

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

СТЕБЛІНА ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ САМОСТАЛЕННЯ
ЖІНОК, ЩО ЗАЗНАЛИ НАСИЛЬСТВА У СІМ'Ї**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Сидоренко Ж.В.,
к. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології

(підпис)

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Стебліна О.О. Психологічні особливості корекції самоставлення жінок, що зазнали насильства у сім'ї. Спеціальність 053 "Психологія", освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У магістерській роботі проаналізовано проблему взаємозв'язку самоставлення особистості з досвідом насильства у сім'ї, соціально-психологічних чинників, які впливають на самооцінку, самоєфективність, впевненість в собі. Проведено теоретичний аналіз підходів до проблеми та реалізовано емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників в контексті вивчення впливу пережитого насильства на самоставлення жінок.

Ключові слова: вплив, самоставлення, травма особистості, психологічні чинники, індивідуально-особистісні властивості, впевненість, самореалізація, психокорекція.

Steblina O.O. Psychological features of correction of self-attitude of women who have experienced violence in the family. Specialty 053 "Psychology", educational program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

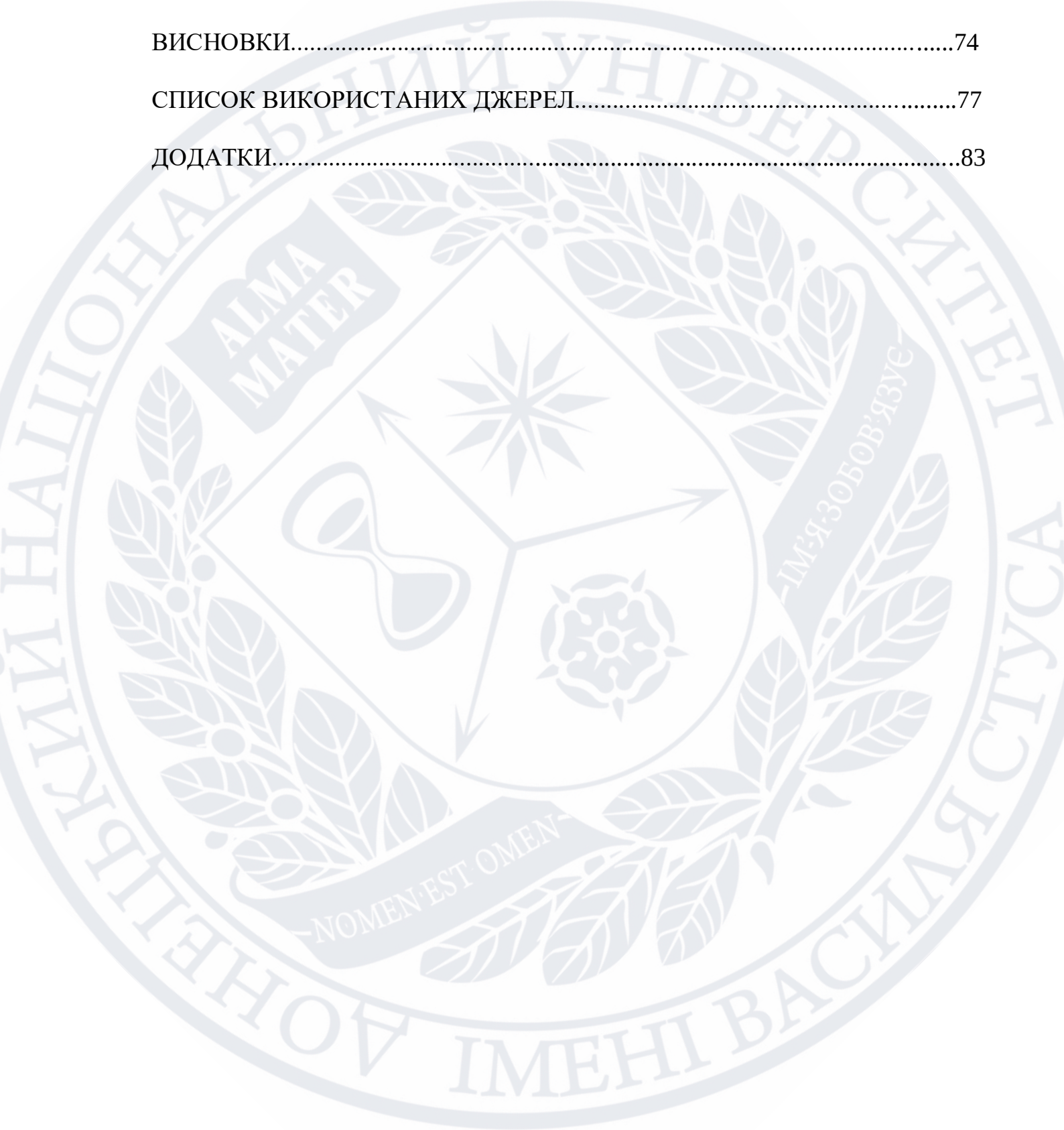
The master's thesis analyzed the problem of the relationship between self-identity and the experience of family violence, social-psychological factors that affect self-esteem, self-efficacy, self-confidence. A theoretical analysis of approaches to the problem was conducted and an empirical study of social-psychological factors in the context was carried out. study of the impact of experienced violence on women's self-image.

Key words: influence, self-attitude, personality trauma, psychological factors, individual and personal properties, confidence, self-realization, psychocorrection

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМОСТАВЛЕННЯ ЖІНОК, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД НАСИЛЬСТВА У СІМ'Ї.....	10
1.1 Психологічні особливості жінок, що зазнали насильства у сім'ї.....	10
1.2 Теоретичний аналіз понять самоставлення, самооцінка, самоефективність у сучасній психології.....	18
1.3 Теоретичні основи психокорекції самоставлення жінок, що постраждали від насильства в сім'ї.....	33
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ, САМООЦІНКИ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЖІНОК, ЩО ПЕРЕЖИЛИ НАСИЛЬСТВО У СІМ'Ї.....	46
2.1 Характеристика основних етапів дослідження.....	46
2.2 Опис методик дослідження.....	49
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	54
3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	54
3.2 Рекомендації щодо вибору корекційної програми	60
3.3 Результати психокорекції.....	64
3.3.1 Опис обраної корекційної програми.....	64

3.3.2 Результати емпіричного дослідження після проходження діагностичною групою психокорекційної програми.....	69
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	83



ВСТУП

Негативні прояви сьогодення впливають на професійну та повсякденну активність жінки, її становище в суспільстві, знижують можливості гармонійного розвитку та її психологічний та соціальний потенціал.

Останніми роками у нашому суспільстві ставлення до проблеми насильства над жінками суттєво змінилося: просвітницька діяльність активісток, увага засобів масової інформації до проблеми, зміни у законодавстві, зокрема ратифікація Стамбульської конвенції, вплинули на збільшення випадків звернень жінок, що постраждали від домашнього насильства до правоохоронних органів, соціальних служб, психологів.

Актуальність роботи : Зміни, що відбуваються в суспільстві нашої держави, зумовили трансформацію системи соціальних норм, ціннісних орієнтацій, нормативно-ціннісного ставлення до проблематики насильства у сім'ї.

Статистичні дані за 2023р. свідчать про 244000 звернень на номер 102 з приводу вчинення домашнього насильства, майже 80% звернень здійснили жінки різного віку.

Домашнє насильство, як суспільне явище, призводить до втрати жінкою впевненості у собі, знижує її соціалізацію, професійну реалізацію, несе шкоду здоров'ю, завдає нищівного впливу індивідуальне благополуччя особистості постраждалої жінки.

Набуває актуальності аналіз наслідків насильства в сім'ї для жінок та пошук умов і шляхів соціально-психологічної корекції цих проявів.

Насильство перешкоджає повноцінній участі жінок у житті суспільства, має довгострокові наслідки та витрати для сімей жінок, громад та країни вцілому.

До того ж, самоствавлення жінок, які зазнають насильства в сім'ї, дотепер не було предметом дослідження у сфері психології. Проблемним залишається і питання щодо умов та шляхів оптимізації цього стану, досягнення позитивної динаміки в процесі психокорекційної роботи.

З огляду на це актуальним є дослідження детермінант змін самооцінки жінок, що зазнали насильства в сім'ї, в процесі індивідуальних (індивідуальної короткострокової психотерапії) та групових (тренінгу асертивності) методів соціально-психологічної корекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Насильство над жінкою є складною соціально-психологічною проблемою суспільства. Так, насильство у шлюбі приносить страждання жінці, зменшує її участь у суспільному житті, знижує продуктивність праці, збільшує витрати, пов'язані з медичним обслуговуванням, роботою судів, поліції, підриває тим самим економічний добробут держави.

Насильство є провісником соціокультурного процесу передачі від батьків деструктивних норм, хибних цінностей, несприятливих зразків поведінки тощо. Дитина незалежно від статі, яка стала свідком насильства в батьківській родині, піддається ризику виникнення різних психічних і поведінкових проблем.

Досвід насильства, отриманий у сім'ї, спричиняє розвиток неврозів, психосоматичних розладів, тривалих депресій, виникнення різних форм девіантної поведінки в суспільстві, породжує безпритульність, наркоманію, алкоголізм, суїциди, самотність.

Проблемі насильства над жінкою присвячені праці таких дослідників, як: Л. Аларкон, О. Бандурка, О. Безпалько, Ю. Битяк, А. Дубік, А. Кріпович, К. Леві-Строс, К. Левченко, М. Легенька, К. Лоренс, Д. Лях, А. Мудрик, В.

Огоренко, С. Палмер, Н. Рудкевич, Т. Титаренко, Е. Фромм, К. Цимбал, А. Шиделко й інші

Об'єкт дослідження: самоставлення жінок

Предмет дослідження: специфіка впливу корекційних методик на формування самоставлення жінок, які зазнали домашнього насильства.

Гіпотеза: у жінок, які постраждали від домашнього насильства наявні внутрішні ресурси для подолання наслідків травматизації, шляхом психологічної корекції.

Мета – дослідити особливості впливу корекційних методик на самоставлення жінок, що постраждали від домашнього насильства.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми психологічної корекції самоставлення жінок, що постраждали від домашнього насильства
2. Підібрати методичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження.
3. Виявити особливості самоставлення жінок, що постраждали від домашнього насильства шляхом емпіричного дослідження.
4. Розробити програму психокорекції для жінок, що постраждали від домашнього насильства
3. Дослідити вплив групової та індивідуальної психокорекційної роботи на жінок, що постраждали від домашнього насильства.

Для доведення гіпотези згідно з завданнями кваліфікаційної (магістерської) роботи використовуються наступні методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз проблеми, що базується на огляді наукової літератури та включає в себе порівняння, абстрагування, систематизацію та узагальнення накопиченої наукової інформації.

2. Емпіричні методи :

Тест–опитувальник самостворення (В. В. Столін та С. Р. Пантелєєв);

Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»;

Шкала самооцінки Розенберга

3. Практичні методи:

Індивідуальні короточасні зустрічі (арт-терапія)

Теоретична значущість одержаних результатів полягає в розробці теоретичної бази для розробки та впровадження програм для корекції самостворення жінок, що зазнали насильства у сім'ї.

Практична значущість полягає в можливості використання отриманих результатів фахівцями для психологічної допомоги в подальшій психологічній реабілітації жінок, що постраждали від домашнього насильства.

Новизна роботи полягає у дослідженні як самостворення жінок, що постраждали від домашнього насильства, так і розробці психологічно - корекційного інструментарію для підвищення їхньої самооцінки та впевненості у собі.

Вибірка та база емпіричного дослідження: у дослідження приймає участь 40 жінок різного віку у складних життєвих обставинах, що постраждали від домашнього насильства (фізичного, психологічного, економічного, сексуального). Дослідження проводиться на базі відділу соціально психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства та насильства за ознакою статі БФ "Рокада" м.Львова.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікацій основних положень, висновків та результатів дослідження на I Міжнародній науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти і молодих вчених «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» (м. Вінниця, 19 листопада 2021 року, дистанційний формат); I Всеукраїнській студентській науково – практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (м. Вінниця, 16 – 17 травня 2024 року, дистанційний формат)

Структура роботи: магістерська робота складається з трьох розділів та підрозділів до них, висновків, списку використаної літератури, який налічує 57 найменувань та додатків. Робота містить 9 таблиць, 3 діаграми, загальний обсяг роботи – 105 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМОСТАВЛЕННЯ ЖІНОК, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД НАСИЛЬСТВА У СІМ'Ї

1.1 Психологічні особливості жінок, що зазнали насильства у сім'ї

Життя багатьох людей у світі пронизане насильством, і в будь-який момент воно може торкнутися кожного з нас. Однак більшість може легко уникнути небезпеки, просто сховавшись за дверима свого дому та уникаючи небезпечних місць.

Але є люди, яким ніде сховатися: насильство переслідує їх навіть у власних домівках, надійно сховане від чужих очей.

В останні десятиліття насильство в сім'ї в різних формах набуло таких масштабів і глибини, що стало загрозою безпеці як суспільства, так і особистості в сучасному світі. Насильство між близькими людьми, як звичне явище сімейного життя, має давню історію і існує стільки, скільки існує людство. Медичні наслідки, що виникають внаслідок різноспрямованих насильницьких дій, значною мірою впливають на психічний стан жертв жорстокого поводження у своїх сімейних стосунках [14].

Ми добре усвідомлюємо важливість впливу сімейних відносин на формування особистісних рис та розвиток психічних розладів, адже саме в сім'ї відбувається формування та закріплення особистісного ставлення і реакцій. Сім'я може зробити людину впевненою та стійкою до труднощів, або, навпаки, зруйнувати її захисні механізми і створити підґрунтя для виникнення різноманітних психопатологічних станів [6].

Насильство є складним явищем, яке залишає не лише фізичні, але й глибокі психологічні сліди. Його наслідки можуть проявлятися у різних формах – як на фізичному, так і на емоційному рівні. Однією з головних ознак є почуття провини, коли жертва починає вірити, що вона сама винна у своїх стражданнях. Це супроводжується страхом перед усіма, окрім кривдника. Жертва також може страждати на безсоння, мати кошмари, перебувати в постійному стані стресу і навіть відчувати необхідність ізоляції від суспільства [24].

Люди, які зазнали насильства, часто стикаються з численними психологічними проблемами, зокрема з труднощами у довірі. Постраждалі можуть мати проблеми з довірою до інших, особливо після зради від тих, хто мав би їх підтримувати. Відновлення довіри — це тривалий і складний процес, що може заважати формуванню нових відносин або підтриманню вже існуючих.

Ще одним серйозним наслідком є депресія. Жертва може відчувати постійне пригнічення, яке посилюється спогадами про травматичні події. Депресія може супроводжуватися суїцидальними думками, оскільки жертва часто відчуває безвихідь у своїх стражданнях [36].

Сором є ще однією сильною емоцією, яку переживають постраждалі від насильства. Вони часто вважають, що заслугоували на те, що з ними сталося, і це почуття провини може перешкоджати їм звернутися по допомогу. Проте важливо розуміти, що насильство ніколи не є провиною жертви, і сором не повинен стати бар'єром на шляху до отримання підтримки [16].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найсерйозніших наслідків насильства. Люди, які страждають від цього розладу, часто не можуть розрізнити реальність від спогадів про пережите насильство. Навіть після зникнення загрози, вони продовжують відчувати страх і тривогу, ніби

небезпека все ще поруч. Це може проявлятися у вигляді спалахів спогадів або відчуття, що подія повторюється знову [30].

Цей стан може викликати серйозні проблеми зі сном, адже людина не може заснути через нав'язливі думки та страхи. ПТСР також заважає нормальному функціонуванню в повсякденному житті, оскільки постраждала особа перебуває в стані постійного напруження.

Ще одним наслідком насильства є накопичений гнів. Жертви можуть навіть не усвідомлювати, наскільки сильний їхній гнів після пережитого насильства. Цей гнів може бути спрямований як на кривдника, так і на самих себе, що іноді призводить до саморуйнівної поведінки [30].

Дисоціація є ще одним захисним механізмом, який використовують жертви, щоб дистанціюватися від своїх почуттів і уникнути подальшого болю. Однак це також може ускладнити процес відновлення, оскільки людина стає відчуженою не лише від своїх негативних емоцій, але й від позитивних. Це призводить до відчуття ізоляції від світу і може заважати нормальному спілкуванню з оточуючими [25].

Будь-яке насильство над особистістю є потужним психотравмуючим фактором, здатним спричинити значний дисбаланс між внутрішніми адаптаційними механізмами та зовнішніми викликами, які ставить життєва ситуація. Такий дисбаланс може викликати численні емоційні порушення, що відрізняються за ступенем тяжкості та глибиною. Психопатологічні розлади, пов'язані з сімейним насильством, можуть суттєво погіршити якість життя тих, хто від нього страждає [25].

Сьогодні помітні зміни у традиційному ставленні до сім'ї: сімейні відносини більше не є стабільними та нерухомими, здатними витримати будь-які випробування. Спостерігаються зміни в ролевих відносинах, а також в

поглядах подружжя на сімейне життя, морально-етичні аспекти шлюбу та ставлення до старшого покоління.

Чи можемо ми говорити про ознаки глобальної сімейної кризи? Напевно, так. Сучасна сім'я втратила щось важливе, що зробило її більш вразливою до зовнішніх викликів і менш здатною їх подолати. Таке становище, безумовно, провокує зростання тривожності, напруженості та веде до збільшення кількості конфліктних ситуацій і нетерпимості один до одного, створюючи умови для виникнення сімейного насильства [16].

Існує три основні підходи до розуміння етіології внутрішньосімейного насильства, які можна згрупувати на трьох рівнях:

- біологічний
- внутрішньосімейний
- зовнішній [2].

На біологічному рівні розглядаються індивідуальні характеристики агресора і жертви, такі як особистісні риси, генетичні передумови та можливі психопатології. Цей рівень включає теорії біологічного детермінізму та психопатології, які вважають, що ці фактори можуть обумовлювати виникнення насильства.

На внутрішньосімейному рівні акцентується увага на динаміці сімейного життя та внутрішньосімейній взаємодії. Теорії конфлікту, соціалізації та соціального навчання досліджують, як специфічні особливості цих взаємодій можуть сприяти виникненню насильства.

На зовнішньому рівні, згідно з теоріями макросоціуму, рівень сімейного насильства безпосередньо залежить від суспільного ставлення до цього явища, культурно-історичних уявлень про насильство в приватних відносинах і

негативного ставлення до втручання держави та суспільства в інтимні стосунки. Крім того, важливими факторами є відсутність реальних механізмів для вирішення проблеми насильства, наявність соціально-економічних труднощів у суспільстві та ставлення до чоловіка як до головного в ієрархії сімейних відносин [6].

Насильство в сім'ї є глобальною проблемою, яка не має культурних, географічних, релігійних, соціальних чи економічних кордонів. Різні види насильства поширені в усьому світі, незалежно від віку чи національності. Подружнє насильство не має освітніх, расових або етнічних меж і може відбуватися в сім'ях усіх верств суспільства. Уявлення про те, що насильство притаманне лише соціально неблагополучним родинам, сучасні дослідники вважають необґрунтованим міфом. Цю думку підтверджують тривожні статистичні дані з Європи: наприклад, у Франції, за офіційними даними, кожні три дні жінка гине внаслідок домашнього насильства. Опитування показують, що випадки насильства (фізичного, сексуального, психологічного) залишаються недостатньо відомими та недооціненими [1].

Попри те, що тему насильства активно досліджують уже більше трьох десятиліть, досі немає чіткої визначеності, що саме вважати насильством.

По-перше, слід розглянути основні його особливості. Однією з головних рис домашнього насильства є його циклічний характер, або «паттерн» різних видів насильства (фізичного, психологічного, сексуального та економічного). Цей паттерн відрізняє домашнє насильство від звичайного конфлікту. У конфлікті є проблема, яку можна вирішити, тоді як у ситуації насильства одна особа постійно контролює іншу через силу, що призводить до психологічних і фізичних травм [34].

Теорія циклічного характеру домашнього насильства (коло насильства) була розроблена Леною Уокер (Lenore Walker) у 1979 році.

Перший етап характеризується зростанням напруги в сім'ї, що проявляється в порушенні спілкування та невдоволенні взаєминами.

Другий етап — це інцидент насильницького характеру, що може включати фізичні чи психологічні впливи, звинувачення та погрози.

Далі настає третій етап, примирення, що супроводжується вибаченнями, виправданнями та перекладанням вини на потерпілого, зменшенням значущості події.

Четвертим етапом є «медовий місяць», коли образи забуваються, а в родині настає спокій. Після цього цикл повторюється. З часом кожна фаза стає коротшою, а інциденти завдають більше шкоди, стаючи стандартною моделлю поведінки. Формується порочне коло, яке потерпілий не може розірвати [24,28].

Другою важливою особливістю домашнього насильства, яка посилює психологічну травму, є те, що кривдник і потерпілий є близькими людьми. На відміну від злочину, вчиненого незнайомцем, домашнє насильство часто походить від чоловіка, партнера, колишнього чоловіка, батьків, дітей, родичів або інтимного партнера [35].

Отже, домашнє насильство — це систематично повторювані акти фізичного, психологічного, сексуального та економічного впливу на близьких людей, які вчиняються проти їхньої волі з метою отримання влади і контролю над ними [6].

Тут слід зазначити і третю принципову особливість домашнього насильства: воно має гендерну основу. Незважаючи на статистику, яка показує, що найчастіше жертвами домашнього насильства стають жінки та діти, варто також враховувати, що деякі дружини можуть становити серйозну загрозу для своїх чоловіків.

Вважається, що поширеність домашнього насильства пов'язана з кількома групами факторів.

Перша група включає комбінацію інтенсивних емоцій та інтимності, що супроводжують сімейне життя. Ця комбінація є потенційно небезпечною для формування жорстокого поведіння з членами родини.

Друга група факторів відображає тенденцію до терпимості, а іноді навіть схвалення сімейного насильства з боку інших дорослих членів сім'ї.

Також насильство в сім'ї може мати тісний зв'язок із соціальним стресом. Виділяють ряд проблем, які можуть підвищувати рівень напруженості й призводити до жорстокості, такі як відсутність роботи, матеріальні труднощі, проблеми зі здоров'ям та розбіжності у поглядах на виховання дітей. Звісно, ці проблеми викликають високий рівень занепокоєння та роздратування [31].

Всі види насильства розділяють на дві групи: перша розкриває характер насильницьких дій (фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство). Однак у більшості випадків насильство носить інтегративний характер. Друга група включає різноманітні характеристики об'єкта насильства (вік, стать, наявність істотних проблем зі здоров'ям, родинні стосунки, релігія, соціальний статус, етнічна та расова приналежність) [2].

Насильство є однією з найгостріших соціальних проблем, оскільки воно не тільки безпосередньо впливає на самих жертв, але й дестабілізує суспільство в цілому, створюючи загрозу соціальному порядку. Поширеною формою насильства є побутове (домашнє) насильство щодо жінок, яке деструктивно впливає на інститут сім'ї та моральний стан суспільства. Сексуальне та гендерне насильство є одним з порушень прав людини. Ці різновиди насильства укорінюють стереотипи гендерних ролей, які

заперечують людську гідність індивіда і призводять до глухого кута в людському розвитку [16].

За даними ВООЗ, жінки молодшого віку піддаються найбільшому ризику домашнього насильства. Для цього явища характерний ранній початок: кожна четверта жінка (віком 15-24 роки), яка коли-небудь була у стосунках, вже має досвід насильства з боку інтимного партнера після досягнення 25 років.

Феміністськи орієнтовані дослідники, такі як Л. Уолкер, М. Косс, Р. Добаш, вважають, що основними факторами виникнення насильства є владні і гендерні відносини. З їх точки зору, саме чоловіки найчастіше вчиняють насильство над жінками, а не навпаки. Вони вважають, що жінки можуть здійснювати насильницькі дії лише в рамках самооборони [3].

Проте інші дослідники, такі як М. Страус, Д. Хайнс і Р. Геллес, підтримують думку про гендерну симетрію в мотивах і частоті насильства у сімейних відносинах. Важливо відзначити, що жінки частіше, ніж чоловіки, застосовують прості та безпечні форми насильства, тоді як чоловіки часто вдаються до сексуальної агресії. Крім того, здійснюючи агресивні вчинки, чоловіки, як правило, прагнуть продемонструвати свою владу та контроль над жертвою [3].

Підсумовуючи вищезазначену інформацію можемо дійти висновку, що особи, які зазнали насильства у сім'ї можуть мати досить великий перелік наслідків пережитої травми, які можуть впливати на їхнє життя, коло спілкування, самооцінку, впевненість у собі, реалізацію у професійній діяльності.

Не знаходячи безпеки у родині, вони вважають соціум небезпечним для себе, закриваються у собі, або, навпаки йдуть у деструктивні стратегії подолання такі як алкоголізм, наркоманія тощо [38].

1.2 Теоретичний аналіз понять самоствавлення, самооцінка, самоефективність у сучасній психології

Традиційно психологічна наука розглядає особистість як складну систему диференційованих та інтегрованих психічних властивостей, які індивід набуває під впливом соціальних факторів, різних видів діяльності та спілкування з іншими. Багато зарубіжних та вітчизняних теорій особистості базуються на принципі активності індивіда в процесі його становлення, що підкреслюють такі вчені, як З. Фрейд, К. Юнг, В. Дільтей, К. Левін, В. Штерн, А. Адлер та інші [114].

Активність особистості виявляється в ініціативному, самостійному та перетворюючому ставленні суб'єкта до дійсності, інших людей та самого себе. Проблема самоствавлення досліджується представниками різних психологічних шкіл, оскільки вона пов'язана з більш глобальною психологічною проблемою пізнання особистістю власного «Я» та розвитку самосвідомості [14].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки категорія «ставлення» є однією з провідних у визначенні базових характеристик особистості.

Деякі дослідники, зокрема С.Л. Рубінштейн, вважають, що ставлення пов'язане з формою психічної діяльності, а саме з мотиваційно-емоційною сферою особистості.

Багато вчених пов'язують феномен ставлення до себе саме з мотиваційно-емоційною спрямованістю активності особистості, пропонують глибокий та багатосторонній аналіз проблеми ставлення, розглядаючи «ставлення до себе» як базову категорію психології та вихідну одиницю психологічного аналізу.

Більшість підходів до визначення проблеми самостворення вважають її невід'ємною частиною категорії свідомості. На думку С.Л. Рубінштейна, свідомість є первинним утворенням у порівнянні з самосвідомістю, яка формується через активність людини як суб'єкта життєдіяльності. Виокремлюючи власне «Я», індивід сприймає себе як самостійного суб'єкта своїх дій. Цей аспект відображає міру усвідомленості особистості щодо себе та рівень її зрілості в цілому [50].

Самосвідомість, згідно з визначенням Вільяма Джемса, є двоєдиною концепцією, що складається з процесу і продукту.

1. «Я-усвідомлююче»: Це аспект самосвідомості, який описує процес пізнання та усвідомлення себе. Цей процес є безперервним і триває протягом усього життя, оскільки людина постійно рефлектує над своїми думками, емоціями, поведінкою і взаємодією з оточенням. У цьому контексті самосвідомість включає в себе досвід особистості, що допомагає їй зрозуміти власні індивідуальні властивості, якості та особливості.
2. «Я-об'єкт»: Це результат самосвідомості, що відображає зміст особистісного досвіду. Він може включати в себе самооцінку, тобто оцінку своїх власних якостей, а також самоцінність, яка вказує на значущість та цінність індивіда для самого себе.

Ці два аспекти самосвідомості тісно пов'язані: процес самосвідомості формує уявлення про себе як «об'єкт», а результати цього процесу впливають на подальші етапи усвідомлення. Таким чином, самосвідомість є важливим компонентом психологічного розвитку особистості, що визначає її сприйняття себе та взаємодію з навколишнім світом.

У працях багатьох психологів, таких як У. Джемс, Р. Бернс, С.Л. Рубінштейн та інші, поняття Я-концепції відіграє важливу роль у вивченні

природи самосвідомості. Я-концепція можна розглядати як сукупність усіх уявлень особистості про себе, і вона має кілька ключових компонентів:

1. Описова складова: Вона визначається як образ «Я», який включає уявлення особистості про свої якості, характеристики та особливості.
2. Складова самооцінки: Це стосується ставлення особистості до себе або до окремих своїх властивостей. Сюди входить рівень самооцінки та прийняття себе, що відображає, наскільки людина задоволена своїм образом «Я».
3. Поведінкова складова: Це реакції особистості, які викликані специфікою образу «Я» та її ставленням до себе. Ця складова відображає, як уявлення про себе впливають на поведінку.

Таким чином, самосвідомість складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

- Когнітивний: пов'язаний зі знанням про себе.
- Афективний: включає емоції та почуття, що виникають у процесі самосвідомості.
- Поведінковий: демонструє, як уявлення про себе впливають на поведінку особистості [52].

Дослідження вітчизняних фахівців підкреслюють, що самосвідомість є динамічною єдністю знання і ставлення, інтелектуального та афективного. Емоційна та когнітивна оцінка виникає в процесі порівняння уявлень, що сформувались в рамках власної Я-концепції, і це формує загальне розуміння себе особистістю.

Визначення феномену самоставлення є складним завданням, оскільки існує безліч психологічних категорій, пов'язаних із цим поняттям. До них належать:

- Узагальнена самооцінка
- Самоповага
- Самоприйняття
- Емоційно-ціннісне ставлення
- Почуття власної гідності
- Самовпевненість
- Самозадоволення
- Аутосимпатія
- Самоцінність

У зарубіжній психології, починаючи з робіт У. Джемса, самоставлення розглядається як один із ключових компонентів самосвідомості, що виконує функцію прийняття особистістю самої себе. Самоставлення досліджується у контексті інших складових Я-концепції, таких як образ «Я» та картина «Я».

Прийняття себе та позитивне ставлення до себе сприяють гармонійному існуванню особистості та високому рівню її самоідентифікації. Вони також вказують на активну роль індивіда у формуванні позитивної Я-концепції, що є важливим аспектом саморозвитку та самоздійснення особистості. Таким чином, самоставлення є не лише важливим фактором особистісного розвитку, але й основою для формування здорового, гармонійного ставлення до себе та оточуючого світу.

Дослідження самоставлення в українській психології розпочалися з робіт таких вчених, як І.Д. Бех, І.С. Кон, О.М. Леонт'єв, С.Р. Пантелєєв, С.Л. Рубінштейн, В.В. Столін та Н.І. Сарджвеладзе. Зокрема, значний внесок у теоретичні основи вивчення самоставлення як компонента самосвідомості зробила І.І. Чеснокова. Вона запровадила поняття «емоційно-ціннісне самоставлення», що описує специфічний вид емоційного переживання, яке відображає ставлення особистості до себе та до своєї ідентичності.

Представники школи Д.М. Узнадзе вважають, що ставлення до себе є установчим утворенням. У рамках цього підходу Н.І. Сарджвеладзе розробив концептуальну модель самоставлення як різновиду соціальної установки, в якій він першим використав термін «самоставлення». За його визначенням, самоставлення є багаторівневою емоційно-оціночною системою, що складається з двох блоків:

1. Об'єктивний – «Я», як об'єкт.
2. Суб'єктивний – «Я», як суб'єкт.

Обидва ці блоки реалізуються через когнітивну активність та емоційні реакції індивіда, а також через систему його дій або готовності до дій.

Таким чином, самоставлення є складним і багатовимірним процесом, що впливає на формування особистісної ідентичності, емоційної зрілості та загального благополуччя. Дослідження цих аспектів дозволяє краще зрозуміти, як індивіди сприймають себе і своє місце в суспільстві.

Ставлення до себе І. С. Кон визначає як «глобальну самооцінку особистості, що виступає загальним знаменником, підсумковим виміром «Я», який виражає міру прийняття себе, або ставлення до себе, похідне від сукупності окремих самооцінок». У вітчизняній психології глобальна самооцінка розглядається як специфічне афективне утворення, яке формується в результаті інтеграції самопізнання та емоційно-ціннісного самоставлення. Вона вважається загальним відчуттям "за" чи "проти" себе і складається з позитивних і негативних компонентів самоставлення.

Процес формування та функціонування глобальної самооцінки супроводжується кількома закономірними механізмами:

1. Проекція усвідомлюваних якостей на внутрішній еталон.

2. Залежність специфіки самосприйняття від певних аспектів "Я", які відповідають бажаним властивостям.
3. Співвідношення реального "Я" з ідеальним "Я", що впливає на самосприйняття.
4. Віддзеркалення суб'єктом інформації про себе, ґрунтуючись на певній системі цінностей.
5. Залежність уявлення про власну цінність від суб'єктивної значущості "Я".
6. Оцінка власних характеристик з позиції їх сприяння або перешкоди для самореалізації.
7. Оцінка ступеня реалізації власного "Я" та власної успішності [28].

Ці механізми вказують на те, що глобальна самооцінка є динамічним процесом, який підлягає змінам під впливом різних факторів, включаючи соціальне середовище, досвід взаємодії з іншими людьми та особистісний розвиток. Зрозуміння цих процесів може допомогти у розвитку стратегій для покращення самооцінки та загального психоемоційного стану індивіда.

Аналіз базових механізмів формування глобальної самооцінки вказує на те, що її основу становлять процеси засвоєння індивідом зовнішніх оцінок, соціального порівняння та самоатрибуції.

Основні механізми формування глобальної самооцінки:

1. Засвоєння зовнішніх оцінок: Індивід інтегрує оцінки з боку інших людей, які впливають на його самоусвідомлення.
2. Соціальне порівняння: Процеси оцінки себе у порівнянні з іншими, що може бути на основі критеріїв "кращий – гірший" або "схожий – несхожий".
3. Самоатрибуція: Формування ставлення до себе на основі спостереження і оцінки власної поведінки у різних ситуаціях.

Три основні підходи до опису механізму формування глобальної самооцінки:

1. Конгломерат окремих самооцінок: Глобальна самооцінка складається з окремих самооцінок, пов'язаних з різними аспектами Я-концепції.
2. Інтегральна самооцінка: Це оцінка окремих суб'єктивно значущих аспектів особистості, яка інтегрує їх у єдине ціле.
3. Ієрархічна структура: Глобальна самооцінка організована у вигляді ієрархії, де окремі самооцінки інтегруються за сферами особистісних проявів, формуючи узагальнене "Я".

Підходи до розуміння змісту глобальної самооцінки в психології самосвідомості:

1. Переживання, що пронизує образ-Я: Глобальна самооцінка вважається базовим переживанням, яке впливає на сприйняття "Я".
2. Стійке відчуття власного "Я": Включає ряд специфічних модальностей, які відрізняються за емоційним тоном і змістом.
3. Система переживань у процесі самосвідомості: Відображає внутрішні цінності індивіда щодо самого себе.
4. Афект, спрямований на себе: Залежить від задоволеності власними діями та досягненнями.
5. Відчуття самозадоволення-незадоволеності: Включає аспекти гідності та емоційно забарвлені стани, що характеризують самоцінність.

Ці підходи підкреслюють різноманітність і складність механізмів, які формують глобальну самооцінку, вказуючи на важливість соціальних, емоційних і когнітивних факторів у розвитку самосвідомості індивіда. Самоставлення є складним психологічним феноменом, який розглядається в різних концепціях. Ось ключові положення, що стосуються цього поняття:

Погляди на самоствавлення

1. В.В. Столін: самоствавлення пов'язується з реальною життєдіяльністю суб'єкта через систему особистісних мотивів.

Не є наслідком знань про себе чи реакцією на певні аспекти образу «Я».

Кожен емоційний компонент (самоінтерес, саморозуміння, самоповага, самовпевненість, аутосимпатія) вносить окремий вклад в інтегральне почуття «Я» (глобальне самоствавлення).

Зміна одного з компонентів не впливає на загальне ставлення до себе (адитивність). Якщо в структурі самосвідомості немає порушень, зменшення одного з компонентів може бути компенсовано іншим, зберігаючи стабільний рівень глобального самоствавлення.

2. А.В. Петровський пропонує іншу точку зору, вважаючи, що самоствавлення побудовано за принципом динамічної ієрархії. Зміни в одній структурній складовій значно впливають на інтегральний показник, формуючи самоприйняття або самовідторгнення особистості.

3. Л.С. Виготський: глобальне самоствавлення залежить від специфіки соціального середовища та особливостей розвитку особистості. Відзначає взаємозв'язок між особливостями самоствавлення та характером діяльності індивіда; позитивна самореалізація веде до позитивного самоствавлення, а негативна — до негативного.

4. І.Д. Бех вважає самоствавлення ключовим для формування і розвитку особистості, оскільки воно впливає на оцінювання та прийняття власного «Я». Поняття «ставлення» розкриває смисловий зв'язок єдності людини і світу.

Самоствавлення — це складна структура, що включає різноманітні емоційні та когнітивні компоненти. Різні підходи до його вивчення

підкреслюють важливість як внутрішніх, так і зовнішніх факторів у формуванні самооцінки та самосвідомості особистості. Залежно від контексту, зміни в одному з аспектів самоставлення можуть мати різні наслідки для загального почуття «Я» індивіда [52].

Самоефективність — це важливе поняття в психології, яке описує віру людини у власні можливості та здатність справлятися з труднощами. Ось основні моменти, що стосуються цього феномена:

У психологічній науці виділяють кілька видів самоефективності, кожен з яких має свою специфіку:

- Індивідуальна — пов'язана з особистими досягненнями та успіхами.
- Колективна — відображає ефективність у групових чи командних зусиллях.
- Специфічна — стосується конкретних завдань чи ситуацій.
- Загальна — відображає загальну віру у свої здібності.
- Самоефективність у діяльності — пов'язана з виконанням різноманітних завдань.
- Самоефективність у спілкуванні — характеризує здатність ефективно взаємодіяти з іншими.
- Соціальна — пов'язана з впливом на соціальні взаємодії.
- Професійна — стосується успішності в професійній діяльності.
- Особистісна — відображає загальний рівень впевненості в собі та своїх здібностях.

Самоефективність є рушійною силою змін у житті людини. Вона:

- Дозволяє оцінювати ситуації і шукати ефективні рішення.
- Впливає на мотивацію, досягнення цілей і загальну якість життя.

- Виступає чинником успіху, творчого зростання, адаптації та мотивації досягнення.
- Сприяє самоорганізації, саморегуляції та саморефлексії.

Дослідження самоефективності

Дослідження цього феномена почалися в кінці XX століття, значною мірою завдяки працям А. Бандури, який розробив соціально-когнітивну теорію. Бандура визначає самоефективність як усвідомлену здатність людини протистояти складним ситуаціям і впливати на ефективність своєї діяльності.

Основні аспекти:

- Самоефективність належить до контролю особистих дій та прийняття рішень.
- Вона визначає віру у власні здібності, що, у свою чергу, впливає на амбітність цілей: високий рівень самоефективності сприяє більш амбітним цілям та активній участі в процесі прийняття рішень.

Концепція самоефективності А. Бандури є основоположною в соціально-когнітивній психології і базується на інтеграції трьох основних факторів, які взаємодіють один з одним. Ці фактори включають:

1. Навколишнє середовище: це фізичне середовище, яке може виступати як позитивне або негативне підкріплення для поведінки людини.
2. Особистість: включає переконання, особистісні характеристики та когнітивні конструкції, сформовані на основі попереднього досвіду.
3. Поведінка: це реакція людини на певні життєві події та ситуації.

Бандура підкреслює принцип взаємного детермінізму, згідно з яким кожен із зазначених факторів взаємно обумовлює інші. Це означає, що:

- Поведінка впливає на переконання та середовище.

- Переконавання впливають на те, як людина реагує на середовище та які поведінкові патерни вона обирає.
- Середовище може формувати як поведінку, так і переконання особи.

Таким чином, вся концепція функціонує в рамках безперервної взаємодії між цими факторами.

У теорії Бандури, когнітивні процеси також мають значний вплив на поведінку людини. Вони включають:

- Усвідомлення власних здібностей.
- Моделювання поведінки відповідно до специфічних ситуацій.
- Здатність адаптуватися до змін у середовищі.

Тематика взаємозв'язку самоєфективності та когнітивних процесів активно досліджується у психології. Наприклад:

- Когнітивна психотерапія аналізує самоконтроль у стресових ситуаціях, що допомагає людині подолати травмуючі події.
- А. Елліс вважає, що емоційні порушення виникають через ірраціональні переконання.
- А. Бек акцентує на вразливості когнітивних схем, що можуть спричиняти негативні реакції на події.
- Р. Гарднер наголошує на важливості когнітивних стилів як механізмів, що зв'язують пізнавальні процеси (сприйняття, пам'ять, мислення, мову) та впливають на мотивацію.

Отже, концепція самоєфективності А. Бандури є інтегративним підходом, що враховує вплив навколишнього середовища, особистісних переконань та поведінки. Розуміння цього взаємозв'язку дозволяє більш глибоко вникнути у механізми, які визначають ефективність дій особи в різних

ситуаціях, а також відкриває нові горизонти для психологічної практики і терапії.

Концепція самоефективності, розроблена А. Бандурою, має важливе значення в психології, оскільки стосується не лише навичок, а й того, як особа оцінює свої можливості в конкретних ситуаціях. Ця оцінка може суттєво вплинути на поведінку та мотивацію особи, оскільки саме вона визначає, чи відчуває людина впевненість у своїх силах для досягнення цілей.

Рівні самоефективності

А. Бандура виділяє три основні рівні самоефективності:

1. Низький рівень: стосується самоефективності в конкретному завданні та умовах. Наприклад, особа може відчувати, що вона не впорається з певним проектом на роботі.
2. Середній рівень: охоплює групу завдань в межах однієї сфери діяльності. Наприклад, людина може бути впевненою в своїх навичках в освіті, але менш впевненою в соціальних ситуаціях.
3. Загальний та глобальний рівень: цей рівень вимірює віру в особистісну самоефективність без врахування конкретної діяльності чи умов, у яких ця ефективність повинна реалізуватися. Людина може вірити, що вона може справитися з будь-яким викликом, незалежно від обставин.

Взаємозв'язок з поведінкою:

Самоефективність є ситуативною характеристикою, яка детермінується конкретною ситуацією або метою. Це означає, що люди можуть відчувати високу ступінь впевненості в одній сфері, але бути менш впевненими в іншій. Таким чином, вона не є стабільною рисою особистості, а швидше змінюється в залежності від обставин. Фактори впливу на оцінку самоефективності

Когнітивна оцінка особистого досвіду формується під впливом різних факторів:

- Особистісні фактори: включають внутрішні установки, мотивації та емоції.
- Ситуаційні фактори: специфіка конкретних обставин або завдань.
- Соціальні фактори: вплив оточення, підтримка від інших людей.
- Часові фактори: зміни у сприйнятті своєї ефективності з плином часу.

Бандура виділяє чотири основних джерела інформації, які впливають на формування суджень про свою ефективність:

1. Повторне виконання завдання: є найпотужнішим джерелом, оскільки особа отримує прямий досвід успіху або невдачі.
2. Особистий досвід: досягнення у виконанні важкого завдання, яке викликало страх чи тривогу, підвищує самооцінку.
3. Спостереження за іншими: людина може оцінювати свою ефективність на основі спостережень за успіхами або невдачами інших людей.
4. Переконавання та емоції: віра у власні сили та емоційний стан можуть суттєво впливати на самооцінку.

Самоефективність є ключовим фактором, що визначає здатність людини долати труднощі та досягати цілей. Оцінка своєї ефективності допомагає людям адаптуватися до нових умов, розвивати навички та підвищувати мотивацію до дій. Розуміння механізмів формування самоефективності може бути корисним у різних сферах, таких як освіта, професійна діяльність та особистісний розвиток.

Когнітивна оцінка досвіду є важливим аспектом самооцінки, оскільки багато факторів впливають на те, як особа формує судження про свою ефективність. Серед цих факторів можна виділити особистісні, ситуативні, соціальні та часові, які взаємодіють у процесі формування самооцінки.

А. Бандура виокремлює чотири основних джерела інформації, що впливають на формування суджень про самоефективність:

1. Повторне виконання завдання:

Це найсильніше джерело самооцінки, оскільки базується на прямому досвіді успіху або невдачі. Коли особа успішно виконує завдання, що раніше викликало страх або тривогу, її самооцінка підвищується, що стимулює розвиток навичок.

2. Моделювання: Це джерело базується на спостереженні за поведінкою інших людей.

Позитивний вплив моделювання залежить від того, чи модель вважається близькою до спостерігача (за віком, статтю, сферою діяльності).

Люди часто використовують спостережувану інформацію, коли мають сумніви щодо власних здібностей.

3. Переконавання:

Це джерело є слабшим, особливо коли воно використовується самотійно.

Воно може бути корисним для підтримки інших джерел: настанови, рекомендації та поради від інших людей можуть підвищити впевненість у собі, якщо особа вже має певну оцінку своїх здібностей.

Важливими тут є довіра, досвід і авторитет того, хто переконує.

4. Фізіологічна інформація:

Це найменш конкретне джерело, яке включає інформацію про фізичний та емоційний стан особи.

Високий рівень стресу може негативно вплинути на самооцінку, оскільки особи можуть сприймати фізичні симптоми (наприклад, пітнілі долоні, пришвидшене серцебиття) як ознаки невдачі.

Всі ці джерела інформації формують цілісну картину самооцінки особи, допомагаючи їй оцінити свої здібності в різних ситуаціях. Найсильнішим джерелом є прямий досвід, тоді як інші джерела можуть виступати як підтримка або доповнення до першого. Розуміння цих джерел є ключовим для розвитку особистості та підвищення рівня самомотивації [22].

1.3 Теоретичні основи психокорекції самоставлення жінок, що постраждали від насильства в сім'ї

Психологічна корекція, або психокорекція, є важливою складовою сучасної психології, яка фокусується на активному впливі на психіку людини з метою покращення її якостей та підвищення рівня адаптації в соціумі. Основною метою психокорекції є корекція окремих психологічних характеристик, емоційних реакцій та поведінки, що можуть заважати особистісному розвитку і соціальній інтеграції [29].

Психокорекції можуть підлягати різноманітні аспекти психіки особистості:

1. Пізнавальна сфера включає увагу, пам'ять, сприйняття, мовлення та інші когнітивні процеси. Корекція в цій сфері може допомогти в покращенні навчальних результатів і загальної ефективності.
2. Особистість: Риси характеру, соціальні установки, ціннісні орієнтири, стилі діяльності. Корекція особистісних характеристик може сприяти формуванню позитивних якостей та зменшенню негативних рис.
3. Емоційно-вольова сфера включає самореалізацію, емоційний контроль, емоційний інтелект, залежності, фобії тощо. Корекція в цій сфері може допомогти в управлінні емоціями і зменшенні стресу.

4. Поведінкові прояви: Адаптація до соціуму, конфліктність, девіації.
Психокорекція може включати зміни в поведінці для поліпшення взаємодії з оточуючими.
5. Міжособистісні взаємини: Взаємини в парі, між дітьми і батьками, з колегами та сусідами. Корекція в цій сфері може покращити соціальні взаємодії та зменшити конфлікти.
6. Внутрішньогрупові взаємини:
Взаємодія в родині, колективах та громадських організаціях.
Корекція може допомогти в покращенні групової динаміки і комунікації.
7. Мовні пріоритети особистості: наприклад, перемикання між мовами (російська, українська) та адаптація до мовного середовища [28].

Психологічна корекція є важливим інструментом для покращення психічного здоров'я та соціальної адаптації особистості. Вона охоплює широкий спектр аспектів психіки, дозволяючи індивідам покращити свої емоційні реакції, поведінку та міжособистісні взаємини, що сприяє загальному підвищенню якості життя.

Психологічна корекція є ефективним методом для вирішення різноманітних проблем, недоліків та порушень у психіці. Вона може допомогти людям з різними труднощами адаптації, емоційними реакціями та поведінковими проявами. Однак існують деякі випадки, коли її застосування може бути обмеженим.

Показання для психологічної корекції:

1. Емоційні розлади:

Тривога, депресія, фобії, стресові розлади.

2. Поведенкові проблеми:

Агресивність, конфліктність, соціальна ізоляція.

3. Когнітивні порушення:

Проблеми з увагою, пам'яттю, або сприйняттям.

4. Міжособистісні труднощі:

Проблеми у взаєминах з родиною, друзями або колегами.

5. Адаптаційні розлади:

Труднощі у пристосуванні до нових умов, змін у житті або соціумі.

6. Залежності:

Психологічні залежності, наприклад, від алкоголю чи наркотиків [20,28].

Психологічна корекція не рекомендується у таких випадках:

1. Органічні ураження мозку та ЦНС:

Порушення, пов'язані з травмами, інсультами чи іншими органічними змінами в мозку, можуть вимагати медичного втручання замість психологічної корекції.

2. Стійкі якості, сформовані у ранньому віці:

Якщо проблема пов'язана з тривалими, глибоко вкоріненими рисами особистості, які сформувалися в дитинстві, може знадобитися інший підхід [29].

Переваги психологічної корекції

- **Доступність:** Психологічна корекція може бути першим кроком у взаємодії клієнта з психологом чи психотерапевтом, не викликаючи страху, який може бути пов'язаний із терміном "психотерапія".
- **Гнучкість:** Вона може бути адаптована до потреб та особливостей клієнта, враховуючи його унікальні обставини та проблеми.
- **Ефективність:** Психологічна корекція має потенціал значно поліпшити якість життя, емоційний стан та соціальну адаптацію.

Психологічна корекція є цінним інструментом для покращення психічного здоров'я та допомоги людям у подоланні різних труднощів. Важливо усвідомлювати, коли її застосування є доцільним, а коли слід звертатися до інших форм допомоги.

Психологічна корекція може бути організована в різних форматах і за різну тривалість, в залежності від специфіки проблеми та потреб клієнта [32].

Формати психологічної корекції:

1. Індивідуальні зустрічі:

Цей формат дозволяє зосередитися на особистих питаннях і проблемах клієнта. Психолог може адаптувати підходи та методи корекції відповідно до індивідуальних потреб особи.

2. Групова психокорекція:

Сімейна психокорекція: Включає участь членів родини для покращення міжособистісних стосунків і розуміння.

Навчальні або корпоративні групи: Застосовується для вирішення проблем у колективі, підвищення ефективності взаємодії між співробітниками.

Групи за інтересами: Збирають людей, які мають спільні психологічні проблеми, що дозволяє їм підтримувати один одного та ділитися досвідом.

Тривалість психологічної корекції:

1. Короткострокова психокорекція:

Триває від кількох годин до кількох днів.

Застосовується для вирішення конкретних, актуальних проблем (наприклад, стрес, тривога).

Не завжди усуває причини проблеми, а переважно фокусується на зменшенні симптомів і запуску процесу змін.

2. Тривала психокорекція:

Зосереджується на глибокому аналізі і розумінні проблеми.

Включає триваліші зустрічі, які можуть проходити протягом місяців або навіть років.

Орієнтована на трансформацію внутрішнього світу особистості та усунення перешкод для ефективного функціонування в соціумі. Має більшу стійкість у часі і може привести до більш тривалих позитивних змін.

Психологічна корекція є гнучким і багатогранним процесом, який може бути адаптований до потреб конкретної особи чи групи. Вибір формату та тривалості залежить від характеру проблеми, цілей корекційного процесу та готовності клієнта до змін. Обидва підходи мають свої переваги та можуть бути ефективними у вирішенні різних психологічних проблем [16,20].

Складові психокорекційного процесу:

1. Клієнти: особи, які потребують допомоги у вирішенні своїх психологічних проблем.
2. Психолог: фахівець, який здійснює психокорекційний вплив.
3. Психологічна теорія або підхід: методологія, що пояснює проблеми клієнта та визначає стратегії впливу.
4. Техніки та методи: інструменти, які використовуються для роботи з клієнтом, що залежать від вибраного теоретичного підходу.
5. Спеціальні стосунки: налагоджені стосунки між психологом та клієнтом, що сприяють ефективній роботі над проблемою.

Успіх психокорекційного процесу залежить від готовності клієнта до співпраці та змін, а також від професіоналізму психолога і його здатності створити атмосферу довіри та оптимізму.

Психологічна корекція та психотерапія є формами психологічної підтримки, які відрізняються за тривалістю та інтенсивністю [32].

- Психологічна корекція:

Може досягати своїх цілей за одну або декілька зустрічей (до 10-15).

Основна мета полягає в усуненні негативних симптомів, забезпеченні адаптивної поведінки та актуалізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

- Психотерапія:

Є глибшим і тривалішим процесом, що триває від кількох місяців до кількох років.

Основна мета полягає в розумінні справжніх причин проблеми, глибшому усвідомленні себе та своїх емоцій, зміні дезадаптивних поведінкових моделей та оптимізації функціонування в житті.

Психотерапія також може вирішувати глибокі внутрішні конфлікти, екзистенційні питання або проблеми ідентичності, які не підпадають під сферу психокорекції. Крім того, психокорекція більше орієнтована на теперішні ситуації та майбутнє клієнта, тоді як психотерапія часто звертається до минулого, що вплинуло на сучасні труднощі [29].

Психологічна корекція є комплексним методом, що спрямований на вирішення проблем психічного стану людини шляхом зміни її свідомих і несвідомих переконань, емоцій та поведінки. Цей підхід дозволяє впливати на психологічні процеси та структури особистості, що сприяє поліпшенню самопочуття та загального функціонування.

Основною метою психологічної корекції є зміна негативних станів та формування конструктивних психологічних стратегій. Це може включати:

- зменшення симптомів депресії, тривожності та стресу;

- подолання залежностей;
- покращення міжособистісних стосунків;
- підвищення самооцінки;
- розвиток особистості тощо.

Підходи до психологічної корекції

1. Психодинамічний підхід ґрунтується на розумінні несвідомих психологічних процесів. Вважається, що багато проблем виникають через глибинні конфлікти. Психолог допомагає клієнтам усвідомити ці конфлікти, аналізуючи сновидіння, асоціації та переживання.
2. Когнітивно-поведінковий підхід зосереджений на взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Психолог працює з клієнтом, виявляючи негативні переконання і замінюючи їх на позитивні, а також змінюючи дезадаптивні поведінкові звички.
3. Інтегративний підхід: об'єднує різні методи та підходи для досягнення максимальних результатів. Психолог адаптує терапевтичні стратегії під потреби та особливості клієнта, використовуючи елементи різних підходів [35].

Методи психокорекції

- Індивідуальна психокорекція передбачає особисту зустріч клієнта з психологом, під час якої обговорюються проблеми, емоційні стани, негативні переконання та стратегії змін.
- Групова психокорекція клієнти зі схожими проблемами зустрічаються під керівництвом психолога, щоб обмінюватися досвідом, отримувати підтримку та розвивати соціальні навички.
- Медикаментозна психокорекція може використовуватися як доповнення до інших методів. Ліки, такі як антидепресанти чи анксиолітики, можуть

знижувати симптоми, що ускладнюють процес корекції, але їх прийом має бути під наглядом медичного спеціаліста.

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) популярний метод, спрямований на виявлення негативних мислень і переконань, які сприяють нездоровій поведінці. Клієнти вчаться змінювати свої думки та поведінку для покращення самопочуття.
- Арт-терапія використовує мистецькі форми вираження, такі як малювання чи музику, для сприяння психологічній корекції. Цей метод допомагає клієнтам виражати свої емоції через творчість, обробляти внутрішні конфлікти і підтримувати особистісний ріст [34].

Етапи психологічної корекції

1. Діагностика та оцінка проблеми.

На початковому етапі психологічної корекції проводиться діагностика та оцінка психологічної проблеми. Психолог збирає інформацію про клієнта, аналізуючи його історію, симптоми, емоційний стан та загальне функціонування, використовуючи різні діагностичні методики, такі як спостереження, опитування, тестування та інтерв'ю.

2. Встановлення цілей та планування стратегій.

На другому етапі психолог разом з клієнтом формулюють конкретні та досяжні цілі, що допоможуть зосередитися на певних аспектах змін. Це важливий момент, оскільки чітке визначення цілей сприяє ефективнішому корекційному процесу.

3. Робота з причинами та негативними переконаннями.

На третьому етапі психолог спрямовує зусилля на розуміння глибинних причин проблеми та негативних переконань, які її підтримують. Використовуються методи, що дозволяють виявити несвідомі процеси, а

також виявити шаблони поведінки та емоційних реакцій, що заважають розвитку клієнта.

4. Розвиток нових стратегій та навичок.

Після виявлення причин проблеми психолог спільно з клієнтом розробляє нові стратегії та навички, які сприятимуть змінам у поведінці та емоційному реагуванні. Це можуть бути техніки саморегуляції, позитивного мислення, соціальних навичок, стратегії подолання стресу та інші методики.

5. Оцінка досягнень та ефективності.

Останній етап передбачає оцінку досягнення поставлених цілей і ефективності застосованих методів. Психолог разом із клієнтом аналізують прогрес, визначають, наскільки успішно були досягнуті цілі, які зміни сталися в житті клієнта, і чи потрібні корективи в плані корекції [32].

Принципи психологічної корекції

- Повага та емпатія
- Взаємна повага та емпатія є ключовими принципами психологічної корекції. Психолог має створити безпечну та довірливу атмосферу, де клієнт може відчувати себе почутим і зрозумілим.
- Індивідуальний підхід.

Унікальність кожної людини вимагає індивідуального підходу. Психолог враховує особливості та потреби клієнта, адаптуючи методи для досягнення найкращих результатів [35].

- Колаборація та активна участь клієнта.

Процес психологічної корекції передбачає активну участь клієнта. Колаборація між психологом і клієнтом створює сприятливі умови для змін,

адже клієнт має бути готовий до змін і відповідально ставитися до виконання рекомендацій.

- Поступовість та гнучкість.

Психологічна корекція — це тривалий процес, тому важливо враховувати поступовість та гнучкість. Психолог повинен бути готовим адаптувати стратегії до потреб клієнта і вносити зміни в план.

- Самостійність та самовідповідальність.

Метод психологічної корекції має на меті розвинути в клієнта внутрішній потенціал і ресурси. Психолог надає підтримку, але клієнт повинен бути мотивованим і відповідальним за власний добробут.

Аналізуючи подану вище інформацію можемо дійти наступних виновок щодо впливу домашнього насильства на особистісні характеристики жінки:

Зміна самооцінки та самоставлення. Жінки, які зазнають домашнього насильства, часто стикаються зі значним зниженням самооцінки. Їхня віра у власну цінність та можливості послаблюється під тиском агресії, принижень або контролю. Це може призводити до почуття неповноцінності, вини, сорому і нездатності самостійно приймати рішення [14].

Психоемоційна нестабільність. Постійний стрес, який супроводжує життя у середовищі насильства, веде до емоційної виснаженості та дестабілізації. Жінки можуть часто відчувати тривогу, депресію, страх, безнадійність, що призводить до зниження загальної психічної стійкості [31].

Зниження самоефективності. Вплив насильства знижує впевненість жінки у своїй здатності контролювати власне життя та впливати на події. Вона починає вірити, що її зусилля марні, що робить важким процес самореалізації та досягнення особистих чи професійних цілей.

Деформація соціальних взаємин. В умовах постійної ізоляції та маніпуляцій, жінки можуть втрачати соціальні контакти або довіру до оточення. Це може призвести до замкненості, соціальної відстороненості та проблем у побудові нових стосунків через страх повторної травматизації [31].

Проблеми з ідентичністю та самовизначенням. Під впливом насильства жінка може втратити уявлення про те, хто вона є, її особистісні межі стають розмитими. Виникають труднощі з визначенням власних бажань, потреб і цінностей, що гальмує особистісний розвиток [22].

Психосоматичні наслідки. Хронічний стрес, викликаний насильством, може призводити до фізичних проявів, таких як головний біль, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, безсоння, а також серцево-судинні захворювання, що пов'язане з загальним зниженням психологічного та фізичного здоров'я [33].

Залежність від агресора. Психологічний контроль і маніпуляції можуть формувати залежність від агресора, що виявляється у нездатності піти з насильницьких стосунків через страх, почуття вини або економічну залежність.

Таким чином, домашнє насильство значно впливає на особистісні характеристики жінки, зокрема, на її самооцінку, емоційну стабільність, здатність до самореалізації та соціальної інтеграції. Подолання цих наслідків потребує тривалої підтримки, включаючи психологічну корекцію, психотерапію та соціальну допомогу [31].

Самоставлення та самоефективність є ключовими аспектами внутрішньої саморегуляції людини, які безпосередньо впливають на її психологічне благополуччя, адаптацію до стресових ситуацій та успішність у досягненні життєвих цілей. Психологічна корекція відіграє важливу роль у розвитку цих характеристик, оскільки спрямована на зміну негативних

переконань та формування більш конструктивних підходів до власної особистості та її можливостей [38].

Самоствереження визначає, як людина сприймає себе, свої якості та здібності. Позитивне самоствереження є важливим фактором психологічного здоров'я, тоді як негативне самоствереження може сприяти виникненню емоційних розладів, таких як тривожність та депресія. У процесі психокорекції самоствереження коригується через усвідомлення власних ресурсів, подолання внутрішніх конфліктів і негативних переконань, що формують деструктивне ставлення до себе.

Самоефективність, у свою чергу, характеризує впевненість людини у власних здібностях досягати поставлених цілей та вирішувати проблеми. Високий рівень самоефективності сприяє більшій стійкості до стресу, кращому вирішенню проблем та вищій продуктивності, тоді як низька самоефективність може обмежувати розвиток особистості та знижувати мотивацію. Психокорекція зосереджується на підвищенні самооцінки, вивченні нових поведінкових стратегій та навичок, що дозволяють людині відчувати свою здатність ефективно впливати на своє життя.

Таким чином, у рамках психокорекції вдосконалення самоствереження та самоефективності є важливими кроками до зміцнення особистісного потенціалу клієнта, що дозволяє йому ефективніше адаптуватися до змін, вирішувати складні ситуації та досягати позитивних змін у своєму житті [37].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ, САМООЦІНКИ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ ІНОК ЖІНОК, ЩО ПЕРЕЖИЛИ НАСИЛЬСТВО У СІМ'Ї

2.1 Характеристика основних етапів дослідження

Дослідження психологічних особливостей жінок, які постраждали від домашнього насильства, складається з декількох ключових етапів. Кожен з них спрямований на виявлення, оцінку та аналіз впливу насильства на психологічний стан і особистісні характеристики цих жінок. Основні етапи дослідження:

1. Теоретичний етап:

- Формулювання проблеми та мети дослідження. На цьому етапі визначаються основні наукові питання, які мають бути досліджені, а також встановлюється мета роботи — виявити психологічні особливості жінок, що зазнали домашнього насильства.
- Огляд наукової літератури. Здійснюється аналіз попередніх досліджень, пов'язаних з проблематикою домашнього насильства, його впливом на психіку та поведінку жінок. Вивчаються різні підходи до проблеми, включаючи психодинамічні, когнітивно-поведінкові та соціокультурні моделі.
- Гіпотеза. Формулюються гіпотези щодо можливих психологічних змін, які можуть спостерігатися у жінок після пережитого насильства (зниження самооцінки, підвищена тривожність, депресія, посттравматичні стресові розлади тощо).

2. Методологічний етап:

- Вибір методів дослідження. Підбираються методики, які найбільш ефективно дозволяють дослідити психологічні особливості жінок, що постраждали від насильства. Це можуть бути методи опитування, тестування, спостереження, інтерв'ю та інші психодіагностичні інструменти. Часто використовують стандартизовані методики, такі як опитувальники самооцінки, рівня тривожності, депресії, шкали посттравматичного стресового розладу тощо.
- Вибір вибірки. Визначаються критерії відбору учасниць дослідження — жінки, які зазнали різних форм домашнього насильства (фізичного, психологічного, економічного тощо). Також визначається розмір вибірки, який залежить від мети дослідження та можливостей збору даних.
- Етичні аспекти. Враховуються етичні принципи під час роботи з жінками, що пережили насильство. Психологічна підтримка, конфіденційність та добровільність участі є важливими складовими цього етапу.

3. Емпіричний етап:

- Збір даних. На цьому етапі проводиться основна робота з учасницями дослідження. Застосовуються психодіагностичні методики, інтерв'ю, спостереження. Важливо забезпечити комфортні умови для респонденток, щоб отримати максимально достовірну інформацію.
- Первинний аналіз результатів. Після збору даних здійснюється попередня обробка інформації. Оцінюються результати тестування, інтерв'ю або спостережень. Дані систематизуються та готуються до глибшого аналізу.

4. Аналіз результатів:

- Статистичний аналіз. Отримані дані піддаються кількісному аналізу. Використовуються різні статистичні методи для перевірки гіпотез (кореляційний аналіз, факторний аналіз, дисперсійний аналіз тощо).
- Психологічний аналіз. Результати кількісного аналізу співставляються з психологічними характеристиками респонденток. На основі даних тестів та інтерв'ю визначаються основні психологічні проблеми, що виникають у жінок, які постраждали від насильства (депресія, тривожність, почуття безвиході, порушення міжособистісних стосунків).
- Визначення закономірностей. Виявляються характерні риси, властиві жінкам, які зазнали певних форм насильства, і визначаються ключові фактори, що впливають на їхній психологічний стан.

5. Інтерпретаційний етап:

- Формулювання висновків. На основі аналізу даних робляться загальні висновки щодо психологічних особливостей жінок, які зазнали домашнього насильства. Результати дослідження співставляються з раніше висунутими гіпотезами.
- Розробка рекомендацій. На основі отриманих даних формулюються практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з жінками, що зазнали насильства. Рекомендації можуть стосуватися надання психотерапевтичної підтримки, корекційних програм, а також підходів до реабілітації постраждалих.

6. Оформлення результатів дослідження:

- Підготовка наукового звіту. Результати дослідження оформлюються у вигляді наукової роботи, яка містить всі основні етапи: теоретичну частину, методологію, емпіричні дані та їх аналіз, висновки і рекомендації.
- Публікація та обговорення результатів. Останнім етапом є представлення результатів дослідження в наукових колах, на конференціях або через публікацію статей, а також обговорення можливих подальших напрямків дослідження проблеми домашнього насильства.

Ці етапи забезпечують послідовне, структуроване та систематичне дослідження психологічних особливостей жінок, які зазнали домашнього насильства, що дозволяє глибше зрозуміти їхні потреби та розробити ефективні методи допомоги.

2.2 Опис методик дослідження

Вибір методик здійснювався у відповідності з поставленою метою даного дослідження, особливостями діагностичної групи та критеріями валідності і надійності, які визначалися іншими дослідниками і були підтверджені.

Для визначення характеру самоствавлення, самооцінки та самоефективності жінок, що зазнали насильства у сім'ї обрано наступні методики:

1. «Тест–опитувальник самоствавлення» (В. В. Столін та С. Р. Пантелєєв) [57];
2. «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» [53];
3. «Шкала самооцінки» (Розенберг) [48].

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Тест-опитувальник «Шкала самооцінки» Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Опис методики:

Шкала Розенберга використовується для оцінки глобальної (загальної) самооцінки індивіда. Вона вимірює, наскільки людина сприймає себе позитивно чи негативно, і дозволяє зрозуміти, як особа оцінює власну гідність і значущість.

- Шкала складається з 10 тверджень, які спрямовані на оцінку ставлення до себе.
- Твердження поділяються на позитивно сформульовані (наприклад, «Я відчуваю себе гідною людиною») і негативно сформульовані («Іноді я відчуваю, що я невдаха»).
- Ця структурна рівновага дозволяє мінімізувати вплив тенденцій до соціальної бажаності у відповідях.

Процедура виконання:

1. Учаснику пропонують ознайомитися із твердженнями та обрати один із чотирьох варіантів відповіді:
 - а. Абсолютно не згоден.
 - б. Не згоден.

c. Згоден.

d. Абсолютно згоден.

2. Відповіді записуються в анкету або спеціальну бланкову форму.

Обробка результатів:

- Система балів:

Позитивні твердження оцінюються прямо (від 1 до 4 балів).

Негативні твердження інвертуються (від 4 до 1 балів).

- Загальний результат визначається шляхом підсумовування балів за всіма 10 твердженнями.

Інтерпретація:

- 30–40 балів: висока самооцінка. Людина має позитивне ставлення до себе, почувається гідною та цінною.
- 20–29 балів: середня самооцінка. Людина може відчувати певну невпевненість, але загалом має збалансоване сприйняття себе.
- Менше 20 балів: низька самооцінка. Можливі негативні думки про себе, почуття невпевненості та незадоволеність собою.

Особливості методики:

- Цільова аудиторія: підлітки, дорослі, незалежно від статі чи професійної діяльності.
- Час виконання: приблизно 5 хвилин.
- Культуральна універсальність: методика адаптована до багатьох культур і мов, що забезпечує її використання в міжнародних дослідженнях.

Наукові характеристики:

- Надійність: Шкала має високі показники внутрішньої узгодженості (коефіцієнт α зазвичай $>0,8$).
- Валідність: Підтверджена у численних дослідженнях, які показали, що шкала корелює з іншими інструментами оцінки самооцінки та психологічного благополуччя.

Застосування:

1. Психологічна практика: для діагностики рівня самооцінки у клієнтів, зокрема при тривозі, депресії чи особистісних розладах.
2. Наукові дослідження: вивчення самооцінки як змінної, що впливає на поведінкові чи емоційні аспекти.
3. Соціальна робота: оцінка самооцінки в групах ризику (жінки, які пережили насильство, підлітки з девіантною поведінкою тощо).

Ця методика проста у використанні, має чіткі критерії оцінювання та дозволяє отримати релевантні результати для подальшої психологічної роботи чи аналізу.

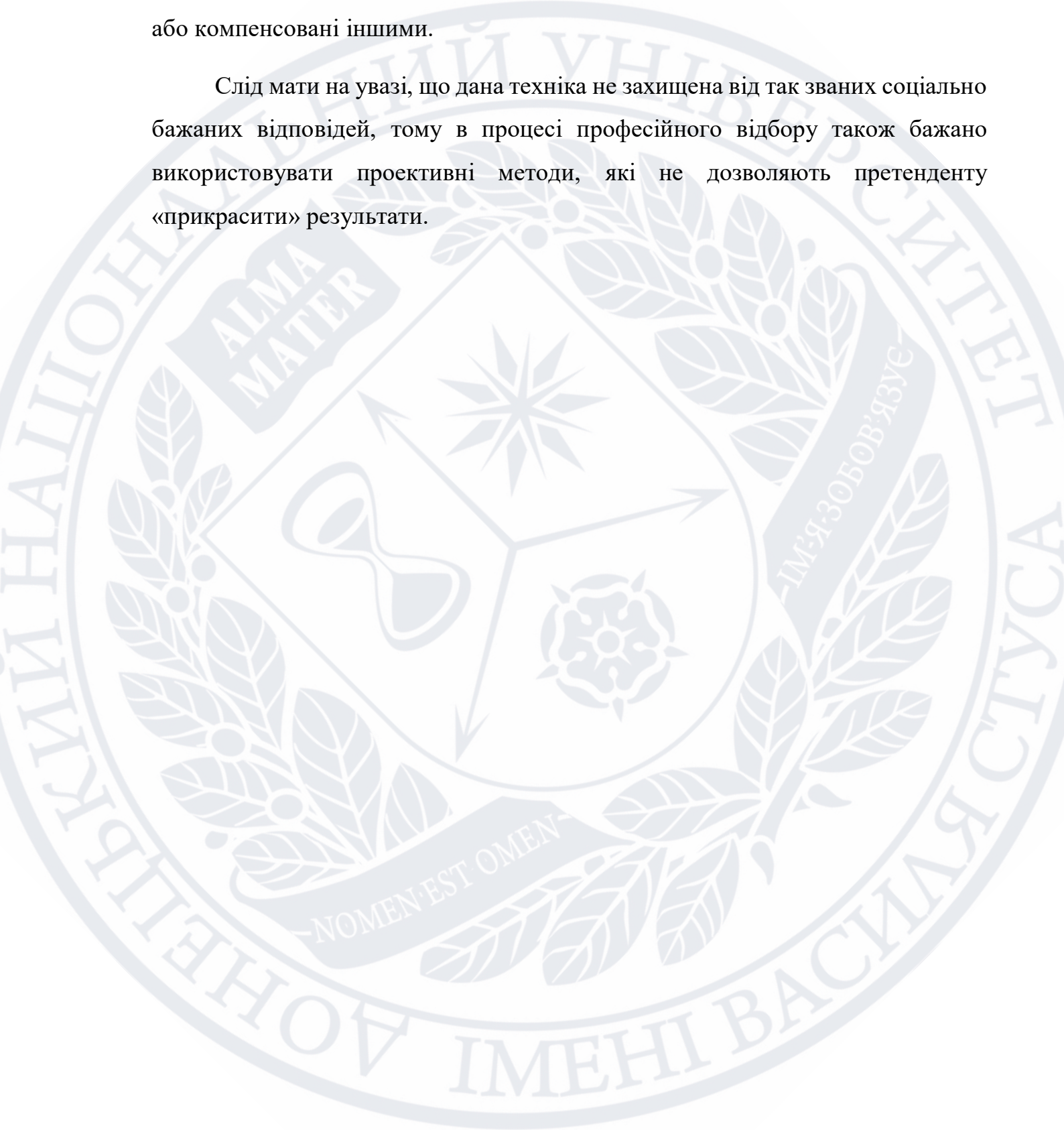
Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

Методика являє собою самоопитувальник, спрямований на вимірювання суб'єктивного відчуття особистої ефективності в рамках авторської концепції. Техніку створили Шварцер Ральф і Єрусалим Маттіас.

Особливості процедури: корисно співвідносити результати тесту з показниками інших методів, зокрема, тестів, спрямованих на вивчення впевненості в собі і самооцінки.

Необхідно постаратися знайти взаємозв'язок між результатами різних тестів, звертаючи увагу на те, які якості і риси людини можуть бути доповнені або компенсовані іншими.

Слід мати на увазі, що дана техніка не захищена від так званих соціально бажаних відповідей, тому в процесі професійного відбору також бажано використовувати проєктивні методи, які не дозволяють претенденту «прикрасити» результати.



РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження.

У дослідженні взяли участь 40 жінок у складних життєвих обставинах, які протягом свого життя потерпали від насильства у сім'ї. Поняття насильства в сім'ї включає в себе широкий спектр негативних дій, які спрямовані на фізичне, психологічне, сексуальне або економічне підкорення, контроль чи залякування членів сім'ї. Це може включати фізичне побиття, психологічне та емоційне травмування, сексуальні злочини, обмеження свободи, контроль над фінансами та інші форми насильства.

Згідно із Законом України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», що трактує «домашнє насильство» як “діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання, або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь” [31].

Таблиця 3.1 - Результати тесту–опитувальника самоставлення (В. В. Столін та С. Р. Пантелєєв)

Рівень, %/ Фактор інтерпритації	Високий	Середній	Низький
Самоповага	10	30	60
Аутосимпатія	15	30	55
Самоприниження	60	25	15

Низький рівень самоставлення як домінантний: У більшості жінок спостерігається низький рівень самоставлення за всіма параметрами, що вказує на значні труднощі у сприйнятті власних якостей та впевненості у своїх силах.

Високий рівень самоприйняття та самоповаги – рідкісні: Лише 10% респонденток мають високий рівень самоповаги та самоприйняття, що може свідчити про загальне невдоволення своїми особистими якостями або невпевненість у власній цінності.

Задоволеність собою на низькому рівні: Близько половини жінок відчують низький рівень задоволеності собою, що вказує на потребу у формуванні більш позитивного ставлення до своїх досягнень та якостей.

Тенденція до низької автономності: Низький рівень автономності також спостерігається у 50% учасниць, що свідчить про недостатню впевненість у прийнятті рішень самостійно.

Загалом, результати підкреслюють низький рівень самоставлення, що вказує на можливість психологічних бар'єрів та потребу у підтримці для розвитку позитивного самосприйняття.

Таблиця 3.2- Результати дослідження самооцінки жінок за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки» Розенберга

Рівень самооцінки	Кількість жінок	Результат у %
Високий	9	22.5
Середній	14	35
Низький	17	42.5

Низька самооцінка: з 40 жінок, 17 учасниць показали низький рівень самооцінки (42,5%).

Це свідчить про те, що значна кількість жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах, мають занижену самооцінку, що може бути наслідком травматичного досвіду, зокрема домашнього насильства.

Такі жінки, ймовірно, страждають від почуття власної неповноцінності, невпевненості у власних можливостях і часто відчують труднощі у прийнятті рішень або побудові здорових стосунків.

Середня самооцінка: у 14 жінок виявлено середній рівень самооцінки (35%). Ці результати свідчать про те, що хоча у частини жінок самооцінка є більш стабільною, вони все ще можуть стикатися з деякими проблемами у сприйнятті власної цінності та вразливі до негативного впливу зовнішніх чинників.

Це говорить про те, що ці жінки можуть перебувати на шляху відновлення або мають більш захищену психіку, проте їх самооцінка потребує додаткової підтримки.

Висока самооцінка: лише 9 жінок (22,5%) продемонстрували високий рівень самооцінки.

Жінки з високою самооцінкою мають позитивне уявлення про себе, більше довіряють своїм силам і здатні успішніше долати життєві труднощі.

Можливо, ці жінки змогли розвинути стійкість до негативних життєвих ситуацій або мають сильніші соціальні та емоційні ресурси для подолання наслідків насильства

Дані дослідження свідчать про те, що більшість жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах, мають занижену або середню самооцінку. Це вказує на необхідність психологічної допомоги для покращення їхнього ставлення до себе, оскільки низька самооцінка може перешкоджати їх особистісному зростанню, соціальній інтеграції та подоланню наслідків домашнього насильства.

Програми психологічної корекції, спрямовані на підвищення самооцінки, будуть важливим компонентом реабілітації для цієї групи жінок.

Таблиця 3.3 - Результати дослідження за шкалою самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»

Кількість балів	Кількість респонденток	Відсоток	Рівень саме ефективності
10 - 26	22	75%	Низька самоефективність
27 - 35	18	25%	Низька самоефективність
36 - 40	0	0%	Висока самоефективність

Низький рівень самоефективності: в переважній більшості респонденток результати виявилися нижчими за 27 балів, це може свідчити про загальний дефіцит впевненості в собі, а також про наявність труднощів у досягненні цілей.

Соціально бажані відповіді: Оскільки методика може бути схильною до соціально бажаних відповідей, важливо доповнити результати тесту іншими методами, такими як проєктивні техніки, щоб уникнути перекручування даних.

Переважання низького рівня: Більшість жінок (75%) отримали оцінки, що вказують на низьку самоефективність (10-26 балів). Це свідчить про потребу в розвитку навичок особистісної ефективності.

Обмежена середня ефективність: Лише 25% респонденток мають середній рівень самоефективності, що може свідчити про відсутність впевненості у власних силах та труднощі у досягненні цілей.

Під час опрацювання результатів дослідження я дійшла наступних висновків: жінки, які зазнають насильства у родині, часто стикаються з відчуттям низької самооцінки та психологічними проблемами.

Згідно з проведеним дослідженням, домашнє насильство негативно впливає на самооцінку жінок, створюючи постійний тиск, страх і почуття приниження. Це зумовлює втрату віри у власні сили та знижує сприйняття власної цінності.

Жінки, які пережили домашнє насильство, часто стикаються з глибокими змінами у своєму самоставленні та самооцінці. Насильство не лише завдає фізичної чи емоційної шкоди, але й руйнує базове відчуття власної гідності та впевненості. Це особливо проявляється через спотворене

сприйняття себе, знижену самооцінність і почуття провини чи сорому, навіть якщо вони не були винуватцями ситуації [32]

Фізичне насильство : постійний страх за власну безпеку руйнує відчуття контролю над життям, що може викликати у жінки відчуття власної слабкості й безсилля. Це часто призводить до зниження впевненості у своїх фізичних можливостях та здатності захистити себе та формування негативного уявлення про своє тіло, особливо якщо насильство залишило видимі сліди.

Психологічне (емоційне) насильство: постійне приниження, маніпуляції та знецінення можуть спричинити найглибший удар по самооцінці. Жінка може почати вірити в ті негативні судження, які нав'язувалися агресором (наприклад, що вона «недостатньо гарна», «нездатна бути самостійною»). Це часто призводить до внутрішнього конфлікту: з одного боку, бажання звільнитися, а з іншого — сумніви у власній здатності це зробити.

Сексуальне насильство найглибше руйнує ідентичність жінки, її ставлення до власного тіла, сексуальності та права на інтимність. Жінки можуть відчувати огиду до себе, втрачати довіру до своїх бажань і почуттів. Самоповага та впевненість у своїй сексуальній автономії стають значно зниженими.

Економічне насильство: обмеження у фінансах чи можливості працювати сприяє формуванню залежності від агресора. Жінка може сприймати себе як слабку, нездатну до самозабезпечення. Часто це посилює страх перед відходом із насильницьких стосунків через уявну неспроможність вижити самостійно [24].

Загальні наслідки для самоствавлення та самооцінки:

- Занижене самоствавлення: Жінки часто починають сприймати себе крізь призму критики та приниження, які їм нав'язували.
- Почуття провини: Багато жінок відчують себе відповідальними за те, що сталося, навіть якщо об'єктивно це не так.
- Втрачена віра у власні можливості: Насильство позбавляє жінок відчуття контролю над життям, що суттєво знижує самооцінку.
- Соціальна ізоляція: Через ізоляцію, спричинену насильником, жінки втрачають зовнішню підтримку, що ще більше посилює негативне самоствавлення [25].

3.2 Рекомендації щодо вибору корекційної програми

Для здійснення корекційних впливів необхідно розробити та впровадити відповідні корекційні програми. В процесі створення таких програм можна виділити два основних підходи: репродуктивний і авторський. Репродуктивний підхід полягає у використанні вже існуючих, апробованих та стандартизованих програм. Ці програми зазвичай мають чітко визначену послідовність етапів психологічного впливу, список необхідних матеріалів, а також конкретні цілі, вимоги та обмеження щодо їх застосування [32].

Перед початком роботи з такою програмою психолог повинен пройти спеціальне навчання, що надає йому право використовувати цей метод психокорекції. Далі психолог має ознайомитися з усіма етапами реалізації програми та оцінити, чи є можливість ефективно її застосувати. Важливо також проаналізувати за допомогою методичних рекомендацій, наскільки дана програма відповідає проблемі клієнта.

У процесі роботи можливі зміни та адаптація програми для врахування індивідуальних особливостей, інтересів та темпів розвитку клієнта. Однак обсяг змін зазвичай регламентується методичними вказівками, де визначено, які елементи можна модифікувати або виключати, а які є ключовими й мають дотримуватися без змін.

Використання стандартних програм є корисним для психолога на початкових етапах професійної діяльності. Такі програми зазвичай чітко структуровані, розроблені поетапно, включають систему діагностичних процедур, що передують корекційній роботі, а також містять інструменти для оцінки ефективності. Вони пройшли апробацію, і їх результативність була підтверджена на практиці. Однак використання таких програм може обмежувати можливості надання психологічної допомоги, оскільки вони не завжди враховують індивідуальні особливості клієнта, специфіку конкретного випадку, а також професійну орієнтацію, здібності та особистісні характеристики психолога [32].

Групова психокорекція — це форма психологічної допомоги, яка проводиться у форматі зустрічей групи людей під керівництвом психолога або психотерапевта. Вона є ефективним інструментом для підтримки жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах, таких як домашнє насильство, втрата близької людини, соціальна ізоляція або інші травматичні події. Завдяки спілкуванню у групі та спільній роботі над подоланням життєвих труднощів, жінки мають змогу отримати емоційну підтримку, покращити свої психологічні ресурси та соціальні навички.

Цілі групової психокорекції

Основними цілями групової психокорекції для жінок у складних життєвих обставинах є:

1. Надання емоційної підтримки та створення простору для безпечного вираження почуттів.
2. Поліпшення соціальних та комунікативних навичок через взаємодію з іншими учасницями групи.
3. Розвиток самоповаги та впевненості в собі.
4. Зменшення рівня тривоги, стресу та депресивних станів.
5. Вироблення конструктивних стратегій подолання життєвих труднощів [34].

Основні етапи групової психокорекції

1. Підготовчий етап:

Перший етап полягає у підготовці групи та плануванні психокорекційного процесу. Він включає:

- Визначення цілей та задач групової роботи.
- Набір учасниць, який проводиться на основі певних критеріїв (жінки, які пережили або знаходяться в складних життєвих обставинах).
- Попередня діагностика кожної учасниці для з'ясування її психологічного стану, очікувань та індивідуальних потреб.
- Ознайомлення учасниць з форматом роботи, правилами групової взаємодії, забезпеченням конфіденційності.

2. Організаційний етап:

На цьому етапі група починає роботу з встановлення довірчих відносин між учасницями та психологом. Психолог допомагає створити атмосферу безпеки, де кожна жінка може вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання. Основні завдання цього етапу:

- Створення групової динаміки.

- Встановлення емоційної підтримки та початкового розуміння психологічних проблем учасниць.
- Формування відчуття приналежності до групи та взаємної підтримки.

3. Активний етап корекції:

На цьому етапі відбувається основна робота з проблемами учасниць. Психолог керує процесом групової взаємодії та використовує різні психокорекційні методики, серед яких можуть бути:

- Арт-терапія, яка допомагає учасницям виразити свої емоції через творчість.
- Психодраматичні вправи для відтворення травматичних ситуацій та їх пропрацювання.
- Ролеві ігри, що допомагають жінкам відпрацьовувати нові стратегії поведінки у складних ситуаціях.
- Техніки когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміну дезадаптивних переконань та розвитку позитивного мислення.

Цей етап також передбачає рефлексію учасниць щодо їхнього емоційного стану, прогресу у подоланні внутрішніх конфліктів та поліпшенні психологічного благополуччя.

4. Фінальний етап:

Заключний етап полягає в оцінці результатів групової психокорекції та підбитті підсумків роботи. Психолог разом з учасницями:

- Аналізує досягнуті результати, оцінює зміни в особистісному розвитку кожної жінки.
- Проводить заключні індивідуальні консультації, щоб допомогти кожній учасниці закріпити здобуті навички та зміни.

- Обговорює подальші плани розвитку та, за потреби, рекомендації щодо додаткової психологічної підтримки або терапії.

На цьому етапі також може відбуватися прощання з групою, оскільки учасниці проходять важливий емоційний етап завершення спільної роботи [29].

Групова психокорекція є ефективним інструментом для допомоги жінкам у складних життєвих обставинах. Вона сприяє розвитку особистісних ресурсів, поліпшенню емоційного стану та зміцненню соціальних зв'язків.

Завдяки груповій роботі, жінки мають можливість не тільки отримати підтримку від психолога, а й знайти спільноту однодумців, що допомагає їм ефективніше долати життєві труднощі та досягати внутрішньої гармонії.

3.3 Результати психокорекції

3.3.1 Опис обраної корекційної програми

Враховуючи результати емпіричного дослідження та допоміжної методики, створюємо програму на основі арт-терапевтичних методів.

Психокорекційна програма для жінок, які пережили домашнє насильство (на основі методу символдрами).

Мета програми: Відновлення позитивного самоствавлення, самооцінки та віри у власні ресурси через метод символдрами.

Кількість зустрічей: 10.

Тривалість кожної зустрічі: 60–90 хвилин.

1. Зустріч: Знайомство та створення безпечного простору

- Техніка: Малюнок «Мій безпечний простір»

Клієнтці пропонують закрити очі та уявити місце, де вона відчуває себе максимально спокійно й захищено. Це може бути реальне чи вигадане місце. Після цього образ переноситься на папір у вигляді малюнка.

Обговорюються кольори, символи, присутність чи відсутність людей.

Очікуваний результат: Встановлення довіри до терапевта, формування почуття безпеки, визначення ресурсів, які допомагають відчувати внутрішній спокій [12].

2. Зустріч: Відновлення внутрішнього ресурсу

- Техніка: «Квітка»

Клієнтка уявляє себе квіткою. Вона малює її, звертаючи увагу на форму, стан, середовище, коріння. Далі обговорюються ресурси, необхідні для розвитку квітки (сонце, вода, земля) та загрози (посуха, бурі).

Очікуваний результат: Усвідомлення власних потреб, зв'язку із внутрішніми ресурсами, перші кроки до відновлення сил.

3. Зустріч: Робота зі страхами

- Техніка: «Образ страху»

Клієнтка уявляє свій страх у вигляді істоти чи предмета, переносить цей образ на папір, після чого трансформує його — наприклад, зменшує, змінює форму, робить смішним чи безпечним.

Обговорюються відчуття до й після трансформації.

Очікуваний результат: Зменшення емоційної напруги, усвідомлення можливості контролювати страхи, посилення внутрішньої впевненості.

4. Зустріч: Відновлення самоцінності

- Техніка: «Дерево життя»

Клієнтка малює дерево, яке символізує її життя. Коріння дерева — минулий досвід, стовбур — теперішні ресурси, гілки — мрії й плани. Малюнок аналізується, щоб визначити сильні та слабкі сторони, знайти зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім.

Очікуваний результат: Усвідомлення унікальності й цінності свого досвіду, формування позитивного самоствердження.

5. Зустріч: Робота з почуттям провини

- Техніка: «Сонце і хмари»

Клієнтка уявляє своє життя як сонце, а почуття провини — як хмари, що затуляють його світло. Вона малює цей образ, а потім працює над тим, як «розвіяти хмари». Це можуть бути промені сонця, вітер або їх поступове розсіювання.

Очікуваний результат: Усвідомлення, що провини є тимчасовим станом, який можна змінити, формування внутрішньої впевненості та самоцінності.

6. Зустріч: Робота з агресією

- Техніка: «Дикі тварини»

Клієнтка уявляє себе твариною, яка відображає її агресію. Вона малює

цю тварину, звертаючи увагу на форму, поведінку, силу. Далі обговорюється, як ця «тварина» може бути корисною (наприклад, захищати чи діяти рішуче).

Очікуваний результат: Прийняття агресії як природної емоції, навчання конструктивного вираження.

7. Зустріч: Відновлення почуття контролю

- Техніка: «Міст»

Клієнтка уявляє міст, який символізує перехід зі стану наслідків насильства до бажаного життя. Малюнок відображає міст, клієнтку на ньому чи з іншого боку. Обговорюються перешкоди, ресурси та можливості, які допоможуть перейти через міст.

Очікуваний результат: Формування віри у свої дії, усвідомлення контролю над життям.

8. Зустріч: Робота із самоставленням

- Техніка: «Портрет у дзеркалі»

Клієнтка уявляє себе перед дзеркалом і малює те, що бачить. Особлива увага приділяється позитивним якостям, які вона хоче відобразити.

Обговорюється, як ці риси можна посилити й які зміни потрібні.

Очікуваний результат: Формування позитивного образу себе, посилення впевненості у своїх можливостях [11].

9. Зустріч: Майбутні перспективи

- Техніка: «Казковий пейзаж»

Клієнтка малює пейзаж, який символізує її ідеальне майбутнє. Увага приділяється деталям, символам, які відображають спокій, щастя, реалізацію мрій. Обговорюється, як цього досягти, які ресурси потрібні.

Очікуваний результат: Формування мотивації, впевненості у власних силах, побудова конкретних кроків до змін.

10. Зустріч: Завершення роботи та підсумки

- Техніка: «Шлях»

Клієнтка малює дорогу, яку вона «пройшла» за час роботи.

Визначаються ключові досягнення, зміни у самоставленні, самооцінці, емоційному стані. Обговорюються плани на майбутнє.

Очікуваний результат: Закріплення позитивних змін, формування впевненості у власних можливостях, усвідомлення власного прогресу.

Очікувані результати програми

1. Відновлення позитивного самоставлення.
2. Зниження почуття провини та страху.
3. Усвідомлення власних ресурсів і цінності.
4. Розвиток впевненості у собі й віри у власні сили.
5. Побудова планів на майбутнє та активізація внутрішньої мотивації до змін.

Ця програма гнучка, її можна адаптувати до індивідуальних потреб клієнтки для досягнення найкращих результатів.

3.3.2 Результати емпіричного дослідження після проходження діагностичною групою програми

Таблиця 3.3.1 - Результати тесту–опитувальника самоствалення (В. В. Столін та С. Р. Пантелєєв) діагностична група

Рівень, %/ Фактор інтерпритації	Високий	Середній	Низький
Самоповага	20	50	30
Аутосимпатія	26	40	34
Самоприниження	30	40	30

Таблиця 3.3.2 - Результати тесту–опитувальника самоствалення (В. В. Столін та С. Р. Пантелєєв) контрольна група

Рівень, %/ Фактор інтерпритації	Високий	Середній	Низький
Самоповага	10	30	60
Аутосимпатія	15	30	55
Самоприниження	60	25	15

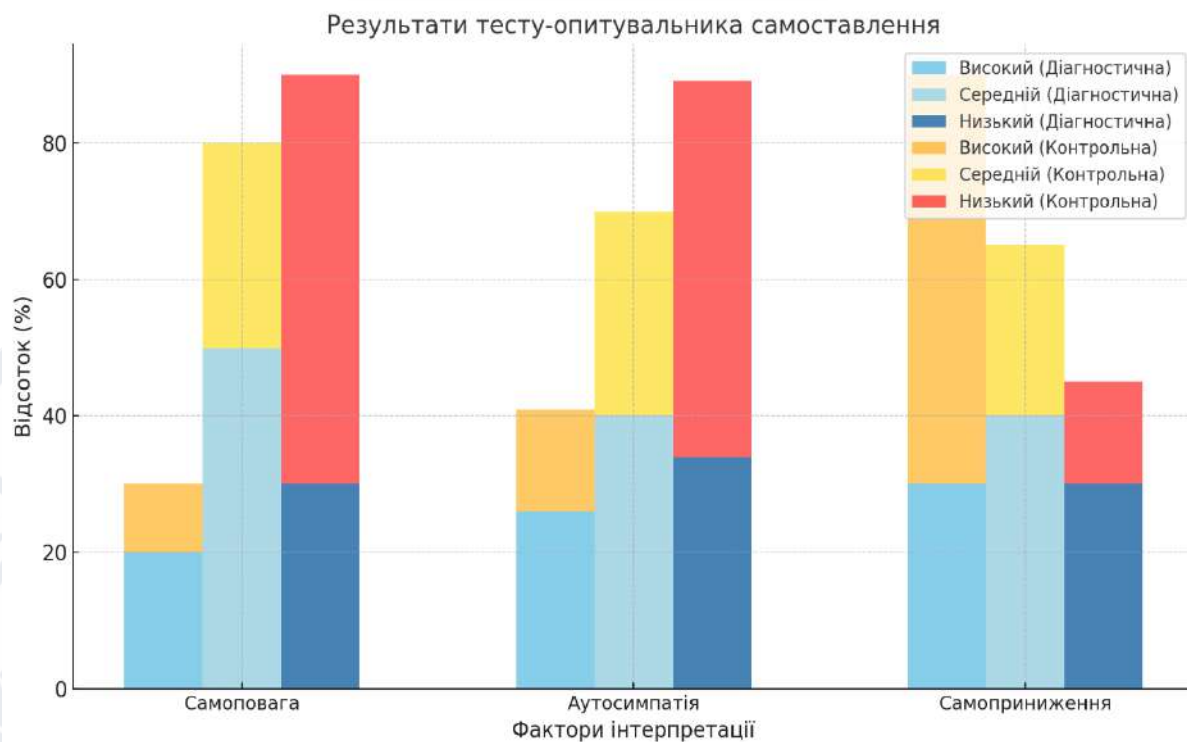


Рис.3.3.1 Зміни у самоставленні діагностичної та контрольної груп

Таблиця 3.3.3 - Результати дослідження самооцінки жінок за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки» Розенберга діагностична група

Рівень самооцінки	Кількість жінок	Результат у %
Високий	15	37.2
Середній	16	40
Низький	9	22.8

Таблиця 3.3.4 - Результати дослідження самооцінки жінок за тестом-опитувальником «Визначення рівня самооцінки» Розенберга контрольна група

Рівень самооцінки	Кількість жінок	Результат у %
Високий	9	22.5
Середній	14	35
Низький	17	42.5

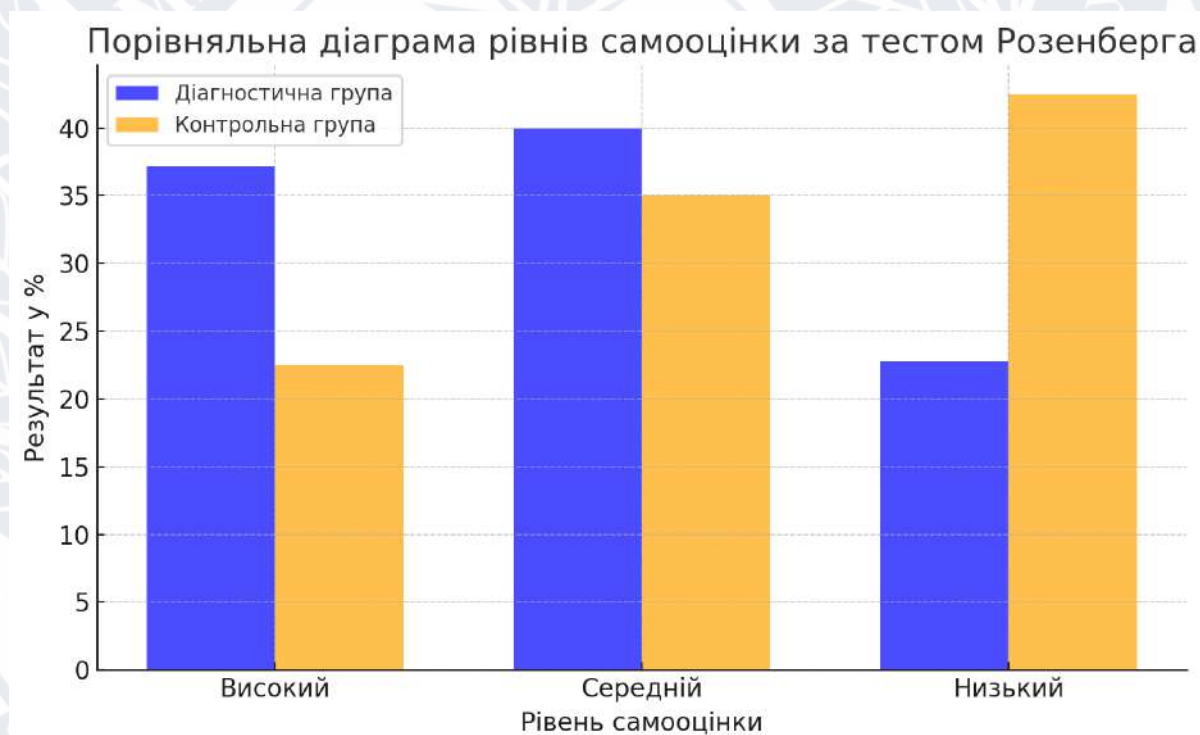


Рис.3.3.2 - Зміни рівня самооцінки діагностичної та контрольної груп

Таблиця 3.3.5 -Результати дослідження за шкалою самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» діагностична група

Кількість балів	Кількість респонденток	Відсоток	Рівень саме ефективності
10 - 26	10	25%	Низька самоефективність
27 - 35	25	63.5%	Середня самоефективність
36 - 40	5	12.5%	Висока самоефективність

Таблиця 3.3.6 - Результати дослідження за шкалою самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» контрольна група

Кількість балів	Кількість респонденток	Відсоток	Рівень саме ефективності
10 - 26	22	75%	Низька самоефективність
27 - 35	18	25%	Середня самоефективність
36 - 40	0	0%	Висока самоефективність

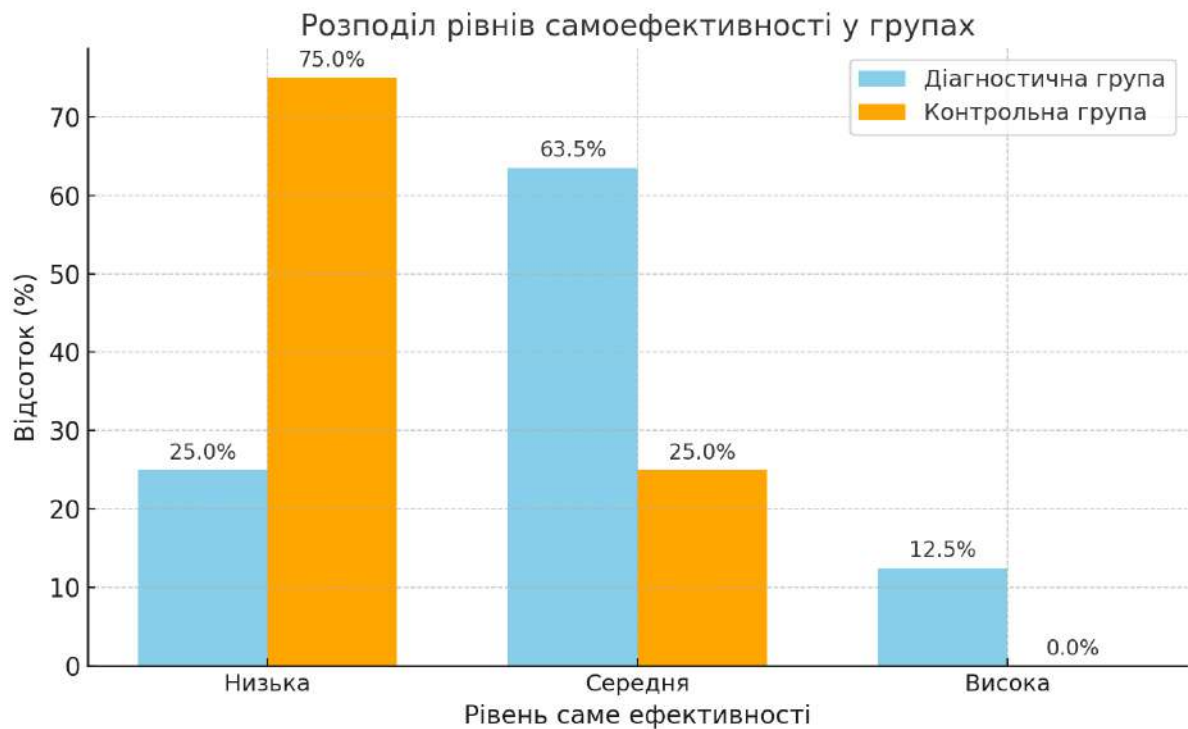


Рис.3.3.3 Зміни рівня самоефективності діагностичної та контрольної груп

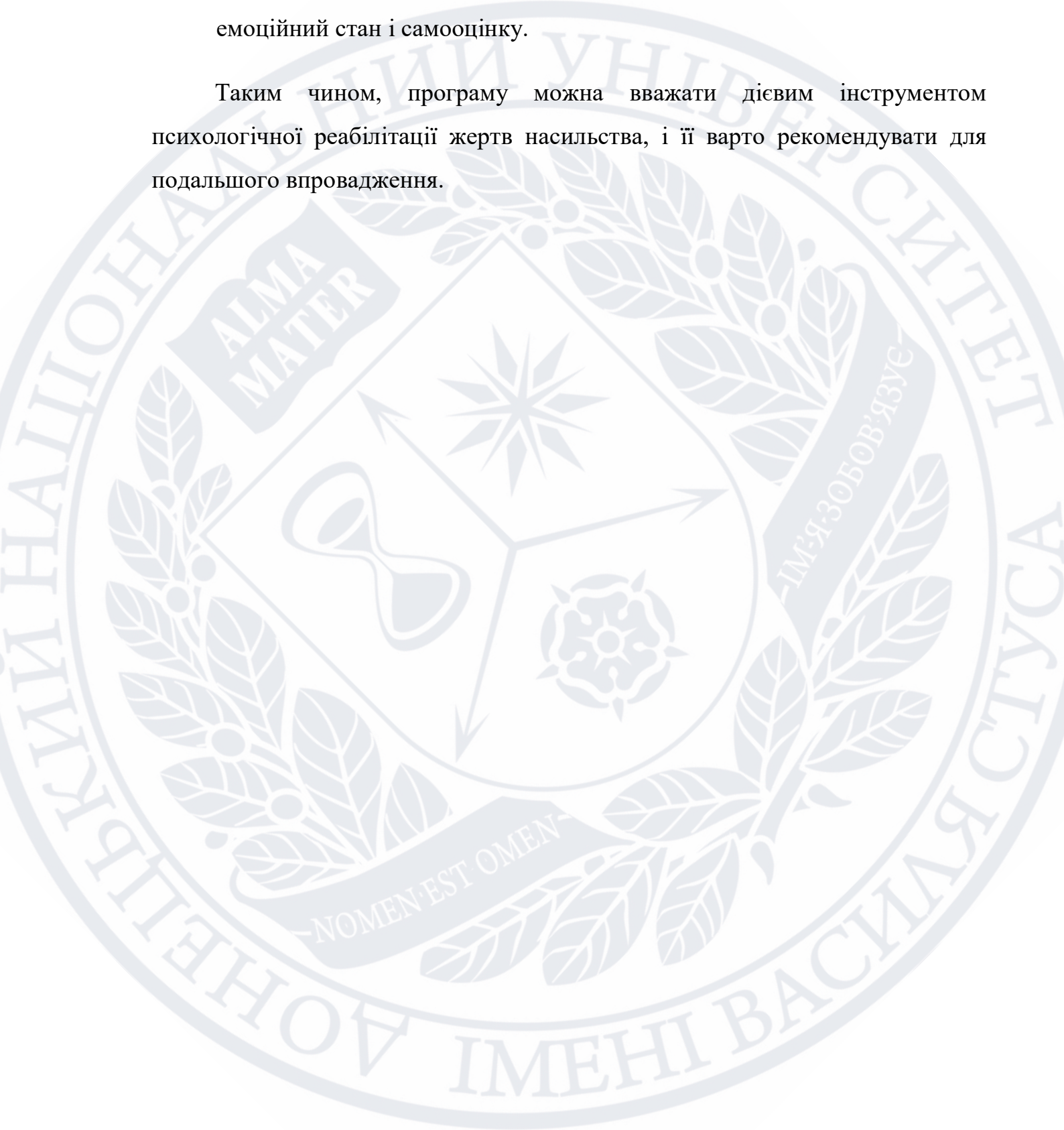
Порівняння результатів тестування діагностичної та контрольної груп показує, що корекційна програма має позитивний вплив на ключові аспекти психологічного стану, зокрема на самоефективність, самоставлення та самооцінку жінок, що постраждали від домашнього насильства.

Корекційна програма для постраждалих насильства у сім'ї є ефективною, оскільки:

1. Підвищує рівень самоефективності, допомагаючи учасникам краще справлятися з труднощами та повірити у власні сили.
2. Поліпшує самоставлення, зокрема збільшує самоповагу та аутосимпатію, а також зменшує рівень самоприниження, що є важливим для подолання наслідків психологічного травмування.

3. Учасники діагностичної групи демонструють значно кращі результати, ніж контрольна група, що свідчить про позитивний вплив програми на емоційний стан і самооцінку.

Таким чином, програму можна вважати дієвим інструментом психологічної реабілітації жертв насильства, і її варто рекомендувати для подальшого впровадження.



ВИСНОВКИ

На основі викладеної у роботі теоретичної інформації та результатів дослідження, робимо висновки щодо впливу корекційної програми на самоставлення жінок, які зазнали насильства, та рекомендації для подальшого впровадження програм психологічної підтримки.

Результати дослідження свідчать, що жінки, які зазнали насильства, мають глибокі емоційні, когнітивні та поведінкові наслідки. Це включає:

- Зниження самоповаги: У контрольній групі більше половини жінок мали низький рівень самоповаги, що вказує на пригнічення базового почуття власної цінності.
- Збільшення самоприниження: У контрольній групі більшість учасниць продемонстрували високий рівень самоприниження, що свідчить про домінування почуття провини та негативного ставлення до себе.
- Зниження аутосимпатії: малий відсоток учасниць контрольної групи продемонстрували високий рівень аутосимпатії (здатності приймати й любити себе), тоді як у діагностичній групі цей показник був вищим.

Насильство в сім'ї також негативно впливає на відчуття ефективності:

- У контрольній групі переважна більшість учасниць мали низький рівень самоефективності, що демонструє втрату віри у власну здатність справлятися з життєвими викликами.
- У діагностичній групі завдяки психокорекційній програмі середній рівень самоефективності досяг 63.5%, а високий – 12.5%

Психокорекційна програма довела свою ефективність:

- Підвищення самоповаги: Учасниці діагностичної групи частіше досягали середнього та високого рівнів самоповаги (50% та 20% відповідно).

- Зменшення самоприпинення: Програма допомогла зменшити високий рівень самоприпинення до 30% (порівняно з 60% у контрольній групі).
- Зростання аутосимпатії: Частка жінок із високою аутосимпатією суттєво збільшилася .

Постраждалі жінки мають потенціал для змін завдяки:

- Емоційній стійкості: Навіть у стані кризи вони прагнуть змін і шукають підтримку.
- Здатності до рефлексії: Жінки готові переосмислювати травматичний досвід.
- Мотивації до відновлення: Програма показала, що за сприятливих умов учасниці активно працюють над собою.

Постраждалі від насильства жінки мають внутрішні ресурси для підвищення рівня самоствалення, але ці ресурси можуть бути заблоковані травматичним досвідом, низькою самооцінкою або почуттям провини.

За допомогою спеціально розроблених корекційних програм, які включають елементи емоційної підтримки, рефлексії та переосмислення травматичного досвіду, ці ресурси можна активізувати.

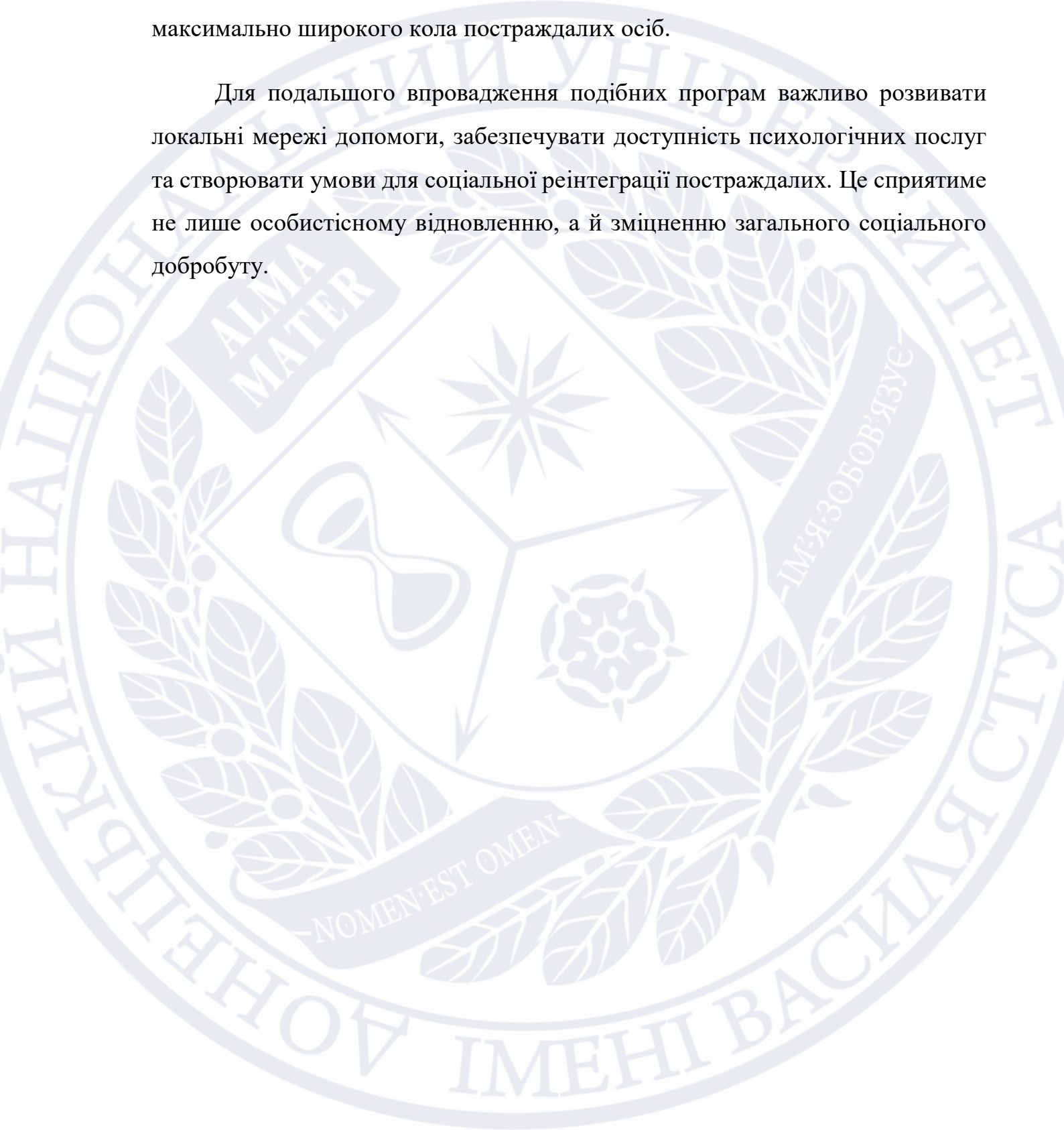
Це дозволяє постраждалим не лише подолати наслідки насильства, але й побудувати більш стійке та позитивне ставлення до себе.

Результати дослідження доводять, що жінки, які зазнали насильства, мають потенціал для підвищення самоствалення та самоефективності, якщо отримують кваліфіковану психологічну допомогу.

Корекційна програма, що поєднує індивідуальну та групову роботу, є ефективним інструментом для психологічної реабілітації.

Рекомендовано впроваджувати подібні програми на базі соціальних служб та реабілітаційних центрів, забезпечуючи доступ до підтримки для максимально широкого кола постраждалих осіб.

Для подальшого впровадження подібних програм важливо розвивати локальні мережі допомоги, забезпечувати доступність психологічних послуг та створювати умови для соціальної реінтеграції постраждалих. Це сприятиме не лише особистісному відновленню, а й зміцненню загального соціального добробуту.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Бондаренко, В. І. *Психологічна допомога жертвам насильства: методи та підходи*. Київ: Освіта, 2005. – 224 с.
- 2.Боднар А.Я., Павленко С.С. *Деякі аспекти вивчення проблеми насильства в сім'ї на сучасному етапі* // Наукові записки НаУКМА. — 2008. — Т. 84. — С. 69-72.
- 3.Бурлака, О. В. *Гендерна ідентичність та її вплив на психологічний стан жінок*. Львів: Центр наукових досліджень, 2008. – 180 с.
- 4.Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2016. №3(2). С. 7–11.
- 5.Васютинський В. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5(19). С. 43–52.
- 6.Виявлення, попередження і розгляд випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: метод. матеріали для працівників освіти / Авт.-упор.: С. Буров, І. Дубиніна, Ю. Онишко та ін. Київ: Видавничий дім «Калита», 2007. — 36 с.
- 7.Вознесенська О., Сидоркіна М. *Арт-терапія у подоланні психічної травми : практич. посіб.* Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
- 8.Гончаренко, С. М. *Психологічні особливості відновлення особистості після травмуючих подій*. Харків: Видавництво ХНУ, 2010. – 192 с.
- 9.Головатюк І. Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2017. Вип. 2. С. 63–65.
- 10.Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64. 2021. С. 61–82. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

- 11.Гундертайло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 61–69.
- 12.Денісюк, С. В. *Методи арт-терапії у роботі з жінками, що зазнали насильства*. Дніпро: Академія психології, 2012. – 150 с.
- 13.Демидюк Н.П. *Психологічна допомога дітям засобами арт-терапії*. У збірнику: Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. — 2010.
- 14.Жадан, І. А. *Самоставлення як психологічна проблема: теорія і практика*. Київ: Наукова думка, 2007. – 210 с.
- 15.Запорожан А.В. *Насильство в сім'ї та діяльність органів внутрішніх справ щодо його подолання*. — Харків: НТМТ, 2008. — 44 с.
- 16.Казачинська, Л. Ю. *Робота психолога із наслідками домашнього насильства*. Одеса: Психологічний центр, 2006. – 190 с.
- 17.Калиниченко, Г. О. *Гендерна психологія: Навчальний посібник*. Київ: Видавництво КНУ, 2013. – 230 с.
- 18.Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 50.
- 19.Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
- 20.Лісовська, Т. П. *Особливості психокорекції в умовах кризового центру*. Київ: Логос, 2011. – 175 с.
- 21.Нікітіна, О. В. *Психокорекційні підходи у роботі з постраждалими від насильства*. Полтава: Видавництво ПНУ, 2015. – 200 с.
- 22.Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 34–5
- 23.Петренко, В. А. *Роль гендерного фактора у формуванні самооцінки жінок*. Київ: Національний університет, 2008. – 180 с.

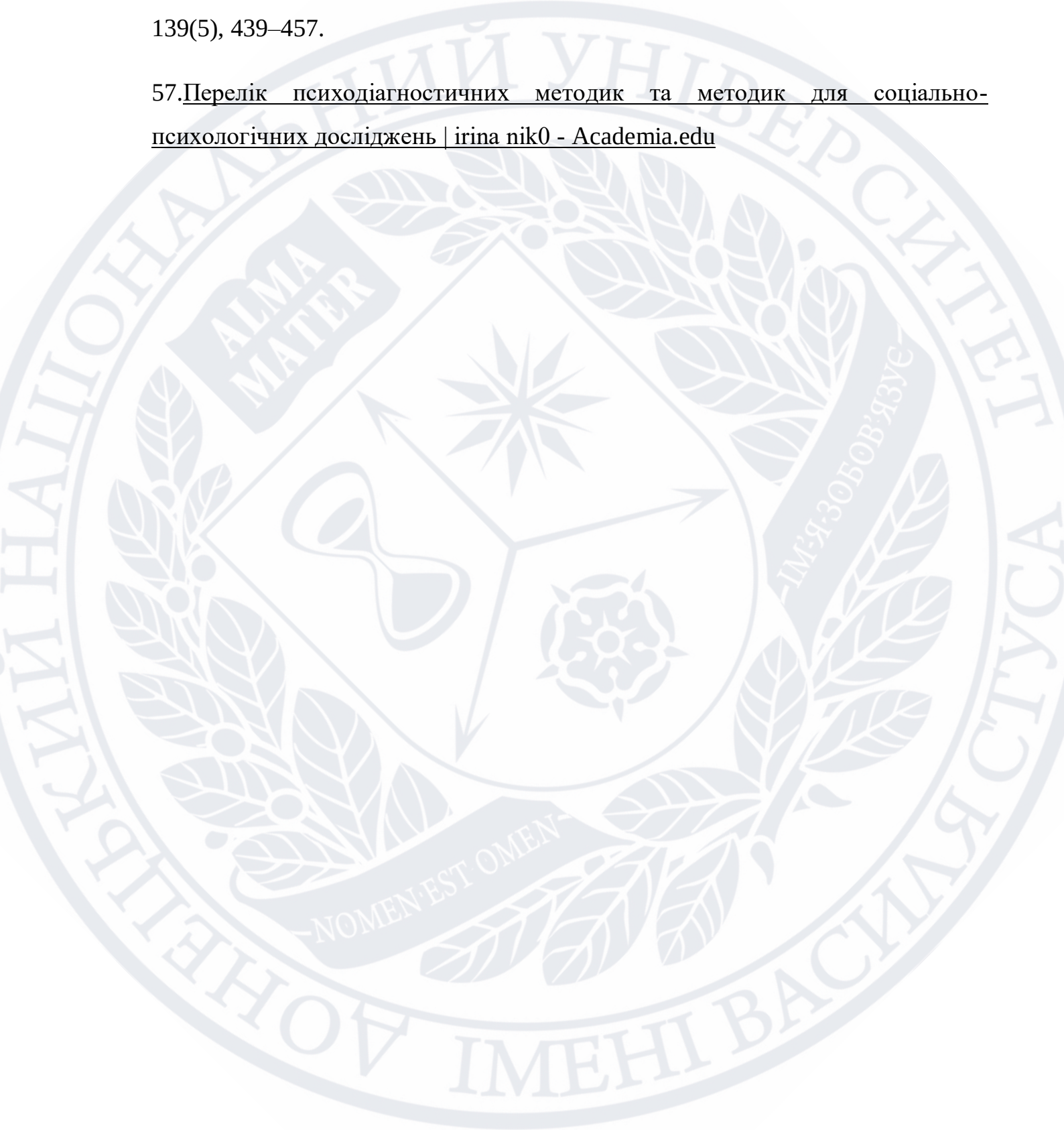
- 24.Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства / Збірник статей. Ужгород: УжНУ, 2019. — 88 с.
- 25.Психологічні аспекти переживання гострого горя та посттравматичного стресового розладу / Навчальний посібник. Академія державної пенітенціарної служби, 2018. — 120 с.
- 26.Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.
- 27.Равікант К. Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе / пер. з англ. С. Мальованої. Харків : Вид-во Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 240 с.
- 28.Рубан, О. Г. *Корекція самооцінки та самоставлення у жінок*. Львів: Центр гендерних досліджень, 2012. — 160 с.
- 29.Сидоренко, В. О. *Групова терапія як інструмент допомоги жінкам, які зазнали насильства*. Київ: Академія наук, 2009. — 210 с.
- 30.Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
31. Стан системи попередження насильства в сім'ї в Україні: правові, соціальні, психологічні та медичні аспекти / За заг. ред. О. Кочемировської. Київ: ФОП Клименко Ю. Я., 2010. — 372 с.
- 32.Степаненко, О. М. *Психологічні програми реабілітації жінок, що зазнали насильства*. Донецьк: Вид-во ДонНУ, 2006. — 192 с.
- 33.Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. Вип. 9. С. 196–215.

- 34.Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 140–150
35. Ткаченко, Л. О. *Психотерапевтичні техніки в роботі з жертвами насильства*. Київ: Центр практичної психології, 2010. – 180 с.
- 36.Фомич М. В. Теоретичні концепції психічного здоров'я особистості в психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. №1(49). С. 103–109.
- 37.Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.
- 38.Хрепливець М. А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. 2017. С. 138.
- 39.Smith, E. & Thompson, J. *Gender-Based Violence: Psychological Interventions*. New York: Routledge, 2007. — 340 с.
- 40.van der Kolk, B. A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014. — 464 с.
- 41.Williams, K. M. *Trauma-Informed Care: Practical Approaches*. London: Sage Publications, 2013. — 310 с.
- 42.Cuevas, C. A., & Rennison, C. M. (Eds.). *The Wiley Handbook on the Psychology of Violence*. Wiley, 2016. — 712 с.
- 43.Van Dijk, J. *Victims of Violence: Psychological and Social Perspectives*. Springer, 1999. — 384 с.
- 44.Tutty, L., Bidgood, B., & Rothery, M. *Support Groups for Female Survivors of Domestic Violence*. Sage Publications, 1993. — 256 с.
- 45.Koss, M. P., Gidycz, C. A., & Wisniewski, N. *The Psychological Impact of Rape Victims*. Oxford Academic, 2000. — 302 с.

46. APA Task Force. *Victims of Crime and Violence: Final Report*. American Psychological Association, 1981. — 278 c.
47. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. — 456 c.
48. Rosenberg, M. *Conceiving the Self*. New York: Basic Books, 1979. — 340 c.
49. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. — 326 c.
50. Rosenberg, M., & Simmons, R. G. *Black and White Self-Esteem: The Urban School Child*. Washington, DC: American Sociological Association, 1971. — 290 c.
51. Rosenberg, M., & Hovland, C. I. *Attitude Organization and Change: An Analysis of Consistency Among Attitude Components*. New Haven: Yale University Press, 1960. — 432 c.
52. Rosenberg, M. "Self-esteem and Delinquency". *American Sociological Review*, 1964, 29(3): 409–427.
53. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy Scale*. Y: J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio*. Causal and Control Beliefs (c. 35–37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
54. Schwarzer, R. (Ed.). (1992). *Self-Efficacy: Thought Control of Action*. Washington, DC: Hemisphere. — 320 c.
55. Schwarzer, R., & Fuchs, R. (1995). "Self-efficacy and Health Behaviors". Y: M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting Health Behavior* (c. 163–196). Buckingham: Open University Press.

56.Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). "The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies". *The Journal of Psychology*, 139(5), 439–457.

57.Перелік психодіагностичних методик та методик для соціально-психологічних досліджень | irina nik0 - Academia.edu



ДОДАТОК А

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.

7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.

48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: “Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпаданні – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

Норми (в стенах)

С / тен и шка ли	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2- 3	4- 5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3- 4	5- 6	7- 9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4- 5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3- 4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4- 5	6- 7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3- 4	5- 6	6- 7	8	9	10	11	12
7	0	1	2- 3	4- 5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1- 2	3- 4	5- 7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3- 4	5	6-7	8	9	10	10

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним

тоном, переживанням, так як за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість» - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво» - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що

її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я»» - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого духовного «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором

відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

ДОДАТОК Б

Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

Методика являє собою самоопитувальник, спрямований на вимірювання суб'єктивного відчуття особистої ефективності в рамках авторської концепції. Техніку створили Шварцер Ральф і Єрусалим Маттіас.

Особливості процедури: корисно співвідносити результати тесту з показниками інших методів, зокрема, тестів, спрямованих на вивчення впевненості в собі і самооцінки.

Необхідно постаратися знайти взаємозв'язок між результатами різних тестів, звертаючи увагу на те, які якості і риси людини можуть бути доповнені або компенсовані іншими.

Слід мати на увазі, що дана техніка не захищена від так званих соціально бажаних відповідей, тому в процесі професійного відбору також бажано використовувати проєктивні методи, які не дозволяють претенденту «прикрасити» результати.

Інструкція: Оцініть твердження за ступенем вашої згоди з ними і поставте будь-який знак в графі з символами:

- 1 – Абсолютна неправда
- 2 – Це навряд чи правда
- 3 – Швидше за все правда
- 4 – Абсолютна правда

	Невірно	Навряд чи це так	Швидше за все, це правда	Вірно
1. Якщо я буду сильно старатися, я завжди знайду рішення навіть складних проблем.				
2. Якщо мені щось заважає, то я все одно знаходжу шляхи для				

досягнення своєї мети.				
3. Мені досить легко вдається досягати поставлених цілей				
4. У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як треба себе вести.				
5. У разі непередбаче них труднощів я вірю, що зможу з ними впоратися.				
6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу впоратися з				

більшістю проблем				
7. Я готовий до будь-яких труднощів, тому що покладаюся на власні здібності.				
8. Якщо я стикаюся з проблемою, я зазвичай знаходжу кілька шляхів її вирішення.				
9. Я можу щось придумати навіть у, здавалося б, безвихідних ситуаціях.				
10. Зазвичай мені вдається тримати				

ситуацію під контролем.				
-------------------------	--	--	--	--

Обробка результатів:

« невірно» – 1 бал;

« навряд чи це так » – 2 бали;

«швидше за все правда» – 3 бали;

"вірно-" 4 бали.

Кількість балів підсумовується. Бали до 27 свідчать про низьку самоефективність; 27-35 – показники середньої самоефективності, понад 35 – високої самоефективності.

ДОДАТОК В

Шкала самооцінки Розенберга

Шкала самооцінки Розенберга - короткий тест з хорошими психометричними властивостями, є найпоширенішим інструментом оцінки самооцінки в клінічній практиці та наукових дослідженнях.

Шкала самооцінки Розенберга складається з десяти предметів; кожен з них є твердженням **про особисту цінність та задоволення самого себе** , Половина речень сформульована позитивно, а інші п'ять - на негативні.

Кожне твердження оцінюється від 0 до 3 залежно від ступеня, до якої людина, яка відповідає, ототожнюється з твердженням, що його складає. Таким чином, 0 відповідає сильно незгодою, а 3 - повністю погодитися.

Питання:

1. Я відчуваю, що я людина, гідна подяки, принаймні так само, як і інші.
2. Я відчуваю, що маю позитивні якості.
3. Загалом я схильний думати, що я невдача.
4. Я можу робити те, як і більшість інших.
5. Я відчуваю, що у мене нема чого пишатися.
6. Я приймаю позитивне ставлення до себе.
7. В цілому я почуваю себе задоволеним.
8. Я хотів би більше поважати себе.
9. Іноді я відчуваю безумовно марно.

10. Іноді я думаю, що я нічого не добрий.

Позитивні позиції (1, 2, 4, 6 та 7) оцінюються від 0 до 3, а пункти 3, 5, 8, 9 і 10 оцінюються в протилежному напрямку.

Оцінка нижче 15 означає низьку самооцінку , ставлячи нормальну самооцінку від 15 до 25 балів. 30 - це найвища оцінка.

