'юзивної поведінки” (ABI-R)

Змінні	К-сть респондентів	Мін. знач	Макс. знач	Сер. знач	Стандартне відхилення
Психологічний аб'юз	35	14	44	29,71	7,33
Фізичний аб'юз	35	6	25	12,63	5,40
Сексуальний аб'юз	35	3	15	7,91	3,87
Загальний рівень аб'юзу	35	30	77	50,26	12

Загальний рівень *аб'юзивної поведінки*, підсумовуючи всі три категорії, має середнє значення 50,26 із стандартним відхиленням 12. Це вказує на те, що більшість учасниць переживають комбінацію різних видів аб'юзу, які взаємопідсилюють один одного. Високе стандартне відхилення відображає

значну різницю між окремими випадками, що ймовірно, залежить від особистісних, соціальних чи культурних факторів.

Наступним кроком було опрацювання методики на визначення рівня самооцінки. Результати “теста-опитувальника для визначення самооцінки” С. В. Ковальова (див. табл. 2.4). показали, що у 48,6% учасників встановлений низький рівень самооцінки, що може свідчити про те, що дані учасниці часто схильні болісно переносити критичні зауваження на свою адресу, частіше намагаються пристосуватися до думки інших людей, сильно страждають від надмірної сором'язливості.

Таблиця 2.4

Розподіл за рівнем самооцінки

Самооцінка	Низький	Середній	Високий
	48,6%	28,6%	22,8%

У 28,6% респонденток виявлено середній рівень самооцінки, що вказує на стабільне, але не надто високе сприйняття себе. Це може означати, що ці жінки оцінюють свої сильні та слабкі сторони об'єктивно, проте можуть відчувати певні сумніви щодо своїх можливостей та впевненості. Вони можуть мати періоди впевненості в собі, але часто потребують зовнішнього підтвердження або підтримки для того, щоб відчувати себе повноцінними. У 22,8% учасників встановлений високий рівень самооцінки, що вказує на те, що дані респонденти, як правило, не обтяжені сумнівами, адекватно реагують на зауваження оточуючих і тверезо оцінюють свої вчинки.

Було проведено аналіз результатів тест-опитувальника для визначення самооцінки за методикою С. В. Ковальова, що дало змогу оцінити середнє самооцінки учасниць дослідження (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати теста-опитувальника для визначення самооцінки» С. В.**Ковальова**

Змінні	К-сть респондентів	Мін. знач	Макс. знач	Сер. знач	Стандартне відхилення
Самооцінка	35	44	108	76,46	15,44

Середнє значення самооцінки виявилось досить низьким і становить 76,46, що вказує на наявність труднощів у сприйнятті себе та своїх здібностей серед багатьох учасниць дослідження. Згідно з інтерпретацією методики, сума балів від 46 до 128 свідчить про низький рівень самооцінки, при якому людина часто болісно реагує на критичні зауваження, намагається підлаштуватися під думку інших та страждає від надмірної сором'язливості. Це може свідчити про те, що, попри складні обставини, пов'язані з перебуванням в аб'юзивних стосунках, багато респонденток відчують певні труднощі у збереженні позитивної самооцінки. Проте, низька самооцінка також може бути наслідком тривалого перебування під психологічним тиском та використанням захисних механізмів для збереження психологічної рівноваги.

Стандартне відхилення, що становить 15,44, вказує на значну варіативність рівнів самооцінки серед респонденток. Це свідчить про наявність груп із суттєвими відмінностями в сприйнятті себе: деякі жінки можуть демонструвати відносну впевненість у своїх силах, тоді як інші можуть мати значно занижену самооцінку, що робить їх вразливішими до впливу аб'юзивних партнерів. Високе відхилення також може бути зумовлене особистими, соціальними чи культурними чинниками, які визначають ставлення до себе й ступінь впливу негативного досвіду на самооцінку.

Результати свідчать про те, що варто звернути особливу увагу на тих учасниць, чий рівень самооцінки є нижчим за середнє. Низька самооцінка може бути не лише наслідком психологічного або фізичного насильства, але й одним із факторів, що утримує жінок у деструктивних стосунках. Низька самооцінка може перешкоджати прийняттю рішень про зміну ситуації, формуючи відчуття безпорадності або страху перед новими життєвими викликами.

2.3.4. Схильність до співзалежності у жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках

Було досліджено рівень співзалежності серед учасниць, що дозволило оцінити її вираженість та вплив на перебування в аб'юзивних стосунках. Згідно з результатами, отриманими на основі розподілу учасниць за рівнями співзалежності, у 35,9% респонденток спостерігається яскраво виражена співзалежність. Це свідчить про глибоку емоційну прив'язаність до партнера, яка часто супроводжується відмовою від власних потреб і прагненням зберігати стосунки будь-якою ціною, навіть якщо вони є деструктивними. Такий рівень співзалежності може бути ключовим фактором, який сприяє перебуванню жінок у аб'юзивних стосунках, оскільки він створює залежність від партнера та обмежує здатність приймати рішення самостійно (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Розподіл за рівнем співзалежності

Співзалежність	Норма	Помірна вираженість	Яскрава вираженість
	29,4%	34,7%	35,9%

Помірна вираженість співзалежності, яка була виявлена у 34,7% респонденток, свідчить про менший рівень емоційної прив'язаності та взаємозалежності, але все ще зберігає певні аспекти, які можуть перешкоджати вільному виходу зі стосунків. У таких випадках жінки, ймовірно, намагаються підтримувати баланс між власними потребами та вимогами партнера, однак можуть бути схильні до поступок і компромісів, які не завжди відповідають їхнім інтересам.

У 29,4% респонденток рівень співзалежності перебуває в межах норми, що вказує на відсутність залежності від партнера. Нормативні показники свідчать про здорові стосунки з партнерами, у яких жінки можуть залишатися незалежними у своїх рішеннях і діях. Ця група демонструє відносну стійкість до формування емоційної залежності, що може бути захисним фактором у контексті аб'юзивних стосунків.

Додатковий аналіз за результатами середнього значення «Шкали вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера підтвердив ці спостереження(див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Результати «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера

Змінні	К-сть респондентів	Мін. знач	Макс. знач	Сер. знач	Стандартне відхилення
Співзалежність	35	45	74	61,57	7,51

Середній рівень співзалежності склав 61,57 із стандартним відхиленням 7,51, що свідчить про відносно високий загальний рівень співзалежності серед учасниць. Порівняно невелике стандартне відхилення вказує на те, що рівень співзалежності є відносно стабільним серед більшості респонденток, хоча деякі з них демонструють значно вищі чи нижчі показники.

Результати підкреслюють, що співзалежність є важливим чинником, який може впливати на перебування в аб'юзивних стосунках. Особливо критичною є яскраво виражена співзалежність, яка не лише утримує жінок у токсичних стосунках, але й може створювати додаткові перешкоди для виходу з них.

Наступним кроком було досліджено відмінності між жінками, які мають дітей, та тими, які їх не мають, з використанням методу Мана-Уїтні для порівняння різних психологічних характеристик і рівня пережитого аб'юзу (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Відмінності між жінками, які мають дітей і тих, які не мають

Змінні	Ранг Мана-Уїтні	p	Сила ефекту	Сер. знач. жінок з дітьми	Сер. знач. жінок без дітей
Екстраверсія	98,5	0,170	0,286	7,33	8,70
Дружелюбність	133	0,873	0,036	9,25	9,04
Добросовісність	110,5	0,342	0,199	8,75	7,61
Емоційна стабільність	106	0,268	0,231	6,75	5,87
Відкритість новому досвіду	131,5	0,834	0,047	8	8,13
Психологічний аб'юз	61	0,008*	0,558	34,33	27,30
Фізичний аб'юз	83,5	0,060	0,394	15,42	11,17
Сексуальний аб'юз	104	0,241	0,246	8,92	7,39

Загальний рівень аб'юзу	60,5	0,007*	0,561	58,67	45,87
Співзалежність	112	0,375	0,188	59,17	62,83
Самооцінка	130	0,794	0,058	76,50	76,43

Результати свідчать про те, що за більшістю психологічних змінних статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча певні тенденції прослідковуються. Наприклад, середні показники екстраверсії у жінок без дітей (8,70) були вищими, ніж у жінок з дітьми (7,33), однак р-значення 0,170 свідчить про те, що різниця є несуттєвою. Аналогічно, дружелюбність, добросовісність та відкритість до нового досвіду продемонстрували подібні середні значення у обох груп, з р-значеннями 0,873, 0,342 і 0,834 відповідно, що підтверджує відсутність статистично значущих відмінностей.

Емоційна стабільність показала дещо нижчі значення у жінок без дітей (5,87) порівняно з тими, хто має дітей (6,75), але ця різниця також не є статистично значущою ($p = 0,268$). Цікаво, що за рівнем співзалежності обидві групи мали дуже близькі середні значення (76,50 у жінок з дітьми та 76,43 у жінок без дітей), і р-значення 0,794 підтверджує відсутність будь-яких суттєвих відмінностей.

Однак значущі відмінності було виявлено за рівнями пережитого аб'юзу. Зокрема, середні показники психологічного аб'юзу були значно вищими у жінок з дітьми (34,33) порівняно з жінками без дітей (27,30), і це підтверджується р-значенням 0,008 та силою ефекту 0,558, що вказує на помітний вплив. Аналогічна тенденція спостерігається у загальному рівні аб'юзу, де жінки з дітьми демонструють значно вищий показник (58,67) порівняно з жінками без дітей (45,87), зі статистично значущим р-значенням 0,007 та силою ефекту 0,561. Це свідчить про те, що наявність дітей може

бути пов'язана з вищою схильністю до переживання аб'юзивної поведінки, ймовірно через більшу залежність або додаткові соціальні й економічні чинники.

Фізичний та сексуальний аб'юз також демонструють вищі середні значення у жінок з дітьми (15,42 і 8,92 відповідно) порівняно з жінками без дітей (11,17 і 7,39 відповідно), хоча статистична значущість цих відмінностей є нижчою ($p = 0,060$ і $p = 0,241$ відповідно). Ці результати можуть вказувати на тенденцію до підвищеного ризику фізичного та сексуального насильства у жінок з дітьми, однак це вимагає додаткового вивчення для підтвердження.

Загалом результати дослідження підкреслюють, що хоча більшість психологічних характеристик залишаються порівняно стабільними незалежно від наявності дітей, жінки з дітьми демонструють значно вищий рівень переживання психологічного і загального аб'юзу.

2.3.5. Регресійна модель впливу психологічних чинників на перебування в аб'юзивних стосунках

Було проведено аналіз регресійної моделі для визначення впливу особистісних характеристик, самооцінки та співзалежності, на загальний рівень аб'юзу, оцінений за допомогою анкети ABI-R (Abuse Behavior Inventory-Revised). (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Регресійна модель загального показника методики ABI-R (Загальний рівень аб'юзу)

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти	Стандартизовані коефіцієнти
---------------	--	--

1	(Константа)	-55,18	25,51
	Екстраверсія	0,07	0,72
	Дружелюбність	-1,07	0,87
	Добросовісність	-0,85	0,77
	Емоційна стабільність	4,60	1,15
	Відкритість новому досвіду	1,90	0,69
	Співзалежність	0,64	0,13
	Самооцінка	0,44	0,26

Примітка: «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $R = 0,817$; $R^2 = 0,668$; $p = 0,001$*

Модель показала високу кореляцію між предикторами та залежною змінною, що підтверджується значенням коефіцієнта множинної кореляції $R = 0,817$ та коефіцієнта детермінації $R^2 = 0,668$. Це свідчить про те, що 66,8% варіативності загального рівня аб'юзу можна пояснити досліджуваними змінними. Модель є статистично значущою при рівні $p = 0,001$, що підтверджує її надійність і важливість у контексті дослідження.

Нестандартизовані коефіцієнти демонструють вплив кожної змінної на загальний рівень аб'юзу. Зокрема, константа має значення -55,18, що вказує на базовий рівень аб'юзу за відсутності будь-якого впливу предикторів. Екстраверсія має позитивний вплив із коефіцієнтом 0,07, проте її вплив у порівнянні з іншими змінними є відносно слабким. Дружелюбність та добросовісність мають негативні коефіцієнти (-1,07 та -0,85), що вказує на їхній захисний вплив на загальний рівень аб'юзу. Емоційна стабільність, натомість, показала суттєвий позитивний вплив із коефіцієнтом 4,60, що свідчить про зв'язок між низькою емоційною стабільністю та високим рівнем аб'юзу. Відкритість до нового досвіду також має позитивний вплив із коефіцієнтом 1,90, але її роль є менш вагомою.

Співзалежність має позитивні коефіцієнти 0,64 що свідчить про її вплив на підвищення рівня аб'юзу. Цей вплив є реальним, але не найсильнішим. Жінки зі схильністю до співзалежності, ймовірно, більш уразливі до деструктивних стосунків через труднощі у встановленні особистих меж, прагнення до схвалення або залежність від партнера як джерела емоційної стабільності.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

Для досягнення мети дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників, що впливають на перебування жінки в аб'юзивних стосунках. У ході емпіричного дослідження вдалося встановити основні види насильства, які жінки переживають, а також визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на їхнє перебування в таких взаєминах.

Найпоширенішою формою насильства виявилось психологічне насильство, менш поширеними, але значущими за своїм впливом є фізичне, економічне та сексуальне насильство, які нерідко поєднуються між собою, створюючи комплексний вплив на психологічний стан жінок. Значна частина жінок, які зазнали насильства, повідомили про наявність подібного досвіду в дитинстві, що свідчить про можливий вплив дитячого досвіду на формування схильності до аб'юзивних стосунків у дорослому віці. Згідно з відповідями респонденток, впливовими причинами, що сприяють перебуванню в токсичних стосунках, є емоційна та економічна залежність від партнера. Також серед факторів, які впливають на це рішення, респондентки зазначили бажання зберегти родину, страх залишитися без партнера, а також тиск з боку соціального оточення та близьких людей.

Аналіз особистісних характеристик показав, що багато жінок мають певні риси, які можуть сприяти їхній вразливості в аб'юзивних стосунках, зокрема низький рівень емоційної стабільності, низький рівень самооцінки та наявність яскраво вираженої співзалежності. Результати порівняння жінок, які мають дітей, із тими, хто не має, продемонстрували, що жінки з дітьми є більш схильними до психологічного та загального рівня аб'юзу. Відмінності за іншими особистісними характеристиками, такими як добросовісність, емоційна стабільність та екстраверсія, хоча й були помітними, не досягли статистично значущих рівнів.

У результаті проведеного регресійного аналізу можна зробити висновок, що емоційна стабільність є найбільш значущим фактором, який впливає на рівень аб'юзу. Жінки з високим рівнем емоційної стабільності мають більшу здатність справлятися з емоційними труднощами і стресом, що дозволяє їм знижувати ризик потрапляння в аб'юзивні стосунки. Дружелюбність та добросовісність виявилися важливими факторами, які знижують рівень аб'юзу. Люди з високим рівнем дружелюбності зазвичай мають здоровіші соціальні зв'язки, що дозволяє їм уникати насильницьких стосунків. Добросовісність, як риса, що передбачає відповідальність і чесність, також є фактором, який сприяє формуванню здорових стосунків, де менше місця для аб'юзивної поведінки. Співзалежність і самооцінка мають менший, але все ж значущий вплив на рівень аб'юзу. Низька самооцінка може призводити до того, що жінка не визначає свої межі, що збільшує ймовірність того, що вона стане жертвою аб'юзу. Співзалежність, своєю чергою, може призводити до того, що жінка буде залишатися в токсичних стосунках через залежність від партнера, що також підвищує ризик аб'юзивної поведінки.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТРЕНІНГУ ДЛЯ ЖІНОК, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ

3.1. Теоретичні засади тренінгу

Ю.М. Ємельянов визначає тренінг як комплекс методів, які допомагають людині розвинути в собі здатність швидко засвоювати нову інформацію та ефективно виконувати складні завдання. Іншими словами, тренінг – це універсальний інструмент навчання, який можна застосовувати для розвитку найрізноманітніших навичок, від професійних до життєвих [28].

Соціально-психологічний тренінг – це потужний інструмент для особистісних трансформацій. Завдяки цій формі роботи учасники можуть змінити свої усталені переконання, подолати внутрішні бар'єри та розвинути нові моделі поведінки. Тренінг допомагає усвідомити свої сильні сторони та розвинути впевненість у собі. Хоча одне заняття не може кардинально змінити світогляд людини, тренінг запускає процес внутрішніх трансформацій. Учасники поступово переосмислюють свої переконання, розвивають емпатію та вчаться бачити світ через призму інших людей. Це сприяє формуванню більш позитивного ставлення до себе та оточення [26].

Основними цілями соціально-психологічного тренінгу є: розвиток особистості, підвищення психологічної обізнаності студентів, формування активної та соціально орієнтованої позиції, здатність вносити позитивні зміни у своє життя та життя інших, поліпшення розуміння себе і людей навколо, корекція особистісних рис і поведінки, усунення перешкод, що заважають ефективно діяти, а також покращення навичок взаємодії з іншими для досягнення кращих результатів [4][28].

Тренінги можна класифікувати залежно від їхніх цілей і завдань. Серед основних видів виділяють такі:

1. Соціально-психологічний тренінг.

Його основна мета – розвиток комунікативних навичок, покращення міжособистісних стосунків та формування вміння будувати і підтримувати різні типи взаємин із людьми.

2. Тренінг особистісного зростання.

Цей вид спрямований на вдосконалення особистості, розв'язання внутрішніх конфліктів і протиріч, а також на розвиток гармонійного ставлення до себе.

3. Тематичний або соціально-просвітницький тренінг.

Він зосереджується на вивченні конкретної теми та формуванні спеціальних навичок. Наприклад:

- комунікативні навички розвиваються через різноманітні вправи та ігри, що стимулюють спілкування.

- навички прийняття рішень відпрацьовуються за допомогою методик, таких як «мозковий штурм», колективне обговорення проблем, рольові ігри та створення алгоритмів для вирішення ситуацій.

- Зміна стратегії поведінки допомагає людині бути більш адаптивною, швидше реагувати на складні обставини, досягати поставлених цілей та реалізовувати свої плани.

4. Психокорекційний тренінг. Його завдання полягає у виправленні певних психічних процесів, розвитку необхідних якостей та здібностей особистості.

5. Психотерапевтичний тренінг. Основна мета цього виду – корекція психологічних відхилень у розвитку особистості, таких як неврози, акцентуації характеру чи інші порушення. [7]

Кожен вид тренінгу розробляється з урахуванням конкретної мети та групи учасників, що дозволяє досягти максимального ефекту.

М. Форверг та Т. Альберг запропонували теорію соціально-психологічного тренінгу поведінки. Їхня робота була спрямована на формування у членів групи позитивних соціальних навичок і моделей поведінки. У ході досліджень вони виявили, що розвиток тренінгової групи відбувається через

певні послідовні етапи. На основі спостережень та аналізу процесів, які мали місце під час проведення таких тренінгів, М. Форверг розробив структурну модель організації тренінгів. Ця модель враховує специфіку етапів розвитку групи, що дозволяє оптимізувати навчальний процес і сприяти більш ефективному розвитку учасників [28].

Він виділив такі фази процесу СПТ:

1)	Фаза розминки
2)	Фаза активізації групи
3)	Фаза лабілізації
4)	Фаза введення орієнтовних основ, або когнітивних схем
5)	Фаза оволодіння новими прийомами поведінки
6)	Фаза закінчення

Необхідно відмітити, що запропонована структура тренінгового процесу розроблялася у рамках теорії СПТ поведінки. Особливо специфічними в цьому плані є фаза введення орієнтовних основ і фаза оволодіння новими прийомами поведінки. Але в той же час ця структура тренінгової групи несе в собі характеристики, риси і прояви, властиві різним видам груп. При цьому треба враховувати, що фази тренінгової групи є умовними і не завжди слідує у такому порядку. В той же час тренеріві легше працювати, орієнтуючись на ці фази. Зупинимося на характеристиці кожної фази.

Висвітлюючи питання теорії СПТ, необхідно зупинитися на організаційному аспекті його проведення. (див. табл. 3.1)

Організація тренінгу включає наступні пункти:

1) Тривалість тренінгу	Загальна кількість годин: 28–40 годин. Скорочення тривалості знижує ефективність тренінгу.
2) Кількість зустрічей та час однієї зустрічі	5–7 зустрічей тривалістю 6–8 годин. Кожна зустріч поділена на сесії тривалістю 1,5 години з перервами.
3) Періодичність зустрічей	- Інтенсивна робота: 4–5 зустрічей по 7–8 годин. - Менш інтенсивна: 1 зустріч на тиждень по 4–5 годин. - Марафони: 3-денний режим роботи (1-й і 2-й дні – 8–12 годин, 3-й день – 24 години).
4) Кількість учасників	Допустима: 6–25 осіб. Оптимальна: 8–12 осіб.
5) Вік учасників	Допустимий: 18–60 років. Оптимальний: 20–40 років. Рекомендовано формувати групи однорідні за віком.
6) Стать учасників	Рекомендовані гетерогенні групи (порівну чоловіків та жінок). Уникати дисбалансу (наприклад, всі чоловіки і одна жінка).
7) Міра знайомства учасників	Бажано залучати незнайомих людей.

Планування тренінгу є ключовим етапом, адже саме від правильної організації залежить його результативність.

Оптимальна *тривалість тренінгу* становить від 28 до 40 годин.

Це необхідно для того, щоб група змогла пройти всі етапи роботи. Якщо скоротити час, ефективність тренінгу може суттєво знизитися. Кількість зустрічей зазвичай варіюється від 5 до 7, кожна тривалістю 6–8 годин. Для

зручності учасників зустрічі розбиваються на сесії по 1,5 години, між якими є перерви.

Частота зустрічей залежить від обраного формату.

Інтенсивні тренінги включають 4–5 зустрічей по 7–8 годин кожна. Менш інтенсивний формат передбачає одну зустріч на тиждень тривалістю 4–5 годин. Окремо виділяють марафонські тренінги, які тривають три дні. У перші два дні робота триває 8–12 годин, а третій день включає безперервну сесію до 24 годин із невеликими перервами.

Чисельність учасників відіграє важливу роль.

Група може складатися з 6–25 осіб, але оптимальним варіантом є 8–12 учасників. Це створює комфортну атмосферу для роботи і дає змогу тренеру ефективно працювати з кожним.

Важливим фактором є і *вік учасників*: найбільш продуктивно працюють групи у віковому діапазоні 20–40 років. Допускається участь осіб віком від 18 до 60 років, але краще, якщо група буде однорідною за віковими характеристиками, адже значна різниця у віці може ускладнювати взаємодію.

Статевий склад групи також має значення. Рекомендовано формувати змішані групи з рівною кількістю чоловіків і жінок, оскільки це сприяє гармонійному спілкуванню. Важливо уникати ситуацій, коли у групі є лише одна людина певної статі, оскільки це може викликати дискомфорт. Також бажано, щоб учасники були незнайомими між собою, адже це сприяє кращій відкритості, створює рівні умови для всіх і знижує ризик упередженого ставлення.

Правильна організація таких аспектів, як тривалість, формат і склад групи, дозволяє забезпечити максимальну ефективність тренінгу та досягти його цілей. [29]

Перевагами тренінгу є кілька важливих аспектів, які роблять цей метод навчання ефективним. По-перше, в тренінгових програмах кожна думка учасника цінується, що створює атмосферу рівності та підтримки. Це

дозволяє учасникам відкрито ділитися своїм досвідом та знаннями без страху бути осудженими. По-друге, тренінг надає можливість навчатись через практичні дії, що робить процес більш інтерактивним і допомагає краще засвоїти нові навички. Також важливою перевагою є те, що учасники можуть робити помилки не переживаючи за наслідки, оскільки в таких програмах не передбачені покарання чи негативні оцінки. Це знижує рівень стресу та сприяє розвитку впевненості у собі.

Зважаючи на переваги тренінгових програм, можна зробити висновок про їхню доцільність у роботі з жінками, які перебувають в аб'юзивних стосунках. Оскільки тренінговий підхід створює безпечне і підтримуюче середовище, жінки можуть без побоювань ділитися своїми переживаннями, отримувати нові знання та навички, що дозволяють їм впевнено вирішувати складні ситуації.

3.2. Обґрунтування етапів та вправ тренінгу

Результати нашого дослідження виявили ключові психологічні аспекти, що характерні для жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках: низький рівень емоційної стабільності, низький рівень самооцінки та помірний рівень співзалежності. Ці особливості відіграють значну роль у збереженні аб'юзивних відносин і створюють додаткові труднощі для ухвалення рішення про їх припинення.

Низька самооцінка часто формує відчуття безсилля, залежності від партнера та невпевненість у можливості побудови іншого життя. Жінки з низькою самооцінкою схильні занижувати власні досягнення, уникати конфронтацій і виправдовувати деструктивну поведінку партнера. Водночас, помірний рівень співзалежності проявляється у надмірному бажанні догодити, залежності від емоційного схвалення партнера та страху залишитися на самоті. Низький рівень емоційної стабільності посилює ці процеси. Жінки, у яких низька емоційна стабільність, часто переживають

сильні емоційні коливання, що робить їх більш вразливими до маніпуляцій та агресії з боку партнера. Вони можуть бути схильними до стресу, не маючи достатніх ресурсів для вирішення конфліктів і прийняття рішення щодо припинення стосунків. Така емоційна нестабільність часто сприяє збереженню аб'юзивних стосунків, оскільки жінка не здатна подолати емоційний тиск і страх, який виникає в таких ситуаціях.

Зважаючи на ці особливості, розробка тренінгу психологічної підтримки для жінок в аб'юзивних стосунках спрямована на подолання цих бар'єрів.

28-годинна програма тренінгу розділена на чотири дні по сім годин кожен. Кожен день тренінгу включає теоретичну частину, практичні вправи, групові рефлексії та домашнє завдання для подальшої інтеграції отриманих знань. (див. Додаток Д)

Метою тренінгу є підвищення самооцінки та емоційної стабільності, випрацювання здорових меж у стосунках та подолання співзалежності. Основне завдання - дати можливість жінкам, які перебувають у стосунках з насильством, визнати свої потреби, підвищити самооцінку, сформувані здорові кордони у стосунках і приймати самостійні рішення.

Програма тренінгу складається з чотирьох основних етапів, які поділені по дню. Кожна фаза включає теоретичний блок, практичні вправи, рефлексії та підсумкову дискусію для узагальнення результатів.

Перший етап спрямований на створення атмосфери довіри між учасниками. Цього буде досягнуто за допомогою вправ, спрямованих на знайомство один з одним і формування почуття безпеки та рівності. Цей етап допомагає зменшити тривожність і підготувати учасників до вирішення більш глибоких емоційних проблем.

Другий етап спрямований на теоретичне та практичне вивчення концепції кордонів у стосунках та розширенню обізнаності щодо поняття аб'юз. Учасниці дізнаються про різні типи кордонів у стосунках, про те, як їх

дотримуватися, і про наслідки їх порушення. У вправі «Червона лінія» кожна жінка визначає власні кордони та ситуації, в яких вони були порушені. У рольовій грі вони вчаться конструктивно висловлювати свої потреби та відстоювати свою позицію, використовуючи техніку «Я-повідомлення».

Третій етап тренінгу спрямований на розвиток емоційного інтелекту та навичок управління емоціями. Практична частина включає в себе вправу «Мої емоції», в якій учасники візуалізують свої емоції за допомогою малюнків, аналізують їх та обговорюють в групах. Вправа «Дихання для гармонії» також має на меті навчити технікам релаксації для зменшення стресу та зміцнення емоційної стійкості.

Заключний етап тренінгу є практичним і передбачає розробку особистого плану дій. Вправа «Моя дорожня карта» дозволяє кожному учаснику визначити конкретні кроки, які він може зробити, щоб відійти від стосунків, пов'язаних з насильством, або покращити свій емоційний стан. У співпраці з тренером та групою учасникам надається підтримка у встановленні реалістичних цілей. Наприкінці тренінгу проводиться обговорення, метою якого є узагальнення результатів та обмін досвідом.

Тренінг завершується врученням сертифікату про участь, який символізує, що учасниця пройшла важливий крок на шляху до особистісних змін. Програма має на меті допомогти жінкам набути впевненості у своїх силах, розпізнати ознаки токсичних стосунків та побудувати нові стосунки, засновані на довірі, повазі та взаєморозумінні.

З цієї причини слід детально пояснити кожен етап розробленого тренінгу. Перший день присвячений вступу, ознайомленню з основними поняттями, створенню безпечного середовища та аналізу власної самооцінки. Робота починається з теплої зустрічі, де учасники представляють себе у формі позитивних історій про свої сильні сторони. Це допомагає побудувати довіру в групі.

Тренер знайомить учасників з основними поняттями насильства в стосунках, його видами, наслідками та впливом на психоемоційний стан. Концепція вивченої безпорадності використовується для пояснення того, чому жінки часто залишаються в токсичних стосунках. Після теоретичної частини проводяться практичні вправи, спрямовані на аналіз власної самооцінки. Наприклад, учасники виконують вправу, в якій узагальнюють свої сильні та слабкі сторони та проаналізують, як ці характеристики впливають на їхні стосунки та прийняття рішень.

На другий день учасники дізнаються про особисті кордони та про руйнівні стосунки. Жінки дізнаються, як партнери, що чинять насильство, порушують кордони, і які практики можуть допомогти їм відновити і захистити свої власні кордони. Тренерка пояснює, як встановлення кордонів може зменшити маніпулятивний вплив. Учасниці працюють у парах, визначаючи, яка поведінка іншої людини порушує їхню зону комфорту. На практичних вправах жінки вчаться технікам асертивної поведінки, щоб мати змогу сказати «ні» без почуття провини.

Третій день присвячений розвитку навичок управління емоціями. Він починається з дихальних вправ для зняття стресу. Тренер знайомить з поняттям емоційного інтелекту та його роллю у виході з насильницьких стосунків. Практична частина включає арт-терапевтичну вправу, під час якої жінки малюють свої емоції на папері та аналізують, які емоції домінують у їхньому житті. Потім вони працюють з тренером над тим, як трансформувати негативні емоції в позитивні або нейтральні.

На четвертий день розробляється план дій. Учасники працюють над індивідуальними кроками для покращення своєї ситуації. Тренер допомагає учасникам створити чіткий алгоритм виходу з насильницьких стосунків, враховуючи їхні ресурси та можливості. Кожен учасник отримує підтримку від групи в презентації свого плану. Тренінг завершується обговоренням, під

час якого жінки діляться своїми враженнями, роздумами та планами на майбутнє.

Таблиця 3.3

Програма тренінгу для жінок, що перебувають в аб'юзивних стосунках

День тренінгу	Мета дня	Теоретичний блок	Практичний блок	Підсумок дня
День 1	Створити атмосферу довіри та допомогти жінкам підвищити самооцінку	Визначення її важливості для психічного благополуччя, вплив на міжособистісні стосунки	1) Вправа «Знайомство через позитив» 2) Вправа «Дзеркало самооцінки», вправа «Моє майбутнє» 3) Вправа "Скринька ресурсів" 4) Вправа "Моє майбутнє"	Усвідомлення власних сильних сторін, корекція негативних переконань про себе та розвиток внутрішньої впевненості
День 2	Ознайомити учасниць із поняттям аб'юзу та допомогти учасницям зрозуміти власні межі та навчитися їх захищати	Ознаки аб'юзивних стосунків. Роль особистих кордонів у здорових стосунках, ознаки порушення меж в аб'юзивних відносинах	1) Вправа «Червона лінія», 2) Арт-терапевтична техніка «Материки» 3) «Я-повідомлення», 4) Рольова гри для відстоювання меж	Визначення ключових дій для захисту своїх меж у повсякденному житті
День 3	Навчити учасниць регулювати емоції,	Введення поняття емоційного	1) Вправа "Емоційна температура"	Виявлення джерел емоційної підтримки

	розпізнавати та трансформувати негативні почуття	інтелекту, методи управління емоціями	2) Вправа «Мої емоції» 3) Вправа-візуалізація "Піклуюся про себе" 4) Вправа "Позитивна трансформація"	та ресурсів для покращення психоемоційного стану і стабільності
День 4	Розробити індивідуальний план виходу з аб'юзивних стосунків та закріпити навички, отримані протягом тренінгу	Аналіз доступних ресурсів, перші кроки до самостійного життя	1) Вправа "Чому я залишаюсь у цих стосунках?" 2) Вправа «Мій шлях» 3) Вправа "Мій безпечний простір" 4) Вправа «Цінності і самооцінка»	Підведення підсумків, обмін враженнями, вправи на вихід із стосунків, отримання контактів служб підтримки

Джерело: розроблено автором на основі дослідження

День 1

Вступ. Робота із самооцінкою

Мета: створити безпечне середовище, ознайомити з поняттям «самооцінка», навчитися зосереджуватись на своїх досягненнях, позитивних рисах і потенціалі, що збільшити впевненість у власних силах.

Тренінговий день починається з привітання тренера, який пояснює мету та завдання тренінгу.

1. Вправа «Знайомство через позитив»

Мета: створення атмосфери довіри в колективі.

Час виконання: 15 хвилин.

Хід виконання: кожен учасник називає своє ім'я та зображує на аркуші одну позитивну рису, яка допомагає йому долати життєві труднощі.

2. Теоретичний блок про самооцінку

Мета: ознайомити учасниць з поняттям самооцінки, розкрити її значення для психічного здоров'я та благополуччя, а також показати, як вона впливає на стосунки з іншими людьми.

Час виконання: 1,5 години.

Хід виконання: проведення лекції, під час якої учасниці можуть ставити питання або ділитися досвідом.

3. Вправа "Дзеркало самооцінки"

Мета: допомогти жінкам побачити себе в позитивному світлі, звернути увагу на свої досягнення, здібності та внутрішню цінність. Вправа "Дзеркало самооцінки" спрямована на підвищення самооцінки учасниць, усвідомлення власних сильних сторін і розвиток позитивного ставлення до себе.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: кожна учасниця отримує аркуш паперу та ручку для записів. Учасниці сідають з дзеркалами в руках. Тренер просить їх уважно подивитися на себе в дзеркало і подумати, які позитивні риси вони бачать у собі. Кожна учасниця повинна виголосити перед дзеркалом щонайменше 10 позитивних тверджень про себе. Це можуть бути як особистісні риси (наприклад, доброта, наполегливість), зовнішній вигляд, так і досягнення або навички.

4. Вправа "Скринька ресурсів"

Мета: допомогти учасницям усвідомити, які внутрішні та зовнішні ресурси вони вже мають.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання:

Інструкція: учасниці отримують завдання записати на кожному аркуші одну свою сильну рису або ресурс (наприклад, "я добра", "я можу бути

терплячою"). Усі аркуші складаються до "скриньки ресурсів". Ведучий по черзі дістає аркуші та читає їх, не називаючи авторів. Група обговорює, чи могли б ці ресурси допомогти впоратися з труднощами та в яких ситуаціях вони вже проявлялися. Наприкінці кожна учасниця забирає свій аркуш додому як нагадування про свої сильні сторони.

4. Вправа "Моє майбутнє"

Мета: посприяти фокусуванню на позитивних змінах і допомогти окреслити перші кроки до виходу з аб'юзивних стосунків.

Час виконання: 2 години.

Хід виконання: учасниці малюють або пишуть, яким вони бачать своє життя через рік після виходу з аб'юзивних стосунків. Після цього проходить обговорення малюнків у колі.

5. Підсумкове обговорення

Мета: закріпити пройдений матеріал та виявити чи справдились очікування.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: група рефлексує над виконаними вправами, обговорюючи, що було найважчим, і формулює власні висновки про свої сильні сторони.

День 2

Встановлення особистих кордонів

Мета: допомогти учасникам зрозуміти власні кордони, розпізнати, коли вони порушуються, і навчитися захищати їх за допомогою асертивних дій. ознайомити з поняттям «наси́льство», надати базову інформацію про вплив насильства на психіку.

1. Теоретичний блок про види аб'юзу та його прояви

Мета: пояснити, що таке аб'юзивні стосунки, розглянути різні їх види (фізичне, психологічне, економічне насильство), а також виявити прояви кожного з них.

Час виконання: 2 години.

Хід виконання: проведення лекції, під час якої учасниці можуть ставити питання або ділитися досвідом.

2. Вправа "Червона лінія"

Мета: навчитись здійснювати самоаналіз та виявляти ознаки порушення власних кордонів.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: кожна учасниця позначає ситуації, де її кордони були порушені. Використовуються картки або малюнки для візуалізації порушень. Далі група ділиться враженнями про те, як можна уникнути таких ситуацій.

3. Теоретичний блок про кордони

Мета: навчити жінок відстоювати власні кордони.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: пояснення тренером понять "особисті кордони", "їх порушення", а також техніки для захисту, наприклад, "Я-повідомлення". Учасниці вивчають, як конструктивно відстоювати свої інтереси.

4. Арт-терапевтична техніка «Материки»

Мета: підвищити усвідомлення власних особистих кордонів, зрозуміти їх гнучкість чи жорсткість, а також дізнатися, як вони впливають на взаємодію з іншими людьми.

Час виконання: 1 година

Хід виконання: учасниці малюють свій материк, дають йому назву, створюють фігурки з історіями та розміщують їх на карті. Визначають правила на материк (жорсткі чи гнучкі). Потім уявляють, що є ще один материк, і досліджують кордони свого (прозорі, жорсткі, відчутні). Обговорюють, як взаємодіятимуть два материки: через завоювання чи взаємодію. Ця техніка допомагає усвідомити особисті межі та їх вплив на стосунки з іншими.

5. Рольова гра

Мета: практично закріпити навички щодо захисту особистих кордонів.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці моделюють типові конфліктні ситуації, наприклад, розмову з аб'юзером. Завдання практикувати "Я-повідомлення" та навички конструктивного захисту кордонів. Після кожного кейсу проводиться обговорення.

6. Рефлексія

Мета: закріпити пройдений матеріал та узагальнити його.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці діляться своїм досвідом, чи вдалося їм під час дня знайти для себе нові способи захисту меж.

День 3

Емоційна регуляція

Мета: розвинути навички емоційної регуляції, навчитися розпізнавати і трансформувати негативні емоції та знаходити ресурси для подолання стресу.

1. Вправа "Емоційна температура"

Мета: допомогти учасницям усвідомити свій емоційний стан та позбутись страху про нього розповідати.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці визначають свій поточний емоційний стан і розповідають про це групі, використовуючи кольори або символи. Це допомагає усвідомити свої почуття.

2. Вправа "Мої емоції"

Мета: здійснити аналіз домінуючих емоцій та визначити, яке значення вони мають в житті жінки.

Час виконання: 2 години.

Хід виконання: завдання полягає в тому, щоб намалювати свої емоції на папері, використовуючи кольори для їх вираження. Далі відбувається аналіз домінуючих емоцій та їх впливу на життя.

3. Вправа-візуалізація "Піклююся про себе"

Мета: усвідомити важливість самопіклування та розробити індивідуальний план дій для підтримки емоційного та фізичного благополуччя.

Хід виконання: учасниці створюють список дій, що сприяють їхньому благополуччю, зважаючи на власні уподобання та цінності. Важливо, щоб у список потрапили лише ті дії, які дійсно приносять задоволення і відповідають стилю життя кожної учасниці. Наприкінці учасниці створюють візуальну дошку, що містить зображення або колаж, який нагадує про важливість піклування про себе та підтримки емоційного стану.

4. Вправа "Позитивна трансформація"

Мета: навчитися замінювати негативні установки позитивними.

Час виконання: 2 години.

Хід виконання: учасниці записують негативні думки про себе або ситуацію, яка їх турбує. Разом із тренером вони трансформують ці думки у позитивні або нейтральні установки.

4. Релаксаційні техніки

Мета: опанування дихальних практик для їх подальшого застосування в повсякденному житті жінок.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: тренер навчає простих дихальних вправ для зняття стресу, які учасниці зможуть застосовувати у повсякденному житті.

5. Обговорення джерел емоційної підтримки

Мета: навчитись виокремлювати в своєму житті список людей і речей, які роблять жінку щасливою.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці формулюють список ресурсів і людей, які допомагають їм почуватися краще.

День 4

Розробка плану дій виходу зі стосунків

Мета: допомогти учасницям інтегрувати отримані знання та розробити особистий план виходу з насильницьких стосунків.

1. Вправа "Чому я залишаюсь у цих стосунках?"

Мета: допомогти усвідомити мотиви залишатися в аб'юзивних стосунках, розпізнати внутрішні переконання та створити можливості для позитивних змін у житті. Визначити емоційні, психологічні та соціальні чинники, які утримують в таких відносинах.

Час виконання: 30 хв

Хід виконання: учасниці ставлять собі запитання "Чому?" 5 разів, шукаючи відповіді на тему своїх причин залишатися в таких стосунках. Учасниці аналізують свої переконання і розмірковують про можливість змін. Наприкінці вправи кожна формулює нові переконання і визначає кроки до змін у своєму житті.

2. Вправа "Моя дорожня карта"

Мета: допомогти учасницям розробити конкретний план дій для виходу з аб'юзивних стосунків або покращення свого емоційного стану

Час виконання: 2 години.

Хід виконання: учасниці розробляють план дій для виходу з аб'юзивних стосунків або покращення свого емоційного стану. Працюючи у групах, вони отримують відгуки від інших учасниць і тренера.

3. Вправа "Мій безпечний простір"

Мета: навчити учасниць формувати емоційно комфортне середовище для себе й оточення.

Час виконання: 1,5 години.

Хід виконання: ведучий малює на дошці символічний "дім". Учасниці отримують стікери, на яких пишуть відповіді на запитання:

- _ Що робить мій простір безпечним?
- _ Як я можу створити цей простір для себе?
- _ Як я можу допомогти іншим у групі відчувати себе у безпеці?
- _ Ведучий приклеює стікери до "дому".

Обговорюється, як кожна з учасниць може почати створювати цей "дім" у реальному житті.

4. Вправа «Цінності і самооцінка»

Мета: допомогти жінкам зрозуміти свої цінності та визначити фактори, що заважають їм реалізовувати їх.

Час виконання: 1,5 години.

Хід виконання: жінки складають список своїх цінностей. Пишуть все, що для них важливо. Оцінюють від 0 до 100% наскільки вони реалізують цю цінність у своєму житті. А також записують, наскільки б вони хотіли реалізовувати цю цінність? Так само у відсотках. Якщо ми щось цінуємо, але не реалізуємо це в житті – саме в цьому місці основні провали в самооцінці. Саме в цьому місці ми більш за все незадоволені і вразливі.

5. Підсумкова рефлексія за весь тренінг

Мета: оцінити прогрес кожної з учасниць тренінгу та дізнатися про враження, які отримали жінки.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці діляться своїм досвідом участі в тренінгу, досягненнями та планами. Тренер підсумовує результати, звертаючи увагу на прогрес кожної учасниці.

6. Релаксація та закриття тренінгу

Мета: провести з учасницями тренінгу медитацію задля того, щоб в подальшому жінки використовували її в своєму повсякденному житті.

Час виконання: 1 год.

Хід виконання: тренер проводить фінальну медитацію або вправу на подяку для створення позитивної атмосфери завершення роботи.

Таким чином, тренінг триває чотири дні по сім годин на день. Тренінг включає в себе роботу над самооцінкою, вивчення технік встановлення особистих кордонів, розвиток навичок емоційної регуляції та розробку плану дій. Кожен етап тренінгу розроблений з урахуванням індивідуальних потреб учасників.

Тренінг спрямований на розвиток емоційної стійкості, покращення комунікативних навичок та відновлення самооцінки. Програма тренінгу є інтерактивною, що дозволяє учасникам брати активну участь у навчальному процесі та підтримувати один одного.

ВИСНОВОК ДО 3 РОЗДІЛУ

Розроблений тренінг для жінок, які перебувають в руйнівних стосунках є комплексною програмою, спрямованою на відновлення їхнього психоемоційного стану, розвитку соціально-комунікативних навичок та формування стратегій виходу з токсичних стосунків. У цьому розділі визначено основні етапи тренінгу та встановлено його практичну спрямованість на основі емпіричних даних, отриманих у попередньому розділі дослідження.

Програма тренінгу складається з чотирьох основних етапів: робота над самооцінкою, формування навичок визначення та захисту особистих кордонів, розвиток емоційного інтелекту та розробка особистого плану дій для виходу із руйнівних стосунків. Такий поетапний підхід дозволяє учасникам поступово інтегрувати нові знання та навички, сприяючи їхньому особистісному розвитку.

Перший етап тренінгу включав в себе вправи, спрямовані на створення атмосфери довіри та роботу над самооцінкою. Це дозволило учасникам знизити рівень тривожності, відкрито обговорити свої почуття і переживання та підготуватися до більш глибокої роботи.

Другий етап тренінгу був спрямований на підвищення обізнаності учасниць щодо понять аб'юзу та особистих кордонів. Завдяки цьому етапу жінки можуть краще зрозуміти природу насильства, його вплив на психіку, а також навчитися розпізнавати порушення своїх кордонів і захищати їх, використовуючи асертивні техніки.

Третій етап був спрямований на розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє учасникам краще розуміти свої емоції та керувати ними. Завдяки впровадженню релаксаційних технік, таких як дихальні вправи, учасники отримують практичні інструменти для зменшення стресу та підвищення емоційної стійкості.

На завершальному етапі тренінгу учасники розробили індивідуальні плани дій з конкретними кроками для покращення своєї життєвої ситуації.

Таким чином, запропонований тренінг може стати ефективним інструментом психологічної допомоги жінкам, які прагнуть вийти з аб'юзивних стосунків, відновити свою внутрішню рівновагу та побудувати нове, більш гармонійне життя. Отримані результати можуть бути використані для подальшої адаптації та впровадження програми в рамках соціально-психологічних заходів для жінок, які переживають руйнівні стосунки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури щодо аб'юзивних стосунків дозволив визначити, що аб'юз — це систематичне зловживання владою, контролем або насильством у міжособистісних стосунках, яке має значний руйнівний вплив на фізичне, психологічне та сексуальне благополуччя жінки. Аб'юзивні стосунки представляють собою форму міжособистісних взаємин, що характеризуються систематичним використанням одним із партнерів різноманітних стратегій контролю, маніпуляцій та деструктивної поведінки щодо іншого партнера. Основною метою кривдника є збереження домінування та контролю у взаєминах та обмеження автономії партнера.
2. Серед ключових соціально-психологічних чинників, що впливають на перебування жінок у таких стосунках, виділено соціальну ізоляцію, економічну залежність, наявність когнітивних викривлень, низький рівень самооцінки та наявність співзалежності у стосунках. Додатково відіграють важливу роль гендерні стереотипи та міфи, які нормалізують насильство та виправдовують поведінку агресора. Ці чинники формують бар'єри, які сприяють перебуванню жінок із аб'юзивних стосунках.
3. Для визначення соціально-психологічних чинників перебування жінок в аб'юзивних стосунках було проведене емпіричне дослідження, у якому взяли участь 35 жінок. Було застосовано такі психодіагностичні методики: «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера; «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С. В. Ковальова; Методика “TIPI-UKR” С.Гослінга, П.Ренфру і В.Свонн; та авторську анкету на основі опитувальника “The Abusive Behavior Inventory” (ABI-R).

У результаті проведеного дослідження вдалося встановити, що психологічне насильство є найбільш розповсюдженим видом аб'юзу. За

результатами тесту-опитувальника С. В. Ковальова, у більшості учасниць було зафіксовано низький рівень самооцінки. Шкала співзалежності Л. Спанн та Д. Фішера - продемонструвала яскраво виражену співзалежність у значної частки респонденток. Згідно з результатами анкети на основі АВІ-R виявлено, що психологічне насильство є найбільш поширеним видом насильства, з яким стикаються жінки. Проте значна частина респонденток також стикалася з економічним, фізичним та сексуальним насильством. Щодо особистісних характеристик, більшість респонденток виявили низький рівень емоційної стабільності та добросовісності, середній рівень відкритості новому досвіду, тоді як екстраверсія була виражена на високому рівні. Ці результати вказують на наявність певних психоемоційних особливостей, які можуть впливати на схильність до перебування в аб'юзивних стосунках.

4. За допомогою регресійного аналізу було виявлено, що найбільш впливовими є показники емоційної стабільності та відкритості новому досвіду, які знаходяться на низькому та середньому рівнях. Показники дружелюбність та добросовісність виявилися важливими факторами, які навпаки знижують рівень аб'юзу. Співзалежність і низька самооцінка мають вплив, але менш значущий на рівень аб'юзивних стосунків.
5. Розроблено тренінгову програму для жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках. Тренінгова програма включає 4 етапи. 1 етап - "Вступ. Робота із самооцінкою", 2 етап - "Встановлення особистих кордонів", 3 етап - "Емоційна регуляція", 4 етап - "Розробка плану дій виходу зі стосунків"

Тренінг розрахований на 4 дні - 28 годин загалом. Метою тренінгу було підвищення рівня самооцінки та емоційної стабільності, випрацювання здорових меж у стосунках та подолання співзалежності.

Таким чином, отримані результати можуть слугувати основою для подальшого вдосконалення та впровадження програми у рамках соціально-психологічної допомоги жінкам, які перебувають у деструктивних відносинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авілова М., Юрчинська Г. Сутність, ознаки та симптоми аб'юзивних стосунків // Collection of scientific papers «SCIENTIA». 2024. Вересень. С. 126–132.
2. Авраменко С. М., Мельник А. Р. Портрет жертви домашнього насильства та його особливості в умовах воєнного стану // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право. 2024. С. 244–249.
3. Андросова, А. С. Статистика поширення аб'юзивних стосунків. Соціальні практики у фокусі соціальної роботи: матеріал Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів, студентів та учнівської молоді (Київ, 01 квітня 2021 р.). Київ, 2021. С. 6–7.
4. Барна, М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 12. С. 50–66.
5. Блінов, О. А. Особливості організації проведення психологічного Тренінгу / О. А. Блінов // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 12. – К.: КиМУ, 2008. – С. 9–23.
6. Васюк, І. Л. Особливості співзалежної особистості. Гендерний аспект: кваліфікаційна магістерська робота. 2023.
7. Волянчук, Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера: монографія. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2006. – 444 с.
8. Гайович А. Особливості самоставлення людей дорослого віку з різними показниками співзалежності в романтичних стосунках. 2023.
9. Глущенко Л. Д. Психологічні особливості копінг-стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках: кваліфікаційна магістерська робота. 2024.

10. Жеребятнікова І. В., Бойко Ю. Ю. Вплив гендерних стереотипів на реалізацію гендерної політики в сучасному українському соціумі. 2015.
11. Кернас А., Шевченко Р., Чумаєва Ю., Котляр Л., Рура Е. Прояви феномену газлайтингу як форми психологічного насильства у сімейних відносинах // Наукові перспективи. 2023. №8 (38).
12. Клімаш Т. Образи я-реального та я-ідеального у жінок в аб'юзивних стосунках // Psychological Journal. 2020. Т. 6, №8. С. 67–75.
13. Коло насильства Леонора Уокера. Психологія.
URL: <https://ua.sainte-anastasie.org/articles/psicologia/el-crculo-de-la-violencia-de-leonor-walker.html>
14. Коханова О. П., Бурячок Є. Р. Вплив гендерних стереотипів на самореалізацію жінок // Modern Research in World Science. 2023. С. 859–865.
15. Литвинчук О. В. Вплив гендерних стереотипів на формування ідентичності жінки // Актуальні проблеми філософії та соціології. 2017.
16. Максим О. В., Рябовол Т. А. Аб'юзивні стосунки як чинник девіантної поведінки. 2021.
17. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству від 18.05.2018 № 1/11-5480// URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18>
18. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: НЗ4 збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 21. – 368 с.
19. Низовець, А. Контроль, маніпуляція, зниження самооцінки. Що таке аб'юзивні стосунки: ознаки та історії. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/article/kontrol-i-manipulyatsiya-hto-takoe-abuzivnye-otnosheniya-priznaki-i-istorii>

20. Панченко Н. В., Таран О. П. Роль психотерапії у відновленні психічного та емоційного здоров'я жінок, які переживають аб'юзивні стосунки // Actual Problems of Practical Psychology. 2024. С. 214.
21. Романович А., Гелемей М. Домашнє насильство: види та особливості вчинення. 2023.
22. Романченко О., Байєр О. Аб'юзивні стосунки з позицій транзактного аналізу. 2021.
23. Сендега В. О. Вплив аб'юзивних відносин на трансформацію Я-образу у жінок. 2023.
24. Синенко М. О. Психологічні чинники становлення аб'юзивних відносин у шлюбі. 2023.
25. Словник української мови в 11 т. / Ред. колег. І.К. Білодід та ін. – Київ: «Наукова думка», 1974. – Т. V. – 840 с.
26. Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречишкіна О.Д., Міненко А.О., Савонова О.В., Гаврилюк В.О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / За редакцією Страшка С.В. // Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. — 2-е вид., переробл. і допов. — Київ: Освіта України, 2006. — 260с.
27. Ступник С. А. Аб'юзивні стосунки в родині та їх негативні наслідки для дитини. 2024.
28. Федорчук, В. М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача». Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. – 240 с.
29. Фопель, К. Психологічні групи: Робочі матеріали для ведучого: Практичний посібник / Пер. з нім. 2-е вид., Стер. – М.: Генеза, 2000. – 256 с.

30. Фріауф Н. К., Сопівник І. В. Аб'юзивні стосунки: поняття, ознаки та причини. 2022. С. 117.
31. Черниш А. Ю. Психологічні особливості формування емоційної залежності: гендерний аспект. 2023.
32. Шеннон, Т. Невидимі шрами. Як розпізнати психологічне насильство та вийти з руйнівних відносин. 2021. – 288 с.
33. Adjei S., Mpiani A. “I Have Since Repented”: Discursive Analysis of the Role of Religion in Husband-to-Wife Abuse in Ghana // *Journal of Interpersonal Violence*. 2020. Vol. 37. P. NP3528–NP3551.
34. Ajayi C., Chantler K., Radford L. The Role of Cultural Beliefs, Norms, and Practices in Nigerian Women’s Experiences of Sexual Abuse and Violence // *Violence Against Women*. 2021. Vol. 28. P. 465–486.
35. Armas-Vargas E. Creencias y pensamientos distorsionados hacia la violencia en hombres y mujeres: agresividad, autoestima y control del sesgo de respuesta // *Colección Psicología y Ley*. 2020.
36. Bastian B. A dehumanization perspective on dependence in low-satisfaction (abusive) relationships // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2019. Vol. 36. P. 1421–1440.
37. Bermea A., Khaw L., Hardesty J., Rosenbloom L., Salerno C. Mental and Active Preparation: Examining Variations in Women’s Processes of Preparing to Leave Abusive Relationships // *Journal of Interpersonal Violence*. 2020. Vol. 35. P. 1011–988.
38. Boyer C., Paluck E., Annan J., Nevatia T., Cooper J., Namubiru J., Heise L., Lehrer R. Religious leaders can motivate men to cede power and reduce intimate partner violence: Experimental evidence from Uganda // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2022. Vol. 119.

39. Caridade S., Pinheiro I., Dinis M. Stay or Leave Abusive Dating Relationships: Portuguese Victims' Reasons and Barriers // *Social Sciences*. 2020.
40. Cervantes M., Sherman J. Falling for the Ones That Were Abusive: Cycles of Violence in Low-Income Women's Intimate Relationships // *Journal of Interpersonal Violence*. 2019. Vol. 36. P. NP7567–NP7595.
41. Couture-Carron A. Shame, Family Honor, and Dating Abuse: Lessons From an Exploratory Study of South Asian Muslims // *Violence Against Women*. 2020. Vol. 26. P. 2004–2023.
42. Davis, M., Jonson-Reid, M. The Dual Use of Religious-Faith in Intimate Partner Abuse Perpetration: Perspectives of Latino Men in a Parish-based Intervention Program // *Journal of Interpersonal Violence*. 2020. Vol. 47. P. 71–95.
43. Delgado-Alvarez, C., Sánchez-Prada, A. Stereotypes About Battered Women and Victim's Self-Defense: Legal Implications // *Journal of Interpersonal Violence*. 2021. Vol. 37. P. NP21019–NP21044.
44. Estrellado, A., Loh, J. To Stay in or Leave an Abusive Relationship: Losses and Gains Experienced by Battered Filipino Women // *Journal of Interpersonal Violence*. 2019. Vol. 34. P. 1843–1863.
45. Gómez-González, S., Luna, D., Herrera-Mijangos, S. Self-esteem and couple relationships in young women from the state of Hidalgo, Mexico // *Journal of Basic and Applied Psychology Research*. 2023.
46. Heron, R., Eisma, M., Browne, K. Why Do Female Domestic Violence Victims Remain in or Leave Abusive Relationships? A Qualitative Study // *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 2022. Vol. 31. P. 677–694.
47. Hoge, G., Stylianou, A., Hetling, A., Postmus, J. Developing and Validating the Scale of Economic Self-Efficacy // *Journal of Interpersonal Violence*. 2020. Vol. 35. P. 3011–3033.

48. Huang, L., Molenberghs, P., Mussap, A. Cognitive distortions mediate relationships between early maladaptive schemas and aggression in women and men // *Aggressive Behavior*. 2023.
49. Hulley, J., Wager, K., Gomersall, T., Bailey, L., Kirkman, G., Gibbs, G., Jones, A. Continuous Traumatic Stress: Examining the Experiences and Support Needs of Women After Separation From an Abusive Partner // *Journal of Interpersonal Violence*. 2022. Vol. 38. P. 6275–6297.
50. Karakurt, G., Ayluçtarhan, Z., Ergüner-Tekinalp, B., Köse, Ö. Regaining Courage to Leave Abusive Relationships: Theoretical Framework // *The American Journal of Family Therapy*. 2021. Vol. 50. P. 144–158.
51. Klimanska M., Haletska I. UKRAINAIN ADAPTATION OF THE SHORT FIVE FACTOR PERSONALITY QUESTIONNAIRE TIPI (TIPI-UKR). *Psychological journal*. 2019. Vol. 5, no. 9. P. 57–74. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4> (date of access: 08.12.2024).
52. Klimash, T. Self-real and self-ideal images of women having abusive relationships // *Psychological Journal*. 2020.
53. Lahav, Y. Hyper-Sensitivity to the Perpetrator and the Likelihood of Returning to Abusive Relationships // *Journal of Interpersonal Violence*. 2022. Vol. 38. P. NP1815–NP1841.
54. Momeñe, J., Estévez, A., Etxaburu, N., Pérez-García, A., Maguregi, A. Emotional dependence on the aggressor partner and its relationship to social anxiety, fear of negative evaluation and dysfunctional perfectionism // *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*. 2022.
55. Monterrosa, A. How Race and Gender Stereotypes Influence Help-Seeking for Intimate Partner Violence // *Journal of Interpersonal Violence*. 2019. Vol. 36. P. NP9153–NP9174.
56. Muthangya, A., Joshua, S., Chidongo, T., Wokabi, F. Religious and Patriarchal Beliefs that Influence Christian Women to Persevere in Abusive

- Relationships: With Reference to Giriama People, Kenya // *Studia Historiae Ecclesiasticae*. 2022.
57. Pimentel, A., Mshana, G., Aloyce, D., Peter, E., Mchome, Z., Malibwa, D., Dwarumpudi, A., Kapiga, S., Stöckl, H. Women's understanding of economic abuse in North-Western Tanzania // *Women's Health*. 2021. Vol. 17.
58. Rached, M., Hankir, A., Zaman, R. Patriarchal Upbringing in the 21st Century: The Impact Emotional Abuse Related to Parental Styles Has on the Genesis of Gender Inequality and the Development of Unresolved Trauma in Children // *Psychiatria Danubina*. 2021. Vol. 33 (Suppl. 11). P. 121–132.
59. Rio, I., Valle, E. Influence of Intimate Partner Violence Severity on the Help-Seeking Strategies of Female Victims and the Influence of Social Reactions to Violence Disclosure on the Process of Leaving a Violent Relationship // *Journal of Interpersonal Violence*. 2019. Vol. 34. P. 4550–4571.
60. The Abusive Behavior Inventory – Revised (ABI-R) – EMERGE. (б. д.). EMERGE. URL: https://emerge.ucsd.edu/r_3g94mz71wb1sclq/
61. Tlapek, S., Knott, L., Schrag, R. A Process to Identify and Address Barriers to Providing Financial Capability Programming to Survivors of Intimate Partner Violence // *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*. 2021. Vol. 103. P. 65–77.
62. Ucar, G., & Özdemir, G. (2021). Social dominance, hostile sexism and justifications: Examining attitudes towards wife abuse among Turkish men. *Personality and Individual Differences*.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

1. Ваш вік?
Як довго Ви знаходитесь у цих стосунках?
2. Чи є у Вас діти?
3. Де Ви проживаєте?
4. Ваша зайнятість?
5. Яке із видів насилля у стосунках мало місце у Вашому житті?
6. У дитинстві над Вами вчиняли насильство?
7. Чи є Ваша залежність від доходу партнера важливою причиною залишатися в стосунках?
8. Чи залишаєтесь Ви в стосунках, тому що дітям потрібна повна сім'я?
9. Чи відчуваєте Ви тиск з боку суспільства щодо збереження стосунків за будь-яких умов?
10. Чи відчуваєте, що Ваша релігія закликає до збереження сім'ї як найвищої цінності, навіть у складних умовах?
11. Чи відчуваєте ви, що без партнера ваше життя буде неповноцінним?
12. Якби Ви були впевнені, що партнер не зміниться, чи залишилися б Ви у цих стосунках?
13. До кого Ви звертались, після здійснення насилля над Вами?
14. Чи вважаєте, що не зможете знайти кращого партнера, якщо вийдете з цих стосунків?
15. Чи вірите, що Ваш партнер зможе змінитися на краще, якщо Ви залишитесь разом?
16. З Вашого досвіду, чому жінки залишаються в аб'юзивних стосунках?

Додаток Б

The Abusive Behavior Inventory - Revised (ABI-R)

Вкажіть, як часто Ваш партнер здійснював певні насильницькі дії, де 1 - ніколи, а 5 - дуже часто.

1. Ображав Вас або критикував.
2. Дивився на Вас злісно або кидав розлючені погляди.

3. Принижував Ваших рідних та друзів.
4. Намагався заборонити Вам зробити те, що ви хотіли.
5. Припиняв діалог з Вами та сам приймав рішення, замість вас.
6. Звинувачував Вас у надмірній увазі до інших або до нього.
7. Перевіряв Вас або стежив.
8. Забороняв Вам мати гроші для власних потреб.
9. Сильно дратувався, якщо обід або вечеря не були готові.
10. Змушував Вас робити щось принизливе або ганебне.
11. Погрожував вдарити або кинути в Вас щось.
12. Кидав, бив, штовхав або ламав щось.
13. Погрожував ножем, пістолетом або іншою зброєю.
14. Штовхав, чіпав або тягнув Вас.
15. Давав вам ляпаса, бив Вас кулаками, ногами.
16. Душив або придушував Вас.
17. Наполягав на інтимній близькості.
18. Фізично змушував Вас до інтимної близькості.
19. Торкався інтимних частин Вашого тіла проти Вашої волі.

Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою (від 1 до 5). Підсумковий бал обчислюється шляхом сумування оцінок за всіма пунктами. Вищі значення підсумкового бала вказують на більшу частоту або інтенсивність випадків насильства з боку партнера.

Додаток В

ТИПІ -UKR

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга. Від 1 до 7, де 1-абсолютно НЕ погоджуюсь, а 7 абсолютно погоджуюся

Бачу себе як людину, яка є

- 1 _____ Товариська, активна
- 2 _____ Критична, конфліктна*
- 3 _____ Сумлінна, дисциплінована
- 4 _____ Тривожна, схильна перейматися *
- 5 _____ Відкрита до нового, різностороння
- 6 _____ Стримана, тиха*
- 7 _____ Тактовна, співчутлива, приязна
- 8 _____ Неорганізована, легковажна*
- 9 _____ Спокійна, емоційно стабільна
- 10 _____ Не любить змін і пошуку нових рішень*

Ключ:

Екстраверсія: 1, 6*

Дружелюбність: 2*, 7

Добросовісність: 3, 8*

Емоційна стабільність: 4*, 9

Відкритість новому досвіду: 5, 10*

(пункти, позначені * , рахують з інверсією)

Додаток Г

«Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С. В. Ковальова

Методика призначена для визначення рівня самооцінки і являє собою 32 твердження до яких необхідно висловити своє ставлення запропонованими варіантами відповідей. Інструкція «Вам запропоновано 32 судження і 5 можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості

балів. Висловлюючи міру своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали: 4 – дуже часто; 3 – часто; 2 – іноді; 1 – рідко; 0 – ніколи.

Методика:

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Я постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я менш ініціативна людина, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Як шкода, що я не вмію спілкуватись з людьми як слід.
12. Як шкода, що мені бракує впевненості у собі.
13. Мені хотілося б, щоб мої дії підбадьорювалися іншими частіше.
14. Я надто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато людей мають неправильну думку про мене.
17. Мені нема з ким поділитися своїми думками.

18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи бентежуся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не почуваюся в безпеці.
23. Я часто марно хвилююся.
24. Я почуваюся незручно, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваюся скованим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий товариський.
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, на що чекають від мене люди.

Обробка результатів проводиться підсумовуванням балів з усіх 32 міркувань. Інтерпретація результатів . Сума балів від 0 до 25 говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших та тверезо оцінює свої дії. Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки іноді відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх на те

підстав. Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надмірної сором'язливості.

Додаток Г

«Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера

Методика дозволяє оцінити наявність у досліджуваного наявність дисфункціональної моделі відносин з іншими людьми та визначити рівень співзалежності.

Інструкція «Прочитайте наведені нижче твердження і виберіть відповідну відповідь із 5 запропонованих: 1 - абсолютно не погоджуюсь, 2 - не погоджуюсь, 3 - частково не погоджуюсь, 4 - частково погоджуюсь, 5 – погоджуюсь, 6 - абсолютно погоджуюсь.

Методика:

1. Мені важко приймати рішення.
2. Мені важко сказати «ні».
3. Мені важко приймати компліменти.
4. Іноді мені нудно або порожньо, якщо у мене немає проблем, на яких можна зосередитися.
5. Я зазвичай не роблю для інших людей того, для чого вони здатні зообити для себе самі.
6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.
7. Я не хвилююся зазвичай.

8. Я кажу собі, що все покращиться, коли люди в моєму житті змінять свою поведінку.
9. Схоже, що я роблю все для стосунків, а ось наші в стосунках для мене рідко що-небудь роблять.
10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині до такої міри, що нехтую іншими стосунками та обов'язки.
11. Здається, я вступаю в болісні для мене стосунки.
12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити себе «справжнього».
13. Коли хтось мене засмучує, я довго тримаю це, але час від часу можу вибухати.
14. Зазвичай я піду на все, щоб уникнути відкритого конфлікту.
15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.
16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожену відповідь. Запитання 5 і 7 зворотно закодовані. Критерії інтерпретації: 16-32 – норма; 33-60 – помірно виражена співзалежність; 61-96 – сильно виражена співзалежність.

Додаток Д

Тренінг "Новий початок. Вихід із аб'юзивних стосунків"

Мета: підвищення самооцінки та емоційної стабільності, випрацювання здорових меж у стосунках та подолання співзалежності.

1 день. Вступ. Робота із самооцінкою

1. Вправа «Знайомство через позитив»

Мета: створення атмосфери довіри в колективі.

Час виконання: 15 хвилин.

Хід виконання: кожен учасник називає своє ім'я та зображує на аркуші одну позитивну рису, яка допомагає йому долати життєві труднощі.

2. Узгодження правил групи

Мета: створити безпечне та підтримуюче середовище для відкритої комунікації, взаємоповаги та ефективної роботи учасниць.

Час виконання: 15 хвилин.

3. Теоретичний блок про самооцінку

Мета: ознайомити учасниць з поняттям самооцінки, розкрити її значення для психічного здоров'я та благополуччя, а також показати, як вона впливає на стосунки з іншими людьми.

Час виконання: 1,5 години.

Хід виконання: проведення лекції, під час якої учасниці можуть ставити питання або ділитися досвідом.

Чернетка лекції про самооцінку:

Самооцінка — це важлива складова того, як ми бачимо себе, своє місце в світі та свою цінність. Це те, як ми ставимося до себе, як оцінюємо свої можливості, свої сили і право на щастя. У жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках, самооцінка часто знижується через постійну критику, приниження, моральний тиск і фізичне насильство з боку партнера. Це може призвести до того, що жінка починає сумніватися у своїй гідності, своїх можливостях і навіть у праві на щастя. Вона починає думати, що вона не варта того, щоб бути щасливою, або що їй нічого не вдасться змінити в своєму житті. Самооцінка формується під впливом багатьох факторів. Один із основних — це наше виховання. У сім'ях, де діти ростуть в атмосфері любові і підтримки, як правило, формується позитивне уявлення про себе. Якщо ж у родині панує насильство, приниження або постійна критика, це може призвести до зниження самооцінки. Не менш

важливий і соціальний контекст, в якому ми живемо. Стандарти краси, успіху, ролі жінки в суспільстві впливають на те, як ми бачимо себе. Але навіть у цьому контексті важливо пам'ятати, що самооцінка не повинна зводитися до того, як ми виглядаємо чи що ми маємо. Вона має базуватися на тому, як ми сприймаємо себе як особистість, на нашій здатності бути щасливими і почуватися гідними. У аб'юзивних стосунках самооцінка може значно знижуватись через постійне приниження, маніпуляції і психологічний тиск. Жінки, які знаходяться в таких стосунках, часто втрачають самоповагу, починають сумніватися в собі і своїх можливостях. Вони можуть повірити, що вони не заслуговують на краще ставлення, що не здатні на щастя чи зміну своєї ситуації. Згодом самооцінка залежить від того, як їх оцінює партнер. Тому важливо розуміти, що ми, як жінки, маємо право на гідне ставлення, на повагу до себе і на щастя. Щоб підвищити свою самооцінку, потрібно працювати над самоприйняттям. Важливо вчитися приймати себе такими, якими ми є, з усіма нашими сильними і слабкими сторонами. Тільки тоді можна звільнитися від внутрішнього конфлікту і почати шанувати себе. Один із важливих кроків — це позитивні афірмації. Можна почати говорити собі позитивні фрази, які підтримують самоповагу: «Я достойна любові», «Я маю право на щастя», «Я можу змінити своє життя». Ці фрази допомагають зміцнити віру в себе і допомогти боротися з негативними переконаннями.

Інший важливий крок — це встановлення особистих кордонів. Важливо навчитися говорити «ні» без почуття провини, захищати свої інтереси і не дозволяти іншим порушувати наші кордони. Це допомагає відновити контроль над своїм життям і емоціями, а також повернути почуття гідності. Крім того, треба навчитися відзначати свої досягнення. Іноді ми не помічаємо навіть маленьких кроків, які робимо для себе, але це важливо для зміцнення самооцінки. Нарешті, варто оточити себе людьми, які

підтримують і надихають. Жінки, які пережили аб'юз, часто відчують себе ізольованими та самотніми. Тому важливо знайти підтримку серед тих, хто буде допомагати і надихати, хто не буде принижувати, а навпаки, підтримає на шляху до відновлення. Самооцінка — це не лише те, як ми бачимо себе зараз. Це процес, який триває все життя. Працюючи над підвищенням самооцінки, ми можемо звільнитися від аб'юзу і побудувати здорові стосунки, почати будувати нове, щасливе життя, в якому важливими є ми самі.

1. Вправа "Дзеркало самооцінки"

Мета: допомогти жінкам побачити себе в позитивному світлі, звернути увагу на свої досягнення, здібності та внутрішню цінність. Вправа "Дзеркало самооцінки" спрямована на підвищення самооцінки учасниць, усвідомлення власних сильних сторін і розвиток позитивного ставлення до себе.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: кожна учасниця отримує аркуш паперу та ручку для записів. Учасниці сідають з дзеркалами в руках. Тренер просить їх уважно подивитися на себе в дзеркало і подумати, які позитивні риси вони бачать у собі. Кожна учасниця повинна виголосити перед дзеркалом щонайменше 10 позитивних тверджень про себе. Це можуть бути особистісні риси, зовнішній вигляд, досягнення або навички. Далі учасниці записують їх і відбувається обговорення їх.

5. Вправа "Скринька ресурсів"

Мета: допомогти учасницям усвідомити, які внутрішні та зовнішні ресурси вони вже мають.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання:

Інструкція: учасниці отримують завдання записати на кожному аркуші одну свою сильну рису або ресурс (наприклад, "я добра", "я можу бути терплячою"). Усі аркуші складаються до "скриньки ресурсів". Ведучий по

черзі дістає аркуші та читає їх, не називаючи авторів. Група обговорює, чи могли б ці ресурси допомогти впоратися з труднощами та в яких ситуаціях вони вже проявлялися. Наприкінці кожна учасниця забирає свій аркуш додому як нагадування про свої сильні сторони.

6. Вправа "Моє майбутнє"

Мета: посприяти фокусуванню на позитивних змінах і допомогти окреслити перші кроки до виходу з аб'юзивних стосунків.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці малюють або пишуть, яким вони бачать своє життя через рік після виходу з аб'юзивних стосунків. Після цього проходить обговорення малюнків у колі.

7. Рефлексія

Мета: закріпити пройдений матеріал та узагальнити його.

Час виконання: 1 година.

День 2

Встановлення особистих кордонів

1. Вправа "Компліменти"

Мета: створити атмосферу довіри та підтримки в групі, сприяти розвитку позитивного сприйняття себе та інших.

Час виконання: 15 хвилин.

Хід виконання: учасниці стають у коло. М'яч передається від однієї до іншої, і кожна учасниця кидає м'яч іншій, при цьому вимовляючи комплімент на її адресу. Комплімент має бути конкретним, щирим і не повторюватися. Важливо, щоб компліменти не були формальними, а відображали позитивні якості чи сильні сторони кожної учасниці. М'яч має побувати у всіх учасниць.

2. Теоретичний блок про види аб'юзу та його прояви

Мета: пояснити, що таке аб'юзивні стосунки, розглянути різні їх види (фізичне, психологічне, економічне насильство), а також виявити прояви кожного з них.

Час виконання: 2 години.

Хід виконання: проведення лекції, під час якої учасниці можуть ставити питання або ділитися досвідом.

Чернетка лекції про аб'юз:

Аб'юзивні стосунки — це такі, де одна сторона постійно використовує свою силу чи контроль над іншою, застосовуючи фізичне, психологічне чи інше насильство. Вони можуть проявлятися в різних формах і часто не мають очевидних зовнішніх ознак, що робить їх важкими для виявлення на ранніх етапах. Однак важливо розуміти, що аб'юз не завжди обов'язково є фізичним насильством. Існують й інші, менш очевидні, але не менш травмуючі його види, які варто розпізнавати. Наприклад, психологічний аб'юз — це маніпуляція, приниження, постійне приниження вашої гідності, образи чи звинувачення. Це може виявлятися через газлайтинг, де аб'юзер змушує вас сумніватися в собі та своїй реальності. Є також економічний аб'юз, коли вас позбавляють фінансової незалежності, або сексистський, коли контролюють ваше сексуальне життя. Соціальний аб'юз полягає в ізоляції від родини та друзів, обмежуючи вашу можливість отримувати підтримку. Всі ці види аб'юзу мають спільну рису — вони нівелюють вашу самоцінність, контролюють вас і знижують вашу здатність приймати рішення. Однак важливо пам'ятати, що аб'юз не виникає за один день. Спочатку може здатися, що партнер добрий і турботливий, але з часом ситуація змінюється, і ви починаєте помічати ознаки контролю, маніпуляцій або принижень. Щоб впоратися з цією проблемою, перш за все потрібно усвідомити, що ви не повинні терплячи аб'юз. Ви заслуговуєте на повагу, безпеку і щастя. І важливо розуміти, що ви не повинні залишатися в таких стосунках. Дуже важливо звертатися за допомогою, як до родини і друзів,

так і до спеціалістів. Аб'юзивні стосунки — це не ваша провина, і ви маєте право на підтримку. Перший крок до зміни ситуації — це визнати, що аб'юз є, і що з цим потрібно працювати. Крок за кроком можна виходити з такої ситуації, відновлюючи свою гідність і самоповагу. Це важкий шлях, але ви не одні в цьому. Є багато організацій і ресурсів, які можуть надати підтримку та допомогу в такій складний період.

3. Вправа "Червона лінія"

Мета: навчитись здійснювати самоаналіз та виявляти ознаки порушення власних кордонів.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: кожна учасниця позначає ситуації, де її кордони були порушені. Використовуються картки або малюнки для візуалізації порушень. Далі група ділиться враженнями про те, як можна уникнути таких ситуацій.

4. Теоретичний блок про кордони

Мета: навчити жінок відстоювати власні кордони.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: пояснення тренером понять "особисті кордони", "їх порушення", а також техніки для захисту, наприклад, "Я-повідомлення". Учасниці вивчають, як конструктивно відстоювати свої інтереси.

Чернетка лекції про особисті кордони:

Особисті кордони — це невидимі межі, які кожен із нас встановлює для себе, щоб зберігати емоційну, психологічну та фізичну безпеку. Вони допомагають нам розуміти, де закінчується наша зона комфорту, і де починається простір іншої людини. Кордони визначають наші потреби, межі та права, і є основою для здорових стосунків. В аб'юзивних стосунках ці кордони часто порушуються, що призводить до емоційного та фізичного болю, зниження самооцінки, а також порушення почуття безпеки. Важливо зрозуміти, що кожен має право на свої особисті межі і захищати їх від порушень. Якщо ви відчуваєте, що ваші кордони постійно порушуються, це може бути ознакою

того, що ви знаходитесь у токсичних чи аб'юзивних стосунках. Коли порушуються особисті кордони, людина відчуває себе беззахисною, розгубленою, може почуватися знеціненою або неважливою. В таких ситуаціях важливо навчитися захищати себе, а також відновити свої межі. ахист кордонів починається з розуміння, що саме для вас є прийнятним, а що — ні. Одним із перших кроків є усвідомлення, коли ваші кордони порушуються. Це може бути ситуація, коли ви відчуваєте дискомфорт, тривогу або навіть біль від чийось дій чи слів. Для того щоб захистити свої кордони, важливо навчитися говорити "ні". Це не означає бути егоїстом або не поважати іншого. Навпаки, це прояв вашої гідності та поваги до себе. Ваша здатність сказати "ні" є важливим кроком до самозахисту і збереження свого внутрішнього простору. Ще один корисний інструмент для захисту кордонів — це техніка "Я-повідомлення". Це форма комунікації, яка дозволяє висловити свої почуття та потреби без звинувачень і агресії. Наприклад, замість того, щоб сказати "Ти мене не слухаєш", можна сказати "Я відчуваюся непочутим, коли мої слова ігноруються". Це допомагає не порушити кордони іншої людини, одночасно захищаючи свої власні. У тренінговій роботі ми також будемо вивчати, як ефективно встановлювати та підтримувати особисті кордони у стосунках. Кожна з нас має право на емоційну і фізичну безпеку, на повагу до своїх меж, на відпочинок та власний простір. Якщо ви виявите, що ваші кордони постійно порушуються, зверніться за допомогою до підтримки, оскільки здорові стосунки неможливі без взаємоповаги. Навчитися встановлювати та захищати свої кордони — це важливий крок на шляху до відновлення самооцінки і гідності. Ваша здатність відстоювати свої кордони забезпечить вам більше самоповаги, внутрішньої сили і здатності знаходити здорові стосунки, де ви будете почуті і цінні. Ми можемо разом навчитися цьому і підтримувати одна одну на шляху до відновлення свого простору, своїх кордонів і власної гідності.

5. Арт-терапевтична техніка «Материки»

Мета: підвищити усвідомлення власних особистих кордонів, зрозуміти їх гнучкість чи жорсткість, а також дізнатися, як вони впливають на взаємодію з іншими людьми.

Час виконання: 1 година

Хід виконання: учасниці малюють свій материк, дають йому назву, створюють фігурки з історіями та розміщують їх на карті. Визначають правила на материку (жорсткі чи гнучкі). Потім уявляють, що є ще один материк, і досліджують кордони свого (прозорі, жорсткі, відчутні). Обговорюють, як взаємодітимуть два материки: через завоювання чи взаємодію. Ця техніка допомагає усвідомити особисті межі та їх вплив на стосунки з іншими.

5. Рольова гра

Мета: практично закріпити навички щодо захисту особистих кордонів.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці моделюють типові конфліктні ситуації, наприклад, розмову з аб'юзером. Завдання практикувати "Я-повідомлення" та навички конструктивного захисту кордонів. Після кожного кейсу проводиться обговорення.

6. Рефлексія

Мета: закріпити пройдений матеріал та узагальнити його.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці діляться своїм досвідом, чи вдалося їм під час дня знайти для себе нові способи захисту меж.

День 3

Емоційна регуляція

Мета: розвинути навички емоційної регуляції, навчитися розпізнавати і трансформувати негативні емоції та знаходити ресурси для подолання стресу.

1. Вправа "Емоційна температура"

Мета: допомогти учасникам усвідомити свій емоційний стан та позбутись страху про нього розповідати.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці визначають свій поточний емоційний стан і розповідають про це групі, використовуючи кольори або символи. Це допомагає усвідомити свої почуття.

2. Вправа "Мої емоції"

Мета: здійснити аналіз домінуючих емоцій та визначити, яке значення вони мають в житті жінки.

Час виконання: 2 години.

Хід виконання: завдання полягає в тому, щоб намалювати свої емоції на папері, використовуючи кольори для їх вираження. Далі відбувається аналіз домінуючих емоцій та їх впливу на життя.

3. Вправа-візуалізація "Піклуюся про себе"

Мета: усвідомити важливість самопіклування та розробити індивідуальний план дій для підтримки емоційного та фізичного благополуччя.

Хід виконання: учасниці створюють список дій, що сприяють їхньому благополуччю, зважаючи на власні уподобання та цінності. Важливо, щоб у список потрапили лише ті дії, які дійсно приносять задоволення і відповідають стилю життя кожної учасниці. Наприкінці учасниці створюють візуальну дошку, що містить зображення або колаж, який нагадує про важливість піклування про себе та підтримки емоційного стану.

4. Вправа "Позитивна трансформація"

Мета: навчитися замінювати негативні установки позитивними.

Час виконання: 2 години.

Хід виконання: учасниці записують негативні думки про себе або ситуацію, яка їх турбує. Разом із тренером вони трансформують ці думки у позитивні або нейтральні установки.

4. Релаксаційні техніки

Мета: опанування дихальних практик для їх подальшого застосування в повсякденному житті жінок.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: тренер навчає простих дихальних вправ для зняття стресу, які учасниці зможуть застосовувати у повсякденному житті.

5. Обговорення джерел емоційної підтримки

Мета: навчитись виокремлювати в своєму житті список людей і речей, які роблять жінку щасливою.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці формулюють список ресурсів і людей, які допомагають їм почуватися краще.

День 4

Розробка плану дій виходу зі стосунків

Мета: допомогти учасницям інтегрувати отримані знання та розробити особистий план виходу з насильницьких стосунків.

1. Вправа "Чому я залишаюсь у цих стосунках?"

Мета: допомогти усвідомити мотиви залишатися в аб'юзивних стосунках, розпізнати внутрішні переконання та створити можливості для позитивних змін у житті. Визначити емоційні, психологічні та соціальні чинники, які утримують в таких відносинах.

Час виконання: 30 хв

Хід виконання: учасниці ставлять собі запитання "Чому?" 5 разів, шукаючи відповіді на тему своїх причин залишатися в таких стосунках.

Учасниці аналізують свої переконання і розмірковують про можливість

змін. Наприкінці вправи кожна формулює нові переконання і визначає кроки до змін у своєму житті.

2. Вправа "Моя дорожня карта"

Мета: допомогти учасницям розробити конкретний план дій для виходу з аб'юзивних стосунків або покращення свого емоційного стану

Час виконання: 2 години.

Хід виконання: учасниці розробляють план дій для виходу з аб'юзивних стосунків або покращення свого емоційного стану. Працюючи у групах, вони отримують відгуки від інших учасниць і тренера.

3. Вправа "Мій безпечний простір"

Мета: навчити учасниць формувати емоційно комфортне середовище для себе й оточення.

Час виконання: 1,5 години.

Хід виконання: ведучий малює на дошці символічний "дім". Учасниці отримують стікери, на яких пишуть відповіді на запитання:

- _ Що робить мій простір безпечним?
- _ Як я можу створити цей простір для себе?
- _ Як я можу допомогти іншим у групі відчувати себе у безпеці?
- _ Ведучий приклеює стікери до "дому".

Обговорюється, як кожна з учасниць може почати створювати цей "дім" у реальному житті.

Вправа 4. «Цінності і самооцінка»

Мета: допомогти жінкам зрозуміти свої цінності та визначити фактори, що заважають їм реалізовувати їх.

Час виконання: 1,5 години.

Хід виконання: жінки складають список своїх цінностей. Пишуть все, що для них важливо. Оцінюють від 0 до 100% наскільки вони реалізують цю цінність у своєму житті. А також записують, наскільки б вони хотіли реалізувати цю цінність? Так само у відсотках. Якщо ми щось цінуємо, але

не реалізуємо це в житті – саме в цьому місці основні провали в самооцінці. Саме в цьому місці ми більш за все незадоволені і вразливі.

5. Підсумкова рефлексія за весь тренінг

Мета: оцінити прогрес кожної з учасниць тренінгу та дізнатися про враження, які отримали жінки.

Час виконання: 1 година.

Хід виконання: учасниці діляться своїм досвідом участі в тренінгу, досягненнями та планами. Тренер підсумовує результати, звертаючи увагу на прогрес кожної учасниці.

6. Релаксація та закриття тренінгу

Мета: провести з учасницями тренінгу медитацію задля того, щоб в подальшому жінки використовували її в своєму повсякденному житті.

Час виконання: 1 год.

Хід виконання: тренер проводить фінальну медитацію або вправу на подяку для створення позитивної атмосфери завершення роботи.