

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
«01» лютого 2023 р.

УДК 159.9-051:364.63./64

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО РОБОТИ З ПРОБЛЕМОЮ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА**

Кваліфікаційна робота магістра  
за освітньо-професійною програмою «Психологія»  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка 667Мз групи

**Іванець Ольга Олегівна**

**Науковий керівник:**

к. психол. н., доцент б.в.з.

**Опанасенко Людмила Анатоліївна**

Миколаїв – 2023

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2023 р.

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці Іванець Ользі Олегівні.

1. Тема роботи: «Особливості психологічної готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 188 від «21» жовтня 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – готовність до діяльності як психологічний феномен.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості структури готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства.
4. Завдання дослідження:
  - 1) на основі теоретико-методологічного аналізу сучасних досліджень визначити основні напрямки вивчення феномену «домашнього насильства», розкрити сутність, характерні ознаки та наслідки домашнього насильства;

2) визначити компоненти готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства;

3) емпірично дослідити особливості розвитку структури психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства;

4) розробити та апробувати програму щодо розвитку компонентів психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства.

5. Науковий керівник роботи.

ПІБ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>Опанасенко Людмила Анатоліївна</b> к. психол. н., доцент б.в.з.	21 вересня 2022 року _____	20 січня 2023 року _____

## 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КРМ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРМ	21.09.2022 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	09.10.2022 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРМ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження професійної готовності психологів до роботи з випадками домашнього насильства	20.10.2022 р.
3.2	Розділ 2. Дослідження особливостей готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства	25.11.2022 р.
3.3	Розділ 3. Програма підвищення рівня готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства	08.12.2022 р.
4	Висновки	15.12.2023 р.
5	Захист КРМ на кафедрі (попередній захист)	27.01.2023 р.
6	Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією	23.02.2023 р.

Студентка \_\_\_\_\_ Ольга ІВАНЕЦЬ

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Людмила ОПАНАСЕНКО

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВИПАДКАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА</b> .....	8
1.1. Домашнє насильство як соціально-психологічна проблема .....	8
1.2. Особливості професійної готовності психолога до практичної роботи з соціально-психологічною проблемою «домашнього насильства».....	23
Висновки до першого розділу .....	40
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО РОБОТИ З ПРОБЛЕМОЮ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА</b> .....	42
2.1. Оцінка критеріїв та рівнів готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства .....	42
2.2. Емпіричне дослідження перспективи особливостей готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства.....	54
Висновки до другого розділу.....	64
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО РОБОТИ З ВИПАДКАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА</b> .....	66
3.1. Обґрунтування та апробація програми підвищення рівня готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства.....	66
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту, щодо рівня готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства.....	73
Висновки до третього розділу .....	82
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	84
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	89
<b>ДОДАТКИ</b> .....	99

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема домашнього насилля охоплює широкий спектр тем для обговорення: це фізичне та сексуальне насильство або примус, а також психологічний стрес, повний контроль над особистістю, саме тому, всупереч поширеній думці, ця проблема не є рідкістю і виникає не тільки в соціально незахищених сім'ях, згідно з проведеними дослідженнями, понад 4 мільйони жінок у США щороку зазнають домашнього насильства (А.Г. Флічкрафт, С.М. Хедлі).

Домашнє насильство – складна, багатогранна соціальна проблема, яка потребує втручання не лише влади, а й кожного з нас. Проблеми насильства не слід замовчувати та називати «сімейними справами» чи «сімейними сварками». Домашнє насильство є злочином, і усвідомлення цього створює нульову толерантність і нетерпимість до цього явища.

Як і більшість країн світу, Україна переживає негативні соціальні процеси, що супроводжуються серйозними кризовими змінами в суспільстві. Одним із таких явищ є насильство. Насильство поширене в усіх сферах людського існування: політичному, економічному, духовному та сімейному. Воно проявляється в пануванні війни, вбивств, знецінення життя, нелюдності, агресії, жорстокості, тощо. Війни, повстання, революції, розстріли, терор стали майже нормою життя людей. А тому, підготовка психолога до роботи з постраждалими особами від домашнього насильства характеризується високим ступенем відповідальності, що вимагає професіоналізму, відповідного рівня знань та освіти, високого рівня рефлексивних навичок та емоційної стійкості.

Підготовка до професійної діяльності в обраній сфері є важливою багатогранною проблемою, оскільки є однією з найважливіших умов успішної самореалізації в професійному житті. Це явище передбачає свідомий вибір професійної діяльності з урахуванням власних здібностей і навичок, усвідомлення власних потреб, поставлених цілей, рівня особистої компетентності та прагнень в обраній сфері, а також прояв у ній когнітивних,

афективних і вольових процесів, а також розуміння поточних суспільних потреб у певних видах послуг. Від сформованих характеристик психічною підготовкою до деталей роботи спеціаліста-психолога, залежить якість професійної діяльності.

Свідченням особливої уваги та статусу, щодо домашнього насильства як соціальної проблеми є Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», що вступив у чинність в 2018 році та регулює взаємодію суб'єктів реагування на ці випадки та захист постраждалих від домашнього насильства, захист їх прав та інтересів.

Дослідження в області допомоги постраждалим від домашнього насильства представлені в наукових працях: В. Бондаровської, А. Возіянової, Ж. Петрочко, Л. Кальченко, Л. Ковальчука, Н. Пашкової, А. Козлової, О. Степанюка, А. Блага, Л. Шерман, Р. Беркса, М. Стейнман, Р. Джіллес, Д. Зорза, М. Стейнман, Л. Лерман, та ін.

Думки дослідників, щодо домашнього насильства різняться відповідно до їх приналежності до різних груп, що мають певні погляди на дану проблематику. Так дослідники-феміністки Л. Вокер, М. Косс, Р. Добаш та ін. спираються на положення про гендерну асиметрію та вважають, що основними чинниками насильства є влада та гендерні відносини. На їхню думку, найчастіше жорстокими по відношенню до жінок є чоловіки, ніж навпаки. Вважається, що жінки можуть вчиняти насильство лише в порядку самозахисту. На думку наших дослідників М. Штраус, Д. Хайнс, Р. Хеллес та ін., існує гендерна симетрія в мотивації та частоті насильства в сімейних стосунках.

Отже, актуальність проблеми домашнього насильства та важливість готовності психологів до роботи з даною категорією осіб, а також розробка програми підготовки фахівців з постраждалими від насильства, задля надання якісної, професійної допомоги є надважливими, що й зумовило вибір теми дослідження: «Особливості готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства».

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

- 1) на основі теоретико-методологічного аналізу сучасних досліджень визначити основні напрямки вивчення феномену «домашнього насильства», розкрити сутність, характерні ознаки та наслідки домашнього насильства;
- 2) визначити компоненти готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства;
- 3) емпірично дослідити особливості розвитку структури психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства;
- 4) розробити та апробувати програму, щодо розвитку компонентів психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства.

*Об'єкт дослідження* – готовність до діяльності як психологічний феномен.

*Предметом дослідження* виступають психологічні особливості структури готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства.

**Методи дослідження.** Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: *теоретичні методи* (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень); *експериментальні методи* (методи тестування, бесіда, констатувальний та формувальний експеримент); математико-статистичні методи (кореляційний аналіз К. Пірсона, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Стьюдента, методи математичної статистики за допомогою програм Excel та SPSS 17.0). Під час проведення експериментального дослідження використовувались наступні *психологічні методика, тести та опитування*: методика «Емоційно-вольові якості особистості» М. Чумакова; методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян у модифікації М. Епштейна); - методика «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір у модифікації

А. Реана); - методика «Діагностика рівня рефлексивності» А. Карпова; - авторська анкета (інтерв'ю) «Готовність психолога до роботи з проблемою домашнього насильства».

**Експериментальною базою дослідження** виступив Міський центр соціальних служб, м. Миколаєва. У дослідженні приймали участь 20 респондентів, віком від 21 до 44 років.

**Теоретична та практична значущість дослідження.** Результати проведеного дослідження можуть бути використані в системі професійної підготовки майбутніх психологів під час проведення виробничої практики та для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Загальна психологія», «Сімейна психологія», «Кризова психологія» та «Психологія розвитку особистості».

Результати роботи відкривають перспективу дослідження значущості підвищення рівня готовності психологів, які безпосередньо працюють із членами сімей, які постраждали від домашнього насильства або мають бажання підвищити свою професійну компетентність. Матеріали емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами для підвищення рівня обізнаності з тематики соціально-психологічної проблематики домашнього насильства. За результатами проведеного дослідження розроблено відновлювальну програму «Підвищення рівня готовності спеціалістів до роботи з проблемою домашнього насильства», яка може стати в нагоді не тільки психологам, а і фахівцям із соціальної роботи та соціальним педагогам.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на Міжнародній науково-практичній конференції: «Сучасні проблеми екологічної психології: Життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності»<sup>13</sup> травня 2022 р., м. Київ; XXV Всеукраїнській науково-практичній конференції: «Могилянські читання – 2022: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» 7–11 листопада 2022 р., м. Миколаїв та XVI Міжнародній практичній конференції: «Ольвійський



форум – 2022: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі» 24 червня 2022 р., м. Миколаїв.

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи відображено у 4 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому виданні України категорії Б, 3 статті у збірниках матеріалів конференцій.

**Структура роботи** складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 160 сторінок, основний зміст викладено на 88 сторінках. Робота містить 2 таблиці, 12 рисунків та 7 додатків. Список використаних джерел складає 99 праць українських та зарубіжних авторів, з них 28 – англійські.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВИПАДКАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

#### 1.1. Домашнє насильство як соціально-психологічна проблема

Історія людства переконливо довела, що основа існування людини, її ставлення до суспільства та навколишнього природного середовища, духовні, моральні та світоглядні цінності закладаються в сім'ї. Психічне здоров'я родини вплине на долю людини, її життєвий шлях, погляди на подальше формування сім'ї. Тому беззаперечним є той факт, що насильство в сім'ї, його поширення та поява нових форм і нових проявів не лише руйнує злагоду, клімат та здоров'я членів сім'ї, а й є однією з передумов для формування негативних соціально-психологічних станів.

Домашнє насильство – форма деструктивної соціальної взаємодії в сім'ї, що відображає її загальне благополуччя та порушення нормативної сфери особистих цінностей. Домашнє насильство є фактором психологічного ризику, що призводить до поглиблення соціально-психологічного та морального відчуження, взаємної недовіри та ворожості до інших членів сім'ї, жорстокості фізичної та жорстокості комунікативної. Типовою моделлю домашнього насильства є застосування сили сильним проти слабкого. Влада може бути фізичною або обумовленою соціальним статусом. Жорсткість домашнього насильства різна, а рівень насильства коливався від легких тілесних ушкоджень до смерті.

І.М. Трубавіна та Н.А. Бугаєць визначили такі сфери суспільного життя, в яких має місце домашнє насильство [76, с. 319-345]:

- 1) сім'я: готує членів сім'ї до соціального життя, визнання ієрархічних відносин, що виражається в нерівному розподілі між працею за статтю та правами розпорядження ресурсами;

2) громади: забезпечують механізми для підтримки чоловічого контролю над жіночою сексуальністю, мобільністю та роботою;

3) держава: легалізує права власності чоловіків на жінок, надаючи сім'ям і громадам правову основу для подальшої підтримки цих відносин. Держави досягають цього, впроваджуючи відповідну правову політику, приймаючи дискримінаційні закони та використовуючи дискримінаційну практику в правоохоронних органах. Ось чому права людини мають бути захищені на трьох рівнях:

- на макрорівні суспільства через міжнародні та національні законодавчі дії;
- на мезорівні – через місцеві традиційні спільноти, інформовані адміністративні дії, захист прав дітей, церкви;
- на мікрорівні – індивідуальний рівень, через самозахист сім'ї, захист соціальних педагогів, членів сім'ї [87, с. 85-91].

Багато дослідників наголошували на основних принципах домашнього насильства, такі, як Л. Герасіна, І. Зверева, М. Максимова досліджували теоретичні основи насильства; Т. Сафонова, Є. Цимбал розкривали природу та наслідки домашнього насильства; Н. Максимова, К. Мілютіна та І. Трубавіна аналізують психосоціальні аспекти домашнього насильства, також правові, психолого-педагогічні та медичні механізми попередження домашнього насильства описані в працях О. Довженка, В. Ганцюри, А. Присяжнюка, Я. Юрківа та ін.

С. Буров, І. Дубиніна, В. Міленко, М. Ясіновська та ін., спираючись на вітчизняний і зарубіжний досвід, розробляють методичні поради та корекційні плани для соціальних працівників, щодо корекції реагування на наслідки домашнього насильства. Проблема домашнього насильства є гострою та актуальною в сучасному суспільстві, проте, аналізуючи наукову літературу, можна визначити, що соціально-психологічна література недостатньо розроблена та вивчена з даної проблематики.

Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», насильство в сім'ї – це фізичне, сексуальне, психологічне чи економічне насильство (дія чи бездіяльність), вчинена в сім'ї або за місцем проживання, або між родичами, або між подружжям, або між іншими людьми, які живуть разом як сім'я, але не перебувають (перебували) у сімейних стосунках або одружені один з одним, незалежно від того, чи живе винуватець домашнього насильства чи ні, він перебуває в тому самому місці, що й постраждала особа, і погрожує нести таких дій [53].

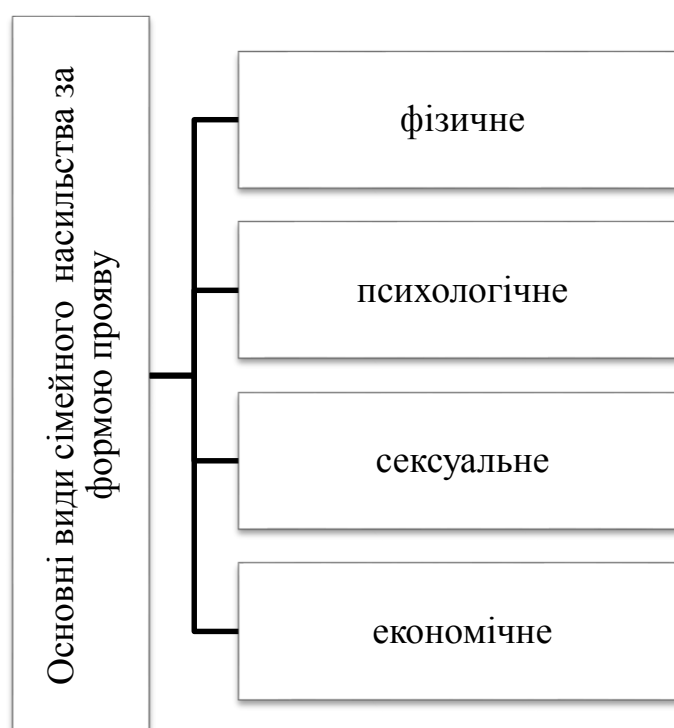
Практика сімейної психологічної роботи доводить, що до основних проявів домашнього насильства належать:

- основним джерелом насильства є виключно сім'я або члени сім'ї;
- потреба підтримувати міжособистісні стосунки та взаємодію з жертвами насильства;
- конкретна тривалість поведінки;
- матеріальна, емоційна залежність між об'єктами;
- висока латентність;
- низький ступінь покарання для кривдника;
- часте поєднання кількох видів насильства;
- порушення прав і свобод особистості (жертви домашнього насильства);
- токсичні речовини та інші речовини для вчинення насильницьких дій [48, с. 356-367].

За формою прояву насильства юридично виділяють його основні види – фізичне, психологічне, сексуальне та економічне (Рис. 1.1.). Фізичне насильство є різновидом домашнього насильства і включає удари, тілесні пошкодження, штовхання, щипання, укуси, а також незаконне позбавлення волі, побиття, ушкодження різного ступеня тяжкості, мордування, ненадання допомоги тощо. Особа, яка може загрожувати життю, заподіяти смерті або вчинити інші насильницькі злочини [3]. З юридичної точки зору фізичне насильство – це фактичне чи потенційне тілесне ушкодження, яке означає порушення анатомо-

фізіологічної цілісності особи шляхом застосування фізичної сили, холодної, вогнепальної зброї або інших предметів, рідин, сипучих речовин тощо [52].

Психічне насильство – це форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, особливо на адресу третіх осіб, переслідування, залякування, інші дії, спрямовані на обмеження волі особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії чи бездіяльність призводять до страху у потерпілого для власної безпеки чи безпеки третіх осіб, емоційно незахищені, нездатні захистити себе або завдали шкоди своєму психічному здоров'ю [6].



**Рис. 1.1.** Розподіл видів насильства за формою прояву

Психічне насильство може варіюватися від:

- психологічного впливу (погрози, приниження, завищені вимоги, надмірна критика, брехня, ізоляція, негативна оцінка, фрустрація базових потреб дитини тощо);
- психологічних ефектів (втрата довіри до себе та світу, дифузна самоідентичність, зовнішній локус контролю, занепокоєння, тривога, порушення

сну та апетиту, депресія, агресія, покірність, низька успішність, некомпетентність у спілкуванні, низька самооцінка, схильність до самотності, прояв суїциду, фізична або розумова відсталість, індивідуальна психопатологія різної етіології – наркоманія, анорексія, розлади особистості, амбулаторна шизофренія, соматичні та психосоматичні розлади – виразка шлунка, алергія, надмірна вага, енурез тощо) [48, с. 358-367].

– психологічної взаємодії (домінування, ефективність, чутливість, непослідовність, неадекватність, неприйняття батьками, нечутливість, ригідність, безвідповідальність, невпевненість, безпорадність, самознищення у дітей).

Психологічне (емоційне) насильство часто важко ідентифікувати та розпізнати, оскільки, на відміну від фізичного насильства, видимих ознак замало, а наслідки можуть бути надзвичайно серйозними. У сучасному законодавстві при психічному насильстві вживається термін «погроза насильством», що означає залякування жертви фізичною розправою. Крім того, емоційне насильство може включати заподіяння емоційної чи психічної травми, а також обмеження волі (незалежно від правдивості фізичної травми) [49].

Економічне насильство – це форма домашнього насильства, яка включає навмисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості ними користуватися, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання доступу до необхідних медичних чи реабілітаційних послуг, заборону на роботу, примусові роботи, заборона навчання та інші порушення економічного характеру [16].

Сексуальне насильство є формою насильства в сім'ї та включає будь-яку поведінку сексуального характеру, вчинену щодо дитини або проти неї без згоди дорослого або в присутності інших осіб, а також інші злочини проти сексуальної свободи чи сексуальної недоторканності особи, проти волі особи або в присутності дітей [55]. Фізичні травми заліковуються, а психічний стрес від певного сексуального насильства деформує всю структуру особистості дитини. Наслідки цієї травми зазвичай позначаються на долі дитини, переважно у сфері

близьких особистих і подружніх стосунків. У науковій літературі основні наслідки сексуального насильства включають депресію, саморуйнівну поведінку, тривогу, почуття ізоляції, низьку самооцінку, схильність знову стати жертвою насильства та наркоманію.

Насильство як специфічна взаємодія може бути прямим або інструментальним проявом особистості [49]. Ця особливість насильницької поведінки співвідноситься з типами агресивної презентації за критеріями впливу мотиваційного компонента, наприклад:

- імпульсивне насильство як пряма відповідь на ситуацію, що виникає внаслідок емоційного поблажливості;
- інструментальне насильство, що використовується як засіб досягнення злочинних цілей;
- «насильство заради насильства», яке є самоціллю, а не засобом досягнення мети;
- примусове насильство є результатом невиконання вимог конкретного суб'єкта;
- насильство як вияв індивідуальної чи групової солідарності виконує бажання зберегти або підвищити престиж особи в групі, про чому суб'єкт має цілеспрямований «агресивний потяг», викликаний блокуванням дій або порушеною самооцінкою насильницької поведінки внаслідок емоційної напруги, викликаній комплексом факторів, що шкідливо впливають на самого суб'єкта [46].

Можна також виділити «неочевидні» акти насильства – ті, які не мають наміру завдати шкоди і тому не завжди відображаються суб'єктом насильства [72, с. 829-838]:

- «педагогічне насильство», яке проявляється в системах виховних відносин, де покарання є засобом заохочення (приспосувальне насильство), його застосування залежить від законів людської психології;

– «соціалізоване насильство», що виявляється через одні й ті ж засоби – заохочення і покарання. Воно може бути агресивним (соціальна ізоляція, свідоме нехтування членами сім'ї) і неагресивним, індіферентним (ресоціалізація, обмеження свободи пересування, байдужість до життєвого шляху, обраного близькими);

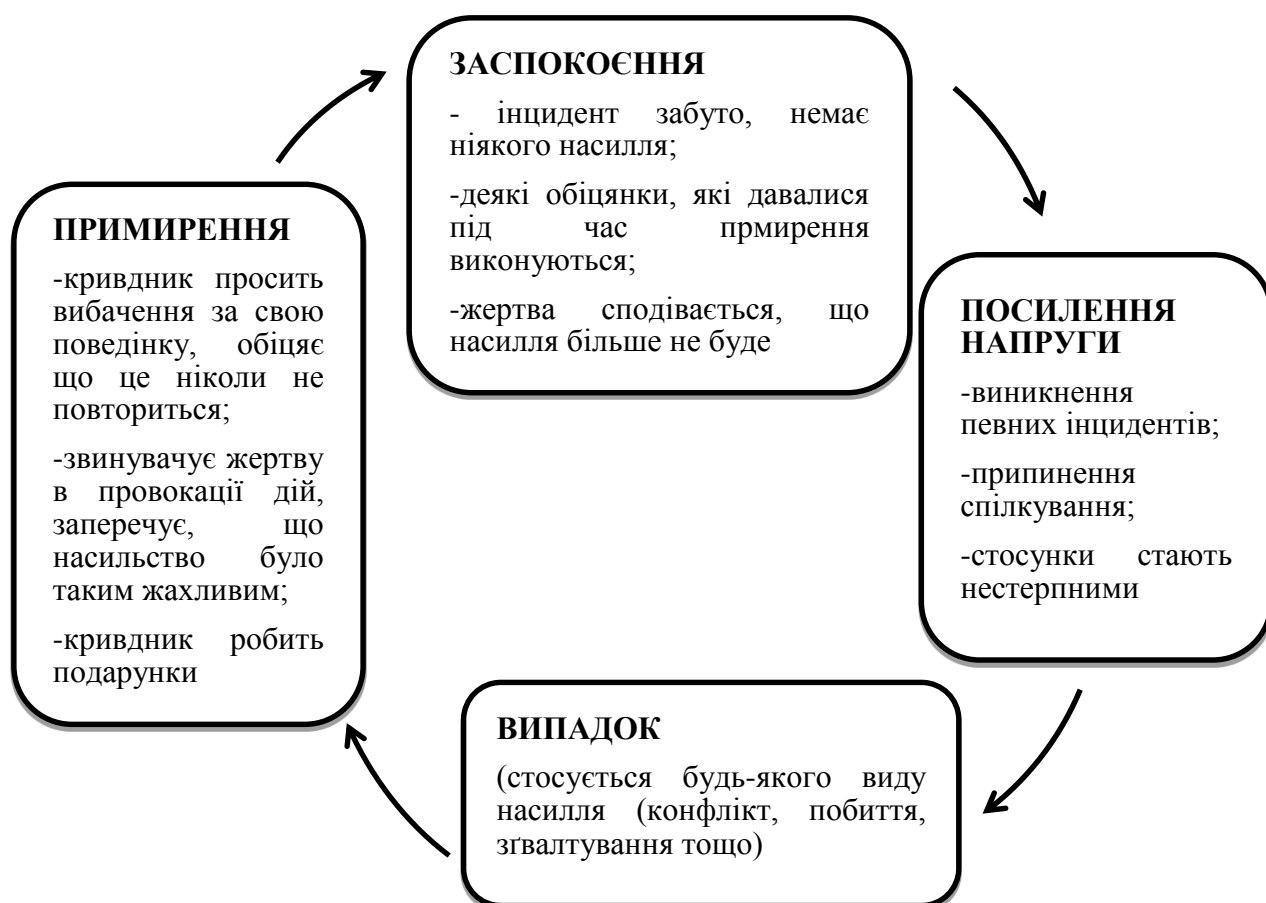
– «інформаційне насильство» з метою так званого надпросвітництва (ознайомлення з позитивними та негативними сторонами життя) [42]. Наприклад, суб'єктивний психологічний стрес, коли батько пояснює синові правильну реакцію на жорстокий напад однолітків, «удаване насильство» буває в багатьох формах – від заздрісної диктатури, «коханця, який хоче, щоб його любили», егоїзму та зради, до агресивно-упертого ставлення «принципового» морального захисника; «байдужість як насильство» виникає щоразу, коли людина (наприклад, можновладці) ігнорує проблеми тих, хто від них залежить; а її бездіяльність розцінюється контрагентом інтеракції як злочинний вчинок.

Домашнє насильство рідко є одноразовим актом, зазвичай воно повторюється багаторазово, і насильство стає невід'ємною частиною сімейних стосунків [27]. Навряд чи перша жертва насильства буде одна. Дослідження Р.Р. Максудова показують, що якщо насильницька подія спостерігається більше двох разів, то у відносинах встановлюється певний цикл, фази якого відрізняються за тривалістю та інтенсивністю (Рис. 1.2). З часом періоди примирення та умиротворення зменшуються, а можуть і зовсім зникнути, а періоди насильства збільшуються [75, с. 55-71].

Нині більш досліджуваним вважається міждисциплінарний підхід до проблеми, а саме: психобіологій, соціально-психологічний та соціокультурний. Відповідно до концепції психобіологічного підходу, насильницька поведінка є найбільш типовою характеристикою людей з патологічними психологічними відхиленнями і визначається наявністю в особистості патологічних і девіантних характеристик.



Соціально-психологічний підхід розглядає домашнє насильство як продукт соціалізації, відтворення моделей поведінки та життєвого досвіду, який діти отримують у сім'ї [88]. Наприклад, з одного боку, серед чоловіків, які били своїх дружин, утричі більше було свідками негативного ставлення батька до матері в дитинстві, ніж тих, хто виріс благополучних родинах. З іншого боку, гвалтівники, які в дитинстві зазнавали утисків з боку матерів і перебували під їх жорстким контролем, як правило, відчувають потребу в самоствердженні їхньої чоловічої ролі. Це почуття материнської домінантності, яке збереглося в підсвідомості, настільки травматично вплинуло на чоловіків, що зумовило важке порушення жінки, а його глибинний зміст полягає в розриві психологічного зв'язку з матір'ю.



**Рис. 1.2.** Схема циклічності насильства у сім'ї

На відміну від першого та другого підходів (іноді об'єднаних в один – індивідуальний), у яких домашнє насильство пояснюється психологічними особливостями особистості, соціокультурний підхід розглядає проблему

ширше – у межах соціально-економічної ситуації сім'ї, суспільства як ціле. Наприклад, різниця в соціальному статусі між чоловіками (які претендують на те, щоб бути вищими) і жінками (які є економічно та психологічно залежними) може вплинути на сімейні стосунки у родині.

У науковій літературі немає єдиної думки щодо першопричин домашнього насильства. Такі вчені, як А. Бопдаровська, Л. Міщик, Л. Алексєєва та інші, запропонували багато мікро- та макро-теорій, починаючи від існування психічних розладів і закінчуючи впливом соціокультурних цінностей та соціальної організації [10, с. 35-40].

Основна дискусія точиться між прихильниками психологічної теорії та тими, хто вірить у соціальну причинність. Психологи відіграють особливу роль у зростанні насильства психологічних факторів, таких як зниження інстинктивного контролю, депресія, агресія, алкоголізм і психопатологія. Прихильники теорії соціальної причинності Х. Уілфінг, Р. Жіль зосереджувалися на культурних нормах, патріархальних соціальних структурах і чоловічому домінуванні, які підживлювали насильство [82, с. 473-489].

Чотири психосоціальні чинники найчастіше асоціюються з домашнім насильством у подружніх парах і літніх людей, а саме: стрес, соціальна ізоляція, зловживання алкоголем і т.д. [27]. Насильство тісно пов'язане із соціальним стресом у сім'ї, а тому серед питань, які можуть підвищити рівень напруги та призвести до жорстокості, варто назвати: розбіжності щодо виховання дітей, період очікування вагітності у родині, фінансові труднощі, безробіття, необхідність тривалого лікування. Хронічна тривога з приводу невирішених проблем і вимог суспільства, а також розбіжність між бажаннями та можливостями можуть частково пояснити стійку дисфору.

Аналіз зареєстрованих випадків домашнього насильства дозволяє виявити його особливості [80, с. 67-80]:

- жертвами є переважно жінки та діти;
- найбільш поширеним є психологічне та фізичне насильство;

- у більшості випадків винуватцями агресії є родичі, а не сторонні люди;
- у більшості випадків насильство це не одиничний акт, а повторюване явище;
- жертви та їхні родичі часто не звертаються до поліції, а шукають підтримки та допомоги у друзів (а не родичів) чи спеціалізованих організацій;
- частота насильства та етнічна чи релігійна приналежність [50];
- рівень освіти не пов'язаний з частотою насильства, питомою вагою психопатів серед гвалтівників, частішим насильством у сім'ях, які зберігають шлюб для дітей, періодичністю домашнього насильства, замкнутим колом стосунків із залежними членами сім'ї і т.д [2].

Для пояснення механізмів насильства загалом і домашнього насильства зокрема в різних наукових дисциплінах: соціології та психології використовуються такі концептуальні підходи [8]. У рамках соціологічного підходу домінуючими чинниками вважаються соціокультурні умови, тобто насильство як стереотип сімейних стосунків, прийнятий у цій групі населення і починаючи з дитинства, та вплив соціальних факторів (соціально-економічний статус дітей (сім'ї), безробіття, погані житлові умови тощо).

З психологічної точки зору насильство розглядається як наслідок негативного особистого життєвого досвіду, «дитячої травми», алкоголізму, психопатології або симптому сімейної дисфункції, яка парадоксально (але недостатньо) стабілізує сімейну систему. Негативні установки можуть також розглядатися як результат деструктивних сімейних взаємодій, коли один із членів сім'ї (наприклад, дитина) незалежно від наявності чи відсутності специфічних психосоматичних або поведінкових проявів». Насильство і жорстокість рідко бувають безглуздими з психологічної точки зору. Цей момент дуже важливий, тому що будь-яка суб'єктивна мотивація повинна бути висвітлена з точки зору особистісного змісту, особистісного сенсу особистості. На цьому рівні мотивація агресивної поведінки часто є неусвідомленою.

У психолого-педагогічній літературі є багато пояснень насильства. У ньому психоаналіз бачить перенесення первісного бажання індивіда померти (З. Фрейд дав йому назву – «інстинкт смерті»), що направлений з нього самого на зовнішній об'єкт [23]. Необіхевіоризм вважає насильство результатом того, що людина переживає невдачі в процесі соціального розвитку (Дж. Доллард, Н. Міллер, А. Бандура) [32, с. 351-357]. Інтеракціонізм є результатом об'єктивних «конфліктів інтересів» і «несумісності цілей» між окремими особистостями і соціальними групами (Д. Кзмібелл, М. Шериф) [65]. Когнітивізм стверджує, що насильство є результатом «розсіяності» та «непоследовності» в когнітивній сфері суб'єкта (Л. Фестінгер, Г. Тешфель) [3].

У науковій літературі щодо теорій, що розкривають природу насильства та агресії серед членів сім'ї, виділяють: ситуативні моделі, теорії соціальних змін, моделі символічної взаємодії, соціоісторичні чи соціокультурні, системно-сімейні, індивідуально-психологічні [61].

Ситуаційні моделі базуються на тому, що ймовірність нападу залежить від тривалості та сили дії певних ситуаційних і структурних змінних. До них відносяться: фізична, матеріальна та емоційна залежність, соціальна ізоляція, негативний вплив соціального оточення, життєві кризи, емоційне вигорання, соціальна та особистісна стигматизація тощо. Аналіз теорій дослідника Н.Ф. Бердпикович, що пояснюють природу презирства та насильства в сім'ї, дозволив виділити три найбільш локальні підходи до цієї проблеми: ситуаційні моделі, теорії соціальних змін і моделі символічної взаємодії [83].

У теорії соціальних змін наголос на соціальній взаємодії як процесі полягає в послідовній зміні стимулів і санкцій, оскільки деякі особи в сімейних взаємодіях через власні переваги (реальні чи уявні) прагнуть збільшити свою винагороду для інших членів сім'ї та постійної слухняності (покори) для використання свого вразливого становища, як правило, це маленькі діти, люди з інвалідністю та люди похилого віку, які є більш безпорадними, залежними та вразливими, ніж носій агресії і у них менше варіантів вибору місця в майбутніх

стосунках, а гвалтівник демонструє і здійснює відповідні поведінкові акти з позитивним підкріпленням, враховуючи свою безкарність.

Концепція моделей символічної взаємодії базується на ідеї, що спілкування між людьми – це безперервний процес обміну інформацією, у якому кожне попереднє твердження визначає наступне, тому, щоб зрозуміти те, що хтось сказав, необхідно встановити єдиний шаблон для того, аби розшифрувати символіку слів і символів. Якщо такої «згоди» не досягнуто, можуть виникнути непорозуміння та неприйняття, що може призвести до збільшення потенціалу конфлікту, напруги та агресії у стосунках у сім'ї.

Представники соціоісторичної або соціокультурної теорії бачать сім'ю як патріархальний інститут, відповідне джерело цінностей, традицій і думок, виправдовуючи нерівність чоловіків і жінок, нерівний статус індивідів, головну причину насильства в сім'ї. Причини насильства зміщуються на соціокультурний рівень, амбівалентну сферу суспільної свідомості щодо стосунків між чоловіком і жінкою, їхніх ролей і позицій у родині [95, с. 19-49].

У системно-сімейному підході сім'я розглядається як особлива соціальна система зі своїми унікальними цінностями, відносинами і атрибутами в динамічних, мінливих, а часом і таємних зв'язках і відносинах. Сімейна система створюється і функціонує в особливій психологічній атмосфері. Члени сім'ї часто піддаються впливу як внутрішніх, так і зовнішніх впливів. Це має як позитивні, так і негативні наслідки та може стати причиною домашнього насильства.

Прихильники концепції особистісної психіки базують її на генетичних і біологічних аномаліях людини, які проявляються у вигляді недоліків у фізичному та інтелектуальному розвитку, емоційних і психічних проблем зі здоров'ям тощо.

Домашнє насильство як соціально-психологічне явище зазнає впливу багатьох об'єктивних і суб'єктивних факторів. Дослідники виділяють такі основні проблеми [57]: духовна деградація суспільства та особистості; нехтування релігійними та загальнолюдськими цінностями; відсутність суспільних ідеалів; моральна криза; стан соціальної аномії; лібералізація статевої

моралі; патріархальні авторитарні сімейні традиції; наполегливість; хибних гендерних стереотипів; довготривала соціально-економічна криза; низька якість життя; зловживання населенням алкоголем, наркотиками; руйнування та зникнення позитивних сімейних і шлюбних традицій; поширення неофіційних шлюбів і зниження рівня солідарності; широка пропаганда насильства, жорстокості та сексизму в засобах масової інформації; збільшення кількості неблагополучних сімей; ігнорування батьків у сімейне виховання; відсутність підготовка до відповідального батьківства; низька культура стосунків; спілкування та вирішення конфліктів у сім'ї; віктимна позиція жертв домашнього насильства; наявність хронічно приховуваних проблем; традиційне, стереотипне, а не особистісне, домінування особистості; орієнтовані підходи до розподілу ролей у сім'ї; небажання або нездатність чоловіка бути годувальником родині; криза маскулітності; неефективність системи матеріального забезпечення в умовах соціальної кризи тощо [98].

Окрім розглянутих факторів, важливими факторами, що впливають на насильство в сім'ї, є: демографічна структура та спосіб спілкування в сім'ї, психологічні особливості батьків, психологічні особливості дітей. Таким чином, фактори, що визначаються демографічними та сімейними моделями спілкування, включають [74, с. 22-32]:

1. Багатодітні неповні сім'ї, як правило, мають матеріальні труднощі, що призводить до постійної уваги до харчування, одягу, лікування, навчання та інших питань дітей, що робить батьків сповненими невпевненості у завтрашньому дні, постійну втому, психічну виснаженість.

2. Усиновителі або вітчим (мачуха) у сім'ї. У сім'ях з вітчимом підвищується загроза сексуального насильства над дівчатами, особливо якщо він веде асоціальний спосіб життя і не має стійкого морального кодексу.

3. Проблеми між парами через різницю в інтелектуальному розвитку, соціальному та особистому статусі, сексуальну незадоволеність, емоційну підтримку та інтимність [74].

4. Перенесення негативного дитячого досвіду батьківського виховання у власну родину, у стосунки з партнером та дітьми.

5. Сім'я соціально, фізично та емоційно ізольована, що проявляється у відсутності (або бажанні) соціальних зв'язків і небажанні встановлювати, підтримувати або розвивати ці зв'язки.

6. Конфлікт або насильство між членами сім'ї, відсутність поваги, співчуття, підтримки та інші емоційні прояви чи недоліки розвитку.

7. Загроза насильства над дітьми зростає, коли певні фізичні, психологічні та поведінкові особливості одного з батьків або дитини перешкоджають спілкуванню та взаєморозумінню між ними.

Як свідчить практика практичної психології в профілактиці домашнього насильства, психологія батьків визначає потужні фактори ризику, а саме [18]:

1. Якщо батьки мають такі психологічні характеристики, як ригідність, авторитарність, тривожність, дратівливість, низька самооцінка, депресивність, імпульсивність, нерозвинена емпатія, низька стресостійкість, емоційна нестійкість, замкнутість, підозрлість, недостатня самоідентичність.

2. Батьки мають недостатні соціальні очікування щодо освіти, кар'єри та майбутнього чоловіка (дружини).

3. Низькі соціальні навички, що проявляються як відсутність здатності вирішувати проблеми, вести переговори, вирішувати конфлікти, підтримувати офіційні та неформальні стосунки в соціальних організаціях та установах.

4. Проблеми психічного здоров'я батьків проявляються в недостатньому усвідомленні своїх фізичних і розумових здібностей, знань, умінь, навичок, емоцій, якостей, що відображається у відповідній поведінці для виховання та розвитку дітей.

5. Залежність батьків від алкоголю, наркотиків і інших ПАР, що проявляється у вигляді психофармакологічних проблем і емоційних проявів: агресивності, гіперсексуальності, дратівливості, розладів координації, втрати контролю за поведінкою, тощо.

б. Емоційно невинні та незрілі батьки не можуть до кінця зрозуміти стан і потреби своєї дитини, особливо хворої дитини, зрозуміти її перебіг хвороби та потребу в лікуванні, тому можуть залишити її без необхідної допомоги та підтримки [32, с. 351-357].

До факторів ризику, що визначаються особистістю дитини, належать [8]: небажані діти, народження та пологи яких дуже важкі для матері; недоношені діти, які часто хворіють або розлучені з матерями; діти, які живуть у розширених сім'ях, перерви між пологами на короткий період часу; діти з вродженими чи набутими вадами, розумовою відсталістю, вадами здоров'я; з обмеженими можливостями та особливостями поведінки; з певними рисами характеру, такими як: відстороненість, замкнутість, надмірна залежність або вимогливість, холодність, брехливість; погані соціальні навички та здібності; наявність фізичних рис, які відрізняють їх від інших або які важко сприйняти батькам, кожна з таких характеристик або їх комбінація підвищує ймовірність жорстокого поводження з дитиною у сім'ї [92].

Таким чином, домашнє насильство розуміється як агресія і ворожість по відношенню до членів сім'ї, в результаті яких постраждалій особі може бути завдано шкоди, поранено або принижено, а іноді навіть вбито. Така поведінка може являти собою фізичне та сексуальне насильство, пошкодження особистого майна та незадоволення основних потреб. Крім того, насильство можна умовно розділити на дві групи:

а) персоніфікація, тобто зумовлена контекстом міжособистісних або внутрішньо-сімейних стосунків і спрямована на конкретну особу;

б) деперсоналізація, тобто переважно викликана будь-якими зовнішніми причинами і (або) внутрішніми психологічними етапами агресора, спрямована на досягнення будь-якої мети (матеріальної або психологічної) і спочатку не включена у відносини з об'єктом насильства.

М. Кінард стверджує, що кожна дитина найчастіше піддається різноманітним формам насильства [51]. На практиці чисті форми жорстокого поводження з дітьми зустрічаються рідко. Жодна теорія не може повністю



пояснити всі випадки та причини домашнього насильства. Враховуючи складність внутрішнього світу, специфіку соціальних взаємодій і характер сім'ї як соціальної структури, все ж необхідно враховувати, що все різноманіття сім'ї, індивідуальні особливості членів сім'ї і ті соціальні відхилення переплітаються, щоб призвести до скоєння дій насильства. Усі вони приділяють особливу увагу людській взаємодії та поведінці, пов'язаній з цим впливом, як до, так і після насильства.

Отже, аналіз визначення сутності, видів, ознак та факторів домашнього насильства як психосоціального явища є надзвичайно важливим, оскільки дозволяє застосовувати відповідні форми, методи, засоби попередження цієї проблеми.

## **1.2. Особливості професійної готовності психолога до практичної роботи з соціально-психологічною проблемою «домашнього насильства»**

В останні роки професія психолога стала однією з найбільш популяризованих професій в нашій країні. Це свідчить про те, що психологічна наука визнана суспільством і в суспільстві є попит на психологічні спеціальності. Розвиток практичної психології потребує підготовки практичних психологів і відповідного професійного вибору, що часто потребує тривалої багатогранної діяльності та спостережень. У свою чергу, необхідність підготовки практичних психологів дає змогу визначити багато вимог, які пред'являються до цього виду професій, зокрема якості, необхідні для забезпечення успішності професійної готовності до діяльності.

Як зазначав В.Г. Панок, – зміст освіти психолога ЗВО повинен включати формування особистості практикуючого психолога, зміну внутрішньої психологічної структури об'єкта дослідження, оскільки основним інструментом практичної роботи психолога є він сам [37, с. 40-47].

У сучасній психології головною передумовою будь-якої цілеспрямованої діяльності, її регуляції, стійкості та ефективності, є професійна готовність,

щовизначається психічною підготовкою. У психологічній літературі зазвичай виділяють два основних підходи до визначення змісту і структури психічної підготовки: функціональний і особистісний. Що стосується функціонального підходу, то тут психічна готовність трактується як певний психічний функціональний стан, що забезпечує високий рівень досягнень у виконанні певного виду діяльності. У функціональному підході психічна підготовка розглядається в межах обмежень цілей, ресурсів, операцій, інструментів, часу та виробничих параметрів індивідуальної діяльності. Психічна готовність, як стан, що передує певній діяльності, передбачає ті можливості, які людина здатна реалізувати у своєму становленні. Готовність проявляється під час виконання професійної діяльності та після закінчення професії [12, с. 47-53].

Проблема підготовки фахівців до професійної діяльності давно є предметом дослідження багатьох вчених. Психічну готовність до діяльності більшість науковців розглядають як інтегральну, професійно значущу якість особистості, систему взаємопов'язаних структурних компонентів як особистісного (мотивація та інтереси), так і процесуального (знання та вміння) аспектів.

У сучасній психологічній науці розроблено прийоми, форми і методи організації підготовки та формування готовності людини до діяльності в екстремальних ситуаціях (В. Барко, С. Будник, Я. Бондаренко, О. Добрянський, М. Дяченко, Л. Казимиренко, Л. Кандилович, О. Колесніченко, В. Корольчук, В. Лефтеров, О. Макаревич, Л. Матохнюк, В. Молотай, І. Окуленко, В. Осьодло, В. Пономаренко, Є. Потапчук, О. Тимченко, М. Томчук, О. Хміляр, Ю. Ширококов та ін.).

Вивчення проблеми формування професійно-особистісної підготовки психологів представлено в психологічній літературі широким колом дослідників, зокрема: І.Н. Андрєєва, О.Ф. Бондаренко, І.В. Вачков, С.П. Дерев'янка, Є.П. Ільїн, М. Амінов, О.В. Бодальов, О. Власова, В. Карандашев, О. Саннікова, Н. Чепелева та ін. Саме в їхніх роботах розкриваються важливі аспекти проблеми співвідношення професійно-

особистісних якостей у професійній діяльності психолога та в розвитку особистості. Водночас недостатньо глибоким є аналіз умов психологічної освіти, методів діагностики та профорієнтаційного розвитку психологів як важливої професійної якості особистості [85].

Питання, що формують професійно-особистісну підготовку психолога до професійної діяльності, були і залишаються центральними в теорії та практиці психолого-педагогічної професійної освіти. Професійні та особистісні якості психолога тісно пов'язані в його діяльності, тому особистість психолога часто є головним фактором успішного виконання ним професійних обов'язків. Психологи в будь-якій галузі соціальної практики виконують специфічні функції. Виходячи зі своїх типових завдань, він повинен мати певний рівень розвитку професійних навичок і відповідно розвинену систему знань, умінь і навичок.

Професійна майстерність визначає успішність чи невдачу практичної роботи психолога, визначає його здатність застосовувати набуті знання. Основні професійні навички, що базуються на основній діяльності психолога, включають:

- дослідницькі навички – уміння виокремлювати психологічні проблеми; організовувати та проводити психологічні дослідження; обробляти, аналізувати та узагальнювати отримані результати;

- комунікативні навички – здатність спілкуватися та взаємодіяти з іншими; формувати та підтримувати зв'язки з іншими, сприймати та розуміти риси характеру інших; співпереживати, аналізувати власну поведінку, керувати власними емоційними станами та процесами спілкування; вміння сперечатися та переконувати;

- педагогічні навички – уміння ефективно навчати, забезпечувати розвиток і корекцію індивідуальної та групової діяльності; здійснювати відбір і впровадження ефективних моделей, алгоритмів і прийомів діяльності,

організувати соціально-психологічну роботу, особисто брати участь у здійсненні відповідних заходів;

– діагностичні навички – уміння методично і правильно проводити анкетування, тестування, психологічні заходи та інші види впливу на особистість; використовувати психологічні засоби відповідно до завдань і особливостей роботи працівника; інтерпретувати результати психодіагностики, виявляючи особливості особистості і його можливості виробничої діяльності;

– проектно-корекційні навички – володіти конкретними методами і техніками психологічної корекції; вміти чітко визначати цілі, обсяг завдань корекційної роботи, вибирати її стратегію і тактику; формулювати і реалізовувати корекційні плани; формувати позитивну «Я-концепцію» у клієнтів, самоаналіз та адаптацію до нових реалій; первинна профілактика алкоголізму, наркоманії та інших шкідливих звичок людини; психологічне обстеження та реабілітація особи; поради керівникам та працівникам закладів, щодо застосування психології ефективно організувати продуктивну діяльність [35].

Професійні навички – це професійна поведінка, яка може виконуватися з легкістю та впевненістю і дозволяє психологу ефективно виконувати свою роботу. Професійні навички набуваються з досвідом. Розвиток компетентності та особистості психолога як фахівця починається в студентські роки і продовжується у професійній діяльності. Н.С. Пряжников і Є.Ю. Пряжнікова спочатку виділили наступні етапи професійного становлення психолога:

1) «Захоплюючий роман» – проявляється в період першого знайомства з психологією;

2) етап «самоствердження» – бажання дізнатися щось особливе про психологію або освоїти якусь незвичайну техніку;

3) початкове розчарування та пошук нового особистого сенсу в навчанні та роботі;

4) почати самостійно вирішувати деякі психологічні проблеми (теоретичні або практичні), використовуючи відомі прийоми, методи та накопичуючи негативний досвід їх використання;

5) спроби працювати по-новому – ці спроби часто закінчуються невдачею «розчаруванням в собі» і спроби вдосконалити власні ідеї. Часто на цьому етапі виникає цікавий «інсайт»: фахівці починають розуміти, що творча робота потребує глибокого розуміння психологічної теорії та методології;

6) звернення до теоретико-методологічної основи психології, тобто всього того, що викликає явну «алергію» під час навчання уЗВО;

7) імпровізація і професійна творчість утвердилися на основі новітніх теорій і методів, органічного поєднання теорії і практики, науки і мистецтва.

Не всі психологи пройшли всі сім етапів, і багато з них залишаються на певному етапі розвитку, тобто припиняють професійне зростання [32, с. 7-17].

Професійний розвиток – це безперервний розвиток особистості психолога та вдосконалення професійних умінь і навичок. Поки що він не має стандартизованих критеріїв оцінювання. Навпаки, професійна кваліфікація характеризує компетентність, підготовку та досвід психологів і тому є предметом оцінки якості професійної діяльності [7].

Досліджуючи питання підготовки до професійної діяльності, А. Деркач визначає її як комплексне охоплення всіх аспектів особистості фахівця, виокремлюючи когнітивну, афективну та мотиваційну складові, формування умов підготовки до творчої діяльності: самостійності та критичного культурного засвоєння, активної участі у вирішенні завдань соціальної та психологічної значущості, розвитку творчого потенціалу особистості – її психічних процесів [71, с. 469-472].

У психологічній літературі зазвичай виділяють два основних підходи до визначення змісту і структури психічної підготовки: функціональний і особистісний. У рамках функціонального підходу психічна підготовка трактується як певний стан психічної діяльності, близький до феномену «оперативного спокою» за О. Ухтомським [19], «передстартового стану» за

М. Левітовим та А. Пуні [7], «пильністю» за В. Нерсесяном [17], «функціональною підготовкою спеціаліста до професійної діяльності» за Г. Запорожцевою [99] та ін.

У рамках особистісного підходу психічна готовність розглядається як підготовленість до конкретної діяльності (підготовка) і результат стійкого, багатогранного та ієрархічного становлення особистості, що містить сукупність компонентів (мотиваційний, когнітивний, операційний та ін.). Змістовні аспекти цього підходу відображено в наукових доробках А. Деркача, М. Дяченко, Л. Кандибовича, О. Керницького, В. Крутецького, М. Левченко, В. Моляко, А. Пуні, Є. Романова та ін., – під готовністю вони розуміють цілісне, стійке, ієрархічне утворення особистості під різними назвами: «загальна готовність» (А. Деркач, Е. Романова) [3]], «тривала готовність» (М. Дяченко, Л. Кандибович, М. Левітов) [27], «загальна підготовка» (В. Крутецький, А. Пуні та ін.) [2], що містить багаторівневу і багатоаспектну структуру якостей, властивостей і станів особистості, які дозволяють суб'єкту діяльності якісно її виконувати під час активного етапу професійної діяльності.

Професійна готовність також розглядається у працях М. Дяченко, Л. Кандибович та А. Пуні, – «як різновид підготовки, це складне особистісне утворення, що містить психічні якості та особливості, професійно-психологічні знання, уміння та навички, що забезпечують успіх та якісне виконання професійної діяльності» [63, с. 35-41]. А. Деркач, В. Крутецький розглядають психічну підготовку як дві форми, – «тривалу, що визначає типові форми поведінки з урахуванням психологічної сформованості на індивідуальному рівні та короткочасну, яка визначається курсами в певна діяльність психічний стан ситуації» [96, с. 181-209]. М. Дяченко та Л. Кандибович вважають, що зігрівання є цілеспрямованим проявом особистості, що виражається як психічний стан, з одного боку, і як атрибут особистості, з іншого [34].

Г.В. Панок вважає, що існує трирівнева система здобуття спеціальних психологічних знань. На першому рівні дається загальнотеоретична підготовка, яка вивчає історію психології, загальну психологію, психофізіологію,

психологію особистості, експериментальну психологію, різні галузі психологічної науки (соціальну психологію, інженерну психологію, вікову психологію та ін.). Другий рівень – це спеціалізована психологічна підготовка, яка потребує загальних відомостей про методи роботи в певному напрямку практичної психології. Третій рівень – професійні знання, – цей рівень включає в себе навички, техніки та досвід роботи в конкретних психотехнічних аспектах, наприклад, сімейне консультування в школах, корекція підліткових відхилень, тощо [69].

Практикуючому психологу необхідна комунікація, і спеціалісти не втомлюються від неї, і спілкування з ними не викликає «спрагу» до спілкування. Ці фактори дуже важливі для його успішної професійної діяльності. Дослідження Н.А. Амінова і М.В. Молоканова встановило, що для практичних психологів характерні виражена контактна готовність, загальний інтелект, здатність підтримувати контакт, стресостійкість під час спілкування, здатність контролювати власну поведінку, привабливість, емпатійність, емоційна заразливість та самостійність прийняття рішень [1].

Усі дослідники відзначають важливу роль комунікативних якостей особистості у професійній діяльності практичного психолога. Зокрема, Н.Ф. Бачманова і Н.А. Стафуріна виділяють такі компоненти «комунікативної обдарованості»:

- здатний повно і правильно сприймати предмети, спостерігати, швидко локалізувати ситуації;
- розуміння внутрішніх властивостей і індивідуальності об'єктів, проникнення в їх внутрішній світ, психологічна інтуїція, що ґрунтується на глибокій універсальній ерудиції та людино-центричній спрямованості;
- здатність бути емпатійним, чуйним, добрим, шанобливим і корисним;
- здатність до самоаналізу, інтересу до власного характеру та характеру інших;

– здатність керувати собою та процесом спілкування, уважність, тактовність, вміння слухати, налагоджувати контакти, викликати довіру, мати почуття гумору [67, с. 282-290].

На думку В.Н. Карандашева, загальне ставлення до життя і праці відображається в таких важливих якостях особистості психолога, як сумлінність, організованість, оптимізм, відкритість, допитливість, креативність, гнучкість у поведінці, рефлексія на особистий досвід і компетентність до професійної діяльності [37]. Модель особистості для практичних психологів, запропонована Н.В. Чепелевою та Н.І. Пов'якель, включає наступні компоненти [65, с. 315-316]:

– мотиваційно-цільова підструктура особистості забезпечує формування позитивної мотивації професійної діяльності, надає психологічну допомогу, приймає себе та інших. Базовими особистісними якостями на цьому рівні є діалогові компетенції, включаючи підготовку до діалогу, безумовне прийняття інших, особистісна рефлексія, розвиток системи особистісного сенсу, орієнтація на взаєморозуміння;

– когнітивні підструктури, до яких належить сфера особистісних знань: особистісні знання, інформація про себе та інших; експертна Я-концепція (достатність і стійкість самооцінки, емпатії, впевненості в собі, відсутність хронічного міжособистісного конфлікту, що веде до проєкцій і психологічних захист тощо); професійно важливі якості когнітивних процесів (увага, спостережливість, здатність звертати увагу на деталі вербальної та невербальної поведінки, тобто розпізнавання психосоматичних станів, гнучкість, пластичність і життєвість мислення, здатність виділяти суть і узагальнення, антиципація), відповідей і дій клієнта, модель результатів роботи). Основними особистісними якостями когнітивної підструктури є професійна рефлексія та професійний інтелект;

– оперативно-технічна підструктура забезпечує розвиток компетенцій спеціалістів психології. Це включає в себе придбання основних професійних навичок і компетенцій для забезпечення практичного використання наявних



теоретичних знань. Найважливішим компонентом цієї підструктури є практичний інтелект;

– підструктура комунікативної ролі передбачає комунікативні компетенції, які розвивають психологи. Вони включають соціальні когнітивні та комунікативні навички (слухати інших, говорити та переконувати, налагоджувати соціальні зв'язки, переконувати інших, давати поради тощо). У цю підструктуру входять і специфічні якості – акторські та режисерські, організованість, які дозволяють ефективно реалізовувати позитивні психологічні прийоми та групові засоби психологічної корекції. Основними якостями особистості є професійна ідентичність і соціальний інтелект. Останнє – це здатність визначати будь-які відхилення від нормального функціонування чи розвитку індивідів чи груп у процесі спілкування, що є найважливішою складовою спеціальної здатності розумової діяльності.

– регуляторна підструктура забезпечує толерантність індивіда до фрустрації, високу працездатність і саморегуляцію, відсутність збудження, схильність до швидкої втоми. Домінуючим компонентом є професійна саморегуляція [81, с. 52-76].

Стан психічної готовності людини можна оцінити за рівнями. Тому А. Ганюшкін розглядав декілька рівнів психологічної готовності: перший рівень – стан повної психологічної готовності, другий рівень – стан майже повної психологічної готовності та третій рівень – стан недостатньої психологічної підготовки [86]. За В. Крутецьким, «готовність» – це синтез властивостей особистості, які визначають її здатність до діяльності. Серед цих характеристик він виділяє позитивне, активне ставлення до діяльності та вміння брати в ній участь, сукупність рис характеру і стійке інтелектуальне сприйняття, наявність психічного стану під час діяльності, що сприяє її виконанню, наявність у ньому психічного стану, сприятливого для виконання: знання, уміння, навички, певні психологічні характеристики в сенсорній і психічній сферах, що відповідають вимогам цієї діяльності [5].

Психічна готовність, на думку В. Сластеніна, включає також емоційну стійкість, яка гарантує витривалість і самодисципліну, професійне мислення, яке дозволяє проникати в причинно-наслідкові зв'язки ходу діяльності, аналізувати свою діяльність, знаходити наукове пояснення успіху та невдачі, а також прогнозувати результати майбутньої роботи [13].

О. Асмолов розвинув вчення про ієрархічність установок як механізму стабілізації діяльності, підкреслюючи важливу роль внутрішніх установок у структурі діяльності суб'єкта як елемента психологічної підготовки до діяльності. За об'єктивними факторами в ситуації діяльності (мотивація, мета і умови дії) і змістом, виявленим при вивченні діяльності на рівні свідомості, він розділив установку регуляції діяльності людини на чотири рівні: змістової, цільової й операційної установки та рівень психофізіологічних механізмів-реалізаторів установки в діяльності. Незалежно від конкретної форми прояву установки, на якому б рівні вона не була, її основна функція полягає в тому, що вона визначає стійкий, послідовний і цілеспрямований характер діяльності та є механізмом стабілізації діяльності, що дозволяє підтримувати дію в умовах, що змінюються [69, с. 185-189].

Є. Романова перевіряє готовність до професійних заходів на двох рівнях:

1) загально-особистісна підготовка – підготовка з точки зору професійної підготовки фахівця (орієнтація, професійна підготовка, психічний стан) та професійна придатність (оцінка рівня психічної діяльності та сформованості професійної компетентності, їх доповнення (має спеціальні знання та особистий досвід), можна говорити про готовність професіонала, формування системи управління мотиваційно-психологічним станом призводить до оцінки готовності професіонала до виконання конкретних і спеціалізованих завдань;

2) «спеціальна» кар'єрна підготовка як комплексний психологічний феномен і концепція кар'єри на різних рівнях [64].

М. Левченко вважає, що готовність до діяльності включає: психологічну підготовку (ідейно-політичну спрямованість, внутрішнє прийняття вимог

діяльності, усвідомлення відповідності особистісних якостей і потреб діяльності, свідому мотивацію особистих бажань) і підготовку (глибинний рівень), наукові знання, сформованість певного рівня, підготовка до конкретної галузі знань, усвідомлення професійної діяльності, знання особистих якостей і вимог до компетентності, здатність до навчання та морально-психологічну підготовку [59, с. 394-400].

На думку Л. Кондрашової, професійна підготовка передбачає високий рівень результативності професійної поведінки, що неможливо без формування певного рівня морально-психологічної підготовки, без якої неможливо досягти якісної зміни фахової та професійної підготовки до забезпечення творчого виконання своїх професійних функцій і обов'язків, що складається з комплексу таких якостей особистості як: громадянськість, потреба всією душею віддаватися благу суспільства, відповідальність, завзятість, самостійність, наполегливість у досягненні поставлених завдань і цілей, креативність, вираження професійних функцій у дії [89].

Ступінь готовності до практичної діяльності В. Моляко класифікував так:

– високий (самостійність у постановці та вирішенні нових завдань, адекватність оцінки та самооцінки професійно важливих якостей, здатність ефективно вирішувати завдання в критичних для часу ситуаціях тощо);

– середній (помірний рівень прояву вищевказаних якостей, за принципом 50/50);

– низький (невміння самостійно ставити та вирішувати складні завдання, недостатня оцінка та самооцінка професійно важливих характеристик тощо) [90, с. 1390-1396].

Л.О. Матохнюк стосовно психологічної готовності особистості до успішної професійної діяльності на рубежі, виділив три компоненти підготовки:

– мотиваційно-ціннісний компоненти визначають вибіркову увагу до професійної діяльності (потреба в успішному вирішенні професійних завдань, наполегливість) позитивні мотиви діяльності. професія, інтереси, ідеали

майстерності, вищі почуття, віра в необхідність професії, прагнення досягти успіху і показати себе з кращого боку тощо);

- пізнавальний – охоплює сукупність знань, необхідних для успішної діяльності (знання про професійні обов'язки та функції, оцінка їх соціальної значущості, знання шляхів, методів, засобів вирішення професійних завдань, усвідомлення здібностей, властивостей особи та можливих змін у діяльності тощо);

- операційно-діяльнісний – характеризує окремі здібності особистості до ефективного виконання службових функцій (продуктивне сприйняття, антиципація, навички емоційно-вольової саморегуляції, організованість, комунікабельність тощо) [44, с. 79-84].

На думку О. Керницького, психічна підготовленість до діяльності є невід'ємною ознакою особистості та складним психологічним утворенням, що проявляється в її психічному стані готовності до діяльності та забезпечує оптимальне функціонування психіки та надійність знань, умінь, навичок та власних здібностей [28]. А тому психологи вивчають особливості психічної підготовки особистості до різних видів діяльності: навчальної, трудової, педагогічної, кризової тощо. Вони показують, що крім загальних структурних компонентів цей стан готовності характеризується наявністю специфічних компонентів, які відображають властивості різних видів діяльності.

Отже, можна узагальнити основні принципи, які формують психічну готовність психолога при роботі з соціально-психологічної проблемою «домашнього насильства»:

- почуття відповідальності за виконання обов'язків, завдань, місій;
- знання та розуміння деталей та умов заходу та його вимог до працівників;
- володіти прийомами і методами професійної діяльності;
- самоконтроль, мобілізація та саморегуляція дій;
- самооцінка готовності, критичності виконання регламентованих дій.

Відповідно зазначених принципів, слід зазначити важливість феномену «психологічно стійкості» для спеціаліста-психолога. Психічна стійкість – це стан працівника, що відображає зміст і умови виконання поставлених завдань. Він включає емоційно-вольову стійкість, тобто здатність працівників за допомогою волі контролювати вплив емоцій на діяльність. Психічна стійкість у різних людей не є однаковою, але може проявлятися за наступними критеріями (Табл.1.1):

- чутливості до психологічних факторів;
- реакції на одні і ті ж фактори;
- сильному психологічному навантаженні на розумову діяльність працівника і на реальні результати операційних завдань, які він вирішує;
- індивідуальна здатність мінімізувати виникаючі негативні психологічні реакції на подразники [51]. Найбільше навантаження припадає на когнітивні процеси.

Таблиця 1.1

### Основні компоненти психологічної готовності психолога [51]

№ з/п	Вид психологічної готовності	Функціональні підвиди	Основні компоненти
1.	Тривала готовність	Особистісна готовність	- моральна готовність; - вольова готовність; - комунікативна готовність; - загально психологічна готовність.
2.		Функціональна готовність	- мотиваційна готовність; - когнітивна готовність; - креативна готовність;

*Продовження таблиці 1.1*

		- організаційна готовність; - операційна готовність; - оцінювальна готовність.
--	--	--

3.	Короткочасна готовність	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотиваційна готовність;</li> <li>- орієнтаційна готовність;</li> <li>- операційна готовність;</li> <li>- оцінювальна готовність;</li> <li>- емоційна готовність.</li> </ul>
----	-------------------------	--

Існує різниця між тривалою та ситуативною психологічною підготовкою до кризових дій при роботі з домашнім насильством. Довгостроковий включає:

- стійкий потяг до підготовки та виконання завдань;
- необхідний рівень професійних умінь і професійних якостей;
- налаштованість та психологічну готовність до активної підготовки та виконання дій.

Ситуативна психологічна допомога включає:

- безпосередню мобілізацію розуму в різних життєвих ситуаціях;
- активізацію благородних, важливих мотивів і проявів емоцій;
- стійкі емоції, які стимулюють, які підтримують позитивну дію в різних ситуаціях.

У ситуаціях при домашньому насильстві основна робота духовно-психологічного забезпечення повинна бути зосереджена на досягненні та підтримці необхідного психічного та психологічного стану працівників-психологів, створенні та підтримці духовно-психічної стійкості. Психологічна допомога (самодопомога) – це комплекс психологічних, організаційних і медичних заходів, спрямованих на успішне подолання працівниками психологічної служби екстреної психологічної допомоги психологічно травмуючої ситуації або надзвичайної ситуації, збереження працездатності та профілактику посттравматичного стресового розладу для психолога.

Психологічні відмінності між людьми можуть бути настільки вираженими, що деякі працівники, незважаючи на свою фізичну підготовленість і активне бажання оволодіти діяльністю, фактично не можуть досягти мінімально необхідного професійного рівня. Особливий інтерес представляють властивості особистості, здатні модулювати рівні функціонального стану під час виконання

професійної діяльності. Найчастіше такою якістю є емоційна стійкість, яка дозволяє психологам зберігати необхідну фізичну та розумову працездатність в різних умовах.

Емоційна стабільність дозволяє ефективніше справлятися зі стресом, впевнено та спокійно застосовувати набуті навички та приймати відповідні рішення в критичних ситуаціях. Стресостійкі особистості характеризуються не імпульсивністю, а ініціативністю, наполегливістю в подоланні перешкод. І навпаки, емоційно нестабільні, песимістичні та дратівливі люди сприймають навколишнє середовище – як вороже і схильні зосереджуватися на подразниках, пов'язаних з небезпекою. Емоційну стійкість можна визначити за мотивацією досягнення високих результатів і ознакою, тривалістю і глибиною емоційного переживання. Сильно тривожні співробітники (психологи) більш чутливі до емоційного стресу і їм важко вийти з нього. Тривога безпосередньо пов'язана з ризиком виникнення неврозу. Психологічна стійкість групи низької тривожності більш очевидна. Ці люди більш раціональні і здатні долати стрес з меншою емоційною напругою [18, с. 30-32].

Важливою професійною якістю психологів є також інтроверсія – екстраверсія. Інтроверсія – спрямованість уваги на психічні процеси, що відбуваються в особистості, і на себе, екстраверсія – спрямованість уваги на навколишню дійсність. Порівняно з інтровертами, екстраверти найменше відчують монотонність в процесі діяльності, коли зовнішній вплив обмежений. Професійно важливі психологічні якості – це сукупність особистісних, психологічних, психофізіологічних якостей людини, які забезпечують високу ймовірність успіху в професійному становленні та діяльності для психологів. У концепції психічної готовності В.І. Барко розуміють, – тривалий психічний стан, який структурно складається з комплексу суб'єктивних і об'єктивних компонентів, включаючи мотивацію, інтерес, навички саморегуляції, темперамент і риси характеру, знання та вміння, які забезпечують здатність успішно функціонувати в комплексі для психолога [21, с. 27-31].

Не менш важливою характеристикою професійної готовності психолога до роботи з проблематикою домашнього насильства є рівень психологічної саморегуляції професіонала. Саморегуляція буквально означає наведення порядку. Тобто, саморегуляція – це усвідомлений і організований вплив суб'єкта на власну психіку з метою зміни її характеристик у бажаному та очікуваному напрямках. Саморегуляція базується на ряді закономірностей психічного функціонування та їх наслідків, які називаються психологічними ефектами. Вони включають:

- ефект активації мотиваційного поля;
- ефект управління психічними образами, що виникають у свідомості індивіда;
- функціональну цілісність і структурну єдність усіх когнітивних процесів психіки, що забезпечують ефект впливу суб'єкта на його психіка;
- афект особистості і функціональний зв'язок вольової сфери з її тілесними переживаннями і психічними процесами.

Початок процесу саморегуляції повинен бути пов'язаний з визначенням специфічних протиріч, що стосуються сфери мотивації. Саме ці протиріччя є рушійною силою, яка спонукає до перебудови певних якостей і рис особистості людини. Такі саморегулюючі техніки можуть бути побудовані на таких механізмах, як: рефлексія, уява, нейролінгвістичне програмування тощо.

Найбільш ранній досвід саморегуляції тісно пов'язаний з тілесними відчуттями. Саморегуляція особистості – це також управління психоемоційним станом людини. Досягти цього можна за допомогою особистого впливу на себе, за допомогою афірмацій, уявних образів (візуалізації), регуляції м'язового тону і дихання.

Ментальна саморегуляція – це спосіб кодування власного розуму. Ця саморегуляція також відома як аутотренінг або аутогенне тренування [51]. В результаті саморегуляції виникає кілька важливих ефектів, таких як:



заспокоєння, тобто зняття емоційної напруги, одужання, тобто зменшення проявів втоми, і активація, тобто підвищення психофізіологічної реактивності.

Своєчасність саморегуляції є неодмінним елементом психічної гігієни. Своєчасна саморегуляція запобігає накопиченню залишкових явищ перенапружених станів, сприяє відновленню фізичних сил, нормалізації емоційного фону, контролю над емоціями, посиленню мобілізаційних ресурсів організму. Природний спосіб саморегуляції є одним з найпростіших і доступних. До них відносяться: посмішка і сміх, позитивне мислення, мрії, спостереження за прекрасним (наприклад, пейзажі), милування фотокартками, любов до тварин та квітів, прогулянки на свіжому повітрі, компліменти для інших тощо.

Важливу роль у професійному розвитку психолога відіграє особистісний розвиток: сприйняття власного світогляду як психологічного світогляду, орієнтація на самопізнання та саморозвиток. Для психологів цей процес передбачає відкритість до змін, філософсько-креативне ставлення до життя, пошук сенсу життя та прийняття відповідальності за реалізацію, самовираження в ньому та розвиток професійно важливих якостей: високий рівень емпатії, гуманістична спрямованість особистості для практичних психологів, високий рівень комунікації, ефективний вибір стратегії поведінки в стресових ситуаціях, високий рівень творчого потенціалу та толерантності до невизначеності.

Підсумовуючи, зауважимо: стан психічної готовності – це налагодження й активізація здатності особистості успішно діяти в певний момент, а це і є внутрішня схильність особистості до відповідної поведінки при виконанні завдань професійної діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

Під домашнім насильством розуміють будь-яку поведінку чи загрозу, яка впливає на членів сім'ї фізично, сексуально, психологічно, економічно тощо, якщо вона порушує конституційні права та свободи, завдає або може завдати психічної та матеріальної шкоди, а також негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Це негативне соціально-психологічне явище

сучасності, яке руйнує здорові сімейні цінності та норми поведінки, а також спонукає до функціонування та засвоєння неправильних моральних орієнтацій у родинному колі. Це форма деструктивної психосоціальної взаємодії між членами сім'ї, яка відображає психосоціальний стан і нормативні ціннісні сфери членів сім'ї. Це негативний фактор, який впливає на соціально-психічний розвиток і нормальну життєдіяльність людини, що проявляється у виникненні та поглибленні соціальної психології та моральної відчуженості, взаємної недовіри та ворожнечі в сім'ї, брутальності та жорстокості у спілкуванні, взаємодії, що може загрожувати життю та здоров'ю людини.

Відповідно до теоретичного аналізу поняття «домашнього насильства» було виокремлено основні його форми: фізичне, сексуальне, психологічне та економічне. Ґрунтуючись на основних аспектах, домашнє насильство можна визначити як поведінку одного члена сім'ї проти іншого члена сім'ї, яка користується наявною чи ситуативною силою або владою, позбавляючи інших осіб їхніх особистих прав і свобод і стає загрозою для життя та здоров'я (фізичного та психічного), що спричиняє страждання та шкоду.

Результативність будь-якого виду діяльності багато в чому залежить від психічної підготовки особистості до її виконання. З точки зору функціонального підходу під «готовністю» встановлено певний стан психічної функції, що забезпечує позитивні результати при виконанні того чи іншого виду діяльності. Відповідно до особистісного підходу, готовність є результатом підготовки до того чи іншого виду діяльності і є стійкою, багатогранною та структурованою особистісною властивістю, яка визначає успішність певних дій.

Згідно з аналізом досліджень відповідної тематики, вдалося виділити основні види готовності психолога до роботи з постраждалими від домашнього насильства: тривала готовність (особистісна та функціональна) та короткотривала готовність. Основними компонентами психологічної готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства є: когнітивний, діяльнісний, емоційний, мотиваційний, рефлексивний компоненти, що включають у себе рівень саморегуляції (самопомогу та ментальна

саморегуляцію), рівень емпатії, емоційну стабільність, оцінку рівнів тривожності, інтроверсія та екстраверсія особистості. Отже, психічна підготовка до виконання діяльності – це комплекс взаємопов'язаних психічних якостей, які забезпечують успішність діяльності психолога при роботі з соціально-психологічної проблемою «домашнього насильства».

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО РОБОТИ З ПРОБЛЕМОЮ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

#### **2.1. Оцінка критеріїв та рівнів готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства**

Консультування постраждалих осіб від домашнього насильства – важка робота, яка вимагає професіоналізму, емоційної стабільності та зобов'язання «не заподіяти шкоди». Це означає, що психологи, які не впевнені у власному досвіді та знаннях про «насильство», не будуть консультувати потерпілих осіб. Рекомендується консультування потерпілих відповідним чином підготовленими та досвідченими фахівцями (психологами, психотерапевтами). Зрештою, неякісне консультування може мати протилежний ефект – людина відсторонюється, стає розгубленою, недовірливою, втрачає надію і може більше ніколи не звернутися за допомогою [20, с. 85-87].

Домашнє насильство стосується як окремої людини, так і суспільства в цілому, тому підготовка до професійної діяльності з постраждалими має передбачати комплексний підхід [70, с. 234-237]. Однією з важливих умов успішної самореалізації в цій сфері є психічна підготовка до професійного життя. Вона передбачає свідомий вибір професійної діяльності з урахуванням власних здібностей і навичок, усвідомлення власних потреб, запитів суспільства, поставлених цілей, виконання своїх пізнавальних, емоційних і вольових процесів, особистих здібностей і рівня очікувань професії. Від особливостей психологічної підготовки фахівця залежить якість його професійної діяльності.

Актуальність і важливість теми зумовили вибір дослідження, оскільки психологи при виконанні своїх функціональних обов'язків змушені спиратися та використовувати у своїй професійній діяльності численні теоретичні та практичні методи роботи, знати і вміти надавати кваліфіковану консультацію

потерпілим від насильства. Психологічна допомога має забезпечувати високий рівень мотивації до боротьби з домашнім насильством [4, с. 351-357].

Психічна готовність – це визнання індивідуальних властивостей і характеру стану. Готовність – це не лише ознака якостей чи особистості, це концентрований показник її основної діяльності та міра її професійної компетентності. Психологічна підготовка включає, з одного боку, запас професійних знань, умінь і навичок, з іншого боку – властивості особистості: переконання, педагогічні здібності, інтерес, професійну пам'ять, мислення, увагу, спрямованість педагогічної думки, працездатність, емоційність, моральний потенціал особистості, що забезпечить успішне виконання професійних функцій [58].

М. Левітов розглядає психічну готовність до діяльності як довготривалий, так і короткочасний стан, зазначаючи, що ці стани залежать від властивостей особистості, особистісних властивостей, типу вищої нервової діяльності людини та умов, що перебувають у ній, якою здійснюється діяльність. Дослідники розділили готовність як тимчасовий стан на три типи: нормальна, зростаюча та знижена. Перед повсякденним виходом на роботу людина знаходиться в стані нормальної готовності; стан високої готовності зумовлений новизною і творчим змістом роботи, нетрадиційними стимулами, хорошим фізичним здоров'ям тощо; стан низької готовності, може бути викликаний недостатньою особистою мотивацією, характеризуватися незібраністю, розсіяністю, неправильними діями [91, с. 499-517].

Підготовка як цілісне формування особистості, що включає вибірково увагу до діяльності, виникає на основі позитивних установок і спрямовується відповідними потребами і мотиваціями до цієї діяльності. Про формувальну готовність можна говорити лише тоді, коли суб'єкт має сформовані емоційні установки, здатність адаптувати свою поведінку до ситуації, що виникає, здатність налагоджувати комунікативні процеси, формотворче мислення, уяву, спостережливість, комунікативні навички, широкий спектр здібностей. Перелік

важливих професійних якостей: емоційна стійкість, самовладання, щирість, доброта, наполегливість та ін. [93, с. 2-10].

Психічні процеси та атрибути утворюють ядро готовності. Вони є основою якостей характеру. Особистісні якості та психологічні особливості, психологічні особливості та моральні якості, що є основою ставлення майбутнього психолога до функції професійної роботи, професійних позицій, оптимальних способів діяльності, співвідношення особистісних здібностей і можливостей, що визначає характеристику психологічної підготовки.

Теоретично обґрунтована конструкція психологічної підготовки психологів до боротьби з домашнім насильством включає такі типи компонентів: когнітивний, діяльнісний (оперативний), емоційний, мотиваційний та рефлексивний.

Когнітивний та діяльнісний (оперативний) компоненти підготовки фахівців-психологів є основними компонентами роботи з випадками домашнього насильства. Адже саме оволодіння психолога необхідними знаннями, уміннями та компетенціями є запорукою успішної професійної діяльності. Для психолога важливо вміти застосовувати набуті знання, конструктивно їх використовувати, чітко розуміти, навіщо він реалізує певний алгоритм допомоги жертвам насильства. Ці знання дають можливість надавати кваліфіковану психологічну допомогу. Експерти не тільки володіють знаннями, але й конструктивно їх використовують, чітко розуміючи, для чого виконується певний алгоритм дій у конкретній ситуації [56].

Важливим аспектом роботи психолога є емоційна складова, оскільки робота з випадками насильства може бути складною та стресовою. Цей компонент включає такі ознаки, як: стабільність, врівноваженість, самоорганізація та саморегуляція, самокритичність, рішучість, емпатія, самоконтроль. Наступною складовою психічної підготовки експерта є мотивація. Психолог, який працює з випадками насильства, повинен мати чітке усвідомлення актуальності та важливості проблеми, бажання поглибити свої

знання про нові способи роботи з темою та бажання виконувати діяльність на високому рівні [42].

Найважливішими рефлексивними компонентами є особистісна рефлексія та рефлексія професійної діяльності. Особистісна рефлексія в основному здійснюється у формі самоконтролю, самоаналізу та самооцінки. Рефлексія професійної діяльності є дуже складним процесом, який включає переважно інтелектуальний та міжособистісний аспекти. По-перше, розуміння основ і структури ефективної професійної діяльності, професійних цінностей і перспектив, особливостей професійних взаємодій і статусу взаємодіючих суб'єктів, виходячи з яких діяльність може бути відповідним чином регламентована [66, с. 301-313].

Для визначення когнітивного та діяльнісного (оперативного) компонентів використано авторську анкету (Додаток А), спрямовану на визначення рівня проінформованості про явища домашнього насильства та заходи протидії. Анкета розроблена для визначення рівня обізнаності, щодо явища домашнього насильства, засобів протидії домашньому насильству та рівня оволодіння методами боротьби з насильством. Дана анкета складається з 30 основних питань, що направлені надслідження основних елементів проблематики домашнього насильства. За результатами даної анкети можливо підготувати спеціалістів-психологів, до активної професійної діяльності з урахуванням власної усвідомленості та бажанням до роботи.

Для вивчення емоційного компоненту готовності було обрано методіку «Емоційно-вольові якості особистості» М.В. Чумакова (Додаток Б). Методика спрямована на діагностику загального показника волі й таких вольових якостей, як: відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримка, наполегливість, енергійність, уважність, цілеспрямованість. Шкала методіки формується шляхом факторного аналізу та емпіричного аналізу прикметників, відібраних методом семантичної подібності. В описі шкали наводяться приклади елементів анкети та прикметників, що складають фактори (прикметники в

дужках – на позитивному полюсі шкали, наведеному першим, а праворуч від ризику на негативному полюсі):

– відповідальність (відповідальний, обов’язковий – безвідповідальний, ненадійний, легковажний) – психолог усвідомлює свою професійну та особисту відповідальність перед суспільством, у якому він/вона працює і живе, популяризує психологічні знання для покращення суспільства та несе відповідальність за дотримання Етичного кодексу незалежно від того, виконує він психологічну роботу самостійно чи в ко-терапії;

– ініціативність (первинний, прагматичний, сильний, ініціативний, активний, впливовий, далекоглядний – реактивний, неактивний, ледачий, неактивний) – свідчить про зрілість характеру людини. Бути проактивним означає бути незалежним, виявляти готовність досягати особистих і громадських цілей і вживати активних дій для досягнення бажаних цілей. Мова йде про розумову і фізичну працю. Протилежністю ініціативи є повна відсутність мети, пасивність, фамільярність, розчарування та/або аморфність, а також прокрастинація (відкладання справ) [7];

– рішучість (впевнений, твердий – нерішучий, невпевнений, мінливий) – здатність самостійно приймати відповідальні рішення і робити те, що вирішено, незважаючи на перешкоди. Рішуча людина може коливатися, але якщо вона вже вирішила, вона відійде вбік, не буде дискутувати далі, не повернеться до внутрішньої дискусії, і вона це зробить, навіть якщо, це рішення емоційно складне;

– самостійність (незалежна, незалежно-залежна – несамостійна, контрольована) – уміння ставити перед собою цілі та самостійно їх досягати, вміння вирішувати проблеми за свій рахунок. Психологічна підготовка включає, з одного боку, запас професійних знань, умінь і навичок, з іншого боку – властивості особистості: переконання, педагогічні здібності, інтерес, професійну пам’ять, мислення, увагу, спрямованість педагогічної думки, працездатність,



емоційність, моральний потенціал особистості, що забезпечить успішне виконання професійних функцій;

– витривалість (стійкий, терплячий, плід, самоконтроль – нетерплячий, нестримний) – зниження працездатності (бажання) відповідально та ефективно виконувати професійні функції та ролі, засноване на органічному поєднанні розвинених знань, здібностей, навичок, цінностей і досвіду, а також фізичної здатності виконувати будь-яку роботу протягом тривалих періодів часу без значного дискомфорту. Рівні витривалості залежать від того, як довго людина може виконувати певну фізичну діяльність (вид діяльності). Витривалість людини можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі [84];

– наполегливість (непохитний, бойовий, наполегливий – ненаполегливий, непостійний, слабкий) – систематичний прояв сили волі, коли людина прагне досягти далекої мети, незважаючи на перешкоди і труднощі. Відсутність наполегливості часто проявляється у людей, які не можуть горіти в роботі, яку виконують, або легко горять, але швидко остигають. Коли бажання людини прагнення досягти поставлених цілей перетікає в ентузіазм під напругою пристрасті, натхненної емоціями;

– енергійність (активний, енергійний, бадьорий – млявий, пригнічений) – це динамічна риса, яка безпосередньо пов'язана з фізичним і психічним здоров'ям. Це тісно пов'язане із задоволеністю життям і почуттям причетності (значимістю);

– уважність (зосередженість, зібраність, твердість – неуважність) – складна структура, зумовлена спрямованістю особистості, системою її ціннісних орієнтацій. Така орієнтація визначає спрямованість своєї уваги. Уважність формується в діяльності, такі люди славляться своєю спостережливістю, вони глибше і точніше сприймають навколишній світ, ніж неуважні, успішніші в навчанні та роботі;

– цілеспрямованість (цілеспрямований, наполегливо-безцільний) – властивість особистості, яка дозволяє їй свідомо й активно спрямовувати всі свої

сили на виконання поставленої задачі. Уміння бути наполегливим і долати труднощі. За його власними словами, це коли людина досягає своєї мети в житті. Є два види цілеспрямованості: стратегічна – формулювання сенсу існування, встановлення системи цінностей, слідування одному заданому принципу та ідеалу та оперативна – здатність ставити чіткі і досяжні цілі в процесі життя і мати сильну мотивацію для їх досягнення [97, с. 211-237].

Методика складається з 78 тверджень. Для обчислення результатів питання поділяються на прямі та зворотні. У прямих питаннях 1 бал нараховується за відповідь «так» і 0 балів за відповідь «ні», зворотні – навпаки. Кожна шкала оцінюється окремо. Чим більше балів, тим більш розвинена якість.

Для дослідження емпатії було використано методику «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES). Дана методика була розроблена А. Меграбяном і модифікована Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, – «емоційна емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інша людина, переживати такий же емоційний стан, ідентифікуватися з нею» [10, с. 20-21].

Методика «Шкала емоційного відгуку» за А. Меграбяном (Додаток В) дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції суб'єктів, такі як рівень вираження емоційного реагування, який відчувають інші та ступінь відповідності/невідповідності символів, які відчуває інша особа та суб'єкт емпатії. Об'єктами емпатії є соціальні ситуації та люди, яким суб'єкт може співпереживати у повсякденному житті [38, с. 35-40]. Тестовий матеріал складається з 25 закритих суджень – як прямих, так і зворотних. Суб'єкт повинен був оцінити, наскільки він згоден/не згоден з кожною людиною. Оцінки відповідей (від «повністю згоден» до «зовсім не згоден») виражають ставлення до кожної ситуації спілкування. Діапазон відповідей був дещо змінений порівняно з оригінальною версією анкети, а також були складені таблиці для переведення «необроблених» балів у стандартизовані бали.

Загальний бал обчислюється сумі балів. Ступінь, до якого індивіди виражають свою здатність емоційно реагувати (співпереживання) на досвід

інших, визначається таблицею, яка перетворює «необроблені» бали в стандартизовані бали. Виставлення балів може здійснюватися і всередині професійних груп, якщо ця якість має професійне значення для її представників. Високі показники емпатії можуть обернено корелювати з агресією та схильністю до насильства, а також високо корелювати з лагідністю, слухняністю, готовністю прощати інших (але не себе) і готовністю виконувати повсякденні завдання у процесі діяльності.

Порівняно з тими, хто мав низькі бали, ті, хто отримав високі бали за шкалою емоційної реакції, частіше зустрічаються такі випадки серед людей [15]:

- реагування на емоційні подразники зміною провідності контактності та збільшенням частоти серцевих скорочень;
- особистості є більш емоційними, частіше плачуть;
- яскраво висловлюючи свої емоції та розповідають про свої почуття;
- виявляють альтруїзм у практичних діях і схильні надавати позитивну допомогу людям;
- демонструють афіліативну (доброзичливу) поведінку (допомагає підтримувати та зміцнювати дружні стосунки);
- є менш агресивними;
- оцінює позитивні соціальні характеристики як важливі;
- більше схильний до моральної оцінки.

Здатність співпереживати іншим є цінною якістю, але, при її гіпертрофії, емоційна залежність від інших може розвинути хворобливу вразливість, яка ускладнює ефективну соціалізацію та навіть може призвести до різноманітних психосоматичних розладів. Люди з середнім (нормальним) рівнем міжособистісної емпатії більш схильні судити інших за їхніми діями, а не довіряти своїм особистим враженням. Як правило, вони добре контролюють свої емоційні прояви, але в той же час часто не можуть передбачити розвиток відносин між людьми. Люди з низьким рівнем міжособистісної емпатії відчувають труднощі в спілкуванні з людьми, некомфортно почуваються у

великих компаніях, не розуміють емоційних проявів і поведінки, часто не можуть знайти взаєморозуміння з іншими. Вони більш ефективні в індивідуальній роботі, ніж у команді, схильні приймати раціональні рішення, більше цінують ділові якості та ясність розуму інших, ніж чуйність. Вибір неефективних стратегій поведінки може бути наслідком особистісних особливостей людини або свідченням її незнання форм активної участі в житті інших [22].

Для дослідження мотиваційного компоненту було використано методика «Мотивація професійної діяльності» (Додаток Д) (К. Замфір у модифікації А. Реана), що використовується для діагностики мотивації професійної діяльності. Вона базується на поняттях зовнішньої та внутрішньої мотивації. Коли для особистості важлива сама діяльність, необхідно зазначати про внутрішні види мотивації. Питаннями професійної мотивації займалися багато психологів, і всі вони сходяться на думці, що вона є невід'ємною частиною діяльності особистісного успіху та самореалізації як у професійному, так і в особистісному розвитку.

Мотивація професійної діяльності, або професійна мотивація— це роль специфічних стимулів, що визначають вибір професії та тривале виконання обов'язків, пов'язаних із цією професією, або сукупність внутрішніх і зовнішніх сил, які спонукають людину працювати і надає визначальний напрямок діяльності, тобто розрахована на досягнення певних цілей [54]. Як і на інші види мотивації, на професійну (кар'єрну) мотивацію впливають зовнішні та внутрішні фактори, які можуть бути постійними та тимчасовими.

Отже, кар'єрна мотивація є як відносно стабільною, так і відносно мінливою динамічною сутністю. Залежно від індивідуальних психологічних особливостей і зовнішнього середовища життя професійна мотивація однієї людини може, як правило, зберігатися десятиліттями, а іншої людини кар'єрна мотивація може бути повністю змінена за більш короткий проміжок часу. Загальна закономірність полягає в тому, що мотивація до професійної діяльності

проходить у своєму розвитку як мінімум кілька етапів, і кожен етап має свою особливу структуру професійної мотивації, наприклад:

- етап вибору професії або спеціальності;
- етап вибору місце роботи;
- етап безпосередньої реалізації професійної діяльності [60].

Результативність трудової діяльності людини певною мірою залежить від сукупності мотивів, що впливають на неї на кожному з перерахованих етапів. Мотивація трудової діяльності веде до формування у людини мотивації вибору професії, що в свою чергу веде до формування мотивації вибору місця роботи [15].

К. Замфір виділив три компоненти в структурі мотивації праці:

- внутрішня мотивація (ВМ) – мотивація, що виникає з потреб людини, безпосередньо пов'язаних з процесом і результатами праці, де їй подобається працювати без будь-якого тиску;

- зовнішня позитивна мотивація (ЗПМ) – включає мотивації, які лише опосередковано пов'язані з робочими процесами та результатами: матеріальні стимули, просування по службі, визнання колег і команд, престиж, мотивація, яка сприймається як необхідність докласти зусиль;

- зовнішня негативна мотивація (ЗНМ) – у тому числі ті ж мотиви, які безпосередньо не пов'язані з процесом і результатами роботи, але мають негативне емоційне забарвлення ухилення: покарання, критика, осуд, штрафи тощо [22, с. 2-10].

Існує багато поглядів на питання професійної мотивації, але можна підкреслити, що спільним критерієм оцінки є те, що майже всі погляди включають зовнішні і внутрішні стимули та потреби.

Якщо в основі мотивації професійної діяльності лежить задоволення інших зовнішніх потреб, пов'язаних із змістом самої діяльності (соціальний престиж, заробітна плата тощо), то в цьому випадку прийнято говорити про зовнішню мотивацію. Тут сама зовнішня мотивація розрізняється на зовнішню позитивну

та зовнішню негативну. Зовнішня позитивна мотивація, безумовно, більш ефективна і краща, ніж негативна мотивація. На основі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Він являє собою зв'язок між трьома мотиваціями: ВМ, ЗПМ, ЗНМ. Найкращі, оптимальні мотиваційні комплекси повинні включати поєднання обох типів:  $ВМ > ЗПМ > ЗНМ$  та  $ВМ = ЗПМ > ЗНМ$ . Найнеефективнішим мотиваційним комплексом є тип  $ЗНМ > ЗПМ > ВМ$ .

Отже, чим вища задоволеність роботою, тим кращий мотиваційний комплекс: значні переваги внутрішньої позитивної мотивації та низької зовнішньої негативної мотивації. Чим оптимізованіший мотиваційний комплекс, тим більше діяльності стимулює зміст діяльності, прагнення до досягнення певних позитивних результатів у діяльності, тим нижче емоційна нестійкість [6]. І навпаки, чим більше діяльність суб'єкта, що визначається мотивами уникнення (мотиваціями, які починають переважати над мотивами, пов'язаними з цінністю самої діяльності, а також зовнішніми позитивними мотивами), тим більше ступінь емоційної нестабільності.

Рефлексивний компонент було досліджено за допомогою методики «Діагностика рівня рефлексивності» О. Карпова (Додаток Ж), яка спрямована на визначення ступеня розвитку рефлексивності як особистісної властивості психологів-спеціалістів. Процедура розробки цього методу, згідно з психометричними вимогами, складалася з кількох основних етапів і проводилася на вибірці з 320 осіб: 183 чоловіків і 137 жінок у віці від 16 до 50 років – студенти, а також керівники багатьох підприємств і організацій [11].

На першому етапі була розроблена початкова версія методу, що складається з 50 тверджень. Він був статистично проаналізований відповідно до психометричних вимог. Кожне твердження враховує такі статистичні дані як:

– «індекс складності», який описує співвідношення «правильних» і «неправильних» відповідей (відносно ключа методу);

– коефіцієнти кореляції, що вказують на те, наскільки добре кожне запитання «працює» на загальний метод. Варіант розподілу параметра, за яким можна зрозуміти статистику характеру вибірки.

Після цього зі списку було відібрано 27 пунктів, які відповідали наступним умовам: значення «індексу складності» було від 0,16 до 0,48, коефіцієнт кореляції з підсумковим балом був не менше 0,24 (при  $p = 0,99$ ), розподіл відповідей не відрізнявся від нормального. Після завершення цього етапу була розроблена остаточна версія методу та проведено подальший статистичний аналіз спеціальних зразків. На етапі перевірки надійності методу випробування остання залежить від ступеня узгодженості результатів (тобто їх однорідності), а також від їх стабільності. Таким чином, однорідність методу випробувань дала цілком прийнятні результати.

Можна засвідчити, що ступінь достовірності розробленої методики відображає точність і стабільність її результатів і повинна оцінюватися, щодо психодіагностичних вимог. Етап її верифікації за параметрами валідності відіграє ключову роль у створенні будь-якої психодіагностичної методики. Методи, розроблені відповідно до цих параметрів, перевіряли на відповідність двом найпоширенішим типам валідності, а саме валідності побудови та валідності за критеріями. За мірою конструктивної валідності було розроблено спеціальний дослідницький підхід [25, с. 84-91]. Він заснований на принципах ситуативного моделювання і включає набір із 17 життєвих ситуацій. Крім того, кожна з них передбачає три основних способи поведінки (вибір способу належить суб'єкту). Варіанти відрізняються за ступенем обмірковування суб'єктом своїх дій, важливістю для нього деталей очікуваної поведінки та деталей передбачуваних результатів.

Отже, відповідно окреслених критеріїв професійної готовності психологів до роботи з проблематикою домашнього насильства, слід відзначити основні ознаки, які нам необхідно дослідити за допомогою обраного діагностичного інструментарію, що розкриють ширше уявлення, щодо розвитку компонентів професійної готовності, а саме: когнітивного, діяльнісного, емоційного,

мотиваційного та рефлексивного. Психологічна підготовка психолога є важливою і багатогранною в процесі професійної діяльності [38]. Робота спеціалістів з питань насильства в сім'ї є дуже відповідальною та вимагає високого рівня професіоналізму, відповідного рівня знань, володіння необхідними навичками та вміннями, розуміння важливості надання кваліфікованої допомоги, врахування та дотримання правових, етичних аспектів законодавства України. Психологи повинні розвивати психічну готовність та емоційну стійкість до реагування на випадки насильства та вміти рефлексувати не лише на особистій основі, а й на основі власної професійної діяльності.

### **3.1. Емпіричне дослідження перспективи особливостей готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства**

Експериментальне дослідження проходило у три етапи: діагностика та аналіз особливостей психологічної готовності спеціалістів-психологів до роботи з проблематикою домашнього насильства (до впливу); формуючий експеримент – вплив на компоненти готовності спеціалістів-психологів до роботи з проблематикою домашнього насильства (проведення психологічних заходів, спрямованих на формування професійної стійкості та готовності); діагностика змін складових професійної готовності психологів, до роботи з проблематикою домашнього насильства (після впливу).

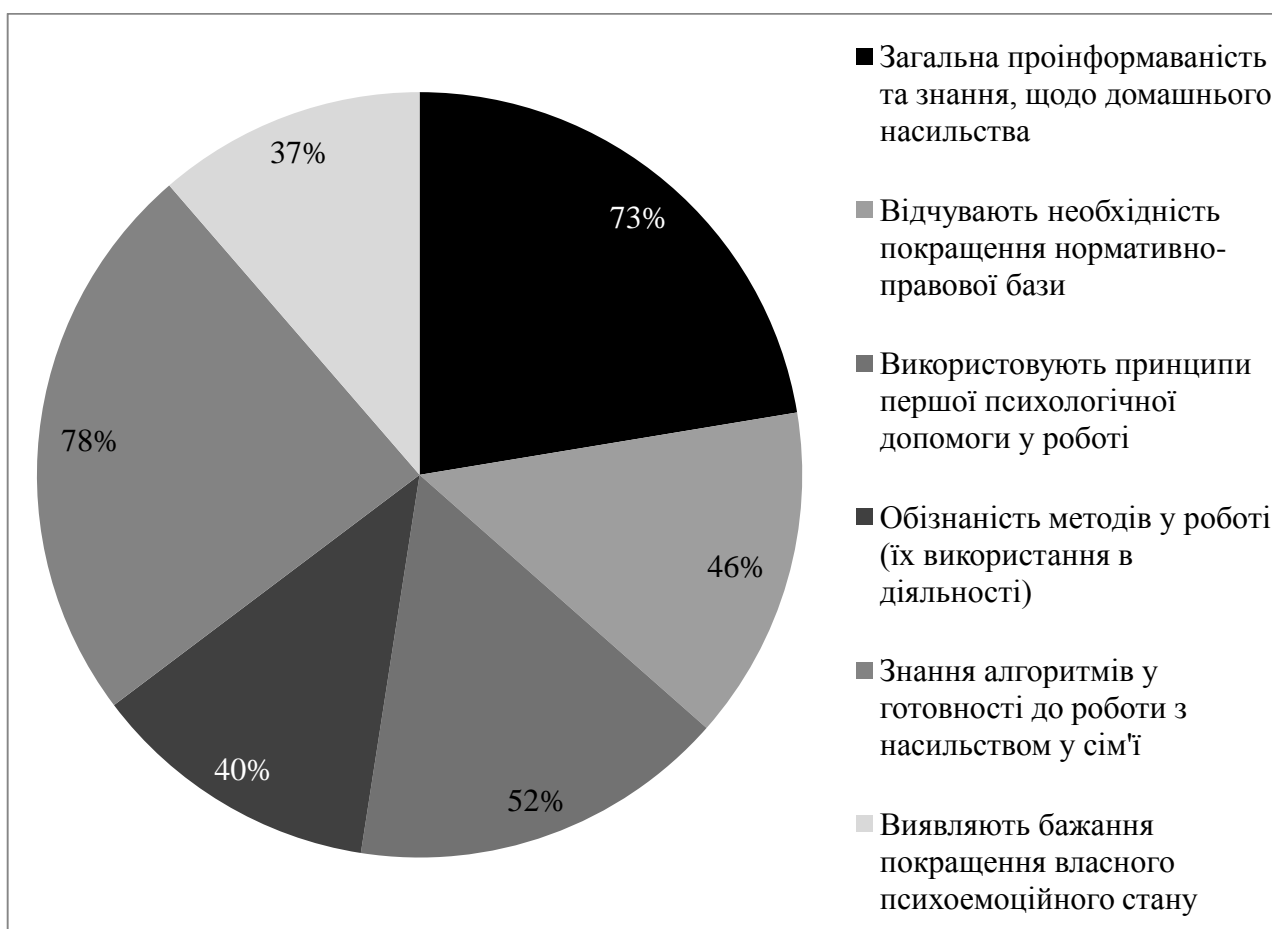
У ході дослідження необхідно визначити психологічну готовність психологів-експертів до боротьби з домашнім насильством. Метою емпіричного етапу дослідження було виявити підготовленість спеціалістів Міського центру соціальних служб, м. Миколаєва до розгляду випадків домашнього насильства. Вибірку дослідження склали 20 осіб, віком 21 до 44 років. Досягнення результатів емпіричного дослідження має на меті, виконання наступних завдань:

– визначення рівень розвитку підготовлених компонентів до професійної діяльності;



- проведення дослідження репрезентативної вибірки респондентів у процесі діагностики;
- кількісна та якісна інтерпретація отриманих емпіричних даних засобами математичної статистики.

Відповідно до проведеного першого етапу дослідження було отримано наступні результати за анкетною (інтерв'ю) «Готовність психолога до роботи з проблемою домашнього насильства» (Рис. 2.1.): аналіз відповідей на питання «Що таке домашнє насильство?» – 73 % зазначають, що розуміють сутність визначеного поняття, та можуть охарактеризувати основні його складові; на питання «Чи має домашнє насильство циклічність?» – 68% вважають, що насильство має цикл та повторюваність.



**Рис. 2.1.** Результати за анкетною «Готовність психолога до роботи з проблемою домашнього насильства»

Аналізуючи відповіді на питання щодо рівня знань про характерні ознаки насильства – 65 % спеціалістів вважають, що знають характерні ознаки видів насильства; на питання, щодо важливості покращення нормативно-правової бази – 46 % респондентів вважають, що нормативно-правова база потребує покращення у забезпеченні захисту прав та інтересів осіб, які постраждали від насильства; при аналізі відповіді на питання щодо принципів надання першої психологічної допомоги – 52 % респондентів вважають, що знають основні принципи надання першої психологічної допомоги постраждалим від насильства [69].

Питання, спрямоване на визначення різниці між поняттями «конфлікт» та «насильство» – 56 % респондентів вважають, що можуть відрізнити «конфлікт» від «насильства», відповідаючи на питання щодо рівня їх обізнаності методикам роботи з постраждалими – 40 % респондентів вважають, що володіють методиками роботи з постраждалими від домашнього насильства.

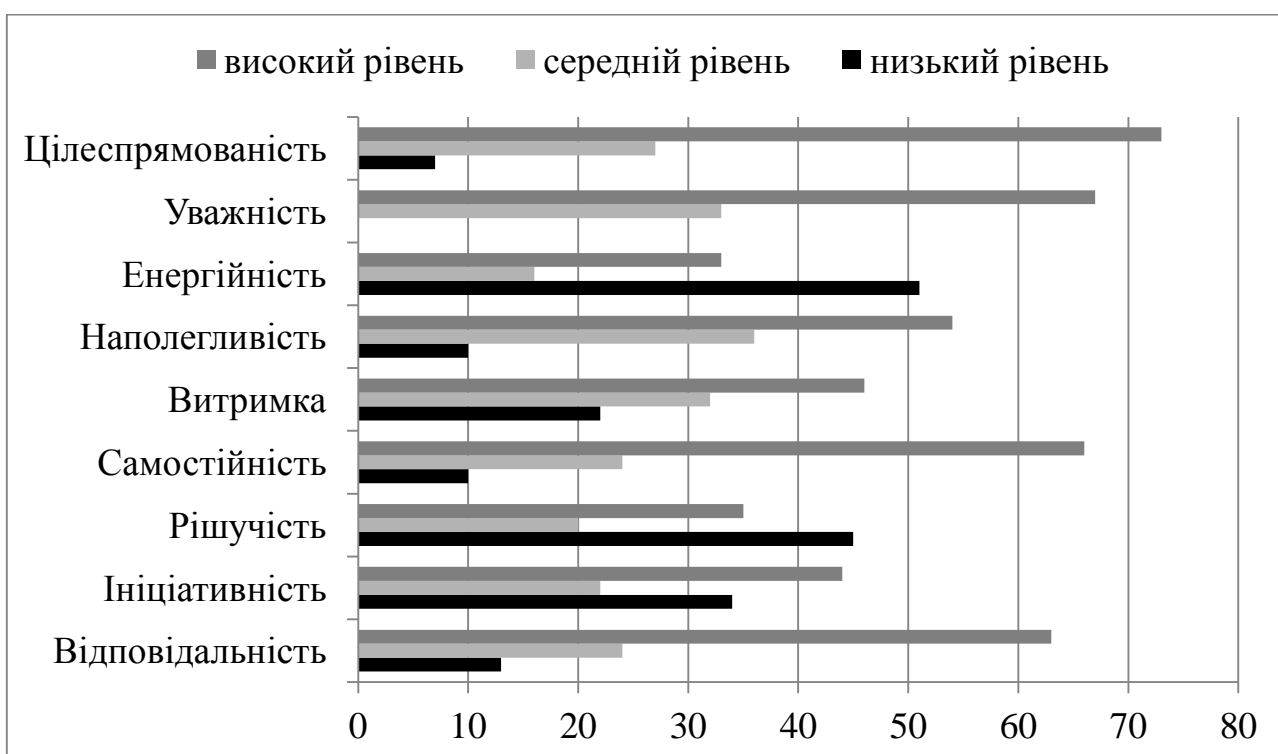
Відповідаючи на питання проінформованості та впровадження типової програми для кривдників – 15 % спеціалістів пройшли навчання по впровадженню типової програми для кривдників, що дозволяє їм впевнено та заздалегідь прораховуючи варіативність подій, бути залученими у процес роботи, саме з такою категорією осіб. На питання «Чи знаєте Ви досконало алгоритм реагування на випадки насильства?» – 78% зазначили, що досконало знають алгоритм реагування на випадки домашнього насильства та використовують його у своїй професійній діяльності.

Аналізуючи зміст відповідей у анкеті для спеціалістів-психологів, які свідчать про важливість покращення рівня їх обізнаності з питань домашнього насильства – 37 % респондентів зазначають, що хочуть покращити свій рівень проінформованості з питань роботи з випадками домашнього насильства та навчитися саморегулюванню власного психоемоційного стану.

З урахуванням отриманих даних за даною анкетною, можна зробити висновок, що більшість респондентів, мають достатню кількість знань та володіють багатьма методами, які допомагають працювати з проблематикою домашнього насильства. При цьому респонденти зазначають, що мають бажання примножувати свої знання на основі нововведень нормативно-правової бази законодавства України [39], щодо роботи з насильством та готові оволодіти та отримати нові навички, щодо стабілізації славного психоемоційного стану, для більшої продуктивності професійної діяльності.

Наступна методика «Емоційно-вольові якості особистості» М.В. Чумакова (Рис. 2.2.) результати отримали наступні (Додаток 3):

– за шкалою «відповідальність» отримали яскраво виражені високі показники у 63 % респондентів, низькі у 16 % респондентів, 24 % – зазначають середні показники, що свідчить про високий рівень готовності психологів брати повну відповідальність за власні дії та стійку опору на власні знання в області проблематики «домашнього насильства»;



**Рис. 2.2.** Результати первинного зрізу даних за методикою «Емоційно-вольові якості особистості» М.В. Чумакова

– шкала «ініціативність» має високі показники у 44 % респондентів, середні у 22 % та низькі у 34 %, такі дані можуть свідчити про пряму залежність рівня власної відповідальності та готовності особистості «бути першим» проявляти себе, для підтвердження гіпотези було використано критерій Пірсона, отримали  $r = 0,40$  при  $\chi^2_{\text{емпр.}} = 71,978$  для  $p = 0,01$  що підтверджує достовірність запропонованої гіпотези;

– за шкалою «рішучість» найбільш виражений низький рівень сформованості у 45 % респондентів, 20 % респондентів фіксують середній рівень та 35 % респондентів зазначають висок показники рішучості, що свідчить про готовність до нових рубежів у даній проблематиці, особистісну стійкість та емоційну залученість у професійній діяльності, при цьому з урахуванням стабілізації власної чутливості та збереженні балансу між альтруїстськими нахилами та холодністю спеціалістів-психологів [40, с. 105];

– «самостійність» високо оцінена майже усіма респондентами (66 %), оскільки більшість психологів готові та вправно володіють професійними навичкам та інформацією, щодо проблематики насильства у сім'ї, при цьому 24 % респондентів мають середній рівень вираженості даної ознаки, і лише 10 % респондентів мають низький рівень, що може свідчити про досить невеликий термін роботи на даній посаді, у силу віку та професійного досвіду, не усі ситуації з даної проблематики особистість готова сприйняти та вирішити самостійно, без залучення третьої особи, але готові та можуть приймати допомогу зовні, як новий етап власного розвитку та вдосконалення професійних навичок у роботі;

– показник «витримка» у професійній діяльності психологів є чи найголовнішим, адже від емоційного стану та психологічної готовності психолога, залежить результат проведеної роботи з наслідками домашнього насильства, високий рівень сформованості визначено у 46 % респондентів, помірний у 32 % та низький у 22 %, що свідчить про потенційну втому

психологів, що є необхідною умовою для формування відновлювальної роботи на психологічним станом психологів-спеціалістів;

– за шкалою «наполегливість» можна спостерігати тенденцію до вмілого виконання психологів поставлених завдань у ході професійної діяльності у 54 % респондентів виявлено високі результати за даною шкалою, середні у 36 % та низький рівень у 10 % даний показник свідчить про результативність психологів у роботі з урахуванням, різних ситуаційних випадків;

– «енергійність» є заниженою у 51 % респондентів, середній рівень вираженості було виявлено у 16 % та лише у 33 % респондентів зафіксовано високі показники за цією шкалою, такі результати можуть бути пов'язані із тим, що деякі психологи нещодавно приступили до свої професійних обов'язків (малий професійний досвід), а також із повномасштабним вторгнення країни агресора на територію України;

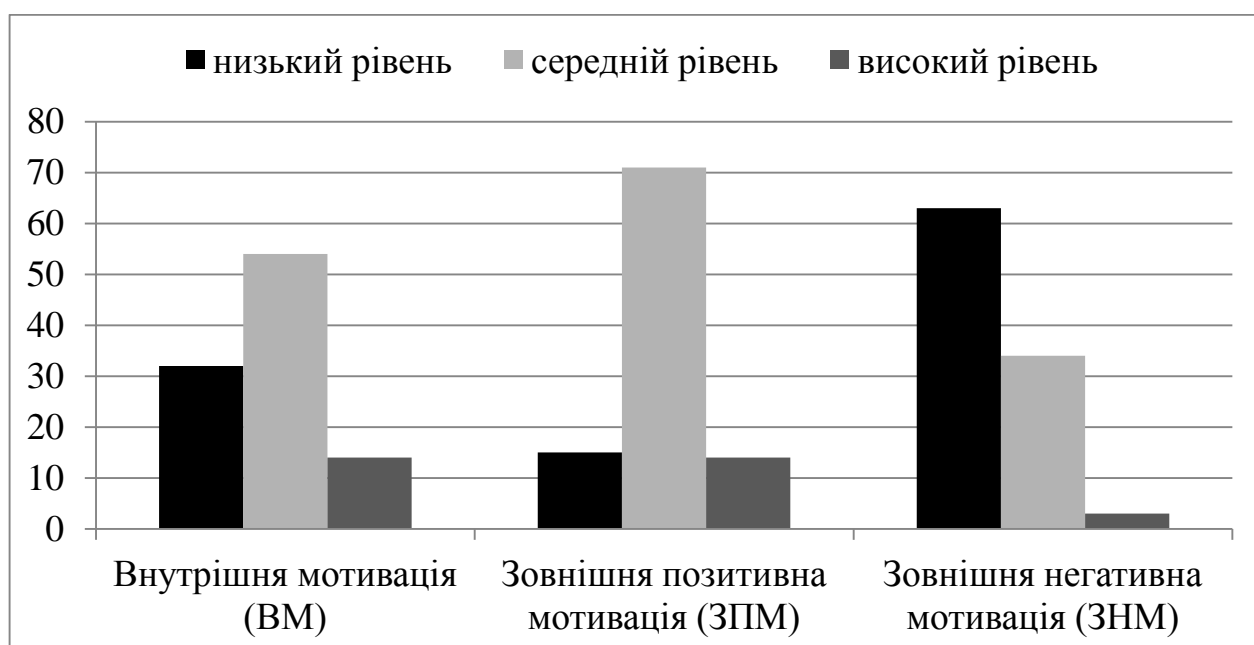
– шкала «уважність» найбільш виражена на високому рівні у 67 % респондентів, середній рівень зазначають 33 %, низький рівень взагалі відсутній, що свідчить про готовність психологів до активної професійної діяльності та зосередженість на клієнті при роботі з урахуванням усіх нормативно-правових ознак;

– показник «цілеспрямованості» має високий показник вираження у 78 % респондентів, середній 27 % та низький рівень 7 % такі результати свідчать про наявність мети у спеціалістів та прорахований шлях до її досягнення [44], цілеспрямованість пов'язана з показником наполегливості, адже існує пряма залежність рівня докладених зусиль та власних намагань у професії психолога з урахуванням власних стимулів для мотивації на результат. Для констатації даної гіпотези було використано критерій Пірсона, отримали  $r = 0,68$  при  $\chi^2_{\text{емпр.}} = 63,769$  для  $p = 0,01$  що підтверджує достовірність запропонованої гіпотези.

Наступна методика яку було використано для визначення професійної мотивації є методика «Мотивація професійної діяльності» (К.Б. Замфір у модифікації А.О. Реана)(Рис. 2.3.):

– внутрішня мотивація (ВМ) виражена на середньому рівні у 54 % респондентів, низький рівень виявлено у 32 % та високий рівень сформованості внутрішньої мотивації виявлено у 14 % респондентів, що свідчить про сформованість стимулів у роботі та домагань психологів якнайкраще виконати свої професійні дії;

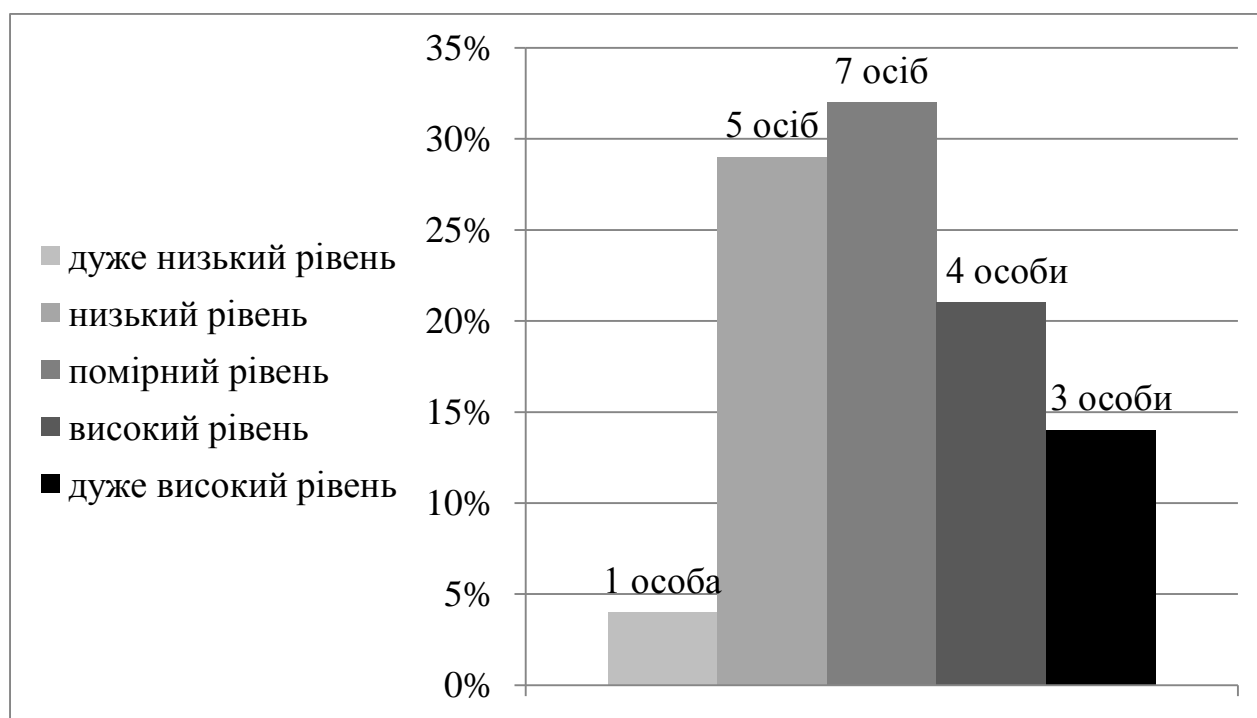
– зовнішня позитивна мотивація (ЗПМ) виражена у респондентів на середньому рівні у 71 %, низький рівень виявлено у 15 %, високий рівень сформованості позитивної мотивації виявлено у 14 %, так показники створюють формування нової гіпотези, щодо формування рівнів внутрішньої мотивації, яка може формувати зовнішню позитивну мотивацію, для перевірки було використано критерій Пірсона, отримали  $r = 0,36$  при  $\chi^2_{\text{емп.}} = 2,85$  для  $p = 0,01$  що підтверджує достовірність запропонованої гіпотези та спів залежність формування впливу внутрішньої мотивації на зовнішню позитивну мотивацію у ході професійної діяльності;



**Рис. 2.3.** Результати первинного зрізу даних за методикою «Мотивація професійної діяльності» (К.Б. Замфір у модифікації А.О. Реана)

– зовнішня негативна мотивація (ЗНМ) найбільш виражена на низькому рівні у 63 % респондентів, середній рівень сформованої негативної мотивації виявлено у 34 % респондентів і лише 3 % респондентів зазначають, що мають високий рівень сформованої зовнішньої негативної мотивації, такі результати можуть свідчити про відсутність концентрації психологів на негативному досвіді та моментах у професійному житті, та навіть якщо такі ситуації і виникають, зовнішньо-позитивно закріплений досвід негативно забарвлених моментів не дозволяє зосередитись на негативі, що могло б у свою чергу обмежувати енергійність та рішучість психологів у роботі.

За допомогою методики «Шкала емоційного відгуку» (А.А. Меграбян у модифікації М.Н. Епштейна) було встановлено наступні результати (Рис. 2.4.): 4 % респондентів відзначають – дуже низький рівень сформованості емоційного відгуку у роботі, 29 % – низький рівень, 32 % мають помірний рівень сформованості, 21 % респондентів зазначають, що мають високий рівень сформованості та 14 % – дуже високий.



**Рис. 2.4.** Результати первинного зрізу даних за методикою «Шкала емоційного відгуку» (А.А. Меграбян у модифікації М.Н. Епштейна)

За результатами даної методики слід констатувати, що більшість психологів мають середній та високий рівні сформованості емоційного відгук, а тому є достатньо енергійними та збудливими (їх захоплює у позитивному ключі), сприйнятливими та чутливими (достатньо емпатійні) у процесі професійної діяльності, але тут також є ризики яскравим виплеском емоцій є реакція на переживання. Іноді трапляється, що люди не відокремлюють свої емоційні проблеми від проблем інших людей і співпереживають іншим як близьким, так і незнайомим людям. Одним із видів емоційного реагування є емоційна гармонія, синтонія. Синтонія – здатність гармонійно реагувати на стан оточуючих і на явища навколишнього світу (гармонія з природою, людьми чи людьми) [14].

Слід також вказати про усвідомлення інформації про власні ресурси, які є прогностичні для задоволення потреб, якщо ж потреба не буде задоволена особистістю, тобто не є завершеною для людини, емоції які будуть на цьому етап виникати вважатимуться попередніми, таким чином дії формула, що має назву «формула Симонова» [30, с. 89-96].

За результатами методики «Діагностика рівня рефлексивності» А.В. Карпова, що розкриває рефлексивний компонент дослідження було отримано наступні результати (Рис. 2.5.):

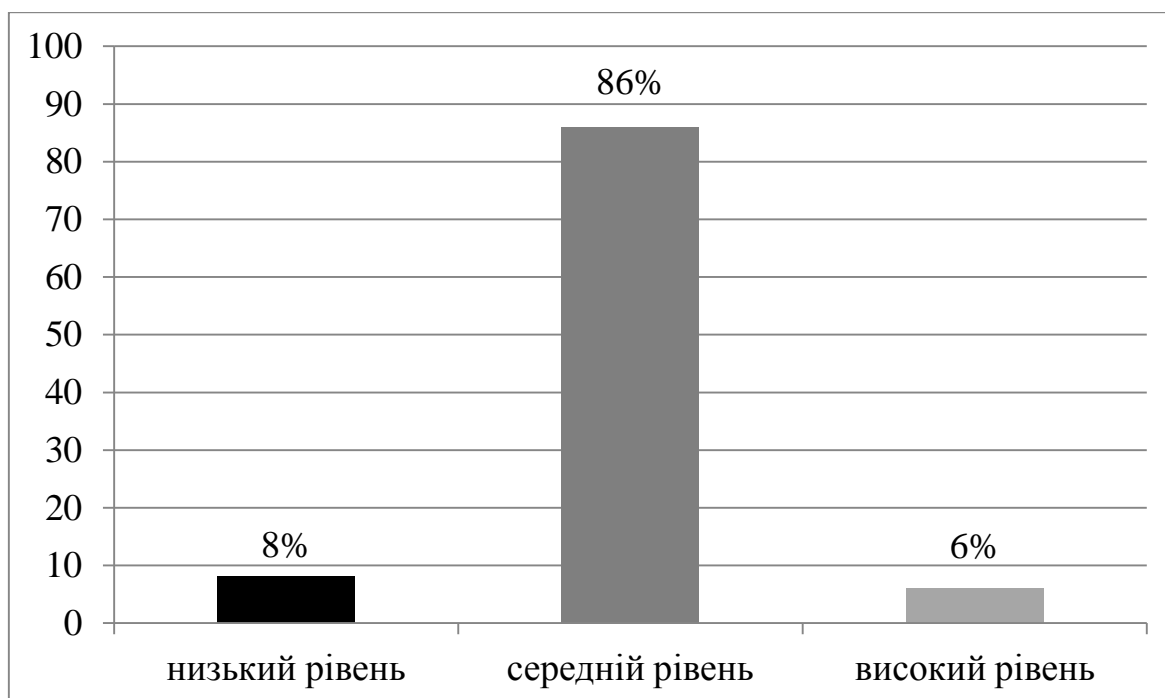
- низький рівень виявлено у 8 % респондентів;
- середній рівень у 86 % респондентів;
- високий рівень у 6 % респондентів.

Рефлексія в соціальному контексті є конструктивною: вона допомагає визначити своє місце відносно зовнішнього світу. У ранній юності людина робить свідомий вибір щодо власного розвитку. Цей вибір визначає розрив у ціннісних орієнтаціях і рефлексійній здатності. Спільна діяльність з іншими людьми, умови тих автентичних груп, частиною яких є людина, сприяють розвитку її рефлексивної культури.

Одним із шляхів розвитку рефлексивної культури у практичних психологів є навчання професійного зростання. Професійна рефлексія як співвідношення



можливостей «Я» з вимогами обраної професії, включаючи наявні думки про неї. Ці уявлення рухливі і розвиваються.



**Рис. 2.5.** Результати первинного зрізу даних за методикою «Діагностика рівня рефлексивності» А.В. Карпова

Професійна рефлексія як співвідношення можливостей «Я» з вимогами обраної професії, включаючи наявні думки про неї. Ці уявлення рухливі і розвиваються. Рефлексія допомагає людині сформулювати очікувані результати, визначити цілі подальшої роботи, скорегувати свій кар'єрний шлях [45].

Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок, що дана вибірка психологів готова та може працювати з проблемами домашнього насильства. З урахуванням зовнішніх факторів та ситуації у країні, психологи відчують необхідність відновлювальної роботи, щодо подальшої продуктивності у роботі з проблематикою домашнього насильства.

### **Висновки до другого розділу**

Емпірично дослідивши усі компоненти готовності психолога до роботи з проблематикою домашнього насильства, було розкрито сутність кожного з них, а саме: когнітивного, діяльнісного, емоційного, мотиваційного та рефлексивного.

Відповідного кожного компоненту було обрано методики, які досліджують рівень сформованості готовності психолога до роботи з проблематикою домашнього насильства. Досліджуючи діяльнісний та когнітивний компоненти готовності психологів було встановлено, що більшість (78 %) респондентів знають і вміють використовувати набуті навички для роботи за насильством у сім'ї при цьому 37 % респондентів зазначають, що готові та хочуть удосконалити свій психоемоційний стан для покращення та ефективності професійної діяльності.

Досліджуючи емоційний компонент готовності психологів до роботи з проблематикою домашнього насильства, було визначено, основні емоційно-вольові якості особистості, які допомагають уміло активізувати професійну діяльність психологів. Було отримано високі показники за такими якостями як: відповідальність (63 %), ініціативність (44 %), рішучість (35 %), самостійність (66 %), витримка (46 %), наполегливість (54 %), енергійність (33 %), уважність (67 %) та цілеспрямованість (73 %). Також було встановлено тісний зв'язок між показниками відповідальності та ініціативності за допомогою критерію Пірсона  $r = 0,40$  (при  $p \leq 0,01$ ) та зв'язок між показниками наполегливості та цілеспрямованості  $r = 0,68$  (при  $p \leq 0,01$ ). При цьому за шкалою емоційного відгук висок показники виявлено у 21 % респондентів, що свідчить про їх включеність у процес роботи та ефективність комунікативних та відповідних стимулюючих проявів по відношенню до клієнтів, дії орієнтовані на позитивний результат.

Досліджуючи мотиваційний компонент було встановлено домінуючий тип мотивації, а саме зовнішня позитивна мотивація, що виражена у більшості респондентів (71 %). Внутрішня мотивація виражена на середньому рівні у 54 % респондентів, що свідчить про існування певних стимулів на основі яких побудована професійна діяльність психологів. Зовнішня негативна мотивація

має низькі показники у 63 % респондентів, що свідчить про сучасні обставини в яких перебувають психологи та обставини у яких перебувають їх потенційні клієнти, що може провокувати додаткові труднощі та негативні наслідки. При цьому було встановлено значимий зв'язок за допомогою критерію Пірсона між мотивами внутрішньої мотивації та зовнішньої позитивної мотивації, як результату дій психолога у професійній діяльності  $r = 0,36$  (при  $p \leq 0,01$ ).

Щодо компоненту рефлексивності було встановлено, що у деяких респондентів (8 %) існує необхідність до відповідних заходів, щодо відновлення психоемоційного стану для покращення ефективності у роботі, середні показники виражені у 86 % респондентів, при цьому респонденти зазначають, що через високу втому і складність роботи у сучасних умовах, також готові та хочуть поліпшити свій психоемоційний стан, аби бути ще більш продуктивними та енергійними, що саме і зумовлює необхідність створення відновлювальної роботи для психологів, що працюють з проблематикою насильства у сім'ї.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО РОБОТИ З ВИПАДКАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

#### 3.1. Обґрунтування та апробація програми підвищення рівня готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства

Провівши попередній зріз даних за відповідними методиками та виокремивши основні компоненти психологічної готовності психологів, щодо роботи з проблематикою домашнього насильства, було розроблено програму, щодо розвитку компонентів психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства (Додаток К). Дана програма включає розвиток основних компонентів психологічної підготовки професіоналів до роботи, а саме: когнітивного, діяльнісного, емоційного, мотиваційного, рефлексивного компонентів, що включають у себе рівень саморегуляції (самодопомогу та ментальну саморегуляцію), рівень емпатії, емоційну стабільність, оцінку рівнів тривожності, інтроверсія та екстраверсія особистості.

Дана програма розрахована на психологів-спеціалістів, які працюють або готуються працювати з проблематикою домашнього насильства. Апробація програми здійснювалась на експериментальній базі дослідження –Міському центрі соціальних служб, м. Миколаєва. У дослідженні приймали участь 20 респондентів, віком 21 до 44 років. Програма розрахована на 8 зустрічей, по 3 години кожна. Зустрічі проходили в online та offline форматах, були об'єднані загальною метою, що включають основні визначені компоненти готовності психологів. Кожна зустріч виокремлює своє основне завдання і мету проведених вправ. У ході дослідження було розроблено структуру програми для психологів, щодо розвитку компонентів психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства (Табл. 3.1.).

Перша зустріч має назву «Обізнаність і врівноважений стан як запорука успіху», що характеризує теоретичність інформаційного матеріалу. Дана зустріч присвячена інформуванню респондентів, щодо роботи з проблематикою домашнього насильства [43], основні елементи психолога-спеціаліста, якими має володіти професіонал у даному питанні. Вправи побудовані таким чином, аби дослідити страхи та побоювання до виконання такої роботи серед респондентів, а також використання діагностичного інструментарію, щодо глибшого розуміння та кількісного аналізу з досліджуваної тематики. Також дана зустріч орієнтована на формування очікувань респондентів, аби тренер-психолог мав можливість коригувати наступні зустрічі з урахуванням запиту від респондентів та їх результатів, після проведення переднього етапу діагностування.

Наступна зустріч «Емоційна компетентність як життєвий ресурс» присвячена врегулюванню внутрішніх переживань, щодо роботи з проблематикою домашнього насильства, психологічній стабілізації стану психологів, перед початком роботи. Вправи направлені на вивільнення емоцій, зняття психоемоційної напруги, усвідомлення стратегій поведінки у роботі в групі та саморозуміння для покращення вже набутих навичок. Завершення зустрічі побудоване на пошуку власного ресурсу як у професійному житті так і особистому, аби якомога краще в майбутньому виконувати власну роботу, що присвячена роботі з постраждалими особами від домашнього насильства, утримувати емоційну стійкість та врегульовувати власний стан за допомогою відповідних технік, при цьому залишатися постійно в контакт з клієнтом аби він відчував повну довіру до психолога з яким працює.

«Відновлення власного внутрішнього ресурсу» – третя зустріч у даній програмі є продовженням попередньої зустрічі, акцент більше повернено на пошук внутрішніх ресурсів, умінню знаходити «золоту середину» у роботі та усвідомлення власних стресорів, які можуть перешкоджати у роботі з клієнтом.

Таблиця 3.1

**Структура програми для психологів**  
**щодо розвитку компонентів психологічної готовності психолога до роботи**  
**з випадками домашнього насильства**

№ з/п	Назва зустрічі	Основна мета зустрічі	Завдання зустрічі
1.	Обізнаність і врівноважений стан як запорука успіху	Зняття емоційної та поведінкової скутості, формування навичок відвертих висловлювань; розвиток особистісної автентичності	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знайомство з групою;</li> <li>- отримати знання про себе (свої переваги та недоліки);</li> <li>- дослідження власної готовності до роботи з проблемою домашнього насильства [33].</li> </ul>
2.	Емоційна компетентність як життєвий ресурс	Стабілізація та зниження емоційних негативних проявів, ознайомитися з програмою зустрічі, узгодити норми групової взаємодії, визначити очікування учасників, повідомити про свою емоційну сферу, створити імідж емоційно-компетентної людини	<ul style="list-style-type: none"> <li>- визначити поняття «емоційна компетентність»;</li> <li>- усвідомити вплив емоційної компетентності на життя;</li> <li>- налаштувати учасників на підвищення емоційної компетентності під час діяльності з метою подальшого перенесення в професійний простір.</li> </ul>
3.	Відновлення власного внутрішнього ресурсу	Привернути увагу учасників до власного внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори учасників	<ul style="list-style-type: none"> <li>- зняти емоційну та поведінкову скутість учасників тренінгу;</li> <li>- розвивати вміння долати негативні переживання та використовувати власну енергію для продуктивної діяльності [29];</li> <li>- ознайомити з теоретичним матеріалом «Як керувати своєю поведінкою у стресових ситуаціях»;</li> <li>- розвивати вміння працювати у даній групі.</li> </ul>

## Продовження таблиці 3.1

4.	Мої права – мої почуття	Розвивати емоційну компетентність, уміння правильно висловлювати почуття; формувати навички самоконтролю	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навчитися відчувати та слухати власні відчуття;</li> <li>- вміння будувати та відстоювати особисті кордони;</li> <li>- усвідомлення та розуміння наслідків психотравмуючих насильницьких дій</li> </ul>
5.	Емпатія як емоційна контактність	Створити умови для особистісного зростання учасників програми, розвивати та вдосконалювати здатність психологів до пізнання власного емоційного світу, емпатії та співпереживання іншим	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розуміння поняття «емпатія»;</li> <li>- усвідомлення своїх переживань, почуттів;</li> <li>- розвиток психологічної спостережливості;</li> <li>- формування навичок читання невербальних сигналів клієнта;</li> <li>- розвиток можливості співпереживання клієнту</li> </ul>
6.	Внутрішня сила	Пошук власних «точок опори», сприяння усвідомленню важливості власної активної ролі у процесі покращення свого професійного майбутнього та загалом – життя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формування програми «загоєння» психологічної травми;</li> <li>- відновлення спокійного стану;</li> <li>- відновлення стану при переживанні деструктивного відчуття сорому</li> </ul>
7.	Посилення внутрішньої сили	Пізнання та усвідомлення своїх можливостей через конкретні успішні справи у професійній діяльності. Пошук ресурсу у власній недосконалості	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розвиток самоповаги та саморозуміння;</li> <li>- закріплення попередніх навичок;</li> <li>- рефлексія публічного «Я»;</li> <li>- формування соціальної відкритості</li> </ul>
8.	Рефлексія як компонент професійного зростання	Опрацювання минулого набутого досвіду, через позитивне сприйняття концепції «Я–професіонал!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- усвідомлення пропрацьованого;</li> <li>- закріплення набутого досвіду;</li> <li>- рефлексія власних помилок як ресурсу;</li> <li>- вдячність учасникам за проведену роботу.</li> </ul>

Респонденти досліджують власні точки опору через практичні вправи, які допомагають їм посилити вже набуті сильні сторони свого професіоналізму та знайти нові позитивні ключі для розвитку слабких сторін власного професіоналізму.

Допоміжним елементом даної зустрічі є використання метафоричний асоціативних карток з колоди «Креатив». Дана колода дозволяє розглянути проблематичні питання у професійному становленні (страх, провина, осуд і т.д.) під позитивним ключем, досліджуючи позитивних сторони виниклих переживань у респондентів.

Четверта зустріч «Мої права – мої почуття» присвячена визначенню можливості реалізувати свої права, не порушуючи прав інших людей. Основними завданнями було визначено: навчитися відчувати та слухати власні відчуття; вміння будувати та відстоювати особисті кордони; усвідомлення та розуміння наслідків психотравмуючих насильницьких дій у роботі психолога.

Також під час цієї зустрічі, вдалося розглянути феномен «емпатії» дослідити позитивні та негативні сторони виникнення такого явища при роботі з проблематикою домашнього насильства [36]. Дана зустріч також дозволила допомогти респондентам зрозуміти та оцінити, наскільки травмуючим є вплив насильницьких дій на постраждалу особу від насильства, побачити можливості до зміни ситуації і реабілітації постраждалих у різних ситуаціях.

Для створення умов щодо особистісного та професійного зростання учасників програми, було проведено зустріч «Емпатія як емоційна контактність», що продовжує основні акценти попередньої зустрічі та навчає більшому саморозкриттю респондентів та формуванню в учасників відчуття усвідомленості власного вибору.

Також у контексті даної зустрічі було проведено інформаційний так званий «мозковий штурм» [45], щодо особистісної та професійної відповідальності, було встановлено та визначено основні елементи відповідальності та її ознаки, які дозволяють пришвидшувати або гальмувати механізми активної роботи з клієнтом, який постраждав від домашнього насильства. Було встановлено також



рівень контактності респондентів через вправи, які орієнтовані на об'єктивну оцінку відмінностей у сприйнятті людей один одного.

Формуючи своє професійне та особисте майбутнє, яке орієнтоване на позитивний результат, необхідно розуміти власну активну роль у житті, яку формує індивідуальна «внутрішня сила», якій саме і присвячена наступна зустріч [68]. В основі концепції даної зустрічі є компоненти готовності психологів до роботи з наслідками насильства у сім'ї, що сприяє усвідомленню респондентами важливості цілепокладання та власної ролі у постановці та досягненні своєї мети, як професійної та і особистісної.

Дана зустріч є більш творчо-орієнтованою, що дозволяє практично дослідити попереднього набуті навички в дії, що вже дозволяє респондентам відчувати зміни під час участі у програмі, щодо розвитку компонентів психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства.

Сьома зустріч «Посилення внутрішньої сили» формує основні завдання, які є ключовими у вивченій проблематиці, такі як: розвиток самоповаги та саморозуміння; закріплення попередніх навичок; рефлексія публічного «Я»; формування соціальної відкритості у респондентів. Дана зустріч є психотерапевтичною, адже більшість вправ є програмуванням «загоєння» психологічної травми при роботі з клієнтами, які зазнали наслідків домашнього насильства. Для респондентів вдало підібрані вправи, які дозволяють формувати власну стійкість до відділення провини (сорому) від образу «Я», а також навчання відновленню стану при переживанні деструктивного відчуття сорому [94, с. 71-79].

Зустріч завершується у позитивному ключі, де кожен респондент готовий та може поділитися позитивним та негативним досвідом у професійному житті, а також виділити позитивні та негативні сторони даної зустрічі (вправ), що й є саморефлексією у даному випадку. Також на виході цієї зустрічі було запропоновано провести online повторне діагностування за обраними методиками на початку дослідження аби порівняти змінені результати після

проведеної програми та дозволити учасниками програми поділитися (за бажанням) ефективності/неефективності впливу на їх показники готовності до роботи з постраждалими особами від наслідків насильства у сім'ї [62].

Завершальна зустріч «Рефлексія як компонент професійного зростання» орієнтоване на закріплення набутих навичок та позитивному закріпленні сприйняття концепції «Я–професіонал!». Дана зустріч дозволяє підвищити самооцінку, гармонізувати емоційний стан та закріпити розвиток позитивної концепції «Я–психолог».

Респонденти пройшовши повторне діагностування діляться враженнями після отриманих результатів, що дозволяє позитивно закріпити набутий досвід під час проходження даної програми для усіх її членів. Також виокремленні вправи дозволяють узагальнити образ «Я–професіонал!» або «Я–психолог!» та підкреслити необхідність систематичного розвитку основних компонентів готовності психолога до роботи з наслідками домашнього насильства, а саме: когнітивного, діяльнісного, емоційного, мотиваційного та рефлексивного.

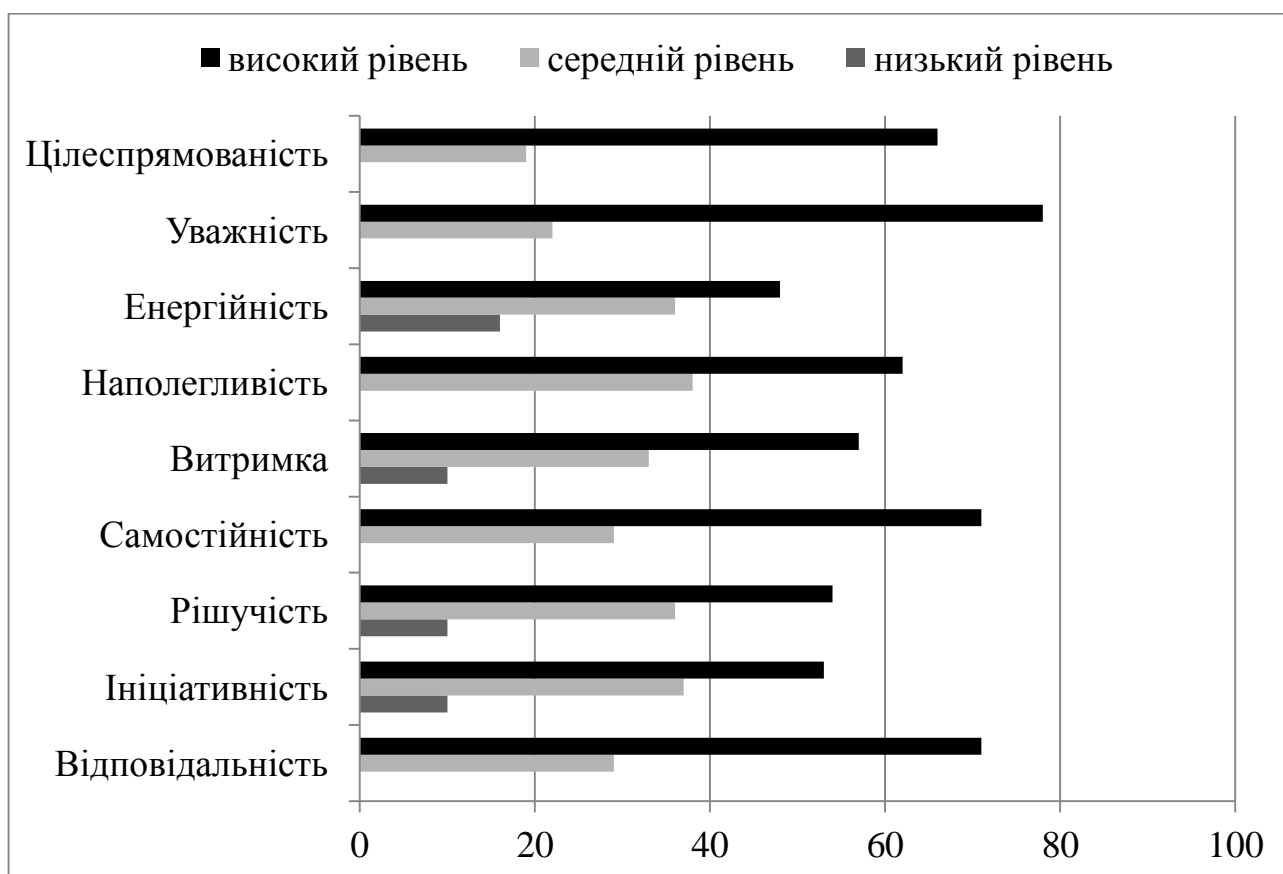
Отже, ефективність проведеної програми обумовлений практичними зустрічами, які сприяють розвитку основних компонентів готовності психологів до роботи з проблематикою домашнього насильства. При цьому зберігати стресостійкість та самовладання психологів-спеціалістів, аби запобігти швидкому емоційному та психічному вигоранню.

Дана програма дозволяє повернути активність у роботі психологів, захистити себе від негативного впливу різних подій подібних ситуацій та забезпечити стійку витримку до непередбачуваних наслідків, при цьому не втрачаючи близькість та рівень довіри з клієнтом під час консультування. Запропонована програма підвищення рівня готовності спеціалістів до роботи з проблемою домашнього насильства може стати в нагоді не тільки психологам, а і фахівцям із соціальної роботи та соціальним педагогам, які залучені до даної проблематики.

### 3.2. Аналіз результатів формувального експерименту, щодо рівня готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства

Наприкінці завершення програми, щодо рівня готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства було проведено повторний зріз даних на основі якого було здійснено математично-статистичний аналіз даних за допомогою кореляційного аналізу К. Пірсона у програмі Excel та оцінка розбіжності експериментальних даних для залежних вибірок за допомогою t-критерію Стьюдента, у програмі SPSS 17.0.

Згідно повторного зрізу даних за методикою «Емоційно-вольові якості особистості» М.В. Чумакова (Рис. 3.1.) результати отримали наступні:



**Рис. 3.1.** Результати повторного зрізу даних за методикою «Емоційно-вольові якості особистості» М.В. Чумакова

– за шкалою «відповідальність» після повторного зрізу низький рівень взагалі відсутній, що свідчить про відчутність страхів та побоювань зі сторони респондентів, щодо роботи з наслідками насильства у сім'ї, при цьому середній рівень виражений у 29 % респондентів, високий у 71 % респондентів, що свідчить про потенційну готовність та активну діяльну позицію, спрямовану на розвиток діяльнісного (операційного) компоненту готовності психологів до роботи з проблематикою домашнього насильства. За розрахунками t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 4,8$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи;

– «ініціативність» високий рівень за цією шкалою збільшився на 9 % від попередніх даних, середній рівень збільшився на 15 % від загальної кількості результатів респондентів, при цьому низький рівень знизився на 24 %, що суттєво впливає на рівень готовності психологів, що роботи та бажання брати ініціативну «у свої руки» та будувати перспективу на професійне майбутнє. За результатами t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 7,9$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи. Було висунуто гіпотезу, щодо тісного зв'язку за показниками відповідальності та ініціативності за результатами критерію Пірсона  $r = 0,32$  має пряму взаємозалежність зі збільшенням одного із показників, автоматично зростає інший, і навпаки;

– за шкалою «рішучість» маємо суттєві зміни у низькому рівні, що знизився на 35 % від передніх даних, середній показник виражений у 36 % респондентів, а також високий рівень зріс на 19 %, що свідчить про готовність до виконання поставлених задач під час роботи з наслідками домашнього насильства. За розрахунками t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 8,0$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи;

– показник «самостійності» при низькому рівні після проведеної програми відсутній, середній та високий рівні зросли на 5 % кожний, що свідчить

про підвищення рівень впевненості у собі та своїх професійних силах, а також про формування внутрішньої та зовнішньої мотивації. За розрахунками t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 8,30$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи;

– показник «витримки» характерно підвищився на високому рівні у 57 % респондентів, на середньому рівні 33 % респондентів та лише 10 % на низькому рівні, що свідчить про емоційну стійкість і баланс між особистим та професійними відчуттями спеціалістів під час роботи. За розрахунками t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 9,80$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи. Також було висунуто гіпотезу, щодо співзалежності рівнів витримки та зовнішньої позитивної мотивації за результатами критерію Пірсона  $r = 0,24$  має пряму взаємозалежність зі збільшенням одного із показників, автоматично зростає інший, і навпаки, що підтверджує гіпотезу дослідження;

– за шкалою «наполегливість» низький рівень відсутній, високий рівень виражений у 62 % респондентів, середній у 38 %, що свідчить про гарну адаптацію та сформовані механізми пристосування, до нових випадків у професійній діяльності спеціалістів. За результатами t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 12,0$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи;

– показник «енергійність» що був достатньо низьким до проведення програмами корекції, після значно підвищився, високий рівень було зафіксовано у 48 % респондентів, середній – 36 %, і лише 16 % відзначають низький рівень, що на 35 % нижче від попереднього зрізу, що свідчить про високу мотивації після програми корекції, нові набуті навички, які спеціалісти-психологи готові тестувати в роботі. За результатами t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 10,3$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи. Було висунуто гіпотезу, щодо тісного зв'язку за показниками енергійності та сформованості внутрішньої

позитивної мотивації за результатами критерію Пірсона  $r = -0,17$  має обернену взаємозалежність зі збільшенням одного із показників, інший зменшується, і навпаки (обернена залежність);

- шкала «уважність» на низькому рівні відсутня і до і після корекції, що свідчить про ціле покладання і наявність ресурсів у респондентів у роботі з проблематикою домашнього насильства. Високий рівень збільшився на 21 %, середній знизився на 11 % від попереднього зрізу. За результатами t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 13,6$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи;

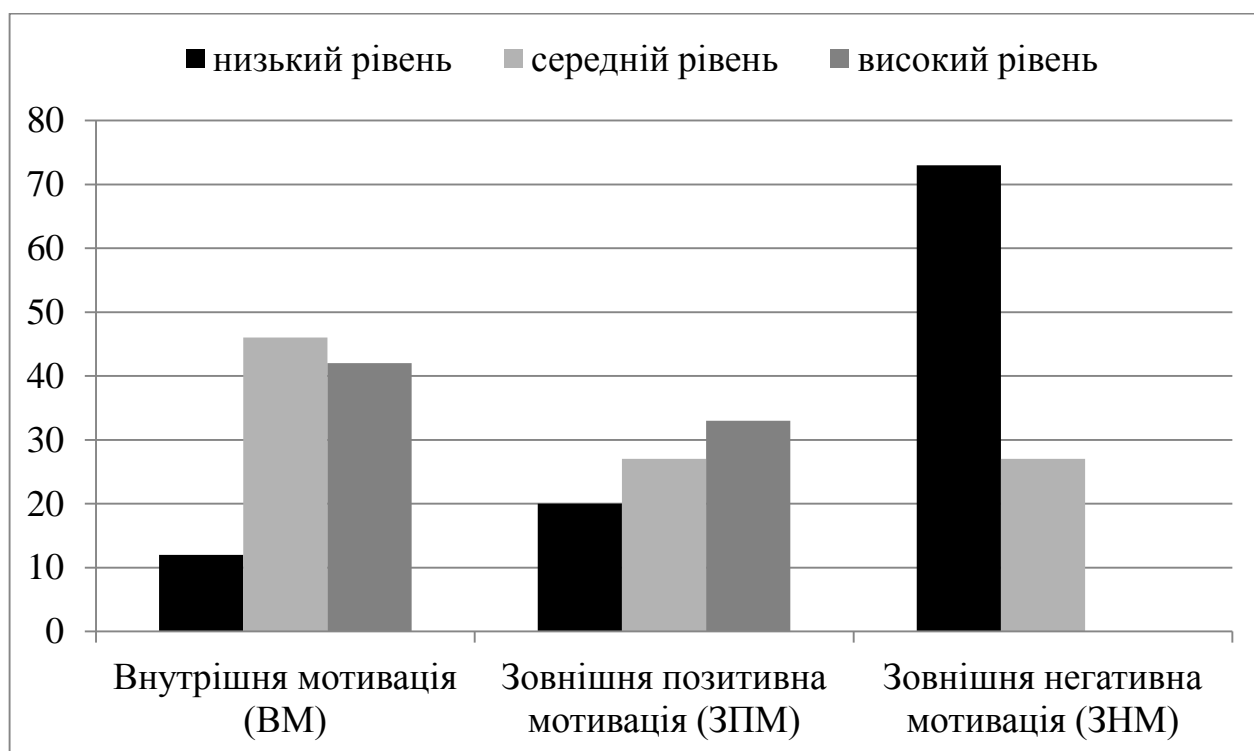
- показник «цілеспрямованості» на низькому рівні після корекційної програми відсутній, середній показник виражено у 19 % респондентів та високий рівень у 66 % респондентів, що свідчить про мотивованість психологів до роботи не дивлячись на труднощі та складнощі виконання роботи, особливо після повномасштабного вторгнення в Україні. За результатами t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 11,9$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи. Також було перевірено попередню гіпотезу як до корекції та і після за критерієм Пірсона взаємозалежності наполегливості та цілеспрямованості, значення отримали наступні:  $r = 0,14$  що визначає пряму взаємозалежність зі збільшенням одного із показників, автоматично зростає інший, і навпаки, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Наступна методика «Мотивація професійної діяльності» (К.Б. Замфір у модифікації А.О. Реана) (Рис. 3.2.):

- внутрішня мотивація (ВМ) виражена на середньому рівні у 46 % респондентів, низький рівень виявлено у 12 % та високий рівень сформованості внутрішньої мотивації виявлено у 42 % респондентів, що свідчить про сформованість стимулів у роботі та домагань психологів якнайкраще виконати свої професійні дії. За результатами t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 1,15$

при  $t_{\text{крит.}} = 1,03$  де  $p \leq 0,05$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи.

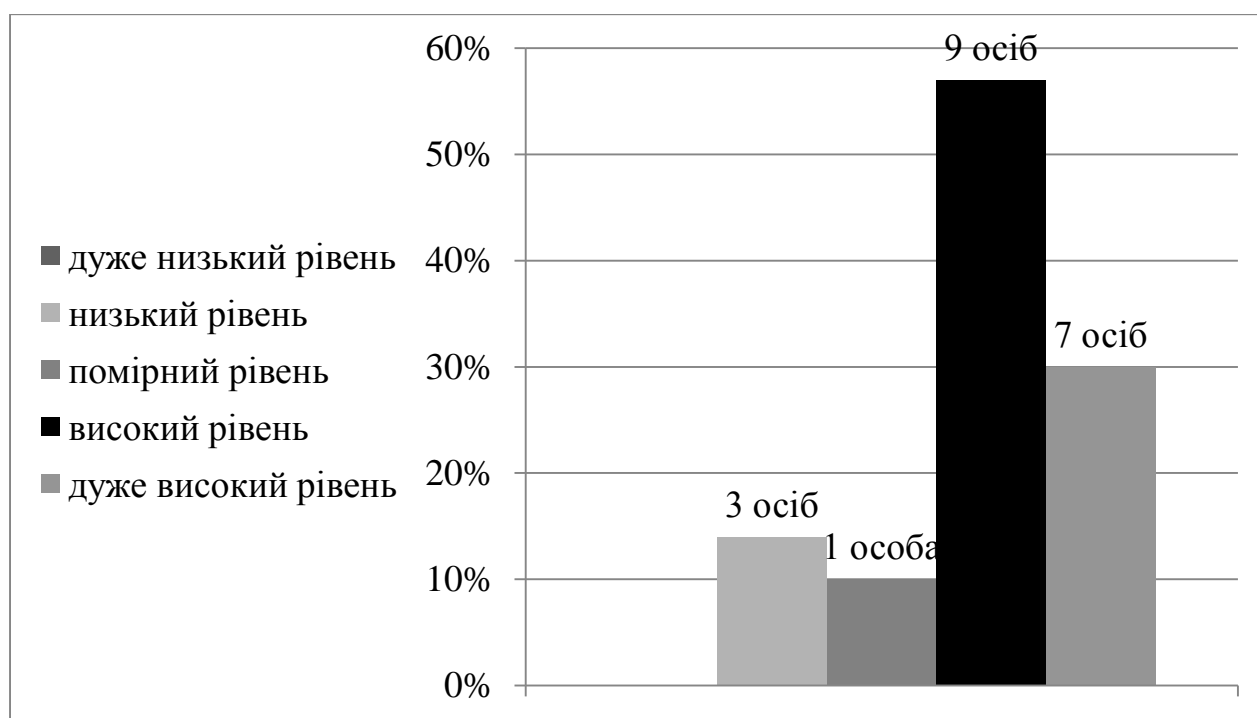
– зовнішня позитивна мотивація (ЗПМ) виражена у респондентів на середньому рівні у 27 %, низький рівень виявлено у 20 %, високий рівень сформованості позитивної мотивації виявлено у 53 %, що більше на 39 % від попередніх показників було висунуто нову гіпотезу, щодо формування рівнів внутрішньої мотивації, яка може формувати зовнішню позитивну мотивацію, для перевірки було використано критерій Пірсона, отримали  $r = 0,58$  для  $p \leq 0,01$  що підтверджує достовірність запропонованої гіпотези та співзалежність формування впливу внутрішньої мотивації на зовнішню позитивну мотивацію у ході професійної діяльності. За результатами t-критерію Стюдента отримали:  $t_{\text{емп.}} = 1,18$  при  $t_{\text{крит.}} = 1,03$  де  $p \leq 0,05$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи.



**Рис. 3.2.** Результати повторного зрізу даних за методикою «Мотивація професійної діяльності» (К.Б. Замфір у модифікації А.О. Реана)

– зовнішня негативна мотивація (ЗНМ) найбільш виражена на низькому рівні у 73 % респондентів, середній рівень сформованої негативної мотивації виявлено у 27 % респондентів, високий рівень відступній після корекції, такі результати свідчать про готовність та мотивацію у психологів, щодо роботи з проблематикою домашнього насильства. За результатами t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 0,89$  при  $t_{\text{крит.}} = 1,03$  де  $p \geq 0,05$  результат знаходиться у зоні невизначеності, що свідчить про несуттєві зміни за даним показником, а тому результати не змінилися від попереднього зрізу в залежності від загальної кількості респондентів.

Наступна методика «Шкала емоційного відгуку» (А.А. Меграбян у модифікації М.Н. Епштейна) було встановлено наступні результати (Рис. 3.3.):



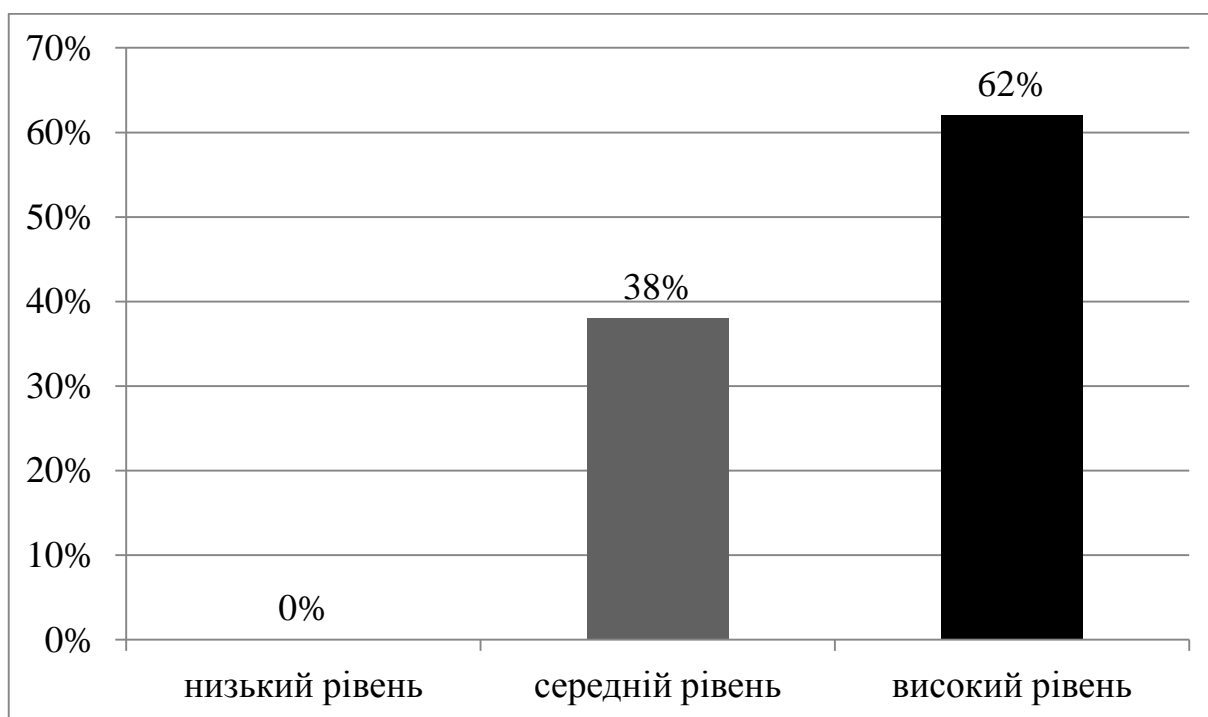
**Рис. 3.3.** Результати повторного зрізу даних за методикою «Шкала емоційного відгуку» (А.А. Меграбян у модифікації М.Н. Епштейна)

– 14 % респондентів відзначають – низький рівень емоційного відгуку, 10 % мають помірний рівень сформованості, 57 % респондентів зазначають, що



мають високий рівень сформованості та 30 % – дуже високий, такі результати свідчать про підвищення рівня емоційної включеності у робочий процес та близькість з клієнтами, що є постраждалими особами від насильства у сім'ї. За результатами t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 8,3$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи.

За результатами методики «Діагностика рівня рефлексивності» А.В. Карпова, що розкриває рефлексивний компонент дослідження було отримано наступні результати після корекційної програми (Рис. 3.4.):

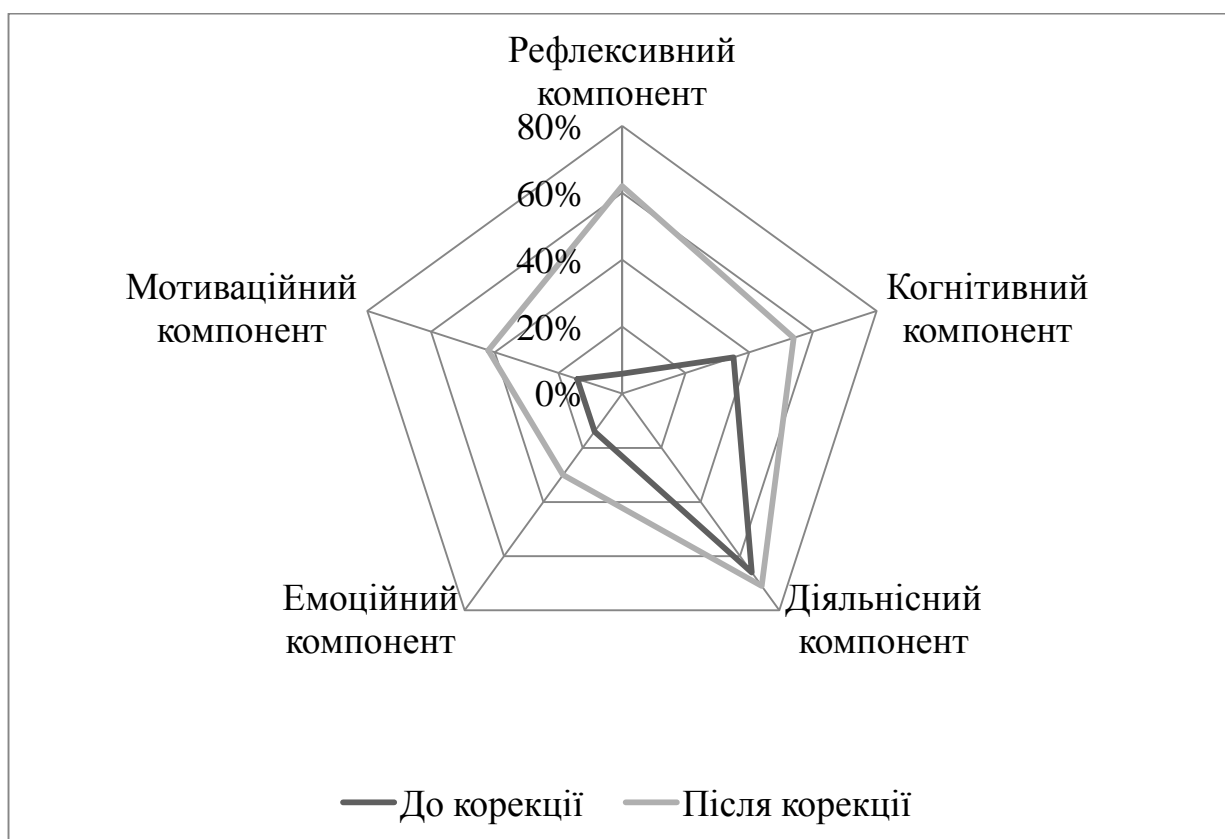


**Рис. 3.4.** Результати повторного зрізу даних за методикою «Діагностика рівня рефлексивності» А.В. Карпова

- низький рівень відсутній після корекційної програми;
- середній рівень знизився на 48 % від попередніх даних, що свідчить про підвищення самопізнання та ціннісного потенціалу для особистості психолога;

– високий рівень відзначається у 62 % респондентів, що свідчить про саморефлексивність після проведення програми та активацію позитивного досвіду, як професійного зростання у спеціалістів. За результатами t-критерію Стьюдента отримали:  $t_{\text{емпр.}} = 15,5$  при  $t_{\text{крит.}} = 2,86$  де  $p \leq 0,01$  результат знаходиться у зоні значимості, що підтверджує ефективність проведеної роботи.

Узагальнюючи отримані результати до та після корекції було розроблено діаграму, яка наочно демонструє ефективність проведення корекційної роботи, щодо психологічної готовності психологів до роботи з проблематикою домашнього насильства (Рис. 3.5). За результатами помітні істотні зміни рефлексивного, мотиваційного та когнітивного компонентів, що направлені на дію та мотивують внутрішню готовність психологів до роботи з проблематикою домашнього насильства [69].



**Рис. 3.5.** Динаміка розвитку компонентів психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства

Отже, за результатами повторного зрізу після проведення корекційної програми, щодо психологічної готовності психологів до роботи з проблематикою домашнього насильства за допомогою математично-статистичного розрахунку було доведено ефективність проведення корекційної роботи. Майже усі показники зазнали суттєвих змін, окрім зовнішньої негативної мотивації, що знаходиться у зоні невизначення та немає власних мотивів та впливових механізмів, щодо її формування в контексті даної проблематики дослідження.

### **Висновки до третього розділу**

Відповідно визначених компонентів психологічної готовності психологів до роботи з проблемою домашнього насильства було запропоновано впровадження корекційної програми, щодо підвищення рівня психологічної готовності психологів. У структуру корекційної програми входять 8 зустрічей по 3 години кожна, які дозволяють поліпшити розвиток основних компонентів психологічної підготовки професіоналів до роботи, а саме: когнітивного, діяльнісного, емоційного, мотиваційного та рефлексивного компонентів. У кожній зустрічі є визначена мета та завдання, що відповідають загальній меті дослідження. Практичні вправи орієнтовані на розвиток рівня саморегуляції (самодопомогу та ментальну саморегуляцію), рівня емпатії, емоційну стабільність, оцінку рівнів тривожності, інтроверсії та екстраверсії особистості психолога.

Досліджуючи діяльнісний та когнітивний компоненти готовності респондентів було встановлено високі показники за шкалою відповідальності у 71 % респондентів, при чому  $t = 4,8$  ( $p \leq 0,01$ ); рівень ініціативності збільшився на 9 % значення  $t = 7,9$  ( $p \leq 0,01$ ); показник рішучості зріс на 19 % значення  $t = 8,0$  ( $p \leq 0,01$ ); показники середнього і високого рівні за шкалою «самостійності» зросли на 5 % кожний при чому значення  $t = 8,30$  ( $p \leq 0,01$ ); 57 % респондентів мають високий показник «витримки» при чому  $t = 9,80$  ( $p \leq 0,01$ ); високий рівень

наполегливості виявлено у 62 % респондентів при значенні  $t = 12,0$  ( $p \leq 0,01$ ); 48 % мають високий рівень енергійності при  $t = 10,3$  ( $p \leq 0,01$ ); збільшилися і показники високого рівня уважності на 21 % при значенні  $t = 13,6$  ( $p \leq 0,01$ ); 66 % респондентів зазначають високий рівень цілеспрямованості при значенні  $t = 11,9$  ( $p \leq 0,01$ ).

Також за результатами розрахунків критерію Пірсона було підтверджено висунуті гіпотези, щодо взаємозалежності показників: між відповідальністю та ініціативністю існує пряма залежність у значенні  $r = 0,32$ ; пряма залежність між витримкою та зовнішньою позитивною мотивацією при  $r = 0,24$ ; встановлено обернену залежність між показниками енергійності та внутрішньої позитивної мотивації  $r = - 0,17$  та пряму залежність між наполегливістю та цілеспрямованістю при  $r = 0,14$ .

Мотиваційний компонент також зазнає суттєвих змін, а саме: показник внутрішньої мотивації з високим рівнем виявлено у 42 % респондентів  $t = 1,15$  ( $p \leq 0,05$ ); зовнішня позитивна мотивація зросла на 39 % від попереднього зрізу  $t = 1,18$  ( $p \leq 0,05$ ) при чому було підтверджено гіпотезу впливу внутрішньої мотивації на зовнішню позитивну мотивацію у ході професійної діяльності при значенні  $r = 0,58$ ; зовнішня негативна мотивація виражена на низькому рівні у 73 % респондентів при значенні  $t = 0,89$  ( $p \geq 0,05$ ), що перебувають у зоні невизначеності, а тому істотних змін не зазнає.

Емоційний компонент має позитивні зміни 57 % високого рівня емоційного відгуку серед респондентів та 30 % дуже високого рівня при значенні  $t = 8,3$  ( $p \leq 0,01$ ) що свідчить про підвищення рівня емоційної включеності у робочий процес та близькість з клієнтами, що є постраждалими особами від насильства у сім'ї.

Рефлексивний компонент виражений на високому рівні у 62 % респондентів, що свідчить про саморефлексивність після проведення програми та активацію позитивного досвіду, як професійного зростання у спеціалістів, при значенні  $t = 15,5$  ( $p \leq 0,01$ ).

Отже отримані результати свідчать про ефективність корекційної програми, що позитивно впливає на розвиток компонентів готовності психологів до роботи з проблемою домашнього насильства.

## ВИСНОВКИ

Проблема домашнього насильства стосується як окремої людини, так і суспільства в цілому. Домашнє насильство є злочином, і усвідомлення цього створює нульову толерантність і нетерпимість до цього явища. Робота психолога, який надає психологічний супровід членам сім'ї, які постраждали від домашнього насильства, є дуже відповідальною та вимагає професіоналізму, належного рівня знань та освіти, а також професійного дотримання етичних принципів професійної діяльності.

Саме тому існує велика необхідність психологічного супроводу та підготовки кваліфікованих психологів, які готові та спроможні працювати з проблемами домашнього насильства. Для підтримки та мотивування психологів існує ряд необхідних методів які необхідно удосконалювати відповідно до часу та умов у яких перебуває населення.

Відповідно до визначених завдань дослідження було встановлено:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу сучасних досліджень було визначено основні напрямки вивчення феномену «домашнього насильства», а саме: соціологічний підхід (соціокультурні умови, тобто насильство як стереотип сімейних стосунків, прийнятий у цій групі населення і починаючи з дитинства, та вплив соціальних факторів); психологічний підхід (наслідок негативного особистого життєвого досвіду, «дитячої травми», алкоголізму, психопатології або симптому сімейної дисфункції, яка парадоксально стабілізує сімейну систему); психоаналіз (перенесення первісного бажання індивіда померти (зникнути); необіхівіоризм (насильство є результатом того, що людина переживає невдачі в процесі соціального розвитку); інтеракціонізм (результат об'єктивних «конфліктів інтересів» і «несумісності цілей» між окремими особистостями і соціальними групами); когнітивізм (насильство є результатом «розсіяності» та «непоследовності» в когнітивній сфері суб'єкта).

Було розкрито сутність поняття «домашнього насильства» як форми деструктивної психосоціальної взаємодії між членами сім'ї, яка відображає психосоціальний стан і нормативні ціннісні сфери членів сім'ї. Також було встановлено характерні ознаки та наслідки домашнього насильства такі як: соціальні (напруженість, конфлікти, насильство в суспільстві, пропаганда насильства як моделі поведінки через ЗМІ); економічні (дефіцит матеріалів, відсутність гідних умов життя в поєднанні з відсутністю роботи та заробітку, економічна залежність, безробіття); психологічні (стереотипи поведінки); педагогічні (відсутність культури поведінки – правової, моральної, громадянської, естетичної, економічної, трудової), а також до основних видів домашнього насильства відносять: фізичне, психологічне, сексуальне, економічне.

2. Згідно з аналізом теоретичної літератури було визначено компоненти готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства, а саме: тривала готовність (особистісна та функціональна) та короткотривала готовність. Основними компонентами психологічної готовності психолога до роботи з проблемою домашнього насильства є: когнітивний, діяльнісний, емоційний, мотиваційний, рефлексивний компоненти, що включають у себе рівень саморегуляції (самодопомогу та ментальну саморегуляцію), рівень емпатії, емоційну стабільність, оцінку рівнів тривожності, інтроверсія та екстраверсія особистості.

3. Емпірично дослідили особливості розвитку структури психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства з урахуванням кожного компонента психологічної готовності психолога до роботи з проблематикою домашнього насильства. У вибірку дослідження увійшли 20 респондентів, віком 21 до 44 років. Експериментальною базою дослідження виступив Міський центр соціальних служб, м. Миколаєва. Більшість (78 %) респондентів знають і вміють використовувати набуті навички для роботи за насильством у сім'ї при цьому 37 % респондентів зазначають, що готові та хочуть удосконалити свій психоемоційний стан для покращення та

ефективності професійної діяльності. Було отримано високі показники за такими якостями як: відповідальність (63 %), ініціативність (44 %), рішучість (35 %), самостійність (66 %), витримка (46 %), наполегливість (54 %), енергійність (33 %), уважність (67 %) та цілеспрямованість (73 %). Також було встановлено тісний зв'язок між показниками відповідальності та ініціативності за допомогою критерію Пірсона  $r = 0,40$  (при  $p \leq 0,01$ ) та зв'язок між показниками наполегливості та цілеспрямованості  $r = 0,68$  (при  $p \leq 0,01$ ). При цьому за шкалою емоційного відгук високі показники виявлено у 21 % респондентів, що свідчить про їх включеність у процес роботи та ефективність комунікативних та відповідних стимулюючих проявів по відношенню до клієнтів. Домінуючий тип мотивації, а саме зовнішня позитивна мотивація, що виражена у більшості респондентів (71 %). Внутрішня мотивація виражена на середньому рівні у 54 % респондентів, що свідчить про існування певних стимулів на основі яких побудована професійна діяльність психологів. Зовнішня негативна мотивація має низькі показники у 63 % респондентів, що свідчить про сучасні обставини в яких перебувають психологи та обставини у яких перебувають їх потенційні клієнти. При цьому було встановлено значимий зв'язок за допомогою критерію Пірсона між мотивами внутрішньої мотивації та зовнішньої позитивної мотивації, як результату дій психолога у професійній діяльності  $r = 0,36$  (при  $p \leq 0,01$ ). Компонент рефлексивності свідчить, що у деяких респондентів (8 %) існує необхідність до відповідних заходів, щодо відновлення психоемоційного стану для покращення ефективності у роботі, середні показники виражені у 86 % респондентів, дані показники отримані, через високу втому і складність роботи у сучасних умовах для психологів.

4. Розробили та апробували програму, щодо розвитку компонентів психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства. У структуру корекційної програми входять 8 зустрічей по 3 години кожна, які дозволяють поліпшити розвиток основних компонентів психологічної підготовки професіоналів до роботи, а саме: когнітивного, діяльнісного, емоційного, мотиваційного та рефлексивного компонентів. Досліджуючи



діяльнісний та когнітивний компоненти готовності респондентів було встановлено високі показники за шкалою відповідальності у 71 % респондентів ( $p \leq 0,01$ ); рівень ініціативності збільшився на 9 %; показник рішучості зріс на 19 %; показники середнього і високого рівні за шкалою «самостійності» зросли на 5 % кожний; 57 % респондентів мають високий показник «витримки»; високий рівень наполегливості виявлено у 62 % респондентів; 48 % мають високий рівень енергійності при  $t = 10,3$  ( $p \leq 0,01$ ); збільшилися і показники високого рівня уважності на 21 %; 66 % респондентів зазначають високий рівень цілеспрямованості при значенні  $t = 11,9$  ( $p \leq 0,01$ ). Також за результатами розрахунків критерію Пірсона було підтверджено висунуті гіпотези, щодо взаємозалежності показників: між відповідальністю та ініціативністю існує пряма залежність у значенні  $r = 0,32$ ; пряма залежність між витримкою та зовнішньою позитивною мотивацією при  $r = 0,24$ ; встановлено обернену залежність між показниками енергійності та внутрішньої позитивної мотивації  $r = -0,17$  та пряму залежність між наполегливістю та цілеспрямованістю при  $r = 0,14$ . Мотиваційний компонент також зазнає суттєвих змін, а саме: показник внутрішньої мотивації з високим рівнем виявлено у 42 %; зовнішня позитивна мотивація зросла на 39 % від попереднього діагностування, при чому було підтверджено гіпотезу впливу внутрішньої мотивації на зовнішню позитивну мотивацію у ході професійної діяльності при значенні  $r = 0,58$ ; зовнішня негативна мотивація виражена на низькому рівні у 73 % респондентів при значенні  $t = 0,89$  ( $p \geq 0,05$ ), що перебувають у зоні невизначеності, а тому істотних змін не зазнає. Емоційний компонент має позитивні зміни 57 % високого рівня емоційного відгуку серед респондентів та 30 % дуже високого рівня, що свідчить про підвищення рівня емоційної включеності у робочий процес та близькість з клієнтами, що є постраждалими особами від насильства у сім'ї. Рефлексивний компонент виражений на високому рівні у 62 % респондентів, що свідчить про саморефлексивність після проведення програми та активацію позитивного досвіду, як професійного зростання у спеціалістів.

Отже, ефективність та результативність розробленої та апробованої програми є статистично доведеною. Дана розробка та результати дослідження можуть стати у нагоді не тільки психологам, а і фахівцям із соціальної роботи та соціальним педагогам, які залучені до проблематики. Перспективи подальших досліджень пов'язані з дослідженням психологічної готовності жінок-матерів протистояти домашньому насильству.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2003. 208 с.
2. Бандурка О.М. Соціальна і корекційна робота з особами, які вчинили насильство в сім'ї: навч.-метод. посіб. Київ, 2018. 171 с.
3. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.05. Київ, 2008. 34 с.
4. Бочелюк В.Й. Психологічна готовність до управлінської діяльності в умовах проблемної ситуації. *Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*: зб. наук. праць. Харків, 2018. Вип. 1 (5). С. 351–357.
5. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2019. 448 с.
6. Валкер Л. Психосупільна теорія набутої безпорадності. Київ, 2020. 132 с.
7. Васківська С.В. Основи психологічного консультування. Київ, 2018. 256 с.
8. Вербець В.В. Соціологія: навч. посіб. / за ред. Т.А. Христюк. Київ: Кондор, 2019. 550 с.
9. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*: зб. наук. пр. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. № 3 (29). С. 40–47.
10. Герасіна Л.М. Насильство як соціальна деструкція. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія,*

*теорія, методи*». 2018. № 1148. С. 35–40.

11. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знуцань у сім'ї / перек. з англ. О. Лизак. Львів: Старий Лев, 2019. 424 с.

12. Гончарова Т.В. Насильство дітей у сім'ї: умови, причини й фактори виникнення. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2018. № 4. С. 47–53.

13. Гуманістична психологія: антологія: навч. посіб. для студ. ВНЗ / за ред. Р. Трача. Т. 2. *Психологія і духовність (Світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології)*. 2018. 279 с.

14. Довгунь К. Досвід США та Канади у сфері запобігання і протидії домашньому насильству // *Адміністративне право і процес*. Вип. 11. 2020. 221 с.

15. Дуткевич Т.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності. Київ: Центр учб. літератури, 2017. 255 с.

16. Жирун О.А. До проблеми професійного становлення майбутніх редакторів. *Теоретичні та прикладні проблеми психології і педагогіки*. 2019. № 1(6). С. 79–84.

17. За домашнє насильство – за ґрати: Як в Україні та світі борються зі знуцанням у родині. URL: <http://biloteg.org.ua/wp-content> (дата звернення: 03.10.2022).

18. Загальна декларація з прав людини. URL: <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights> (дата звернення: 10.10.2022).

19. Іванець О.О. Особливості готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства. «*Могилянські читання – 2022: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти*» матеріали XXV Всеукр. наук.-метод. конф., м. Миколаїв. 7–11 листопада 2020 р. Миколаїв, С. 30–32.

20. Іванець О.О. Психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб засобами Хібукі-терапії. «*Ольвійський форум – 2022: стратегії країн*

*Причорноморського регіону в геополітичному просторі»* матеріали XVI Міжнар. практ. конф., м. Миколаїв. 24 червня 2022 р. Миколаїв, С. 85–87.

21. Іванець О.О. Психологічний супровід постраждалих від домашнього насильства у військовий період. *«Сучасні проблеми екологічної психології: Життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності»* матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ. 13 травня 2022 р. Київ, С. 27–31.

22. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2000. 332 с.

23. Керівництво для тренера. Посібник розроблений у рамках проекту «Покращення планування сім'ї та репродуктивного здоров'я» Агентства США з міжнародного розвитку». URL: <http://surl.li/eqzgr> (дата звернення: 15.10.2022).

24. Кімел М. Гендероване суспільство / пер. з англ. С. Альшкіна. – Київ, 2019. 490 с.

25. Книш А.Є. Структура особистісної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів-тренерів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. № 1. 2018. С. 84–91.

26. Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП Інформ.-аналіт. Агенство, 2018. 200 с.

27. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами (Стамбульська конвенція). URL: <https://cutt.ly/E9Xi7e3> (дата звернення: 10.10.2022).

28. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості. Київ. 2018. 255 с.

29. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ: Ніка-Центр, 2017. 400 с.

30. Кротенко В.І. Розвиток емпатії в психологічній літературі. Психологія: зб. наук. пр. / НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 12. Київ, 2001. С. 89–96.

31. Ложкін Г.В. Основи психології: навч. посіб. / за ред. Є.Г. Староконь. Житомир: ЖВІРЕ, 2018. 196 с.
32. Максименко С. Д. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога. *Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів*. Тернопіль: Ника-Центр, 2018. С. 7–17.
33. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічні аспекти проблем насильства. Київ, 2017. 337 с.
34. Матійків І.М. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. / за ред. А.І. Якиміва. Львів: Манускрипт, 2018. 392 с.
35. Матохнюк Л.О. Модель психологічної готовності педагога до використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчально-виховному процесі. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. Вип. 2. 2015. 139 с.
36. Методичні рекомендації Запобігання та протидія насильству. Київ, 2018. (додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 18.05.2018 № 1/11-5480). URL: <http://surl.li/eqzje> (дата звернення: 20.11.2022).
37. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умови виникнення надзвичайних ситуацій. Монографія. Київ, 2017. 168 с.
38. Моляко В.О. Психологічна готовність до творчої праці. Київ: Знання, 2019. 231 с.
39. Наказ МВС України від 31.08.2017 р. № 747 «Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій». URL: <https://cutt.ly/D9XsTXT> (дата звернення: 20.11.2022).
40. Овсянецька Л.П. До питання про психологічну готовність особистості // *Актуальні проблеми психології. Том 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. Київ. Інститут психології Г.С. Костюка АПН України. 2017. Ч. 2. С. 105–110.
41. Онишко Ю.В., Семенцул В.Е. Допоможи собі. Робота групи підтримки жінок, котрі зазнали насильства в сім'ї. Київ. 2020. 52 с.
42. Основи практичної психології / за ред. В. Панка, Н. Чепелевої та ін. Київ,

2018. 534 с.

43. Офіційна сторінка Кризової психологічної служби м. Львова. URL: <https://www.facebook.com/Кризова-психологічна-служба-міста-Львова>(дата звернення: 20.11.2022).

44. Панок В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія / за ред. В.Г. Панок. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с.

45. Пеньковська Н.М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навч. посіб. Тернопіль: Крок, 2020. 286 с.

46. Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / за заг. ред. проф. Т.О. Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.

47. Пов'якель Н.І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичного психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 2017. 40 с.

48. Повалій Л.В. Концептуальні підходи до аналізу насильства в сім'ї. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: збірник наукових праць*. Вип. 14. Кам'янець-Подільський, 2018. С. 358–367.

49. Попередження домашнього насильства щодо дівчат та жінок у м. Києві: модель, особливості, перспективи / за ред. Я.І. Бордіян, Т.В. Журавель, О.Л. Кулаковська. Київ: ВБ Калита, 2017. 98 с.

50. Попередження домашнього насильства: навч. посіб. для консультантів «гарячих» ліній / за ред. О.В. Краснова, О.А. Калашник. Київ, 2016. 90 с.

51. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення в професію: навч. посібник. Київ, 2018. 232 с.

52. Про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами: Конвенція Ради Європи від 11.05.2011 р. № 210. *Council of Europe*. URL: <https://rm.coe.int/1680462546>(дата звернення: 19.05.2022).

53. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 07.12.2017 р. № 2229-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2018. № 5. Ст. 35. URL: <http://surl.li/brhdt> (дата звернення: 21.11.2022).
54. Проблема насильства в українських сім'ях: соціологічне опитування / за ред. С.О. Павлиш. Київ: Друкарський світ, 2019. 52 с.
55. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Логос, 2019. 207 с.
56. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія / за ред. Л.А. Руденко. Київ, 2018. 170 с.
57. Психологія. Вступ до спеціальності. Київ, 2018. 288 с.
58. Психологія. Вступ до спеціальності: навч. посібник / за ред. О.В. Іванова. Київ, 2018. 184 с.
59. Слободянюк І.А. Сучасні підходи до формування професійних навичок практичних психологів та соціальних педагогів в системі вищої освіти. *Вища освіта України*. 2018. С. 394–400.
60. Трубавіна І.М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю: навч. посіб. Київ, 2018. 132 с.
61. Хрущ-Ріпська О. В. Психологічні засади формування у студентів педвузу готовності до майбутньої професійної діяльності. Київ, 2020. 203 с.
62. Царевська, Ю. Насильство: короткий інструктаж для консультантів та консультанток. Київ, 2018. 35 с.
63. Чепелева Н.В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія: збірник наукових праць*. Вип. 3. Київ, 2018. С. 35–41.
64. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика. *Актуальні проблеми психології: наукові записки* / за ред. С.Д. Максименка. Вип. 19. Київ, 2019. 286 с.
65. Черепехіна О.А. Рівні психологічної готовності психологів до



професійної діяльності у спорті. *Дні науки. 27-28 жовтня 2018. Збірник тез доповідей*. Том 2. Запоріжжя: ГУ ЗІДМУ, 2018. С. 315–316.

66. Шапошникова Ю.Г. Рефлексивні компоненти у професійному становленні практичних психологів як предмет психологічного аналізу. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 47. 2019. С. 301–313.

67. Шумський О. Рефлексивний компонент готовності майбутніх учителів іноземних мов до лінгвосамоосвіти: збірник наукових праць. В. 2. 2018. С. 282–290.

68. Щорічна доповідь Уповноваженого з прав людини Верховної Ради України про стан додержання та захисту прав і свобод і прав людини і громадянина в Україні 2017 р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua.laws> (дата звернення: 22.12.2022).

69. Юрків Я.І. Насильство дітей усім'як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2018. Вип. 28. С. 185–189.

70. Юрків Я.І. Сутність та зміст соціального феномену «насільство в сім'ї». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка, соціальна робота*. Вип. 27. 2019. С. 234–237.

71. Юрків Я.І. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. Вип. 1 (48). 2019. С. 469–472.

72. Alexander P.C. Childhood sexual abuse history and role reversal in parenting. *Child Abuse Negl.* 2020. Vol. 24, N 6. P. 829–838.

73. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington: American Psychiatric Association, 2018. 947 p.

74. Brady K., Killeen K., Brewerton T., Lucerini S. Comorbidity of psychiatric disorders and posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2020. Vol. 61 (S. 7). P. 22–32.

75. Chamberlain, L., Perham-Hester K.A. The impact of perceived barriers on primary care physician's screening practices for female partner abuse // *Domestic violence and health care: Policies and prevention* / Ed. by C. Reyes, W.J. Rudman, C.R. Hewitt. New York: Haworth Medical Press, 2022. P. 55–71.
76. Ehlers A, Clark D. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behav Reser.* 2020. P. 319–345.
77. Greenberg J. *Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feeland Perform.* Champaign: Human Kinetics, 2017. 520 p.
78. Greenberger E., Steinberg L. When teenagerswork. The psychological and social costs of adolescent employment. N.Y. Basic Books. 2018.
79. Helios J., Jedlecka W. Współczesne oblicza przemocy. Zagadnienia wybrane / Monografie, Prace Naukowe Wydziału Prawa. Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego. Wrocław, 2018.
80. Horowitz M., Solomon G. A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans. *Journal of social issues : soldiers in and es Viet-nam.* 2018. Vol. 31, No. 4. P. 67–80.
81. Inkeles A., Leidermn H. An approach to the study of psychosocial maturity // *International Journal of Comparative S.* 2018. Vol.39. Issue 1. P. 52-76.
82. Kantor G.K., Straus M.A. Response of victims and the police to assaults on wives // Straus M.A., Gelles R.G. *Physical violence in American families: Risk factors and adaptations to violence in 8,145 families.* New Brunswick: Transaction Publishers, 2019. P. 473–489.
83. Kohlberg L. *Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development.* N.Y.: Harper & Row. 2018.
84. Kozyrev M. Domestic violence as social and psychological problem // *Social & Legal Studios.* Issue 3 (9). 2020.
85. Levinson D. *Tht seasons of a man's life.* New York. Knopf. 2018.

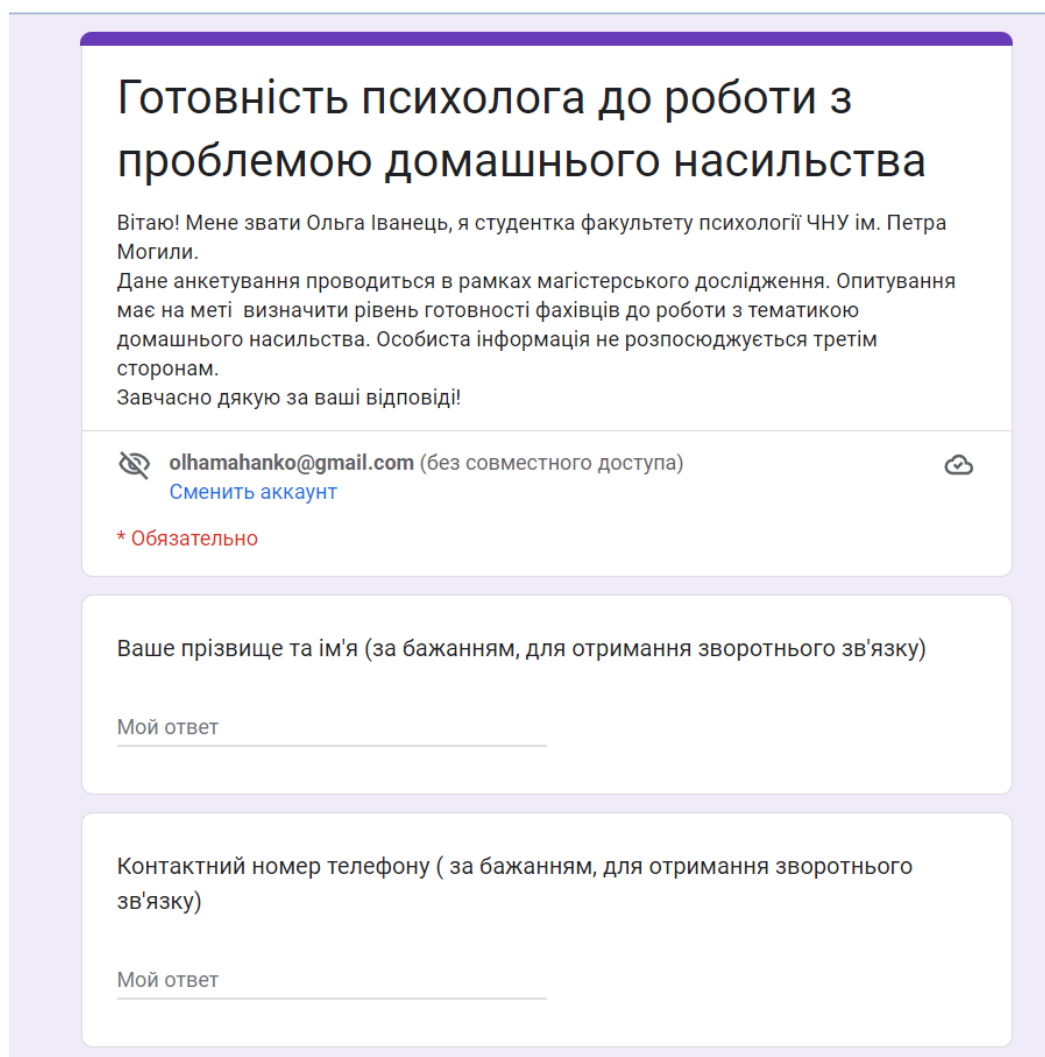
86. Loevinger J. Stages of personality development // Handbook of Personality Psychology / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs. San Diego: Academic Press. 2018.
87. Malinovskaya T. Domestic violence: regarding the meaningful content of the term. 2020.P. 85–91.
88. Marcia J. Identity in adolescence // Handbook of adolescence psychology / ed. By J. Adelson. NY: Wiley. 2018.
89. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A Murphy. Chicago. 2019.
90. O'Donnell M., Creamer M., Pattison P. Posttraumatic stress disorder and depression following trauma: understanding comorbidity. American Journal of Psychiatry. 2018. Vol. 161. P. 1390–1396.
91. Oyserman D. Self-Concept and Identity // The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2019. P. 499–517.
92. Report of the Secretary-General on the Work of the Organization. Published by the United Nations. New York, 2020. 77 p.
93. Rodgers C. R. Empatic: an unappreciated way of being. *The Counseling Psychology st.* 2019. Vol. 5. P. 2–10.
94. Schneder K. Therapist personal maturity and the therapeutic success. *The Psychhtrapy.* 2020. Vol. 8. P. 71–79.
95. Straus M.A. Conceptualization and measurement of battering: Implications for public policy // *Woman battering: Policy responses* / Ed. by M. Steinman. Cincinnati, OH: Anderson Pub. Co. 2019. P. 19-49.
96. Straus M.A. Social stress and marital violence in a national sample of American families. *Physical violence in American families: Risk factors and adaptations to violence in 8,145 families.* New Brunswick: Transaction Publishers, 2019. P. 181–203.
97. Straus M.A. Sociological research and social policy: The case of family

violence // Sociological Forum. 2020. Vol. 7. No. 2. P. 211–237.

98. Twenty Active Training Programs / Eds. M. Silberman, V. Whiting, San Diego. Pfeiffer&Company. 2019.



99. Twenty Active Training Programs/Eds. M. Silberman, V. Whiting, San Diego, CA: Pfeiffer&Company. 2020.

**Авторська анкета (інтерв'ю)  
«Готовність психолога до роботи з проблемою домашнього насильства»**



**Готовність психолога до роботи з проблемою домашнього насильства**

Вітаю! Мене звати Ольга Іванець, я студентка факультету психології ЧНУ ім. Петра Могили.  
Дане анкетування проводиться в рамках магістерського дослідження. Опитування має на меті визначити рівень готовності фахівців до роботи з тематикою домашнього насильства. Особиста інформація не розповсюджується третім сторонам.  
Завчасно дякую за ваші відповіді!

 olhamahanko@gmail.com (без совместного доступа)   
[Сменить аккаунт](#)

**\* Обязательно**

Ваше прізвище та ім'я (за бажанням, для отримання зворотнього зв'язку)

Мой ответ \_\_\_\_\_

Контактний номер телефону ( за бажанням, для отримання зворотнього зв'язку)

Мой ответ \_\_\_\_\_

**Рис. А.1.** Ілюстрація анонімної анкети, щодо готовність психолога до роботи з проблемою домашнього насильства

Активне посилання на авторську анкету (інтерв'ю) «Готовність психолога до роботи з проблемою домашнього насильства»: <http://surl.li/erjbn>

### Методика «Емоційно-вольові якості особистості» М. В. Чумакова

Величезне розмаїття переліків вольових якостей, наведених різними авторами, змушує нас шукати способи підтвердити їх емпіричну достовірність. Одним із них є виділення вольових якостей за семантичною подібністю. Саме цей функціонал є ключовим при створенні анкет.

Шкала опитувальника сформована шляхом факторного аналізу та емпіричного аналізу прикметників, відібраних методом семантичної подібності. В описі шкали наведено приклади позицій анкети та прикметників, які є факторами (прикметники в дужках – на позитивному полюсі). шкали (наводиться першим, праворуч від риски на негативному полюсі).

1) Відповідальність (відповідальний, обов'язковий - безвідповідальний, ненадійний, легковажний).

2) Ініціатива (первинний, прагматичний, сильний, ініціативний, активний, впливовий, далекоглядний – реактивний, неактивний, ледачий, неактивний).

3) Рішучість (впевнений, твердий - нерішучий, невпевнений, мінливий).

4) Самостійність (незалежна, незалежно-залежна, несамостійна, контрольована).

5) Витривалість (стійкий, терплячий, плід, самоконтроль - нетерплячий, нестримний).

6) Наполегливість (непохитний, бойовий, наполегливий, наполегливий –ненаполегливий, непостійний, слабкий).

7) Енергія (активний, енергійний, бадьорий, бадьорий – млявий, пригнічений).

8) Уважність (зосередженість, зібраність, твердість-неуважність).

### 9) Цілеспрямованість (цілеспрямована, наполегливо-безцільна).

Анкета складалася з 78 тверджень. Призначений для оцінки таких рівнів сили волі, як відповідальність, ініціатива, рішучість, незалежність, витривалість, наполегливість, енергія, цілеспрямованість і цілеспрямованість.

Для обчислення результатів питання поділяються на прямі та зворотні. У прямих запитаннях за відповідь «так» нараховується 1 бал, за відповідь «ні» – 0 балів, і навпаки.

Розрахунки наступні (в дужках - перші позитивні, після крапки з комою - зворотні):

- Відповідальність (11, 14, 27, 53, 72, 74; 61, 69).
- Ініціативність (1, 15, 28, 41, 48, 60; 8, 20, 33, 62).
- Рішучість (29, 63; 2, 9, 21, 34, 49, 54).
- Самостійність (3, 30, 75; 10, 22, 35, 42, 70).
- Витримка (55, 64, 71, 73, 76; 4, 36, 43, 68, 77).
- Наполегливість (23, 31, 50; 16, 37, 44, 56).
- Енергійність (12, 17, 32, 38, 57, 65; 5, 24, 45, 51).
- Уважність (6, 25, 39, 66; 13, 18, 46, 58).
- Цілеспрямованість (19, 26, 47, 52, 59, 67, 78; 7, 40).

Кожна шкала оцінюється окремо. Чим більше набрано балів, тим більше розвинена якість.

### **Тестовий матеріал**

1. Якщо я присутній на якихось зборах, то, як правило, виступаю.
2. Я трохи заздрю тим, хто не лізе за словом у кишеню.
3. Я рідко звертаюся до будь-кого за допомогою.
4. Я погано переносю біль.
5. Я скоріше песиміст, ніж оптиміст.
6. Я можу швидко зосередитись, якщо потрібно.
7. Я не маю чіткої мети в житті.
8. Я не можу про себе сказати, що я людина, легка на підйом.

9. Мені варто було б бути більш рішучим.
10. Навіть короткий час мені важко обходитися без близьких людей.
11. Зазвичай у мене виходить закінчити справу, не дивлячись на труднощі.
12. Я веду активний спосіб життя.
13. Музика, шум легко відволікають мене.
14. Коли я приступаю до справи, я обмірковую все до дрібниць.
15. Часто само собою виходить, що я опиняюся в ролі лідера.
16. Коли мені відмовляють, мені важко знову повторити своє прохання.
17. Я зовсім не можу сидіти без діла.
18. Я не дуже зібрана людина.
19. Я добре знаю, чого хочу.
20. Мені важко зробити перший крок.
21. Я не люблю ризикувати.
22. Я б почував себе дуже незатишно, якби мені довелося їхати одному (одному) в дальню поїздку.
23. Якщо щось не виходить з першого разу, я знову повторюю спроби.
24. У мене часто буває занепад сил.
25. Мені неважко зосереджувати увагу.
26. Мене не лякають віддалені цілі.
27. Я дуже рідко запізнююся на роботу, навчання, зустрічі.
28. Коли я навчався (навчалася) у школі, я часто викликався (викликала) відповідати на уроці.
29. Я швидко ухвалюю рішення.
30. Мені подобається навчитися чогось без сторонньої допомоги.
31. Я не боюся набридати людям проханнями, що повторюються.
32. Відпочинок – це просто зміна діяльності.
33. Я нечасто виступаю призвідником нових починань.
34. Я схильний до сумнівів.
35. Мені важко йти проти думки групи.
36. Я легко піддаюся паніці.



37. У разі невдачі у мене руки опускаються.
38. Я швидко відновлюю сили.
39. Я можу довго працювати, не відволікаючись.
40. Не можна сказати, що я цілеспрямована людина.
41. Я весь час вигадую щось нове.
42. Я часто раджуся з іншими людьми.
43. Я не можу довго переносити напружені фізичні навантаження.
44. Я – м'яка людина.
45. Я б не сказав(ла), що я енергійна людина.
46. Справді, я нерідко буваю розсіяною (вітряною).
47. Я знаю, ким я хочу бути в житті, і прагну цього.
48. Нерідко мені самому доводиться показувати приклад оточуючим.
49. Мені добре знайомі болючі коливання, коли потрібно зробити вибір.
50. Я можу бути дуже настирливою (настирною).
51. Я часто відчуваю сонливість вдень.
52. Я вмію ставити собі ясні та чіткі цілі.
53. Я старанно виконую обов'язки щодо роботи, навчання.
54. Мені не вистачає впевненості у собі.
56. Несприятливі обставини часто заважають закінчити почате.
57. Зазвичай я життєрадісний (життєрадісний) і повний (повна) сил.
58. Не можу довго утримувати увагу, якщо мені не цікаво.
59. Як правило, я складаю план на тиждень.
60. Я сам(а) виявляю ініціативу при знайомстві.
61. Я можу іноді прогуляти роботу (навчання), якщо знаю, що мені це зійде з рук.
62. Мене не можна назвати ініціативною людиною.
63. Я люблю все робити швидко.
64. Я можу довго, стиснувши зуби, долати неприємності.
65. Я можу довго працювати, не втомлюючись.
66. Якщо я беруся за справу, то занурююсь у неї цілком і повністю.

67. Я намагаюся розмістити справи за рівнем важливості і починаю з тих, які є найважливішими.

68. Я запальна людина.

69. Про мене можна сказати, що я трохи вітряний (вітряна).

70. Я - людина, що вселяється.

71. Я вмю стримувати гнів.

72. Я обов'язкова людина.

73. Загалом мене можна назвати терплячою людиною.

74. Я серйозно ставлюся до домашніх обов'язків.

75. Люблю вирішувати все сам(а).

76. Я можу довго виконувати не цікаву, але потрібну справу.

77. У мене погано вдається приховувати від оточуючих, що я засмучений.

78. Я вперто досягаю своїх цілей.

*Ключі (у дужках наводяться спочатку прямі питання, через точку з комою – зворотні)*

1. Відповідальність (11, 14, 27, 53, 72, 74; 61, 69).

2. Ініціативність (1, 15, 28, 41, 48, 60; 8, 20, 33, 62).

3. Рішучість (29, 63; 2, 9, 21, 34, 49, 54).

4. Самостійність (3, 30, 75; 10, 22, 35, 42, 70).

5. Витримка (55, 64, 71, 73, 76; 4,36,43, 68, 77).

6. Наполегливість (23, 31, 50; 16, 37, 44, 56).

7. Енергійність (12, 17, 32, 38, 57, 65; 5, 24, 45, 51).

8. Уважність (6, 25, 39, 66; 13, 18, 46, 58).

9. Цілеспрямованість (19, 26, 47, 52, 59, 67, 78; 7, 40).

*Загальний бал*

Прямі питання: 1, 3, 6, 11, 12,14,15, 17, 19, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 38, 39, 41, 47, 48, 50 , 52, 53, 55, 57, 59,60, 63, 64, 65, 66, 67, 71, 72, 73, 74, 75, 76.

Зворотні питання: 2,4, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 16, 18,20,21,22, 24, 33,34, 35, 36, 37, 40, 42,43, 44,45 , 46, 49, 51, 54.

**Методика «Шкала емоційного відгуку»**  
**(А. А. Меграбян у модифікації М. Н. Епштейна)**

Для дослідження емпатії використовується методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES). Цей опитувальник був розроблений Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікований Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, його соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатические тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу – як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

*Інструкція.* Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетесь в подібних ситуаціях.

**Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»**

Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

*Таблиця В.1.***Тестовий матеріал**

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				

*Продовження таблиці В.1.*

7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму				

*Продовження таблиці В.1.*

	зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, легко расстраивающихся з-за дрібниць				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

### **Обробка результатів**

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

*Таблиця В.2.*

### **Бланк підрахунку результатів**

Номер	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4

Продовження таблиці В.2.

18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
$\Sigma$				

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенив.

Таблиця В.3.

**Таблиця перерахунку «сирих» балів у стени**

Стіни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Чоловіки	$\leq 45$	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	$\geq 84$
Жінки	$\leq 57$	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	$\geq 91$

*Аналіз і інтерпретація результатів*



82-90 балів - дуже високий рівень;

63-81 бал - високий рівень;

37-62 балів - нормальний рівень;

36-12 балів - низький рівень;

11 балів і менше - дуже низький рівень.

Градацію рівнів можна проводити і всередині професійної групи, якщо це якість для її представників професійно значима.

Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з покладистістю, поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу.

*Аналіз і інтерпретація результатів*

82-90 балів - дуже високий рівень;

63-81 бал - високий рівень;

37-62 балів - нормальний рівень;

36-12 балів - низький рівень;

11 балів і менше - дуже низький рівень.

Градацію рівнів можна проводити і всередині професійної групи, якщо це якість для її представників професійно значима.

Високі показники по здатності до емпатії перебувають у зворотному зв'язку з агресивністю і схильністю до насильства; високо корелюють з покладистістю, поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе), готовністю виконувати рутинну роботу.

### Методика «Мотивація професійної діяльності»

(К.Б. Замфір у модифікації А.О. Реана)

Інструкція: “Прочитайте нижчеприведені мотиви професійної діяльності в реєстраційному бланку та дайте оцінку їх значущості для Вас за п’ятибальною шкалою”.

Реєстраційний бланк П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

*Таблиця Д.1.*

#### Тестовий матеріал

	1	2	3	4	5
Мотиви професійної діяльності					
Грошовий заробіток					
Прагнення до просування по службі					
Прагнення уникнути критики з боку керівника або колег					
Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей					
Потреба в досягненні соціального престижу й поваги з боку інших					
Задоволення від самого процесу та результату роботи					
Можливість найбільш повної самореалізації саме в даній діяльності					

### *Обробка результатів*

Підраховуються показники внутрішньої (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) і зовнішньої негативної (ЗНМ) мотивації згідно з такими «ключами»:

$$ВМ = \frac{\text{оцінка п. 6} + \text{оцінка п. 7}}{2};$$

$$ЗПМ = \frac{\text{оцінка п. 1} + \text{оцінка п. 2} + \text{оцінка п. 5}}{3};$$

$$ЗНМ = \frac{\text{оцінка п. 3} + \text{оцінка п. 4}}{2}.$$

Показником вираженості кожного типу мотивації буде число, яке знаходиться в межах від 1 до 5 (в тому числі можливо й дробове).

### *Інтерпретація результатів*

На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості.

Мотиваційний комплекс являє собою тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ і ЗНМ.

До найкращих, оптимальних, мотиваційних комплексів слід відносити такі два типи сполучень:  $ВМ > ЗПМ > ЗНМ$  і  $ВМ = ЗПМ > ЗНМ$ .

Найгіршим мотиваційним комплексом є тип  $ЗНМ > ЗПМ > ВМ$ .

Між цими комплексами укладені проміжні (з точки зору їх ефективності) мотиваційні комплекси.

Під час інтерпретації слід враховувати не лише тип мотиваційного комплексу, але й те, наскільки сильно один тип мотивації перевершує інший за ступенем вираженості. Наприклад, не можна два мотиваційних комплекси.

І перший, і другий мотиваційний комплекс відносяться до одного і того ж неоптимального типу  $ЗНМ > ЗПМ > ВМ$ .

Проте видно, що в першому випадку мотиваційний комплекс особистості значно негативніший, ніж у другому. У другому випадку порівняно з першим негативні мотиваційні показники зменшилися, а зовнішні позитивні та внутрішні мотиваційні показники зросли.

**Мотиваційні комплекси (приклад)**

Мотиви професійної діяльності (№ з/п) ВМ ЗПМ ЗНМ	ВМ	ЗПМ	ЗНМ
1	1	2	5
2	2	3	4

Згідно з даними між задоволеністю професією та оптимальністю індивідуального мотиваційного комплексу існує вірогідний кореляційний зв'язок (значуща позитивна кореляція,  $r = +0,409$ ). Іншими словами, чим вища задоволеність індивіда обраною професією, тим кращий мотиваційний комплекс: вага внутрішньої та зовнішньої позитивної мотивації висока, вага зовнішньої негативної мотивації низька.

Крім того, встановлено негативний кореляційний зв'язок між оптимальністю мотиваційного комплексу та рівнем індивідуальної емоційної нестійкості (зв'язок достовірний,  $r = -0,585$ ).

Чим більше оптимізований мотиваційний комплекс, тим більше індивід мотивований змістом діяльності, прагне досягти в ній певних позитивних результатів і тим нижче його емоційна нестабільність.

І навпаки, чим більше діяльність індивіда визначається уникненням, засудженням і бажанням «вийти з неприємностей» (ці мотивації починають переважати над мотиваціями, пов'язаними з цінністю самої діяльності, а також зовнішніми позитивними мотиваціями), тим більшою є активність особистості. ступінь емоційної нестійкості.

### Методика «Діагностика рівня рефлексивності» А.В. Карпова

Призначена визначення рівня розвитку рефлексії в особистості. Рефлексивність – це здатність людини виходити за межі власного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати щось за допомогою порівняння образу свого «Я» з якими подіями, особистостями. Рефлексивність, як протилежність імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають всі гіпотези, відкидаючи ті, які здаються їм малоправдоподібними, приймають рішення обдуманно, виважено, враховуючи різні варіанти вирішення «завдання».

*Інструкції. Вам доведеться дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера запитання проставте, будь ласка, цифру, яка відповідає варіанту Вашої відповіді: 1 – абсолютно неправильно; 2 – неправильно; 3 – швидше неправильно; 4 – не знаю; 5 – скоріше правильно; 6 – правильно; 7 - абсолютно правильно. Не замислюйтесь довго над відповідями.*

*Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей у цьому випадку не може бути.*

#### Тестовий матеріал

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.

2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.

3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб зателефонувати у справі, я зазвичай планую планую майбутню розмову.

4. Здійснивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.

5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що стало початком ланцюжка думок.

6. Приступаючи до важкого завдання, намагаюся не думати про майбутні труднощі.

7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.

8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось незадоволений мною.

9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.

10. Для мене важливо у деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.

11. Мені було б важко написати серйозного листа, якби я заздалегідь не склав плану.

12. Я волію діяти, а не міркувати над причинами своїх невдач.

13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.

14. Як правило, щось задумавши, я прокручую у голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.

15. Я турбуюсь про своє майбутнє.

16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.

17. Іноді я ухвалюю необдумані рішення.

18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист своєї точки зору.

19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я спочатку починаю з себе.

20. Перш ніж ухвалити рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.

21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.

22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею діалог.

23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки та почуття викликають в інших людях мої слова та вчинки.

24. Перш ніж зауважити іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах це краще зробити, щоб її не образити.

25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюся, то здебільшого не вважаю себе винним.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Обробка результатів. З цих 27 тверджень 15 є прямими (номери питань: 1,3,4, 5,9,10,11,14, 15, 18, 19,20,22,24,25). Інші 12 – зворотні твердження, що необхідно враховувати під час обробки результатів, коли з отримання підсумкового бала підсумовуються у прямих питаннях цифри, відповідні відповідям піддослідних, а зворотних – значення, замінені те, що виходять при інверсії шкали відповідей. Тобто.  $1 = 7, 2 = 6, 3 = 5, 4 = 4, 5 = 3, 6 = 2, 7 = 1$ . Ключ до опитувальника рефлексивності Карпова.

*Таблиця Ж.1.*

### Переведення тестових балів у стени

Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестові бали	80 і нижче	81-100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	172 і вище

При інтерпретації результатів доцільно виходити з диференціації отриманих результатів на три основні категорії.

Результати методики, рівні або більші, ніж 7 стени, свідчать про високорозвинену рефлексивність.

Результати у діапазоні від 4 до 7 стен – індикатори середнього рівня рефлексивності.

Показники, менші за 4 стени – свідчення низького рівня розвитку рефлексивності.

*Інтерпретація та розшифровка.* Методика базується на теоретичному матеріалі, який конкретизує загальне трактування рефлексивності, а також низку інших суттєвих особливостей цієї властивості. Ці уявлення можна резюмувати у таких положеннях:

1. Рефлексивність як психічна властивість є однією з основних граней тієї інтегративної психічної реальності, яка співвідноситься з рефлексією загалом. Двома іншими її модусами є рефлексія у її процесуальному статусі та рефлектування як особливий психічний стан.

Ці три модуси тісно взаємопов'язані і взаємодетермінують один одного, утворюючи на рівні їх синтезу якісну визначеність, що позначається поняттям рефлексія. З огляду на це, дана методика орієнтується як безпосередньо на рефлексивність як психічне властивість, а й опосередковано враховує його прояви у двох інших зазначених модусах. Звідси випливає, що ті поведінкові та інтроспективні індикатори, в яких конкретизується теоретичний конструкт, а також питання методики, враховують і рефлексивність як психічну властивість, і рефлексію як процес, і рефлектування як стан.

2. Поряд з цим, як показує аналіз літературних даних, діагностика якості рефлексивності повинна обов'язково враховувати і диференціацію її проявів за іншим важливим критерієм, підставою – про її спрямованість. Відповідно до нього, як відомо, виділяють два типи рефлексії, які умовно позначаються як «інтра та інтерпсихічна» рефлексія. Перша співвідноситься з рефлексивністю як здатністю до самосприйняття змісту своєї власної психіки та його аналізу, друга зі здатністю до розуміння психіки інших людей, що включає поряд з рефлексивністю як здатністю стати на місце іншого також механізми проєкції, ідентифікації, емпатії. Отже, загальна властивість рефлексивності включає



обидва зазначені типи, а рівень розвитку даної властивості є похідним від них одночасно.

3. Зміст теоретичного конструкту, і навіть спектр визначених ним поведінкових проявів індикаторів якості рефлексивності передбачає необхідність обліку трьох основних видів рефлексії, виділених з так званому тимчасовому принципу: ситуативної (актуальної), ретроспективної і перспективної рефлексії.

Ситуативна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до співвіднесення своїх дій з ситуацією та їх координації відповідно до умов, що змінюються, і власним станом. Поведінковими проявами та характеристиками цього виду рефлексії є, зокрема, час обмірковування суб'єктом своєї діяльності; те, наскільки часто він вдається до аналізу того, що відбувається; ступінь розгортання процесів прийняття рішення; схильність до самоаналізу у конкретних життєвих ситуаціях.

Ретроспективна рефлексія проявляється у схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності та подій, що відбулися. У цьому випадку предмети рефлексії – передумови, мотиви та причини події; зміст минулої поведінки, а також її результативні параметри та, особливо, допущені помилки. Ця рефлексія виражається, зокрема, у тому, як часто і наскільки довго суб'єкт аналізує та оцінює події, що відбулися, чи схильний він взагалі аналізувати минуле і себе в ньому.

Перспективна рефлексія співвідноситься: з функцією аналізу подальшої діяльності, поведінки; плануванням як таким; прогнозуванням можливих результатів та інших. Її основні поведінкові характеристики: ретельність планування деталей своєї поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація у майбутнє.

За даними автора методики, ступінь надійності розробленого ним тесту-опитувальника, який відображає точність та стійкість його результатів,

відповідав психодіагностичним вимогам. Результати перевірки методики на валідність також підтверджують її необхідну з погляду вимог психометрики ступінь.

### Додаток 3

Таблиця 3.1.

#### Результати до та після корекційної програми за методикою «Емоційно-вольові якості особистості» М.В. Чумакова

№ з/п	Стать	Відповідальність (В)		Ініціативність (І)		Рішучість (Р)		Самостійність (С)		Витимка (Вт)		Наполегливість (Н)		Енергічність (Е)		Уважність (У)		Цілеспрямованість (Ц)	
		До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	2	91	121	61	91	61	92	61	121	61	92	61	121	61	92	93	121	61	121
2	2	122	150	93	121	92	121	93	121	93	122	93	121	61	121	93	150	93	150
3	2	150	150	122	150	121	150	122	150	122	150	122	150	93	150	122	150	122	150
4	2	150	150	122	150	121	150	122	150	93	122	93	121	61	150	122	150	122	150
5	2	122	150	93	121	61	150	61	150	61	122	122	150	93	150	122	150	122	150
6	2	93	121	61	121	61	121	93	121	61	122	93	150	61	121	93	121	93	121
7	2	122	122	122	150	121	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150
8	2	150	150	122	150	61	121	93	121	93	122	93	150	61	92	93	150	93	150
9	2	122	150	122	150	121	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150
10	1	121	150	61	121	61	150	93	121	61	122	93	150	61	121	93	150	93	150
11	2	122	122	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150
12	2	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	61	121	93	121	93	150
13	2	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	93	121	122	150	122	150
14	2	122	122	61	150	61	150	93	150	93	150	93	150	61	121	122	150	122	150
15	2	150	150	122	150	61	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150
16	2	122	150	61	150	61	150	93	150	93	150	93	121	61	121	122	150	122	150
17	2	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150
18	2	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150	122	150
19	2	150	150	122	150	122	150	122	150	122	122	93	121	61	150	122	150	122	150
20	2	150	150	61	150	61	150	122	122	93	150	93	121	61	92	122	150	93	150

Таблиця 3.2.

**Результати до та після корекційної програми за методиками «Шкала емоційного відгуку» (А.А. Меграбян у модифікації М.Н. Епштейна), «Мотивація професійної діяльності» (К.Б. Замфір у модифікації А.О. Реана) та методикою «Діагностика рівня рефлексивності» А.В. Карпова**

№ з/п	Стать	Методика «Шкала емоційного відгуку» (А.А. Меграбян у модифікації М.Н. Епштейна)		Методика «Мотивація професійної діяльності» (К.Б. Замфір у модифікації А.О. Реана)						Методика «Діагностика рівня рефлексивності» А.В. Карпова	
				ВМ		ЗПМ		ЗНМ			
		До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	2	11	36	2	2	1	2	1	1	3	7
2	2	12	36	3	3	3	3	2	2	7	10
3	2	37	81	3	3	3	5	3	2	7	10
4	2	63	90	4	5	3	5	2	2	7	10
5	2	37	81	1	2	1	2	3	1	7	10
6	2	12	36	4	5	3	5	2	1	3	7
7	2	63	90	3	3	3	3	3	2	8	10
8	2	37	62	3	3	3	5	1	1	7	10
9	2	12	81	1	2	2	2	3	2	7	10
10	1	63	90	3	5	3	5	2	1	7	10
11	2	82	90	3	3	3	3	3	2	3	7
12	2	37	81	1	3	4	5	2	1	7	10
13	2	82	90	3	5	4	5	3	5	7	10
14	2	12	81	3	3	3	5	2	2	8	10
15	2	37	81	3	5	3	3	1	1	3	7
16	2	37	81	1	3	3	5	2	2	7	7
17	2	12	81	4	5	3	5	2	1	7	10
18	2	82	90	3	5	3	5	4	2	7	10
19	2	63	90	3	5	3	5	1	1	7	10
20	2	37	81	3	3	3	5	2	2	7	10

## Програма розвитку компонентів психологічної готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства

### ЗУСТРІЧ 1

#### ОБІЗНАНІСТЬ І ВРІВНОВАЖЕНИЙ СТАН ЯК ЗАПОРУКА УСПІХУ

**Мета:** зняття емоційної та поведінкової скрутності, формування навичок відвертих висловлювань; розвиток особистісної автентичності.

**Завдання:** знайомство з групою; отримати знання про себе (свої переваги та недоліки); дослідження власної готовності до роботи з проблемою домашнього насильства.

**Тривалість:** 3 години (180 хв).

**Вступне слово (5 хв).** Доброго дня, шановні учасниці та учасники! Мене звати Ольга Іванець, я психологиня, тренерка з ведення групової тренінгової роботи, маю досвід психологічної роботи з членами сімей, які зазнали домашнього насильства. Я рада вас бачити на нашому тренінгу. У разі, якщо ви відчуваєте, що більше не можете «винести» те, що відбувається (почуті історії, плач, прояв агресії і тому подібне) – ви можете самотійно, або попросивши когось піти з вами, підійти до цієї зони приміщення, випити води, попікнутися про себе та, заспокоївшись, повернутися до заняття у групі. У будь-якому випадку, я тут, я поруч, можна звертатися за допомогою до мене.

Ми працюватимемо з вами близько 3 годин кожного дня: визначимо сутність, циклічність та наслідки домашнього насильства, усвідомимо власну цінність та свої кордони, пошукаємо внутрішні та зовнішні ресурси. Перш ніж ми почнемо тренінг, прошу вас заповнити анонімні анкету та методики, які знаходяться у кожного на стільцях.

Дякую, що заповнили, це необхідно для корегування наступних тренінгів та звітності.

#### **Вправа «Принципи роботи у групі» (15 хв)**

**Мета:** визначити принципи (правила) роботи у групі для кращої взаємодії та налагодження робочої атмосфери.

**Матеріали:** фліпчарт, маркери.

Ми всі живемо за певними правилами у житті, керуємось правилами у роботі чи навчанні. На нашому тренінгу також будуть певні правила, однак я не дуже люблю використовувати слово «правила» роботи у групі, мені більше до душі «принципи» роботи у

групі. Тому ми всі разом зараз визначимося, якими принципами ми будемо керуватися під час тренінгу та у подальших наших зустрічах, щоб вони нам допомогли ефективно комунікувати один з одним та плідно працювати.

Учасники/-ці пропонують принципи самостійно, якщо виникають труднощі, психолог може почати.

Наприклад, принцип «тут і тепер», все, що відбувається на тренінгу, все залишається тут, необхідно бути максимально включеними у роботу.

Варіанти принципів учасників/-ць і психолога записуються та у разі потреби корегуються усіма присутніми.

1. Тут і тепер
2. Поважати думку інших (Дякую, дуже хороший принцип, група погоджується?)
3. Бути активним
4. Вимкнути звук на телефоні (поставити на вібрацію)
5. Не запізнюватися
6. Конфіденційність (Не обговорюємо людей та почуті історії, приклади з життя поза межами групи)

*Обговорення. Основні принципи групової роботи.*

Принцип активності полягає в залученні учасників тренінгу до програвання тієї або іншої ситуації, виконання вправ, спостереження за поведінкою інших за спеціальною схемою. Принцип активності спирається на відому з області експериментальної психології ідею: людина засвоює десять відсотків того, що чує, п'ятдесят відсотків того, що бачить, сімдесят відсотків того, що промовляє, і дев'яносто - того, що робить сам.

Принцип дослідницької творчої позиції полягає в тому, що в ході тренінгу учасники групи усвідомлюють, виявляють, відкривають ідеї, закономірності, вже відомі в психології, а також, що особливо важливо, свої особисті ресурси, можливості, особливості. У тренінговій групі створюється креативне середовище, основними характеристиками якого є проблемність, невизначеність, прийняття, безпека.

Принцип усвідомлення поведінки полягає в перекладі імпульсивних вчинків учасників в полі усвідомлюваного за допомогою механізму зворотного зв'язку, що отримується кожним учасником від інших членів групи.

Принцип партнерського спілкування припускає облік кожним учасником інтересів інших в процесі міжособової взаємодії, а також їх почуттів, емоцій, переживань, визнання цінності особи іншого.

Обговорення в міні – групах спільних цілей учасників тренінгу, обговорення питань про те, які можуть бути обмеження у педагогів в ході цього процесу саморозвитку. Виділення головних професійних і особових ресурсів людини, які допомагають розкритися і досягти найкращих результатів по зняттю синдрому вигорання. Коригування особистої схеми (зворотна сторона бланка 1).

*Дякую всім за активну участь! У ході роботи ми можемо доповнювати цей список, однак прописаним вже принципам необхідно слідувати під час усього тренінгу.*

А зараз, пропоную усім познайомитися.

### **Вправа «Знайомство» (15 хв)**

Мета: познайомитися, налагодити позитивну, неформальну атмосферу у групі, сприяти згуртованості групи.

Психолог просить учасників/-ць тренінгу по черзі назвати своє ім'я та хобі. Тренер починає першим і так по колу. Потім психолог пропонує повернутися до сусіда/-ки справа і привітатися, назвавши по імені. Повернутися до сусіда/-ки зліва і так само привітатися по імені.

### **Рефлексія (10 хв):**

- Що ви відчували, коли не змогли запам'ятати імені?
- Чи запам'ятали ви імена усіх присутніх?
- Скільки імен запам'ятали?

Всі ми одне одного бачимо вперше і це цілком нормально не запам'ятати усіх імен, тому пропоную вам написати на бейджах ім'я, за яким можна до вас звертатися. Зараз ми об'єднаємося у пари та пограємо у "кореспондентів". Комусь з вас, можливо, доводилося давати інтерв'ю? Якщо ні, то зараз спробуємо це зробити.

### **Вправа знайомство «Кореспондент» та «Очікування» (40 хв)**

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу у групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями.

*Матеріали:* аркуш А4 з бланком для проведення інтерв'ю у парах за кількістю учасниць.

*Хід проведення:* Тренер об'єднує учасниць у пари за принципом найбільш незнайомої людини у колі та пропонує провести інтерв'ю одна з одною. Одна з учасниць – кореспондент, інша – головна героїня. Інтерв'ю триває 5-7 хв. Далі учасниці міняються ролями. У ході інтерв'ю необхідно з'ясувати наступні дані про учасницю та коротко їх зафіксувати на бланку, який має роздаватися кожній (питання у бланку):

1. Як вас звати?

2. Яку професійну освіту/професію ви маєте (або бажаєте здобути)?
3. Розкажіть про вашу сім'ю? Хто в неї входить? Хто ваша найближча людина?
4. Які ваші очікування від тренінгу? Які навички ви отримали? Що відбудеться після цього тренінгу?

На другому етапі всі учасниці сідають у загальне коло. Тренер пропонує кожній з пар по черзі презентувати себе в такий спосіб: одна з учасниць сідає на стілець, що стоїть посеред кола, інша, ставши за її спиною, має розказати про ту, хто сидить, від свого імені. Потім вони міняються місцями. Після презентації пари інші учасниці мають змогу ставити питання, які їх цікавлять, щодо особистості кожної з учасниць. Відповідатиме кожна про себе сама, від свого імені. Після того, як усі пари зроблять свої презентації, тренер ініціює обговорення у загальному колі.

*Питання для обговорення:*

- Як ви себе почували у ролі презентаторки?
- Які у вас були відчуття під час того, як вас презентували?
- Як ви вважаєте, чому ми презентували співрозмовницю від свого імені?
- Що нам дала ця вправа?

Дякую усім за активну участь та відповіді.

Як часто у житті ви себе хвалите? Як часто ваші рідні хвалять вас за щось? Пропоную кожній взяти чистий аркуш і написати 2-3 позитивні речі, які ви зробили цього тижня.

***Теоретичний блок для обговорення теми і наслідків насильства (20 хв)***

*Мета:* підвищення обізнаності у темі тренінгової програми (Див. Р.1, п. 1.2.).

*Рефлексія:* обговорення теоретичного блоку. *Що було нове? Що було цікаве?*

***Перерва 10 хвилин.***

Перш ніж продовжити тренінг, спробуємо виконати наступну вправу в абсолютній тиші, можна використовувати лише жести та міміку. Цікаво, чи зможете ви зрозуміти одне одного без слів.

***Вправа на позитивне сприйняття себе (20 хв)***

*Мета:* допомогти учасницям почати думати про себе позитивно.

*Матеріали:* аркуш А4.

*Інструкція:* Дайте групі чисті аркуші паперу та попросіть записати 2-3 позитивні речі, які вони зробили цього тижня. Потім попросіть кожного по черзі пояснити, що вони зробили решті групи.

Багатьом учасницям це може здатися складним завданням, тому тренер допомагає та підтримує учасниць.

*Питання для обговорення:*

- Що позитивного ви зробили для інших людей?
- Що ви зробили, щоб почувати себе краще?
- Що ви зробили, щоб краще контролювати своє життя?

**Вправа «Побудуємося» (15 хв)**

*Мета:* криголам, гарний настрій, згуртованість групи, налагодження на роботу.

*Хід проведення:* Учасники, стоячи по колу, повинні вишикуватись відповідно до кількості гудзиків на їх одязі. Повідомити про кількість гудзиків можна лише рухами, мімікою, жестами. Учасниці шикуються від найменшої кількості до найбільшої кількості гудзиків на них.

Вправа продовжується, тепер учасникам необхідно вишикуватися по кольору очей від світлих до темних.

*Питання для обговорення:*

- Чи складно було домовитись без слів?
- Кому вдалося зрозуміти іншу учасницю?
- Які почуття виникали, коли вас не могла зрозуміти інша учасниця?
- Що нам дала ця вправа?

*Ви гарно впоралися із завданням, молодці. Так, інколи виникають труднощі у спілкуванні та розумінні одне одного. Однак є випадки, коли ці непорозуміння переростають у децю серйозніше.*

Зараз ми будемо говорити з вами на досить складну тему - насильство. Однак ми зібралися тут для того, щоб ситуацій насильства не було у вашому житті та сформувати нові уявлення про здорові стосунки, спробувати розширити ваші можливості та виявити сильні ваші сторони.

**Вправа. «Завершення» (15 хв)**

*Мета:* з'ясувати стан групи після тренінгу та що було корисно.

*Обладнання:* папір, фарби.

Групі пропонується намалювати свій внутрішній стан.

*Обговорення малюнків.*

*Ритуал прощання:*

*Дякую усім за плідну роботу, пропоную винагородити одна одну гучними аплодисментами.*

**Завершення заняття. Рефлексія (15 хв).**

*Питання:*

- Які проблеми інших учасників для Вас виявилися близькими?
- Які нові способи вирішення проблеми Ви сьогодні упізнали?



- *Які особливості зображення настрою Вас здивували?*

## ЗУСТРІЧ 2

### ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЖИТТЄВИЙ РЕСУРС

**Мета:** стабілізація та зниження емоційних негативних проявів, ознайомитися з програмою зустрічі, узгодити норми групової взаємодії, визначити очікування учасників, повідомити про свою емоційну сферу, створити імідж емоційно-компетентної людини.

**Завдання:** визначити поняття «емоційна компетентність»; усвідомити вплив емоційної компетентності на життя; налаштувати учасників на підвищення емоційної компетентності під час діяльності з метою подальшого перенесення цього досвіду в професійний простір

**Тривалість:** 3 години (180 хв)

**Вправа «Вітання» (15 хв)**

Всі учасники діляться на пари, кожна пара за хвилину розповідає по 5 цікавих фактів про партнера.

**Вправа. Мозковий штурм: Асоціації на слово «Насильство» (25 хв)**

**Мета:** підготовка учасниць до роботи з темою «насильство».

**Матеріали:** аркуш для фліпчарту, фломастери.

**Хід проведення:** На першому етапі тренер на великому аркуші фліпчарту пише великими літерами слово «НАСИЛЬСТВО» і пропонує учасницям висловити свої асоціації, які виникають у них до цього слова.

Сьогодні ми з вами говоримо про насильство, і я пропоную вам висловити свої асоціації, пов'язані з цим словом.

Далі тренер ретельно фіксує вислови учасниць на фліпчарті.

*Учасницям пропонуються до обговорення наступні запитання:*

- *Чи важко було знайти відповідну асоціацію?*
- *Чи пов'язані якісь із цих асоціацій із вашим власним досвідом?*
- *Де найчастіше можна зустрітися із ситуацією насильства?*
- *Наскільки розповсюдженим є насильство в сім'ї? Що цьому сприяє?*

Дякую усім за відповіді та історії, якими ви поділилися. Деякі з вас говорили про те, що найчастіше можна зустрітися із ситуацією насильства саме в сім'ї, там, де найбільше хочеться бути у безпеці.

**Вправа: Визначення домашнього насильства (30 хв)**

*Мета:* допомогти учасникам визначити сутність насильства в сім'ї, індикатори насильства.

*Матеріали:* фліпчарт, маркери, ватмани, Закон України (Додаток 1.2)

Спробуємо визначити що таке домашнє насильство та які є характерні ознаки.

Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» трактує домашнє насильство як діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи у межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь.

*Як ви думаєте, які слова є визначальними у Законі?*

*Тренер записує варіанти на фліпчарті та допомагає учасникам усвідомити такі визначальні твердження:*

1. *Порушення прав людини*
2. *Умисність дій*
3. *Наноситься певна шкода*
4. ....

Тренер об'єднує учасниць у 4 групи відповідно до пір року (зима, весна, літо, осінь), учасницям необхідно написати характерні ознаки кожного з виду насильства. У разі, якщо учасниць небагато, то можна об'єднати у дві групи, відповідно і працювати над двома видами насильства.

Зараз ми об'єднаємося у чотири групи за порами року. Розрахуйтеся по черзі, починаючи з зими. Дякую!

Вам необхідно написати на ватмані характерні ознаки одного з видів насильства. Наприклад, перша група - зима, пише ознаки фізичного насильства, друга група - весна - психологічне насильство, далі третя група про економічне і четверта група пише ознаки сексуального насильства.

Учасниці презентують свої роботи, тренер допомагає презентувати, інші учасниці можуть доповнювати ознаки, які притаманні тому чи іншому виду насильства.

*Питання для обговорення:*

- *Як часто зустрічається кожний вид насильства в сім'ї?*
- *Як насильство кожного виду впливає на подальшу долю його учасників?*
- *Чи помічаємо ми ці ознаки у житті?*

Уміти розуміти та помічати перші ознаки насильства важливо, щоб допомогти собі або своїм близьким зупинити його, не допустити продовження насильства в сім'ї.

Як ви себе відчуваєте після особистих історій? Не дуже? Так, цей тренінг для того, аби проживати певні емоції, зрозуміти, що ви не одні.

Я пропоную вам зняти цю емоційну напругу та обрати той інструмент, який вам імпонує найбільше.

### ***Вправа «Оркестр» (20 хв)***

*Мета:* вивільнення емоцій, зняття психоемоційної напруги, усвідомлення стратегій поведінки в групі, саморозуміння.

*Матеріали:* набір музичних інструментів.

*Інструкція:* Учасникам пропонують серед музичних інструментів вибрати той, який найбільше імпонує своїм звучанням. За командою тренера спробувати створити мелодію і долучитися до загального оркестру. Спробувати відчути себе «першою скрипкою», заявити про себе мелодією. Опишіть свою мелодію, про що вона говорить Вам та іншим своїми звуками.

*Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:*

- Чи вдалося Вам мелодією відобразити свої емоції?
- Чи чули Ви як звучав оркестр?
- Хто з оркестру звучав найгучніше?
- Яка мелодія Вам найбільше запам'яталася?
- Мелодія якого інструменту драгувала Вас?
- Який інструмент Ви обрали? Чим зумовлений Ваш вибір?
- Чи відчули Ви себе «першою скрипкою» в оркестрі?
- Що для Вас означає бути першою скрипкою?

Деякі аспекти інтерпретації: Оркестр символізує соціум, а гра в ньому на інструменті – це виконання своєї соціальної ролі. Також важливо відзначити вміння подати мелодію учасником, тобто можливість віднайти контакт з собою. Техніка дає можливість зафіксувати рівень впевненості особи, здатність до самопрезентації, толерантність до інших.

### ***Перерва на каву (10 хвилин)***

### ***Інформаційний блок. Міні-лекція «Права людини» (15 хв)***

*Мета:* надати учасникам інформацію про права людини та допомогти зрозуміти, що дотримання та повага до прав іншої людини є однією з основних заборук ненасильницької поведінки.

*Матеріали:* підготовлений заздалегідь плакат з основними правами людини, що представлені в «Загальній декларації прав людини».

Кожна людина має права. Права людини природні – вони не надаються їй кимось, людина має права від народження. Права людини неподільні – вона має всі людські права, а не якусь їх частину. Права людини невід’ємні – їх не можна відняти, і якщо в даний момент те чи інше право не реалізується, це не означає, що людина його не має, це означає, що воно порушується. Права людини зафіксовані в Конституції України, прийнятій у 1996 році, та «Загальній декларації прав людини», прийнятій Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 року. Отже, якщо всі люди, незалежно від статі, соціального стану, кольору шкіри, мають рівні права, то реалізувати свої права без насильства можна буде лише тоді, коли ми поважатимемо права тих, хто перебуває поряд з нами».

*Далі тренер коротко та зрозумілою для учасниць мовою повідомляє зміст статей «Загальної декларації прав людини» та спільно з учасницями наводить можливі ситуації порушення прав людини (приклади можуть бути з особистого досвіду учасниць).*

*Питання для обговорення:*

*- Які бувають порушення прав людини?*

*- Для чого знати свої права?*

Так, знаючи свої права, ми зможемо їх відстояти, не порушуючи прав іншої людини.

*Після теоретичного блоку, важливо зробити вправу-руханку.*

***Руханка «У магазині була/був» (10 хв)***

*Мета:* активізувати робочу атмосферу, згуртувати.

*Інструкція:* Тренер пропонує учасницям сходити у магазин.

Тренер починає діалог з: *Де були, що купили?*

Усі присутні сидять у колі. Хтось із групи ставить тренеру питання:

*- Де були?*

Тренер відповідає:

*В магазині!*

*- Що купили?*

*- Віяло!*

Тренер починає «обмахуватися» віялом і ставить ті ж питання учасниці, яка сидить поруч. Всі по колу відповідають на ці питання і теж починають обмахуватися віялом. Коли черга знову доходить до тренера, то у відповідь звучить:

*- Ножиці!*

Продовжуючи "обмахуватися" віялом, тренер іншою рукою починає показувати ножиці. Ця відповідь та рух знову передається по колу.

Третє коло:

*- Велосипед!*

*Тренер до «віяла» та «ножиць» приєднує рух ногами.*

Четверте коло:

*- Крісло-гойдалку!*

*Показуючи «віяло», «ножиці» і «велосипед», тренер починає розгойдуватися.*

Щоразу група відповідає на запитання та приєднується до того, що робить тренер.

Нарешті, тренер із покупками вирушає додому. Гра закінчена!

*Як ви думаєте, з якого віку нам надаються права?*

### ***Вправа «Метафора проблеми» (20 хв)***

*Мета:* уміння формувати власні проблемні запити та використовувати набутий досвід у своїй практиці, позитивне підкріплення проблеми.

*Матеріали:* аркуші А4.

Ведучий пропонує намалювати усім учасникам свою професійну проблему. Усі учасники сідають в коло та демонструють свої метафори проблем. Кожен учасник, проходячи по колу, повинен побачити в картинах своїх товаришів їх проблеми, зрозуміти сенс запропонованої метафори і вибрати ту картинку, метафора якої здається йому найбільш близької до власного образу проблеми. Після цього учасник мовчки сідає на своє місце. На наступному етапі учасники беруть свої малюнки і кладу їх поряд з тими, чії метафори здалися найбільш співпадаючими з їх баченням власної проблеми, В результаті виявляються групи споріднених по духу метафор. Останнім завданням є створення метафори перемоги над своєю проблемою, в якій може бути прихований спосіб вирішення педагогічної проблеми.

*Після виконання цієї вправи учасники обговорюють хід.*

### ***Вправа «Розмова зі зміною позицій» (15 хв)***

*Мета:* позитивне формування проблеми та варіації виходу з неї.

*Матеріали:* аркуші А4.

Ведучий тренінгу пропонує учасникам розподілитися на мікро-групи по 3 людини. У кожній групі учасники розподіляють між собою ролі: Мрійник, Скептик, Реаліст. Кожна мікро-група вибирає будь-яку актуальну на їх погляд проблему. Потім вибрана проблема обговорюється з позиції Мрійника, Скептика і Реаліста. На наступному етапі учасники мікро-групи міняються ролями і обговорюють ту ж проблему. В ході вправи кожен учасник повинен побувати в усіх трьох внутрішніх позиціях. Після виконання вправи учасники кожної мікро-групи діляться своїми враженнями, темою проблеми і способом її рішення.

*Кожна мікро-група коротко описує свої найцікавіші враження.*

### ***Вправа-гра «На що схоже мій настрій» (20 хв)***

*Мета:* покращення власного само розуміння, пізнання себе та своїх бажань.

*Матеріали:* аркуші А4.

Ведучий просить кожного учасника представити свій настрій. Настрій необхідно описати: якого воно кольори і на що воно схоже і так далі. Вправа виконується по колу. Потім учасникам пропонується намалювати свій настрій. Потім кожного учасник передає свій малюнок своєму сусідові. Завдання сусіда - вгадати, який настрій зображений на малюнку.

Для подальшого успішного просування учасникам необхідно розширити поняття «почуття» і «емоції», дати їм назви і описати особливості їх дії на людину.

***Вправа. Завершальна «Ресурс» (15 хв)***

*Мета:* пошук внутрішнього ресурсу та підняття настрою.

Кожна учасниця по черзі розповідає щасливий спогад життя.

Ритуал прощання:

*Дякую усім за плідну роботу, пропоную винагородити одна одну гучними аплодисментами.*

### ЗУСТРІЧ 3

#### ВІДНОВЛЕННЯ ВЛАСНОГО ВНУТРІШНЬОГО РЕСУРСУ

*Мета:* привернути увагу учасників до власного внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори учасників.

*Завдання:* зняти емоційну та поведінкову скутість учасників тренінгу; розвивати уміння долати негативні переживання та використовувати власну енергію для продуктивної діяльності; ознайомити з теоретичним матеріалом «Як керувати своєю поведінкою у стресових ситуаціях»; розвивати уміння працювати у даній групі.

*Тривалість:* 3 години (180 хв).

Доброго дня, шановні учасники нашої зустрічі! Дозвольте мені зараз допомогти кожному із вас розібратися зі своїм емоційним станом, покращити ваш настрій та психологічну стабільність, налаштувати на позитивне сприйняття світу.

***Вправа Вітання» (15 хв)***

Всі учасники діляться на пари, кожна пара за хвилину розповідає по 5 цікавих фактів про партнера.

А зараз я пропоную всім виконати наступну вправу, яка вимагає від вас лише відвертості та спонтанності, тут немає вірних або невірних відповідей, саме тому відповідайте те, що вам перше спадає на думку.

***Вправа «Без маски» (20 хв)***

*Мета:* зняття емоційної та поведінкової скутості, формування навичок відвертих висловлювань; розвиток особистісної автентичності.

*Інструкція:* «Кожному з вас зараз буде надана картка з написаною фразою, що не має закінчення. Вам пропонується закінчити фразу, написану на картці. Висловлювання повинно бути відвертим.

Учасники по черзі продовжують фрази, які написані на картках.

*Підсумкове слово тренера:*

*Отже, ви зараз трішки відкрили один одному свій внутрішній світ, ви відчули, що не завжди легко відкривати іншим людям особисті думки та почуття, але коли ви робите це, ви стаєте ближчими до інших та до самого себе. Вміння поводити себе відкрито та вільно є досить цінним, саме тому слід у своїй повсякденній поведінці прагнути до вільного саморозкриття у спілкуванні з іншими людьми.*

*Стимульний матеріал для виконання вправи «Без маски»:*

- «Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене...»
- «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, це...»
- «Іноді люди не розуміють мене, тому що я...»
- «Вірю, що я...»
- «Мені буває соромно, коли я...»
- «Особливо мене дратує, що я...»
- «Мені страшно, коли...»
- «Насправді я боюсь, що...»
- «Я ненавиджу, коли...»
- «Я мрію про...»
- «Я відчуваю злість, коли...»
- «Я завжди відчуваю занепокоєння щодо...»
- «Я дуже ціную...»
- «Я люблю...»
- «Я пишаюсь собою за...»
- «Я прагну до...»
- «Я страждаю, коли...»
- «Я відчуваю себе щасливим, коли...»
- «Я не довіряю людям, які...»
- «Я гніваюсь, коли хтось...»
- «Мені не вдалось...»
- «Найважче всього мені...»

- «Керувати емоціями мені...»
- «Найбільше від інших людей мені потрібно...»

*Наша зустріч розрахована на те, щоб торкнутися психологічної теми, яка на сьогоднішній день є досить актуальною, про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях, краще розуміти самих себе та інших, вчитись виражати свої почуття, переживання, розуміти психічні стани та переживання людей, які з тобою поруч.*

### **Вправа «Проективний малюнок» (20 хв)**

*Мета:* зняття емоційної та поведінкової скутості, формування навичок відвертих висловлювань; розвиток особистісної автентичності.

Учасники тренінгу об'єднуються у дві групи – синіх та жовтих. Група синіх на аркуші паперу повинна зобразити своє уявлення про те, що ми даємо людям. Група жовтих на аркуші паперу повинна зобразити своє уявлення про те, що ми отримуємо від людей.

*Групи презентують свої малюнки.*

*Обговорення.*

- *Чи задоволені ви тим, що отримуєте у відповідь від людей?*
- *Чи можуть призводити до стресових ситуацій суперечності між тим, що ви даєте людям і що отримуєте від них?*

### **Вправа із використанням набору карток «Креатив» (25 хв)**

*Мета:* розуміння побутових проблем та вміння знаходити позитивне вирішення задачі.

*Матеріали:* колода МАК «Креатив».

Ведучий пропонує кожному учаснику вибрати картку із набору «Креатив», яка символізує для них стресову ситуацію у повсякденному житті..

Учасники озвучують і пояснюють свій вибір.

*Підсумкове слово тренера:*

*Стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.*

### **Медитативно-релаксаційна вправа «Синій птах» (20 хв)**

*Одного разу синій птах несподівано залітає до вікна вашої кімнати й потрапляє в пастку. Щось у ньому приваблює вас, і ви вирішуєте залишити його собі. Але на ваш подив наступного дня птах змінює колір із синього на жовтий! Потім виявляється, що він робить це щоночі: на ранок третього дня – він білий, на четвертий – стає абсолютно чорним. Якого кольору птах, коли ви прокидаєтеся п'ятого дня?*

- Птах повертається до свого первісного синього кольору.
- Птах стає білим.
- Птах перетворюється на золотого.



- Птах не змінює колір, він лишається чорним.

Коментар. Птах, який залетів до вашої кімнати, здається символом удачі, але несподівано він змінює колір, примушуючи вас турбуватися про те, що щастя буде нетривалим. Ваша реакція на цю ситуацію демонструє те, як ви реагуєте на труднощі й невизначеність в реальному житті.

1. Ті, хто сказав, що птах залишився чорним, дивляться на життя песимістично. Ви схильні вважати, якщо ситуація одного разу погіршилася, то вона вже ніколи знову не нормалізується. Можливо, вам слід спробувати міркувати так: якщо все так погано, то гірше вже не буде. Пам'ятайте, немає дощу, який не закінчився б, і немає ночі, після якої не настав би світанок.

2. Ті, хто сказав, що птах знову став синім, – практичні оптимісти. Ви вірите в те, що життя – це суміш хорошого й поганого, що не варто боротися з цією реальністю. Ви сприймаєте неприємності спокійно й дозволяєте подіям відбуватися своєю чергою без зайвого занепокоєння й стресу. Таке сприйняття дає вам змогу благополучно пережити хвили лиха й не давати їм захопити себе.

3. Ті, хто відповіли, що птах став білим, під тиском поводять себе спокійно й рішуче. Ви не витрачаєте час на хвилювання й нерішучість, навіть під час кризи. Якщо ситуація стає занадто кепською, ви відчуваєте, що найкраще вчасно припинити цю невігідну справу й пошукати інший шлях до своєї мети, ніж заглибитися в нікому не потрібну проблему. Цей підхід означає, що все відбувається начебто природно й так, як ви цього хочете.

4. Тих, хто сказав, що птах став золотим, можна описати словом «безстрашний». Ви не знаєте, що таке тиск. Для вас кожна криза – це чудова можливість. Вас можна порівняти з Наполеоном, який сказав: «Неможливо – це не французьке слово». Проте, будьте обережні. Не давайте своїй безмежній упевненості взяти над вами верх. Межа між безстрашністю й нерозсудливістю – тонка.

### ***Інформаційне повідомлення (20 хв)***

*«Як керувати своєю поведінкою у стресових ситуаціях?»*

Слово «стрес», яке стало сьогодні досить широко вживаним, прийшло до нас з англійської мови, і в перекладі означає «натиск, тиск, напруга».

Стрес – це особливий стан фізіологічного і психічного напруження, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи навколишнього середовища. Стрес – це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації.

У 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє відкрив, що людський організм здатен давати відповідь на будь-який негативний вплив. Сельє говорив: «Наймогутнішим джерелом стресу є негативні емоції і почуття».

Проте, стрес – це ваша індивідуальна реакція, яка може відрізнятись від реакції будь-якої іншої людини. В її основі лежить ваше ставлення до певної ситуації, а також ваші думки й почуття. Змінюючи свої думки й реакцію, ви отримуєте можливість цілком змінити своє відчуття і понизити рівень стресу. Отже, ваша реакція на ситуацію залежить від вас, від ваших думок, якими можна керувати.

На жаль, стрес – звичайне явище і часто зустрічається у нашому житті. Ми всі часом відчуваємо його – може бути, як відчуття тривоги в глибині душі, коли потрапляємо в складні життєві ситуації, або як підвищену дратівливість, або безсоння під час непорозумінь, конфліктів. Незначні стреси неминучі і нешкідливі. Саме надмірний стрес створює проблеми для людини. Стрес є невід'ємною частиною людського існування, треба лише навчитись адекватно його сприймати.

Організм кожної людини по-різному реагує на стрес.

Пасивність. Вона виявляється в людини, адаптаційний резерв якої недостатній, її організм не може ефективно протистояти стресові. Виникає стан безпорадності, безнадійності, депресії.

Активний захист від стресу. Людина змінює сферу діяльності і знаходить щось більш корисне для досягнення рівноваги, що сприяє поліпшенню стану здоров'я.

Активна релаксація (розслаблення) підвищує природну адаптацію людського організму – як психічну, так і фізичну. Ця реакція найбільш дієва. Тому, коли ви попадаєте в стресову ситуацію, необхідно вміти розслаблятися, щоб потім адаптуватися до даної ситуації, згрупуватись і діяти.

Стресові ситуації в нашому житті можуть виникати досить часто: у спілкуванні з оточуючими, у побуті, на роботі.

*Причинами стресу можуть стати:*

- *навантаження: фізичні, емоційні;*
- *важкі життєві ситуації: хвороба, непорозуміння, сварки в сім'ї, втрата близьких, розлучення, зміна умов життя;*
- *особистісна дисгармонія: невідповідність реального і бажаного, внутрішній конфлікт, незадоволеність собою;*
- *переломні етапи життя: зміна місця проживання, нова робота, новий колектив тощо.*

Подолання стресу

Для життя людини, її психічного та фізичного здоров'я, її щастя важливим є вміння долати стреси. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання

стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

*Успішні способи подолання стресу*

1. Активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему.
2. Зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми.
3. Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу.
4. Комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

1. *Активний вплив на проблему*

Якщо, наприклад, проблемою є скрутне матеріальне становище, щоб активно вплинути на проблему, слід знайти шляхи додаткового заробітку.

2. *Зміна поглядів на проблему*

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій як цього досягти.

*Способи зміни погляду на проблему:*

– Нова інтерпретація проблеми – переоцінка, гаслом якої може бути постулат: «Все не настільки погано». Адже сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього. «Наше життя є таким, як ми про нього думаємо».

– Соціальне порівняння. Базується на установці: «Мені краще, ніж іншим».

– Уникання. Базується на установках «Це не проблема». «Годі хвилюватися».

– Гумор. Базується на установках «Це смішно», «Серце радісне добре лікує».

– Людина, яка здатна перетворити “жахливі новини” на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою.

3. *Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу*

– Вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу.

– Релаксація або розслаблення – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).

– Фізичні вправи і прояви – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу. Свіже повітря і вода сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом.

#### 4. *Комплексні способи подолання стресу*

– Допомога інших та надання допомоги іншим.

Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але, не менш дієвим способом подолання стресу, є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми приходять допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога або психотерапія, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

– Віра в Бога.

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.

Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поведимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, розвивати впевненість в собі, займатися самовдосконаленням та саморегуляцією у складних життєвих обставинах.

*Для того, щоб уникнути негативних наслідків стресу, слід розвивати стресостійкість, усвідомлювати можливі ситуації виникнення стресу та їх усунення.*

*У прямому розумінні стресостійкість розглядають як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність; як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності.*

*Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості.*

*Психологічну стійкість підтримують внутрішні і зовнішні ресурси.*

Внутрішні ресурси:

- погодженість реального і бажаного образу «Я» особистості, самоповага;
- відповідність досягнень домаганням;
- відчуття сенсу життя, віра в досяжність поставлених цілей;

- екстравертованість – особистісна властивість, що характеризується спрямованістю інтересів і енергії на навколишній світ;

- гарне фізичне здоров'я, витривалість;
- уміння використовувати ефективні способи подолання стресу.

Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна й соціальна підтримка – емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їх конкретна допомога у справах.

До індивідуальних особливостей, що призводять до зниження стресостійкості, відносяться:

- підвищена тривожність, ворожість, агресія, спрямована на себе;
- емоційна збудливість, нестабільність;
- песимістичне відношення до життєвої ситуації;
- замкнутість.

Знижують психологічну стійкість утруднення самореалізації, сприйняття себе невдахою, внутрішньо-особистісні конфлікти, тілесні розлади.

*Підсумкове слово психолога:*

Наші страхи, побоювання, переживання є часто відображенням бажань, у здійснення яких ми не віримо, саме тому вони і перетворюються на негатив та стають страхами, які витрачають наш енергетичний потенціал, замість того, щоб спрямовувати його на здійснення власних бажань та мрій. Але слід лише замислитись над цим, як наші побоювання можуть стати бажаннями, які реально можна реалізувати у нашому житті і наше життя зміниться, в ньому буде більше здійснених мрій та приємних відчуттів, треба лише зробити крок до цього!

Ваше ставлення до стресових, неприємних ситуацій багато в чому визначає вашу поведінку

Найголовніше у даному контексті – вміти керувати обставинами та змінювати їх відповідно до власних намірів та бажань, а для цього слід бути здатним конструктивно долати неприємні ситуації та почувати себе впевненою людиною!

Ви бачите, що головне – це знати, чого ви хочете, до чого прагнете, і саме ці ваші мрії, ці ідеальні образи себе у майбутньому активізують вашу енергію на досягнення саме тих цілей, які наближують вас до здійснення ваших мрій.

Нехай ідеальне майбутнє стане теперішнім, і це можливо!

***Вправа «Намистинка» (20 хв)***

*Мета:* важливість оточення, вплив та психоемоційний стан психолога при роботі.

*Матеріали:* нитки, намистинки, фломастери.

Намалюйте нитку для намиста та нанизайте на неї у вигляді перлів важливих для вас людей, чиєю думкою ви керуєтеся під час прийняття рішень. Підпишіть ці намистинки.

*Обговорення.*

- *Хто розмістив серед важливих для вас людей себе? Чому?*
- *Хіба ваша думка не є найважливішою під час прийняття якогось рішення, особливо у складних життєвих або професійних ситуаціях?*

***Вправа із використанням набору карток «Креатив» (25 хв)***

*Мета:* пошук власного ресурсу та точок опору у житті та професійній реалізації.

*Матеріали:* колода МАК «Креатив».

Ведучий пропонує кожному учаснику вибрати картку із набору «Креатив», яка символізує пошук ресурсів виходу із стресових ситуацій у повсякденному житті.

*Учасники озвучують і пояснюють свій вибір.*

*Підсумкове слово тренера:*

*Це здається банальним, але я впевнена, що реальність часто переконує нас у дієвості цього – хто про що думає або мріє – те він і отримує в результаті.*

*Відомий канадсько-американський педагог і літератор Пітер Лоуренс сказав: «У оптиміста збуваються мрії, у песиміста – кошмари». Будьте оптимістами, у яких мрії збуваються!*

***Вправа. Завершальна «Ресурс» (15 хв)***

*Мета:* пошук внутрішнього ресурсу та підняття настрою.

Кожна учасниця по черзі розповідає щасливий спогад життя.

*Ритуал прощання:*

*Дякую усім за плідну роботу, пропоную винагородити одна одну гучними аплодисментами.*

## ЗУСТРІЧ 4

### МОЇ ПРАВА – МОЇ ПОЧУТТЯ

***Мета:*** розвивати емоційну компетентність, уміння правильно висловлювати почуття; формувати навички самоконтролю.

***Завдання:*** навчитися відчувати та слухати власні відчуття; вміння будувати та відстоювати особисті кордони; усвідомлення та розуміння наслідків психотравмуючих насильницьких дій.

***Тривалість:*** 3 години (180 хв).

***Вправа. «Вітання» (20 хв)***

*Мета:* віднайдення ресурсного стану.

*Обладнання:* фарби, папір, пензлі.

Намалюйте яскраве сонечко, напишіть про нього коротеньку історію. Опишіть як у сонечка були труднощі, але він з ними впорався. За бажанням прочитайте історію.

***Вправа «Мої права та права іншої людини» (30 хв)***

*Мета:* визначити можливість реалізувати свої права, не порушуючи прав інших людей.

*Матеріали:* інформаційний матеріал, 4 аркуші для фліпчарту, фломастери.

*Інструкція:* На першому етапі тренер представляє групі інформаційне повідомлення, підготовлене на базі матеріалу.

Спочатку ми ознайомимось з вашими правами, а потім – з правами іншої людини. Це права, які має кожна людина. На жаль, ми досі не знаємо своїх прав та прав нашого партнера, нашої дитини, наших батьків. А не знаючи, зневажаємо їх. Тому часто не відчуваємо себе щасливими та заважаємо іншим людям почувати себе такими, що мають якісь права.

На другому етапі тренер пропонує учасникам об'єднатися в 4 групи (розрахуватися). Кожна група отримує завдання: визначити п'ять ситуацій порушення прав людини, які найчастіше трапляються в сім'ї (чи при спільному проживанні), та записати їх в першій колонці великого листа, поділеного навпіл; після цього групи обмінюються листами та намагаються проти кожної ситуації (зазначеної попередньою групою) в першій колонці знайти відповідь – як можна реалізувати своє право, не порушуючи прав інших. Після того, як відповіді будуть знайдені, кожна група демонструє свої варіанти відповідей. Після презентації представлені пропозиції реалізації своїх прав без порушення прав інших обговорюються усіма учасниками щодо реальності їх втілення та відповідності ситуації.

*Питання для обговорення:*

- Чи складно було реалізувати своє право, не порушуючи прав іншої людини?
- Для чого нам ця вправа?
- Що вона нам дає?

***Вправа-руханка (10 хв)***

*Зараз ми з вами трохи порухаємось, розрахуйтеся, будь ласка, на перший/другий. Учасниці під першим номером шикуються з лівої сторони, учасниці під номером два шикуються напроти. Встановіть зоровий контакт одна напроти одної.*

***Вправа на визначення «кордонів» (20 хв)***

*Мета:* визначення кордонів людини, розвивати вміння казати "стоп", відстоювати свої кордони.

*Інструкція:* Учасниці шикуються у дві шеренги одна напроти одної. Перша шеренга починає йти на другу у повільному темпі, учасниці повинні за першим разом зупинити партнерку напроти рукою жестом "стоп" і промовивши дане слово там, де їм буде комфортно.

Зараз будьте максимально уважні до своїх відчуттів та почуттів, запам'ятайте їх.

Перша шеренга повертається на місце, за другим разом починають йти в своєму темпі на своїх партнерок. Зупиняють просто словом "стоп" там, де комфортно. За третім разом темп швидкий, учасниці повинні зупинити партнерок лише очима, не використовуючи слів та жестів.

Потім шеренги міняються, правила залишаються ті самі.

*Обговорення відбувається у колі, кожна учасниця повинна висловити про свої відчуття/почуття, емоції тощо.*

*Питання для обговорення:*

- Як ви почувалися?
- Чи з першого разу ви зрозуміли партнерку навпроти?
- Як часто в житті вам доводилось відстоювати свої кордони?
- Чи виходило у вас це робити?

### ***Інформаційний блок. Робота з термінами (10 хв)***

*Мета:* поглибити вивчення свого психоемоційного стану, дослідити власну готовність роботи з проблематикою насильства у сім'ї.

Емоції – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності.

Почуття – це сильні та тривалі емоційні стани, які відображають ставлення людини до конкретної події чи особи.

*Метод «Асоціативний куц»*

- Що ви розумієте під словом почуття?
- Які асоціації у вас виникають, коли ви чуєте слово емоції?

Людина сприймає навколишнє середовище по-різному, спричиняючи у неї різні відчуття й емоції. Вона не тільки бачить, чує, відчуває запах, дотик, тобто відчуває і сприймає різні явища зовнішнього світу, а й оцінює їх. У нас неоднакове ставлення до подій важливих і байдужих, корисних і шкідливих. Так, погожий сонячний день сприяє підвищенню настрою, а хмарний і дощовий зумовлює його погіршення. Емоції відіграють важливу роль у житті людини: вони виконують функцію оцінки діяльності та її результатів.

У людини під впливом емоцій формуються притаманні тільки їй почуття, які визначають її ставлення до предметів і явищ довкілля, відповідність чи невідповідність чого їй уявленням, прогнозам. Почуття формуються довше і зазвичай не зникають миттєво.



Можна образитись на друга, що він не зателефонував (емоція), але не перестати любити його (почуття).

Емоції впливають на процеси сприйняття, пам'яті, мислення, свідомості, навчання; визначають ставлення до навколишнього середовища і самого себе і тим самим – поведінку людини.

Виникнення емоцій залежить і від характеру людини. Є люди дуже емоційні, є менш емоційні. Наприклад, прояв емоцій у різних людей на одну й ту саму гумореску різний.

Всю різноманітність емоцій можна розділити на дві категорії: позитивні та негативні. Так, позитивні емоції зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової і фізичної працездатності. Негативні емоції мають протилежний ефект. Проте вони теж можуть стимулювати активність людини, спрямовуючи її на подолання труднощів.

Проявлятися емоції можуть у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків.

#### ***Вправа «Незакінчене речення» (25 хв)***

*Мета:* дослідження власних відчуттів, почуттів та емоцій уміння їх якісно інтерпретувати.

Учасникам пропонується прислухатись до своїх органів чуттів і закінчити речення:

1. «У цю хвилину я відчуваю (тепло, холод, голод, спрагу, втому ... )»

*Підсумок:* «Це – ваші відчуття».

2. Прислухатися до свого настрою і продовжити фразу «У цю хвилину мені(весело, сумно, нудно, радісно, цікаво... )»

*Підсумок:* «Це – ваші емоції».

3. Робота в парах. Висловіть свої почуття один до одного. Наприклад: «Я відчуваю до тебе симпатію», «Мені в тобі подобається...», «Я поважаю тебе» і т.д.

*Підсумок:* «Це – ваші почуття».

#### ***Вправа «Скульптор і глина» (15 хв)***

*Мета:* дослідження власної емпатії.

Опис вправи. Учасники розбиваються на пари. У кожній парі одна людина грає роль «скульптора», а другий – «глини». Завдання «скульптора» – виліпити з «глини» скульптуру, що виражає який-небудь емоційний стан. Робиться це шляхом безпосередніх фізичних дій на «глину», без використання слів. Завдання «глини» – бути пластичною, податливою, максимально повно утілити задум «скульптора». Одночасно можуть працювати декілька пар, після закінчення роботи «скульптури», що вийшли, виставляються на загальний огляд, а інші

учасники висувають гіпотези про те, що вони виражають. Коли всі гіпотези вислухані, «скульптори» діляться своїм первинним творчим задумом.

Звичайно, зміст «скульптур» в цій вправі не обов'язково повинен зводитися до виразу саме емоційних станів. Можуть зображатися елементи різних дій, тварини і т. п., а в найширшому варіанті дається завдання зобразити все що завгодно.

*Психологічний сенс вправи. Для «скульптора» – це розвиток експресивності і уміння виражати свої емоції і відчуття, а також ефективний спосіб отримання зворотного зв'язку. Для «глини» вправа працює головним чином на розвиток пластики і здатності до емпатії. Для групи в цілому вправа має об'єднуючий ефект.*

*Обговорення:*

- *Як учасники відчували себе в ролі «скульптора», «глини», «відвідувачів виставки». Які якості необхідні для «скульптора», щоб створити вдале творіння? А для «глини»?*

- *Чи зрозуміла «глина», що з неї хотіли сліпнути?*

- *Чим визначалася зрозумілість творчих задумів для глядачів?*

**Перерва на 15 хвилин.**

**Вправа «Зіпсований малюнок» (20 хв)**

*Мета:* допомогти учасникам зрозуміти, наскільки травмуючим є вплив насильницьких дій на постраждалу особу від насильства, побачити можливості до зміни ситуації і реабілітації постраждалих.

*Матеріали:* аркуші А4 за кількістю учасниць, достатня кількість фломастерів чи кольорових олівців (олівці/фломастери розкладаються в рівному доступі для кожної учасниці).

*Інструкція:* Тренер пропонує об'єднатися в трійки, роздає всім учасникам по аркушу паперу А4 і пропонує кожній намалювати малюнок на вільну тему. *На це відводиться 5 хвилин.*

Після завершення роботи тренер пропонує учасницям кожної трійки обмінятися малюнками (за годинниковою стрілкою) і дає нове завдання: зіпсувати малюнок – при цьому, відповідаючи на можливі запитання, він підтверджує дозвіл будь-як псувати малюнок і відводить на це 3 хвилини.

Після цього тренер знову пропонує учасницям трійок обмінятися «зіпсованими» малюнками і дає нове завдання – спробувати максимально відновити початковий малюнок. На це відводиться 5 хвилин.

Після завершення процедури відновлення тренер знову пропонує учасницям трійок обмінятися малюнками (за годинниковою стрілкою) так, щоб зіпсований і відновлений малюнок потрапили нарешті до своєї власниці.

*Після завершення вправи тренер пропонує поділитися почуттями та обговорити результати виконання вправи.*

*Питання для обговорення:*

- Чи приємно було малювати малюнок?
- Що ви відчували, коли ваш малюнок псували?
- Що ви відчували, коли потрібно було псувати малюнок іншої людини?
- Чи складно було відновити початковий малюнок?
- Які шляхи ви обрали для його відновлення?
- Чи можна спроектувати цю вправу на реальну ситуацію домашнього насильства?
- Які дії може здійснити жінка, яка постраждала від домашнього насильства, щоб змінити своє життя на краще та «виправити свій малюнок»?

*До уваги тренера!*

*Під час обговорення результатів виконання вправи тренер акцентує увагу на шляхах та діях, які може зробити постраждала, щоб звільнитися від насильства (використовуючи результати виконання вправи, того, як саме учасниці відновлювали малюнок).*

*Наприклад:*

- Почати життя спочатку, можливо, навіть покинути кривдника (малюнок був настільки зіпсований, що довелося робити спробу перемалювати його на чистий аркуш паперу).
- Згадати те, що об'єднувало в кращі часи, і спиратися на це (під час відновлення учасниця-реставраторка виділяла жирною лінією початковий контур малюнка);
- Обговорення причин насильства та формулювання чітких правил майбутнього подружнього життя (під час відновлення учасниця наклеїла розірвані шматки малюнка на новий аркуш паперу);
- Подивитися по-новому на стандартну ситуацію та зайнятися пошуком можливих змін, наприклад, зняти квартиру, якщо живе у гуртожитку чи разом з батьками, набути професію і піти працювати (на малюнку під час відновлення це домальовування якихось нових деталей, наприклад, лінії, що покреслили небо – стануть дощовими краплями чи сніжинками);

*Інше – в залежності від запропонованих дій самих учасниць під час відновлення зіпсованих малюнків.*

### ***Вправа Завершення. Рефлексія заняття (15 хв)***

*Мета:* підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним учасником

*Учасниці діляться своїми думками щодо сьогоднішнього заняття.*

*Питання для обговорення:*

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?

- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Які ідеї у вас сьогодні виникли?
- Чи були у когось цікаві думки, якими доцільно було б поділитися з групою?

### **Домашнє завдання**

Дякую усім за відповіді. Я пропоную вам виконати невеличке домашнє завдання. Сьогодні ввечері виділіть собі час на турботу про себе. Наприклад, я сьогодні з'їм трішки чорного шоколаду і подивлюся фільм. Домашнє завдання обов'язкове до виконання, наступної зустрічі ми з вами обговоремо його виконання.

*Ритуал прощання.*

Дякую усім за плідну роботу, пропоную винагородити одна одну гучними аплодисментами.

## **ЗУСТРІЧ 5**

### **ЕМПАТІЯ ЯК ЕМОЦІЙНА КОНТАКТНІСТЬ**

**Мета:** створити умови для особистісного зростання учасників програми, розвивати та вдосконалювати здатність психологів до пізнання власного емоційного світу, емпатії та співпереживання іншим.

**Завдання:** розуміння поняття «емпатія»; усвідомлення своїх переживань, почуттів; розвиток психологічної спостережливості; формування навичок читання невербальних сигналів клієнта; розвиток можливості співпереживання клієнту.

**Тривалість:** 3 години (180 хв).

#### **Вправа «Близкість» (15 хв)**

**Мета:** створити сприятливий клімат у групі для подальших саморозкриття та взаємодовіри

**Матеріал:** приміщення, яке не обмежує напрямки руху учасників тренінгу.

**Інструкція:** учасникам пропонується ігрова ситуація, в якій вони є «молекулами», що перебувають у броунівському русі. За сигналом тренера (наприклад, плескання у долоні) учасники мають об'єднатися у групи з тими, хто у цю мить опинився ближче до них. Така процедура повторюється 3–5 разів.

#### **Вправа «Зоряне небо» (25 хв)**

**Мета:** наочно продемонструвати учасникам тренінгу рівень взаємодовіри, егоцентричності.

*Матеріал:* ватман синього кольору, фломастери, кольоровий папір, ножиці. Інструкція: учасники зображають себе у вигляді зірок на небі. Коли усі зірки готові, групі пропонується розмістити усі зірки на небосхилі.

*Обговорення:*

- Що можна сказати про загальний вигляд створеної картини?
- Чи об'єднані усі зірки якоюсь спільною ідеєю, наприклад, чи є вони якимось сузір'ям?
- Що можна сказати про психологічний клімат у групі, яка зобразила себе саме так?
- Над чим варто замислитись цій групі або які завдання поставити перед собою?

### **Вправа «Це вже було» (20 хв)**

*Мета:* навчити саморозкриттю; сформулювати в учасників відчуття усвідомленості вибору.

*Матеріал:* маленькі іграшки (усього 20–30 предметів; не більше 5–10 см у довжину, можливо, з кіндер-сюрпризів): ляльки, квітки та інші маленькі речі гудзики, флакончики з-під парфумів, значки, ланцюжки, волоські горіхи, скляні кульки, зламані годинники тощо.

*Інструкція:* уявіть, що певні речі навколо нас були колись давно людьми. Які вони за зовнішністю, характером, звичками? Чому вони тепер стали речами? Виберіть для своєї розповіді одну-дві речі, що бачите перед собою.

*Обговорення:*

- Чи відчутним є сум, коли ми говоримо, що люди «перетворилися на речі»?
- Чи є у цього вислову переносне значення? Що означає «поводитися з людиною, як з річчю»?
- Яку поведінку людини можна уподібнити до «поведінки» речі?
- Чи справді вибір є інтенцією активної життєвої позиції?
- Які чинники сприяють здійсненню нами свідомого, відповідального вибору?

### **Вправа «Тиха розмова» (25 хв)**

*Мета:* збагатити досвід способів спілкування учасників тренінгу, розвинути інтуїтивний канал емпатії у спілкуванні.

*Інструкція:* учасники мають сісти парами і почерзі розповісти щось своєму візаві лише за допомогою міміки, пантоміми, жестів. Співрозмовник у такий же спосіб відповідає або щось запитує. Заздалегідь про зміст розмови пари не домовляються.

*Обговорення:* на питання обговорення відповідають обидва співрозмовники по черзі:

- Якою була тема вашої бесіди?
- Про що говорив кожен з вас?
- Чи зрозуміли ви одне одного?
- Чи легше було порозумітися тим учасникам, які краще знали одне одного?

- *Що саме допомагало вам порозумітися?*

**Перерва 15 хвилин.**

**Вправа-мозковий штурм «Види відповідальності» (25 хв)**

*Мета:* ознайомити учасників з різними видами відповідальності.

*Інструкція:* тренер робить пояснення щодо теми заняття з акцентом на різних видах відповідальності.

Відповідальність – це визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків.

На думку французького професора філософії Дідьє Жюліа, існує відповідальність людини за себе, за інших та за прийняття іншими певних рішень. Відповідальність за себе можна проілюструвати притчею про полководця і пироги. У ній розповідається про те, як один полководець програв битву і переховувався у хатині лісника. Жінка лісника попросила полководця пригледіти за пирогами, які вона поставила у піч. Полководець задумався про своє горе, поразку, безславність свого теперішнього існування, забув про доручення жінки, і пироги згоріли. Тоді полководець подумав про те, що кожному треба займатись своєю справою, діяти, приймати рішення. Діяти, а не плисти за течією подій.

Відповідальність за інших проілюстровано у «Маленькому принці» Антуана де Сент Екзюпері, коли при зустрічі з Маленьким Принцом Лис сказав, що ми відповідальні за тих, кого приручили.

Приклади відповідальності за прийняття рішень іншими можна побачити у казці Льюїса Керрола «Аліса у країні чудес». Аліса весь час була в центрі подій, коли її слова, думки, фантазії, вчинки спрямовували і змінювали хід подій та дії інших персонажів. Щоправда, у неї була можливість побачити, який з варіантів її вчинків є кращим і які наслідки він має.

Людина несе відповідальність за вчинок, здійснений свідомо і саме нею, здійснений свідомо, але не обов'язково саме нею, здійснений нею, хоча вона цього і не бажала, вчинок, здійснений не нею власноруч і поза її бажанням, але від неї залежала можливість уникнути здійснення цього вчинку (наприклад, як у транзактній теорії Е. Берна, описується ситуація за участю Жертви, Переслідувача і Посередника).

Відповідальність може виявлятися на трьох рівнях: раціональному, коли людина вважає себе відповідальною, емоційному, коли людина відчуває себе відповідальною, вольовому, коли особа діє з позиції відповідальної людини.

Після вступного слова тренер пропонує учасникам представити у вигляді діаграми міру кожного виду відповідальності у власному стилі відповідальності.

*Обговорення:*

- *З яким кольором у вас асоціюється відповідальність?*

- Чому, на вашу думку, навіть згадка про відповідальність створює у людей відчуття чогось складного, важкого і небажаного?
- Якою, на вашу думку, є мета відповідальних дій?

Давайте порівняємо запропоновані вами варіанти з такими: очікування корисності, задоволеність собою, перспективність, каяття, компенсація.

### **Вправа «Душа» (20 хв)**

**Мета:** показати відмінності у сприйманні людини, яка вас розуміє, близької, розуміючої та компанійської.

**Матеріал:** ватман, фломастери, папір.

**Інструкція:** кожен учасник має записати 5–7 характеристик людини, яку можна назвати «рідна душа» та людини, яку можна було б вважати «душею компанії». Коли усі учасники підготують обидва переліки, група разом з тренером складає семантичний диференціал понять «рідна душа» і «душа компанії».

**Обговорення:**

- Якими рисами подібні, а якими різняться люди, одна з яких є «рідною душею», а друга – «душею компанії»?
- Чи може це бути одночасно одна і та сама людина?
- Якими є особливості довірливого, розуміючого спілкування?

### **Вправа «Власна відповідальність» (15 хв)**

**Мета:** навчити приймати відповідальність як власну особистісну рису.

**Інструкція:** тренер зачитує два переліки, що стосуються особливостей відчуття відповідальності та відповідального ставлення.

Коли я відчуваю відповідальність, я ... виправляю, захищаю, рятую, контролюю, переймаюся почуттями, не слухаю, відчуваю втому, відчуваю тривогу, відчуваю страх, відчуваю невірноваженість, турбуюся про рішення, турбуюся про деталі, турбуюся про обставини, турбуюся про те, щоб не помилятися, турбуюся про виконання.

**Обговорення:**

- У чому більше позитивних моментів – у відчутті відповідальності чи у відповідальному ставленні?
- Як би ви прокоментували ідею про те, що зріла людина передусім характеризується умінням діяти відповідально?
- Які висновки ви зробили щодо вашого стилю вияву відповідальності?
- У яких ситуаціях саме ваша стратегія відповідальності може бути найефективнішою?

### **Вправа-рефлексія (20 хв)**

*Медитація з елементами ароматерапії, під музичний супровід.*

*Підведення підсумків.*

## ЗУСТРІЧ 6

### ВНУТРІШНЯ СИЛА

**Мета:** пошук власних «точок опори», сприяння усвідомленню важливості власної активної ролі у процесі покращення свого професійного майбутнього та загалом – життя.

**Завдання:** формування програми «загоєння» психологічної травми; відновлення спокійного стану; відновлення стану при переживанні деструктивного відчуття сорому.

**Тривалість:** 3 години (180 хв).

#### **Вправа-вітання «Мій улюблений колір» (10 хв)**

**Мета:** зняти напругу в групі на початку заняття, підняти настрій.

Кожен учасник по черзі говорить свій улюблений колір та що в нього є цього кольору.

#### **Вправа «Кінострічка» (10 хв)**

**Мета:** згадати пройдений матеріал, налаштуватися на роботу.

**Матеріали:** фліпчарт, маркер, малюнок кінострічки

**Інструкція:** Учасниці пригадують послідовність пройденого матеріалу з кінця до початку.

Чи всі пам'ятають принципи, якими ми керуємось під час роботи? Давайте разом їх пригадаємо. Можливо, ви хочете доповнити ці принципи? Чи любите ви подарунки?

#### **Вправа «Подарунок в моєму житті» (25 хв)**

**Мета:** відкриті і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

**Матеріали:** папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики, глина.

**Інструкція:** Учасницям пропонують закрити очі та згадати подарунки, які вони отримували протягом життя, а також пригадати емоційне забарвлення цих ситуацій. Намалювати найяскравіший подарунок із згаданих. Коли робота завершена, зліпити його з глини. Придумати назву композиції та історію цього подарунку.

*Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:*

– З яким періодом життя і подією пов'язаний подарунок?

– Хто дарував його?

– Які емоції Ви переживали, коли отримали його?

– Які емоції переживаєте зараз, коли пригадуєте цю ситуацію і дивитесь на малюнок?



– Як часто ви мрієте? А ставите цілі?

**Вправа «Якщо в тебе немає мети, то...» (35 хв)**

*Мета:* сприяти усвідомленню респондентами важливості цілепокладання та власної ролі у постановці та досягненні своєї мети.

*Матеріали:* картки з висловами, що починаються словами «Якщо в тебе немає мети, то...», торбинка (або капелюх).

*Інструкція:* Тренер заздалегідь готує картки з висловами та складає їх у торбинку або капелюх. Кількість карток має відповідати кількості учасниць або бути більшою для забезпечення можливості вибору для всіх – у тому числі для тих, хто обиратиме картки в останню чергу.

Кожна учасниця має витягти з капелюха картку, прочитати вислів на ній і пояснити, як вона його розуміє, чому твердження саме таке, чи погоджується вона з ним і чому.

*Питання для обговорення:*

- Як часто ви задумувалися про свою мету? Мету на найближчий рік? На 5 років? Життєву мету?

- Для чого людині потрібно ставити цілі?

- Як слідкувати за тим, чи вірними є ваші кроки до досягнення мети?

- Хто може людині допомагати ставити мету та досягати її?

- Які якості мають бути у людини, аби ставити власні життєві цілі та досягати їх?

Візьміть кожна по аркушу паперу і олівець того кольору, який вам найбільш до вподоби. Як тільки почуєте сигнал (плескання в долоні), починайте малювати, що хочете. По сигналу передасте свій аркуш разом з олівцем сусідці зліва, яка має домалювати те, що вже розпочала її попередниця. Далі по колу доти, поки аркуш не повернеться до хазяйки. Може хтось з вас хоче доповнити свій малюнок, а може щось в ньому змінити або намалювати інший.

**Вправа «Малюнок по колу» (20 хв)**

*Мета:* зняття напруження в групі, сприяння згуртованості групи, розвиток творчих здібностей.

*Матеріали:* аркуші А4, кольорові олівці.

*Питання для обговорення:*

- Чи сподобалося вам те, що вийшло?

- Поділіться своїми почуттями та настроєм?

- Чи важко було продовжувати тему малюнка іншої людини?

**Перерва на 10 хвилин.**

**Вправа «Футбол» (15 хв)**

*Мета:* активізація роботи, гарний настрій, згуртування учасниць

*Матеріали:* 2 «м'ячика» (зробити можна з паперу)

*Інструкція:* Тренер запускає 1 або 2 м'ячі, в залежності від кількості та активності групи.

*Для наступного завдання мені потрібні 3 добровольці.*

***Вправа «Давай, зміни!» (40 хв)***

*Мета:* сприяти усвідомлення важливості власної активної ролі у процесі покращення свого майбутнього та загалом – життя.

*Матеріали:* кольорові картки А5 з написами «психолог», «соціальний працівник», «батько», «мати», «брат» чи «сестра», «чоловік» чи «коханий», «сусід», «найкраща подруга», «бабуся на лавці біля дому».

*Хід проведення:* Тренер просить трьох з кола учасниць стати добровольцями. Вони мають вийти за двері разом з тренером, де отримають завдання:

Зараз кожна з вас виконуватиме роль людини, яка давно хоче змінити щось вагоме у своєму житті. Подумайте, що саме це буде для вас. Ви хочете змін, однак поки що не почали діяти у цьому напрямку. Після того, як ви визначитеся із своїм бажанням, ви маєте повернутися в аудиторію і просто слухати та дивитися, що відбуватиметься.

Інші дві (або більше, до чотирьох, залежно від кількості учасниць групи) учасниці, яких обере тренер, або які самі виявлять бажання, стануть спостерігачками і записуватимуть все, що відбуватиметься під час вправи.

Всі інші, хто залишився в аудиторії, обирають собі ролі, що записані на заздалегідь заготовлених кольорових аркушах паперу А5 («психолог», «соціальний працівник», «батько», «мати», «брат» чи «сестра», «чоловік» чи «коханий», «сусід», «найкраща подруга», «бабуся на лавці біля дому»).

Коли ролі обрані, кожна з учасниць має уявити, що вона щодня стикається з родичкою/клієнткою/знайомою/подругою (залежно від ролі), якій давно вже пора змінити щось у своєму житті (наприклад, кинути чоловіка, що пиячить та б'є її, знайти роботу, відновитися на навчанні, відмовитися від вживання алкоголю тощо). Кожній, хто отримав картки, необхідно вигадати одну типову фразу, характерну для отриманої на картці ролі.

Наприклад:

*Мати:* «Скільки ж можна! Подивись на себе, ким ти стала!»

*Батько:* «Роби як знаєш!»

*Подруга:* «Та забий ти на всіх! Давай сьогодні розслабляйтесь!»

*Брат:* «Все одно нічого в тебе не вийде, бо ти – невдаха!»

*Психолог:* «Звертайся, якщо тобі потрібна допомога».

*Бабуся на лавці біля дому: «От непутяца!» тощо.*

Фраза має бути короткою та емоційно забарвленою (учасниці мають подумати, з якою інтонацією та емоціями вони будуть її промовляти). Важливо, щоб частина учасниць мала фрази позитивного характеру, спрямовані на підтримку, а частина – негативного (насмішка, осуд тощо). Всі стають в коло і отримують від тренерів наступні завдання:

Коли в аудиторію зайдуть наші добровольці і стануть в середину кола, ви будете виконувати два завдання по черзі. Спочатку за моєю командою (піднятою рукою вгору) ви по черзі, один за одним повторюватимете свою записану фразу декілька кіл підряд. За моєю другою командою (піднятою рукою вгору) ви всі разом одночасно почнете повторювати свою фразу без зупинки. Після того, як ви почуєте слово «Стоп», маєте зупинитися і перестати говорити.

Далі троє добровольців входять в кімнату, стають посеред кола і слухають, що говорять інші. Після закінчення вправи по команді тренера всі учасниці сідають у загальне коло.

*Питання для обговорення:*

- *Що вам нагадувала така ситуація? Чи трапляється щось подібне у житті?*
- *Що відчувала кожна з трьох «головних героїнь», стоячи в колі?*
- *Що відчували ті, хто без зупинки повторював стереотипні фрази? Чи подобались вам ваші фрази? Чому?*
- *Що побачили спостерігачі?*
- *Як себе почуває людина, яка хоче змінитися або змінити щось у своєму житті, коли їй пропонують певні поради або навчають, як правильно вчиняти?*
- *Які вислови/дії інших підтримують, а що, навпаки, примушує опустити руки?*
- *Чи варто слухати критику у свій бік і в якому разі варто дослухатися?*
- *Що потрібно самій людині, щоб дійсно щось змінити?*

Навколо нас є багато інших людей – близьких, друзів, сусідів тощо. Комуś наші дії є логічними і зрозумілими, а комуś – ні, хтось нас підтримує, а хтось винагороджує насмішкою чи сарказмом, врешті-решт – хтось бажає нам добра, а комуś просто байдуже. Саме тому дослухатися варто, у першу чергу, до власного внутрішнього голосу, а також шукати підтримки у тих, хто підтримує на шляху позитивних життєвих здобутків та додає нам сил для зрушень до зростання. Окрім того, є різні фахівці, які готові надати професійну підтримку людині, яка хоче змінити життя на краще, та сприяють у вирішенні нею своїх життєвих перипетій.

***Вправа «Завершення» (15 хв)***

*Мета:* проаналізувати ефективність заняття. Кожен по черзі розповідає, що сподобалось та що можна покращити.

## ЗУСТРІЧ 7

### ПОСИЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ СИЛИ

**Мета:** пізнання та усвідомлення своїх можливостей через конкретні успішні справи у професійній діяльності. Пошук ресурсу у власній недосконалості.

**Завдання:** розвиток самоповаги та саморозуміння; закріплення попередніх навичок; рефлексія публічного «Я»; формування соціальної відкритості.

**Тривалість:** 3 години (180 хв).

**Вправа-вітання (15 хв)**

**Мета:** виявити внутрішній стан і порівняти у кінці заняття.

**Матеріали:** папір, фарби, пензлі.

Намалюйте свій внутрішній стан на момент зараз та відкладіть малюнок до кінця заняття.

**Вправа «Ресурс» (20 хв)**

**Мета:** усвідомлення своїх можливостей через конкретні успішні справи.

**Ресурси:** папір А4 за кількістю учасниць, 4 великі аркуші для фліпчарту.

**Хід проведення:** На першому етапі проведення вправи тренер звертається до учасниць: «У кожної з нас у житті були успішні справи. Ми з вами уже виконували на одному з занять подібну вправу і розповідали про свій позитивний проект. Сьогодні я пропоную вам написати, починаючи з дитинства (того, що ви пам'ятаєте), всі свої успішні справи, ті, які ви задумали і реалізували, довели до кінця. Це не повинні бути великі справи. Важливо згадати максимальну кількість різних своїх успіхів у житті. Це може бути, наприклад, вирощування квітів, організація походу класу в ліс, встановлення довірливих стосунків з людиною, навчання гри на музичному інструменті, вступ до вишу тощо». На другому етапі тренер пропонує учасницям об'єднатися в групи по 4-5 осіб та разом скласти для кожної учасниці список «Які якості та здібності допомогли мені реалізувати позитивні проекти?» Спочатку кожна учасниця сама називає, які, на її думку, якості і здібності допомогли їй, а потім група допомагає, підказує, розвиває, спираючись на свої спостереження про цю людину протягом всього періоду занять у групі. Кожна група створює плакат з 4-5 колонками (у залежності від кількості учасниць у групі) та представляє його загалу. Ці плакати, з особистими якостями учасниць, є заділом для пошуку особистих внутрішніх ресурсів кожної.

**Рефлексія.**

**Питання для обговорення:**

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що вартувало б змінити?
- Чи виникли у вас думки, якими ви б хотіли поділитися з групою?

### **Вправа-руханка (10 хв)**

Зараз я пропоную вам трохи пограти у футбол. Станьте, будь ласка, у щільне коло, ноги поставте на ширині плечей, щоб ліва і права нога з'єдналися з ногами учасниць. Відстань між ногами - це ворота. Я кидаю два м'ячі, задача проста: потрапити у ворота іншої. Відбивати м'ячі та захищати ворота можна лише руками. Якщо у ваші ворота потрапив м'яч, ви можете відбивати лише однією рукою. Граємо до переможного. Будь ласка, обережно кидайте, старайтеся влучити у ворота, а не обличчя.

### **Вправа «Особистий герб» (20 хв)**

**Мета:** розвиток самоповаги та саморозуміння, рефлексія публічного «Я», соціальна відкритість.

**Матеріали:** папір А4, фломастери, олівці, фарби, пензлики.

**Інструкція:** Учасницям пропонують створити власний герб, як проекцію власних прагнень і життєвих позицій, особистісних установок та переконань.

**Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:**

- Які емоції та почуття викликає у Вас герб?
- З яких елементів та символів складається герб?
- Що він означає для власника?
- В чому полягає його основна концепція?
- Який девіз власника цього герба?

Деякі аспекти інтерпретації: У процесі інтерпретації контур герба поділяють на 4 частини. Символічне зображення особистого герба: У лівій частині герба фіксуються головні досягнення; в середній частині – самоідентифікація; в правій – основні цілі в житті, а нижня частина відведена для девізу.

Свої створені герби ви можете забрати із собою, як нагадування про плідну роботу над собою, своїми переконаннями та уявленнями про себе.

Наше тренінгове заняття завершується, однак не завершується постійна плідна робота над собою. Тож, я пропоную вам висловитися по черзі.

### **Рефлексія. Обмін думками (чи справдилися очікування) (20 хв)**

### **Вправа «Терапевтична метафора «Рана» (20 хв)**

**Мета:** програмування «загоєння» психологічної травми.

*Інструкції:* сядьте зручно, розслабтеся, закрийте очі. Послухайте те, що я розповім, уявляйте, що я розповідаю, відстежуйте свої відчуття.

Коли людина отримує поранення, у рани розгорнуті краї, вона кровоточить, дуже болить. З рани йде кров та омиває її. Потім кров зупиняється, і рана потихеньку починає затягуватися.

Спочатку утворюється тоненька-тоненька плівочка. Вона ще дуже тоненька і дуже чутлива, і її не можна торкатися.

І біль ще є, і в той же час він уже менший і його можна терпіти.

Час іде, і ось уже плівочка стала скоринкою, ви ще бережете її від дотиків і в той же час відчуваєте, що вона поменшала. Це вже лише невелике ущільнення.

Ця скоринка нічого не відчуває - ні болю, ні дотику, але ви звертаєтеся з нею обережно, тому що, якщо зачепити скоринку різко, вона може зламатися і розкриє рану, що гояться. Потім скоринка поступово відпадає, відкриваючи тонку шкірку – м'яку, ніжну.

Ви бережете це місце на своєму тілі, тому що ніжна шкірка поки що занадто чутлива, її легко поранити. Але проходить ще трохи часу, і ви радісно помічаєте, що зовсім одужали.

Залишився рубець на згадку про рану, але він не болить, а довкола жива шкіра, здорове пружне тіло. Воно продовжує жити повноцінним життям.

*Повільно розплющте очі. Як ви себе відчуваєте?*

***Вправа з метафоричними асоціативними картами «СМР» «Проробка неприємного переживання» (автори: І. Шахам та Ш. Нив) (15 хв)***

*Мета:* відновлення спокійного стану

*Інструкція:* «Розкажи про неприємний випадок у твоєму житті. Про такий випадок, де сталася неприємність, і досі не можеш про це забути. Якщо розглядати твоє неприємне переживання за шкалою від 10 до 100 балів, то це має бути подія з переживанням не більше ніж на 60 балів.

Перед тобою лежать карти. Ти зараз вибери, будь ласка, шість карт, які розкажуть цю історію...

Зараз, коли ти розповів цю історію, на скільки балів вона тягне за існуючими переживаннями?

Беремо карти, перевертаємо їх сорочкою верх, перемішуємо і пропонуємо клієнту: «Візьми та розклади їх по порядку... Це та сама історія, але з іншими картами. Розкажи свою ситуацію, використовуючи ці карти ще раз... Зараз, коли ти розповів цю історію, на скільки балів вона зараз тягне за переживаннями? Переверни карти та перемішай. Розклади їх по порядку».

І так далі, поки клієнт не відчуватиме на 25 балів.

*Потім ми пропонуємо: «Я хочу запропонувати тобі карту (колода «Сага», «ВІН» та ін.), яка щось нове внесе до твоєї розповіді, може, допоможе знайти рішення. Куди б ти хотів у цьому ряду покласти? Давай спочатку розкажи свою ситуацію (історію)... Придумай заголовок своєї історії».*

***Вправа «Трансформація провини (сорому)» (15 хв)***

*Мета:* відділення провини (сорому) від образу «Я», навчання відновлення стану при переживанні деструктивного відчуття сорому.

*Процедура проведення:* уявіть, де саме у тілі ви відчуваєте свою провину (свій сором).

*Опишіть відчуття, розкажіть, що схожий цей образ. Де, де вашого тіла ви її (його) відчуваєте? Який вона (він) форми? Якого вона розміру? Якого вона (він) кольору? Який вона (він) на дотик? Вона холодна чи гаряча? Рідка, тверда, в'язка? Вона нерухома чи ворухиться? Зростає чи зменшується? Як змінюється у зв'язку з нею ваше обличчя, хода, поза, постава, голос, слова, темп промови?*

*Змініть образ більш приємний. Опишіть нові почуття.*

*Опишіть, як саме змінився емоційний стан.*

***Вправа «Завершення» (15 хв)***

*Мета:* порівняти внутрішній стан на початку і після заняття.

*Матеріали:* папір, фарби, пензлі.

*Намалюйте повторний малюнок свого внутрішнього стану. Подивіться на попередній. В чому різниця? Щоб ви хотіли змінити?*

***Вправа «Ресторан» (15 хв)***

*Вправа дозволяє у невимушеному форматі отримати зворотний зв'язок від учасниць щодо участі у тренінгу.*

*Хід проведення:* на фліпчарті можна намалювати «страву» та напис «Чи було смачно?». Запропонувати учасницям уявити, що тренінг був для них наче похід у ресторан. Попросить їх продовжити фрази відповідно до «меню»:

- я б з'їла би ще цього....
- найсмачнішим для мене було...
- я майже переварила...
- я переїла...
- будь-ласка, можна мені добавку...
- цей ресторан...

***Вправа «Завершення» (15 хв)***

*Мета:* проаналізувати ефективність заняття. Кожен по черзі розповідає, що сподобалось та що можна покращити.

*Я вам щиро вдячна за плідну роботу! Сподіваюся, ви не переїли, а сповна наситилися новою інформацією. Запишіть, у разі потреби, мої контактні дані для подальшої роботи. Також попрошу вас заповнити прикінцеве анкетування(online). Дякую!*

## ЗУСТРІЧ 8

### РЕФЛЕКСІЯ ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

**Мета:** опрацювання минулого набутого досвіду, через позитивне сприйняття концепції «Я–професіонал!»

**Завдання:** усвідомлення пропрацьованого; закріплення набутого досвіду; рефлексія власних помилок як ресурсу; вдячність учасникам за проведену роботу.

**Тривалість:** 3 години (180 хв).

**Вправа-вітання (15 хв)**

**Мета:** виявити внутрішній стан і порівняти у кінці заняття.

Опишіть свій внутрішній стан на момент зараз та відкладіть малюнок до кінця заняття. Респонденти діляться своїми результатами повторного опитування та інсайтами після отримання результатів.

**Вправа «Неприйняття себе» (20 хв)**

**Мета:** навчити корекції самоствавлення

**Інструкція:**

1) запишіть 10 своїх значущих рис (як позитивних, так і негативних). До цього переліку слід вписати лише ті риси, про наявність яких ми знаємо з власного досвіду, ті риси, про які нам часто говорили, що вони у нас є, краще зараз не брати до уваги;

2) продовжіть обидві частини наступного речення у вигляді переліків: «я не гідний ... (чогось/когось), тому що я ...».

**Обговорення:**

- Якщо другу частину речення («тому що я ...») вважати за умову, за якої ми можемо стати гідними чогось, то що саме є цією умовою?

- Чи представлена ця умова прямо чи опосередковано серед рис вправи «Дерево мого успіху»? чи є серед переліку «тому, що я ...» зазначені попередньо серед 10 найбільш значущих ваших характеристик?

- Чи включають у себе ці 10 рис і ті, що ви зазначали як свої значущі характеристики у попередніх вправах?



- *Що є суперечливим у ваших думках про себе?*
- *Чи ці суперечності – основа для саморозвитку?*

***Вправа на самостійне швидке зняття напруження в 12 точках (10 хв)***

*Мета:* зняття напруження, що виникло в процесі роботи.

*Хід вправи:* Для зняття напруження необхідно почати повільні кругові рухи очима – двічі в одному напрямку і двічі в іншому. Сконцентрувати увагу на віддаленому предметі, а потім переключити її на предмет, що знаходиться близько. Насупитися, напружуючи м'язи коло очей, а потім розслабитись. Після цього кілька разів широко позіхнути. Розслабити шию, спочатку похитавши головою, а потім покрутивши нею зі сторони в сторону. Підняти плечі до рівня вух і повільно опустити. Розслабити зап'ястя і покрутити ними. Стиснути і розтиснути кулаки, розслаблюючи кисті рук. Зробити три глибокі вдихи і м'яко прогнутися в хребті вперед – назад, із сторони в сторону. Напружте і розслабте сідниці, а потім ікри ніг. Покрутіть ступнями, стисніть пальці ніг таким чином, щоб ступні вигнулися догори.

*Після виконання цієї вправи, ваше тіло звільниться від напруження в 12 основних точках.*

***Вправа «Людина на своєму місці» (30 хв)***

*Мета:* самостійний аналіз плюсів та мінусів у студентських та професійних ролях.

*Матеріали:* папір формату А-4, фломастери, олівці.

*Хід вправи:* учасники поділяються на дві команди. Перша виступає від імені студентів, інша – від імені фахівців. Роздаються листи паперу форматом А-4, на яких команда «студентів» малює картину на тему: «Чудовий час студентства», а команда «професіоналів» – «Чудова пора професійної зрілості». Потім кожна 9 команда на звороті свого аркуша (верхня його половина) перераховує 6 атрибутів студентства або 6 атрибутів професійної зрілості. Найважливіший, на думку команди, компонент група виділяє (підкреслює). Через 15-20 хвилин роботи команди обмінюються папірцями. Інша команда, в нижній вільній частині отриманого аркуша записує 6 мінусів вказаного вікового періоду а найголовніший мінус виділяють (підкреслюють).

Надалі команди демонструють свою творчість та проговорюють плюси та мінуси тієї чи іншої ролі. Ведучий ставить питання про те, в якому віці кожний з учасників захоче (захотів) відмовитися від плюсів студентства, взяти (взяв) на себе роль професіонала, а також просить «студентів» вказати свої особистісні особливості, які дозволять їм досягти успішної професійної зрілості.

*Обговорення:*

- *В якому віці плюси студентства будуть відчуватися найменше? Чому?*
- *Які необхідні професійно-важливі якості у вас вже сформовані?*

*Ведучий, підводячи підсумки, каже, що найбільш привабливе знайдено учасниками в періоді студентства і що - в періоді професійної зрілості, а також звертає увагу на те, який вік та які якості учасники групи вказували найбільш часто.*

***Вправа «Дерево мого «Я» (20 хв)***

*Мета:* усвідомлення себе в системі професійного та особистісного спілкування; усвідомлення професійних утруднень.

*Хід вправи:* ведучий: «Давайте здійснемо екскурсію вглиб власного «Я». Це «Я» можна зобразити у вигляді дерева з різними гілочками і коренями. Корені – це підгруддя, на яке ви спираєтеся у вашому житті, в т.д. професійному. Стовбур, гілки – це ваші професійно-особистісні якості, що ведуть вас по життю, в т.ч. педагогічному. Це основні ваші гідності, що допомагають вашому професійному зростанню. Вони можуть бути пишні, повні життя, а можуть засихати. *Які причини можливого ураження вашого дерева? Вони зовнішні чи внутрішні? Кульки омели, яка паразитує на дереві, дупла позначатимуть ті недоліки, які заважають вам у професійному зростанні. Якими вони будуть? Позначте їх у відповідних місцях дерева. Які зовнішні «процеси», «об'єкти» сприяють або перешкоджають вашому професійному становленню, включенню в професійну спільноту? Намалюйте їх. Чи є на вашому дереві плоди. Що вони позначають?».*

Після індивідуальної роботи, учасники об'єднуються в групи:

1 – зображує узагальнений образ «Я - професіонал», вказуючи якості, об'єкти, які сприяють професійному становленню, самореалізації тощо;

2 – зображує узагальнений образ «Перешкоди становлення мого професійного Я», вказуючи якості, об'єкти, які перешкоджають професійному становленню, самореалізації тощо.

***Перерва 15 хвилин.***

***Вправа «16 асоціацій» (55-60 хв)***

*Мета:* виявлення асоціативних уявлень про роботу та перешкод до задоволення від роботи; аналіз напрямків для професійного зростання.

*Матеріали:* листи формату А4, фломастери (олівці) за кількістю учасників.

*Хід вправи:* горизонтально покладений лист формату А4 ділиться на 5 рівних вертикальних колонок. В першій колонці записуються 16 асоціацій на слова «моя робота». В другу колонку пишемо асоціації на слова з першої колонки, попарно їх об'єднуючи: асоціація на перше і друге слово, асоціація на третє і четверте слово, потім – на п'яте і шосте і т.д. Таким чином, в другій колонці отримуємо вже вісім асоціацій. В третій колонці процедура повторюється, і ми отримуємо 4 слова.

*Продовжуємо до тих пір, поки в останнім, п'ятій колонці не залишиться 12 тільки одна асоціація. Її також необхідно зобразити у вигляді схематичного малюнка. Тепер у кожного є два зображення – малюнок перешкоди до задоволення від роботи і образне асоціативне уявлення про саму роботу. Обговорення та порівняння малюнків, виділення спільні елементів, аналіз сильних і слабких рис та можливих напрямків для росту.*

***Вправа «Професійне «Я» (20 хв)***

*Мета:* підвищення самооцінки; гармонізація емоційного стану; розвиток позитивної концепції «Я-психолог».

*Хід вправи:* На окремому листі пропонується намалювати сонце так, як його малюють діти: «У кружечку напишіть власне ім'я або намалюйте себе як педагога. Біля кожного променя напишіть що-небудь гарне про себе з професійної точки зору. Задача – написати про себе якнайкраще. Покладіть цей листочок у свій щоденник і, якщо у вас з'явиться нова якість, додайте промінчик до сонця».

***Вправа «Долоні» (10 хв)***

*Мета:* визначення емоційного стану учасників наприкінці завершальної зустрічі.

*Обговорення:*

- *Чи змінився емоційний стан учасників?*
- *Що сподобалось?*
- *Чого було забагато?*