

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи  
Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук

# **Кваліфікаційна робота**

освітнього ступеня «магістр»

на тему

**«Соціальна профілактика домашнього насильства  
щодо жінок»**

Виконала:

здобувачка вищої освіти, 62 групи  
спеціальності 231 Соціальна робота  
Івасенко Діана Віталіївна

Науковий керівник:

кандидат пед. наук, доцент

Могильний Ф.В.

Роботу подано до розгляду «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року.

Здобувач (ка)

\_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри

\_\_\_\_\_

(назва кафедри)

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року.

Здобувач (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЩОДО ЖІНОК.....	8
1.1. Домашнє насильство щодо жінок як соціальна проблема.....	8
1.2. Соціальна профілактика домашнього насильства щодо жінок: поняття та характеристика.....	20
1.3. Нормативно-правова база соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок.....	26
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЩОДО ЖІНОК.....	33
2.1. Сучасні форми та методи профілактики домашнього насильства щодо жінок.....	33
2.2. Дослідження рівня обізнаності жінок щодо доступних ресурсів допомоги при домашньому насильстві.....	42
2.3. Програма профілактичних тренінгових занять із запобігання домашньому насильству щодо жінок.....	55
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	79

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Домашнє насильство щодо жінок є однією з найгостріших соціальних проблем сучасного суспільства, яка не лише порушує базові права людини, а й негативно впливає на психічне, фізичне та соціальне благополуччя жертв, сім'ї та громади загалом. За даними міжнародних і національних досліджень, кожна третя жінка в Україні хоча б раз у житті зазнавала проявів фізичного або психологічного насильства з боку партнера [20]. Масштабність цього явища зумовлює необхідність посилення профілактичної роботи, спрямованої не лише на реагування, а й на попередження насильницьких дій у сімейному середовищі. За даними Генеральної прокуратури України, лише в перші п'ять місяців 2024 року було зареєстровано 1521 кримінальне провадження за статтею «Домашнє насильство» – це на 36 % більше, ніж за аналогічний період минулого року [19].

Профілактика – це система соціальних, правових, освітніх, медичних і психологічних заходів, спрямованих на запобігання виникненню негативних явищ, своєчасне виявлення їх причин та умов, попередження розвитку небажаних наслідків і зміцнення безпечного функціонування людини та суспільства [39].

Домашнє насильство – це будь-які умисні дії фізичного, психологічного, сексуального чи економічного характеру, які вчиняються у сім'ї або між особами, що проживають (або проживали) спільно, та спрямовані на завдання шкоди, залякування, контроль чи обмеження прав і свобод жертви. Воно може проявлятися у формі систематичного тиску, приниження, погроз, нанесення тілесних ушкоджень, примусу чи позбавлення ресурсів [50].

Соціальна профілактика домашнього насильства передбачає комплекс заходів, спрямованих на формування ненасильницьких моделей поведінки, підвищення рівня правової обізнаності населення, розвиток навичок

конструктивного вирішення конфліктів і зміцнення соціальної підтримки жінок, які опинилися в кризових ситуаціях. Особливої актуальності питання профілактики набуває в умовах воєнного стану, соціально-економічних змін, зростання рівня стресу та психологічної напруги в суспільстві, що підвищує ризики насильницької поведінки.

Науковий інтерес до проблеми зумовлений необхідністю системного аналізу форм, причин та наслідків домашнього насильства, а також розроблення ефективних соціально-профілактичних стратегій, орієнтованих на підтримку жінок. У вітчизняній і зарубіжній науці дослідженням цього питання присвячені праці: E. Becker, C. Flynn, C. Robinson, R. M. Tolman, V. Zaouche, Gaudron та ін., а також вітчизняних науковців: К. Гурковської, Л. Денисенко, Т. Іщенко, О. Кочемировської, Т. Любімової, Т. Малиновської, В. Нестерчук, О. Старчук, Г. Христової та ін. Проте залишається потреба в поглибленні теоретичних і практичних аспектів соціальної профілактики насильства саме з позицій соціальної роботи.

Проблематика домашнього насильства та його соціальної профілактики вивчалася у межах різних наукових напрямів, що свідчить про міждисциплінарний характер даного явища. У галузі психології питання емоційних, поведінкових та когнітивних наслідків насильства щодо жінок, а також психологічних механізмів віктимізації та відновлення досліджують: Н. Агаєва, О. Алієва, Т. Бойко, О. Бондаренко, Л. Волинець, І. Зверева, Т. Титаренко та ін.

У сфері педагогіки увага приділяється формуванню ненасильницької поведінки, профілактиці насильства у сім'ї через освітнє середовище, вихованню гендерної культури. Вагомий внесок зробили: О. Вакуленко, Л. Коваль, Л. Ковчина, Н. Ничкало та ін.

У напрямі соціальної педагогіки та соціальної роботи досліджуються соціальні механізми профілактики насильства, діяльність соціальних служб, технології допомоги постраждалим жінкам. Серед науковців: О. Безпалько,

К. Гурковська, Л. Денисенко, Т. Іщенко, О. Кочемировська, Т. Любімова, Т. Малиновська, В. Нестерчук та ін.

У галузі права розглядаються нормативно-правові засади протидії домашньому насильству, механізми захисту прав постраждалих жінок, правозастосовна практика. Відомими дослідниками є: Н. Болотіна, О. Бандурка, О. Костюк, Л. Коваль, М. Палій, А. Романов, І. Яковюк та ін.

У медичній сфері аналізуються фізичні наслідки насильства, медико-психологічна допомога жертвам, а також роль закладів охорони здоров'я в алгоритмах реагування. До науковців, які досліджували це питання, належать: О. Голубовська, В. Ждан, Н. Рингач, Т. Семигіна, Н. Титаренко та ін. Таким чином, в українській науковій традиції проблема соціальної профілактики домашнього насильства розглядається комплексно.

Враховуючи вищенаведене, слід зазначити, що розробка даного напряму дослідження є актуальною проблемою сучасної теорії та методики соціально-педагогічної роботи, зокрема у сфері запобігання проявам домашнього насильства щодо жінок. Вирішення цієї проблеми, на наш погляд, відкриває нові можливості для вдосконалення системи соціальної підтримки, професійної підготовки фахівців та організації профілактичної діяльності у відповідних закладах і службах.

Таким чином, важливість розв'язання проблеми соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок як ключової умови забезпечення їхньої безпеки та соціального благополуччя, її недостатня наукова розробленість, а також потреба у створенні теоретично та практично обґрунтованої методичної системи соціально-педагогічної роботи в зазначеній сфері зумовили вибір теми дослідження *«Соціальна профілактика домашнього насильства щодо жінок»*.

**Мета дослідження** – проаналізувати теоретичні аспекти та практичні засади соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок і розробити програму профілактичних заходів із запобігання домашньому насильству щодо жінок.

Відповідно до мети дослідження визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність домашнього насильства щодо жінок як соціальної проблеми.
2. Проаналізувати нормативно-правову базу соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок.
3. Дослідити рівень обізнаності жінок щодо доступних ресурсів допомоги при домашньому насильстві.
4. Розробити програму профілактичних тренінгових занять із запобігання домашньому насильству щодо жінок.

**Об'єкт дослідження** – домашнє насильство щодо жінок як соціально-педагогічна проблема.

**Предмет дослідження** – соціальна профілактика домашнього насильства щодо жінок.

Для вирішення поставлених завдань і досягнення мети дослідження нами були використані загальнонаукові теоретичні та емпіричні **методи дослідження**. Комплексний підхід (поєднання різних методів дослідження для отримання повної та об'єктивної інформації щодо проблеми соціальної профілактики домашнього насильства стосовно жінок) дав можливість всебічно проаналізувати сучасний стан профілактичної роботи, виявити потреби жінок та особливості діяльності соціальних служб, а також оцінити ефективність застосування відповідних методів та технологій.

– *Теоретичні:* теоретичний аналіз наукових джерел (для вивчення сучасних концепцій домашнього насильства, підходів до соціальної профілактики, аналізу наукових праць, публікацій та міжнародних рекомендацій у сфері захисту прав жінок); аналіз і синтез (для виявлення сутності, причин і типології домашнього насильства, узагальнення теоретичних положень щодо соціально-психологічних наслідків насильства; синтез дозволив сформулювати нові висновки та рекомендації щодо організації профілактичної роботи); порівняльний аналіз (для співставлення різних форм

і моделей профілактики насильства щодо жінок в Україні та за кордоном, оцінки ефективності підходів); систематизація та узагальнення (для впорядкування теоретичних аспектів проблеми, класифікації форм насильства й напрямів профілактики); аналіз нормативно-правових документів (для вивчення законодавчих норм України, що регулюють протидію домашньому насильству, а також міжнародних стандартів та програм).

– *Емпіричні*: анкетування (для дослідження рівня обізнаності жінок щодо можливостей отримання допомоги, їхнього ставлення до проблеми насильства, виявлення бар'єрів у зверненні за підтримкою); узагальнення практичного досвіду соціальних служб (для аналізу реальних профілактичних програм та технологій, що впроваджуються в Україні, визначення їх ефективності); статистичний метод (для опрацювання результатів анкетування та аналізу офіційних статистичних даних щодо поширеності домашнього насильства у жінок); графічний метод (для наочного подання результатів дослідження у вигляді діаграм, графіків, схем, що забезпечує краще розуміння тенденцій та висновків).

**Теоретичне та практичне значення дослідження** полягає в систематизації підходів до соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок та розробленні авторської програми профілактичних тренінгових занять, спрямованих на підвищення рівня обізнаності та формування навичок безпечної поведінки.

Результати дослідження апробовано:

Івасенко Д. В. Соціальна профілактика домашнього насильства щодо жінок. Міжнародна науково-практична конференція «Виклики глобалізації для науки, освіти та суспільства: нові підходи та інновації», Ізмаїл, 11 грудня 2025 року.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи складає 80 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЩОДО ЖІНОК

#### 1.1. Домашнє насильство щодо жінок як соціальна проблема

Домашнє насильство щодо жінок є складним соціально-психологічним явищем, що відображає нерівність відносин між статями, дисфункційність сімейного середовища та кризові форми міжособистісної взаємодії. Воно порушує основоположні права людини – право на життя, безпеку, гідність і недоторканність особи, створюючи ситуацію тривалого фізичного, емоційного й соціального страждання.

У науковій літературі, зокрема Т. Іщенко, поняття «домашнє насильство» трактується як система дій чи бездіяльності одного члена сім'ї стосовно іншого, спрямована на встановлення контролю, підпорядкування, домінування або збереження влади [20]. За визначенням Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (2017 р.), домашнє насильство – це будь-які умисні дії або бездіяльність фізичного, сексуального, психологічного чи економічного характеру, що вчиняються в сім'ї або між родичами, незалежно від спільного проживання, і призводять до порушення прав, свобод і законних інтересів постраждалої особи [37].

У психологічній та соціологічній науковій літературі, зокрема О. Старчук, насильство визначає як будь-який спосіб поведінки, що використовується для управління думками, почуттями і вчинками іншої особи проти її волі, заради вигоди насильника [58].

Насильство щодо жінок – це вид агресивної поведінки із застосуванням сили, який включає широкий спектр дій: від словесних образ до фізичного та сексуального насильства. Жінки статистично частіше стають жертвами.

Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 35% жінок у світі зазнають насильства з боку партнера

принаймні раз у житті. У більшості випадків агресором виступає чоловік, з яким жертва перебуває у близьких стосунках. Така форма насильства є не лише фізичним актом агресії, а насамперед проявом соціальної асиметрії, що ґрунтується на патріархальних установках і гендерних стереотипах [28].

Насильство є складним соціальним явищем, що проявляється як елемент суспільних відносин – міжособистісних, міжгрупових, міжнаціональних, міждержавних. Його сутність полягає у навмисному застосуванні фізичного, психологічного, сексуального чи економічного впливу однією особою з метою підкорення, контролю або приниження іншої [58].

Домашнє насильство – це специфічна форма соціальних взаємин, у яких відбувається відтворення насильницьких стереотипів і деструктивних моделей поведінки, що виникають унаслідок соціальних, психологічних і культурних чинників. Воно відображає нерівні владні позиції між членами родини, насамперед між чоловіком і жінкою, та призводить до глибоких негативних наслідків для фізичного, психічного й соціального стану постраждалих [67].

Насильство над жінками, включаючи домашнє, ґрунтується на системі нерівних владних відносин між статями. Саме ці відносини створюють середовище, у якому жінки частіше стають жертвами фізичного, сексуального, економічного чи психологічного насильства [67]. Водночас сучасні науковці звертають увагу на соціальний характер проблеми, аналізуючи структурні виміри, такі як соціально-економічна нерівність, гендерна дискримінація, стереотипи поведінки в родині та ін.

Домашнє насильство не є однорідною реальністю – воно має багатоаспектну природу, де переплітаються об'єктивні (економічні, правові, культурні) та суб'єктивні (емоційні, психологічні, мотиваційні) чинники. Тому його генезу варто розглядати як результат комплексної взаємодії індивідуальних, міжособистісних та соціальних детермінант.

Історичний аналіз розвитку сімейних відносин свідчить, що у різні періоди еволюції суспільства статус жінки в сім'ї визначався соціокультурними традиціями, правовими нормами та економічними умовами. Зміна ролей жінки й чоловіка, розвиток інституту шлюбу – від патріархальних до демократичних моделей – вплинули на динаміку проявів домашнього насильства. Сучасне уявлення про сім'ю як рівноправне партнерство все ще суперечить залишковим уявленням про домінування чоловіка, що часто проявляється у формі насильства [26].

Дослідження С. Готьє, Г. Лессар, Е. Лезьє, Л. Монміні, В. Руа, К. Флінн, та А. Фортен підтверджують, що насильство у шлюбі має різну частотність залежно від його типу. Так, у моногамних шлюбах факти насильства фіксуються у 65 % випадків, у полігамних – у 35 %. Вік і тривалість шлюбу також впливають на ймовірність насильницьких проявів: найчастіше вони трапляються у перші 10 років подружнього життя [67].

Гендерна дискримінація, ранні шлюби, економічна залежність та низький рівень освіти жінок визнаються основними факторами ризику домашнього насильства [66]. Водночас розширення можливостей жінок на ринку праці та підвищення рівня їхньої освіти сприяють зменшенню вразливості до насильницьких відносин.

У контексті сучасних соціальних трансформацій актуальним є дослідження проявів насильства не лише у традиційних сім'ях, а й у партнерських стосунках представників лесбійських, гомосексуальних, бісексуальних та трансгендерних осіб (ЛГБТ-спільноти). Дослідження австралійських учених показали, що понад половина чоловіків-геїв і бісексуалів зазнавали насильства в інтимних стосунках, проте більшість із них не зверталася по допомогу до офіційних структур [70].

За даними міжнародних досліджень (Р. Толман та Д. Розен), кожна третя жінка у світі ставала жертвою фізичного або сексуального насильства з боку партнера. Наслідки такого насильства мають довготривалий характер: жінки стикаються з депресією, тривожними розладами, посттравматичними

стресовими проявами, зловживанням алкоголем або наркотиками. Окрім того, домашнє насильство негативно впливає на матеріальний добробут сім'ї та здоров'я дітей [72].

Зокрема, дослідження Н. Савард і Ш. Годрон довели, що діти, які проживають у сім'ях, де відбувається насильство над матір'ю, мають суттєві труднощі соціально-емоційної адаптації, а їхній розвиток прямо залежить від рівня стресу матері [71].

Таким чином, домашнє насильство щодо жінок – це не лише прояв індивідуальної агресії, а й відображення глибинних соціальних, культурних і економічних суперечностей. Воно включає фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство, кожен із видів якого має власну специфіку прояву, але спільну основу – порушення прав і гідності жінки.

Ефективна протидія домашньому насильству потребує комплексного підходу, що поєднує соціальну профілактику, правовий захист, психологічну допомогу та гендерно орієнтовану освіту. Як зазначено у Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (2017), держава має на меті викорінення дискримінаційних уявлень про соціальні ролі й обов'язки жінок і чоловіків, що становить ключову умову для ефективної протидії цьому явищу [37].

Домашнє насильство має низку специфічних рис: воно відбувається в умовах приватності, супроводжується тривалими циклами насильницької поведінки (так зване «коло насильства»), включає елементи маніпуляції, залякування, контролю, а жертва часто опиняється в стані психологічної залежності від кривдника. Ці чинники ускладнюють своєчасне виявлення насильства та звернення по допомогу.

У міжнародній і вітчизняній практиці (Е. Беккер, Т. Любімова) розрізняють кілька основних типів (форм) домашнього насильства, які часто поєднуються між собою [26; 65 ]:

1. Фізичне насильство – умисне заподіяння тілесних ушкоджень або позбавлення можливості діяти вільно. Сюди належать побої, штовхання,

удари, утримування, обмеження пересування, застосування предметів або зброї. Наслідками є не лише фізичний біль, а й хронічні соматичні розлади, підвищена тривожність, страх повторення насильства.

2. Психологічне (емоційне) насильство – дії, що принижують гідність, викликають почуття страху, провини, безпорадності. Це образи, погрози, контроль, ревності, соціальна ізоляція, маніпуляції дітьми чи ресурсами. Психологічне насильство є найбільш поширеною і водночас найменш помітною формою, оскільки воно часто маскується під «виховання» або «емоційну реакцію».

3. Сексуальне насильство – будь-які примусові дії сексуального характеру без добровільної згоди жінки. Воно може проявлятися як фізичний примус до статевих актів, приниження, залякування, зґвалтування в шлюбі, втягнення у небажану сексуальну активність. Особливо травматичним є те, що сексуальне насильство в сім'ї часто заперечується як «неможливе» у межах подружніх стосунків, що ускладнює його розпізнання.

4. Економічне насильство – контроль над матеріальними ресурсами, обмеження доступу до грошей, заборона працювати, навчатися, користуватися власним майном, привласнення заробітку жінки. Це форма соціальної залежності, що позбавляє жертву автономії та підсилює відчуття безпорадності.

5. Соціальне насильство (у сучасних класифікаціях – додаткова форма) – навмисне обмеження контактів жінки із зовнішнім світом, ізоляція від родичів, друзів, колег, заборона відвідувати установи чи брати участь у громадському житті. Ця форма сприяє збереженню контролю з боку кривдника [54].

За критерієм частоти та інтенсивності насильство може бути епізодичним (спровокованим певною ситуацією) або систематичним, коли агресія стає сталим засобом комунікації в сім'ї. За характером динаміки дослідники виділяють «цикл насильства», що включає три фази: наростання

напруги, вибух агресії, період «медового місяця» (примирення), після чого цикл повторюється [28].

Домашнє насильство є багатокомпонентним явищем, у якому поєднуються різні типи деструктивної поведінки. У більшості випадків жінка зазнає не однієї, а кількох форм насильства одночасно, що посилює його руйнівний вплив на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя (табл.1.1).

Таблиця 1.1.

### Типи домашнього насильства щодо жінок, їх характеристика та наслідки

Тип насильства	Основна характеристика	Типові прояви	Можливі наслідки для жінки
Фізичне	Умисне заподіяння тілесних ушкоджень або обмеження фізичної свободи жінки.	Побиття, удари, штовхання, застосування предметів чи зброї, утримування, позбавлення сну чи їжі.	Тілесні травми, хронічні болі, страх, посттравматичний стресовий розлад, втрата самоповаги.
Психологічне (емоційне)	Систематичний вплив на емоційний стан жінки, що призводить до приниження гідності та втрати впевненості.	Образи, приниження, контроль, ревності, ізоляція, погрози, маніпуляції дітьми.	Депресія, тривожність, емоційна залежність, соціальна ізоляція.
Сексуальне	Будь-які примусові дії сексуального характеру без згоди жінки.	Згвалтування в шлюбі, примус до статевого акту, сексуальні приниження, заборона контрацепції.	Тілесні травми, страх близькості, сексуальні розлади, почуття провини, ПТСР.
Економічне	Обмеження доступу до фінансових ресурсів, позбавлення матеріальних благ.	Заборона працювати, контроль доходів, привласнення заробітку, позбавлення майна.	Економічна залежність, соціальна вразливість, безробіття.
Соціальне	Намір ізолювати жінку від соціального оточення для посилення контролю.	Заборона спілкуватися з близькими, відвідувати навчальні заклади чи роботу, контроль пересувань.	Соціальна ізоляція, почуття безпорадності, втрата соціальних зв'язків.
Цифрове (кібернасильство)	Застосування електронних технологій для приниження, контролю чи переслідування.	Кіберпереслідування, публікація інтимних фото, контроль онлайн-активності.	Тривожність, репутаційні втрати, емоційна нестабільність.

Гендерно зумовлений характер домашнього насильства свідчить, що саме жінки найчастіше стають його жертвами, оскільки вони традиційно займають більш уразливу соціальну позицію у патріархальних системах нерівності та контролю. Соціальні норми, що легітимізують домінування чоловіка в родині, економічна залежність жінки, недостатня правова обізнаність і культурні стереотипи сприяють толерантності до насильницької поведінки. Як підкреслюють Г. Лессар, Л. Монміні, Е. Лезьє, Р. Толман та Д. Розен, домашнє насильство є не приватною справою окремої сім'ї, а системним проявом гендерної нерівності, який потребує цілеспрямованої соціальної профілактики та державного втручання [67; 72].

З позицій соціальної роботи важливо розрізняти види домашнього насильства за суб'єктом та контекстом: насильство між партнерами у сімейних або партнерських стосунках; насильство з боку колишніх партнерів; насильство між батьками та дорослими дітьми; насильство в сім'ях із залежностями (алкогольна, наркотична, психологічна).

Соціально-психологічні наслідки домашнього насильства щодо жінок є комплексними: формуються посттравматичний стресовий розлад, тривожні та депресивні стани, соматичні порушення, втрата самооцінки, соціальна ізоляція. У суспільному контексті це спричиняє погіршення демографічної ситуації, руйнування сімейних інститутів, відтворення насильницьких моделей у наступних поколіннях.

Таким чином, домашнє насильство щодо жінок – це не лише приватна чи побутова проблема, а явище, що має соціально-політичну природу, вкорінене у структурі гендерних відносин, нерівності та дискримінації. Його профілактика потребує системного підходу, що поєднує правовий захист, психологічну допомогу, просвітницьку діяльність і зміну суспільних установок щодо ролей жінки й чоловіка.

Сучасні психологічні дослідження розглядають домашнє насильство не лише як окремий акт агресії, а як тривалу модель контролю та домінування, в якій агресор поступово формує у жертви стан залежності, страху та безсилля.

Відомий цикл насильства, описаний Л. Вокер, включає три фази – наростання напруги, вибух агресії та «медовий місяць» (етап примирення). Ця динаміка пояснює, чому жінки часто залишаються в аб'юзивних стосунках, сподіваючись на зміну поведінки кривдника [26].

З точки зору психології травми, насильство спричиняє комплекс посттравматичних реакцій – тривожність, депресію, занижену самооцінку, емоційну залежність, синдром набутої безпорадності [26]. За даними ВООЗ, понад 35 % жінок у світі принаймні раз у житті зазнавали фізичного або сексуального насильства з боку інтимного партнера, а близько 50 % із них мають симптоми посттравматичного стресового розладу [28].

Дослідження R. Dobash і R. Dobash показали, що домашнє насильство часто виправдовується соціокультурними установками, які підкріплюють владу чоловіка як «глави сім'ї» [28]. У вітчизняних працях акцентується, що в Україні проблема посилюється економічною нестабільністю, трудовою міграцією та недостатнім рівнем міжвідомчої взаємодії у системі допомоги постраждалим [29; 54; 58].

З соціологічної точки зору, домашнє насильство є не лише міжособистісним, а структурним феноменом, який відображає соціальні механізми влади, контролю та нерівності [65]. Саме тому його профілактика неможлива без формування гендерно чутливої соціальної політики, розбудови системи підтримки жінок, а також освітніх програм, спрямованих на зміну культурних стереотипів.

Насильство між партнерами у сімейних або партнерських стосунках підрозділяється на чотири основні види:

1. Психологічне (емоційне/моральне): примус, погрози, приниження, контроль, ізоляція, формування почуття провини.
2. Економічне: перешкоджання розпорядженню грошима, отриманню або збереженню роботи.
3. Фізичне: завдання тілесних ушкоджень.
4. Сексуальне: примус до статевих стосунків (табл. 1.2).

### Теоретичні підходи до феномену сімейного насильства

Група підходів	Основна ідея та представники
Соціально-психологічний	Насильство як наслідок соціального навчіння та ролей, засвоєних у сім'ї. Включає: теорії спонукання (А. Бандура, Д. Доллард) та когнітивні моделі (Л. Берковіц).
Соціокультурний	Концентрує увагу на впливі соціальних норм патріархату, суспільного устрою та дисбалансу влади у сім'ї. Насильство як компенсація почуття безвладдя.
Міжособистісні теорії	Фокус на психологічних рисах (агресивність, низька самооцінка) та ролі алкоголю/наркотиків.
Психоаналіз	Насильство як прояв примітивного «інстинкту смерті» (З. Фройд), перенесеного на зовнішні об'єкти. К. Хорні пояснює його як реакцію чоловіка на фрустрацію та залежність жінки.

Наукові підходи до вивчення природи сімейного насильства варіюються: одні зосереджуються на індивідуально-психологічних чинниках, інші – на впливі соціокультурного середовища, що свідчить про комплексний характер проблеми та необхідність міждисциплінарного підходу.

Теоретичні підходи до пояснення насильства можна об'єднати у три основні групи:

1. Психологічні та соціально-психологічні теорії:

Інстинктивна поведінка (К. З. Лоренц, З. Фройд, Е. Фромм): насильство як вроджене прагнення до смерті та руйнування.

Теорії спонукання (А. Бандура, Д. Доллард, Н. Міллер): мотивація спричинення шкоди іншим. У неоіхевіоризмі – наслідок фрустрації (теорія фрустрації), що змінюється соціальним навчінням.

Когнітивні моделі (Л. Берковіц, Д. Зільманн): емоційні та пізнавальні процеси як основні детермінанти насильства.

Соціальне навчання (А. Бандура, Е. Борден, А. Басс, С. Паттерсон, Р. Ричардсон): засвоєння та підтримка насильства через безпосередню участь або пасивне спостереження [26].

Психоаналіз: насильство як примітивний потяг до смерті, перенесений на зовнішні об'єкти.

К. Хорні: пояснює сімейне насильство як хворобливу реакцію чоловіка на фрустрацію від дружини, що породжує бажання принизити її (у базально невпевнених чоловіків). Мазохістська поведінка жінок пояснюється їхньою соціальною ситуацією (обмеження, залежність, підпорядкована роль).

Міжособистісні теорії: наголошують на психологічних рисах (агресивність, провина, низька самооцінка) та ролі алкоголю/наркотиків як прискорювачів зловживань [28].

Соціально-психологічний підхід: акцентує на факторах соціального навчання та ролях, засвоєних під впливом сімейного виховання.

2. Соціокультурний підхід: зосереджується на впливі соціальних чинників, устрою та сімейних відносин. Основна увага сфокусована на соціальних нормах патріархату як причині агресії проти жінок. Свідченням схильності чоловіків до насильства є вплив найближчого оточення; насильство як компенсація почуття безвладдя та спосіб контролю над жінкою (І. Горшкова, І. Шуригіна). Проблема дисбалансу влади (одноосібне прийняття рішень) як фактор насильства в сім'ї [26].

3. Соціологічні теорії. Багато соціологічних теорій підкреслюють роль інтрапсихічних процесів та біогенетичних чинників. Часто об'єктом вивчення обираються форми колективного, соціального насильства, де детермінантами є соціальні умови та об'єктивні обставини. Економічна та соціальна нерівність породжує диференціацію суспільства, протиріччя і боротьбу.

Циклічний характер насильства (Л. Уолкер): стадії насильства (згадували вище).

Віктимологічний підхід. Деякі дослідники (наприклад, у виданні «Запобігання торгівлі людьми» під ред. К. Б. Левченко та О. А. Удалової) підкреслюють взаємозалежність жертви і кривдника («грубість породжує ще більшу грубість»).

Віктимна поведінка жінок трактується як пов'язана з «жіночою природою», нібито жінка своєю поведінкою «жертви» сама провокує насильство. «Комплекс жертви»: людина з підвищеною індивідуальною віктимністю не може успішно справлятися з кризовою ситуацією через порушення процесів психічної адаптації (емоційні порушення, конфлікти, використання захисних механізмів).

Захисні механізми (Н. Мак-Вільямс) діють у підсвідомості, викривлюючи реальність, і залежать від вродженого темпераменту, природи дитячих стресів, прикладів дорослих та наслідків використання певних захистів [28].

Українські емпіричні дослідження останніх років (зокрема, проведені у межах діяльності Центру «Ла Страда – Україна», 2021-2023 рр.) засвідчують зростання обізнаності жінок щодо своїх прав і можливостей звернення по допомогу, однак водночас вказують на низький рівень довіри до правоохоронних органів та недостатню кількість кризових центрів. Це свідчить про необхідність удосконалення механізмів соціальної профілактики, що поєднують психологічну підтримку, правову просвіту й соціальну реабілітацію жінок, які постраждали від насильства [17].

Проблема насильства, особливо щодо жінок, є однією з найбільш гострих соціальних проблем в Україні, що підтверджується численними науковими розвідками. Актуальність її дослідження зростає, зокрема, через події останніх років, які виявили особливу вразливість жінок до психотравмуючих факторів, спричинених військовими конфліктами, катастрофами та соціально-політичною нестабільністю. Світова спільнота, ґрунтуючись на загальногуманістичних принципах, приділяє дедалі більше уваги звільненню від усіх проявів насильства, що знайшло відображення у ключових міжнародних документах, таких як Модельний закон ООН про домашнє насильство та Стамбульська конвенція [22].

В Україні проблематика насильства та його протидії ґрунтовно розроблялася низкою вчених. Наприкінці 1990-х та на початку 2000-х років

І. Грабська та О. Шинкаренко досліджували механізми віктимізуючого впливу дитячо-батьківських стосунків на формування ролі жертви у жінок, а також крос-культурні відмінності у сприйнятті образливої поведінки. Д. Шестаков аналізував соціальні й психологічні особливості осіб, засуджених за злочини у сімейній сфері. Питання міжнародного досвіду для розвитку національної нормативно-правової бази протидії насильству були предметом вивчення таких науковців, як О. Бандурка, К. Левченко, С. Проневич. Значний внесок у розробку теоретичних засад проблеми насильства та його запобігання зробили О. Бандурка, А. Блага, В. Голіна, Т. Журавель та ін. [26].

Проблематика різних форм насильства є предметом ґрунтовних досліджень багатьох вчених

– І. Грабська (1999 р.) та О. Шинкаренко (2000) вивчали механізми віктимізуючого впливу психотравмуючих факторів батьківсько-дитячих стосунків на формування ролі жертви у жінок, а також крос-культурні відмінності у сприйнятті образливої поведінки в сім'ї (Україна vs. Польща).

Д. Шестаков детально розглянув соціальні та психологічні особливості чоловіків і жінок, які відбували покарання за злочини у сімейній сфері.

І. Малкіна-Пих (2006 р.) приділила увагу аналізу психологічних теорій, що пояснюють формування «феномену насильства».

Н. Шведова (2002 р.) займалася цією проблемою в рамках гендерних досліджень.

Серед інших авторів, які працювали над проблемою насильства, згадуються Н. Платонова та Ю. Платонов, В. Полубінський та ін. Важливість застосування міжнародного досвіду для розвитку національної нормативно-правової бази протидії насильству та надання допомоги постраждалим досліджували О. Бандурка, А. Блага, А. Галай, В. Галай, Л. Головка, М. Качинська, К. Левченко, В. Муранова, С. Проневич та ін. [26].

Теоретичні засади проблеми насильства щодо жінок досліджували також О. Бандурка, В. Голіна, О. Гумін, А. Долгова, О. Джужа, А. Закалюк,

А. Зелінський, В. Кудрявцев, П. Михайленко, Г. Мінковський та ін. Значний внесок у розробку проблеми насильства в сім'ї та його запобігання зробили А. Блага, В. Брижик, А. Волощук, В. Галуцько, Б. Головкін, Т. Журавель, О. Кочемировська, Л. Крижна, К. Левченко, Ю. Лисюк, О. Мартиненко, Ю. Приколотіна, Г. Христова, Х. Ярмачі, М. Ясеновська.

Без сумніву, насильство в сім'ї є однією з передумов руйнації правових та моральних засад суспільства. Воно не лише принижує гідність та завдає шкоди здоров'ю, але й створює серйозну перепону у подальшому житті постраждалої особи. Незважаючи на значний масив наукових досліджень, проблема залишається складною для запобігання. Актуальним завданням для суспільства є зміна пасивного, байдужого ставлення громади до насильства в сім'ї. Подальша робота дослідників має бути спрямована на поглиблене розкриття психологічних та соціальних механізмів, які лежать в основі домашнього насильства щодо жінок.

Отже, результати психологічних і соціальних досліджень підтверджують, що домашнє насильство щодо жінок є багатовимірною проблемою, що охоплює індивідуальні, міжособистісні та суспільні рівні. Її ефективне подолання можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує наукові знання, державну політику, діяльність соціальних служб і громадських організацій.

## **1.2. Соціальна профілактика домашнього насильства щодо жінок: поняття та характеристика**

Соціальна профілактика домашнього насильства щодо жінок – це цілеспрямована діяльність соціальних, правових, психологічних, освітніх та культурних інституцій, спрямована на попередження, виявлення та мінімізацію причин і умов, що зумовлюють насильство у сімейно-побутовому середовищі, а також на формування у суспільстві нульової толерантності до будь-яких його проявів.

У ширшому розумінні соціальна профілактика охоплює комплекс заходів державних органів, громадських інституцій та спільнот, спрямованих на зниження ризику вчинення домашнього насильства, своєчасну підтримку постраждалих та створення безпечного соціального середовища.

У нормативно-правовій площині соціальна профілактика домашнього насильства регулюється такими основними актами:

- Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (2017 р.) [37];
- Стамбульська конвенція (Конвенція Ради Європи, ратифікована Україною у 2022 р.) [22];
- Державна соціальна програма запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі до 2025 року [50];
- Національна стратегія у сфері прав людини [30].

Ці документи визначають соціальну профілактику як невід’ємний елемент загальної державної політики захисту прав людини, який базується на таких принципах:

- повага до гідності людини;
- рівність прав і можливостей жінок та чоловіків;
- невторчання в особисте життя лише у випадках, коли це не суперечить правам інших осіб;
- міжвідомча взаємодія всіх суб’єктів, що здійснюють заходи профілактики;
- орієнтація на підтримку жертви, а не покарання її за ситуацію насильства.

Мета соціальної профілактики – створення умов для запобігання виникненню насильницьких ситуацій у сім’ї, зміцнення соціально-психологічного благополуччя жінок і сімей, підвищення рівня правової культури населення.

Основні завдання:

1. Виявлення соціальних, економічних і психологічних чинників, що сприяють насильству.
2. Формування у суспільстві нетерпимого ставлення до будь-яких форм насильницької поведінки.
3. Здійснення раннього виявлення сімей «ризиків».
4. Проведення профілактичних, інформаційних і просвітницьких заходів серед різних соціальних груп.
5. Надання комплексної соціальної допомоги жінкам, які зазнали насильства (психологічної, правової, медичної, соціальної).
6. Координація дій державних і недержавних суб'єктів (соціальних служб, поліції, центрів безоплатної правової допомоги, кризових притулків тощо) [36].

Соціальна профілактика поділяється на три рівні:

1. Первинна профілактика спрямована на запобігання виникненню насильства.

Основні заходи:

- формування культури ненасильницьких стосунків у школі, сім'ї, медіа;
- просвітницькі кампанії («Розірви коло», «Не мовчи!»);
- підвищення правової обізнаності жінок про їхні права;
- навчальні програми для чоловіків і юнаків щодо ненасильницького вирішення конфліктів.

2. Вторинна профілактика орієнтована на своєчасне виявлення і припинення насильницьких дій у сім'ї.

Здійснюється через:

- діяльність мобільних бригад соціально-психологічної допомоги;
- роботу поліції та соціальних служб щодо реагування на звернення;
- кризові центри, притулки, гарячі лінії;

– психологічне консультування та правовий супровід постраждалих [34].

3. Третинна профілактика має на меті недопущення повторного насильства і реабілітацію жертв.

Передбачає:

- соціальну реінтеграцію постраждалих жінок;
- ресоціалізацію кривдників через програми корекції агресивної поведінки;
- посткризову підтримку сімей, які пережили насильство.

До суб'єктів профілактичної діяльності належать:

- державні органи: Міністерство соціальної політики, Національна поліція, служби у справах дітей, центри соціальних служб;
- заклади соціального обслуговування: притулки для жінок, кризові центри, денні центри підтримки;
- органи місцевого самоврядування, які створюють умови для соціальної роботи на місцях;
- громадські та волонтерські організації (наприклад, «Ла Страда-Україна», «Марш жінок», «Феміністична майстерня»);
- освітні та медіа-структури, що формують громадську думку та соціальні установки;
- релігійні громади і парафіяльні соціальні служби, які здійснюють духовну підтримку жінок у кризових ситуаціях [50].

Соціальна профілактика насильства в сім'ї є комплексною системою дій, спрямованих на попередження, виявлення та мінімізацію його проявів. Її ефективність залежить від узгодженої роботи різних секторів – освітнього, правового, психологічного, соціально-економічного та інформаційно-комунікаційного.

Основні компоненти соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок охоплюють такі ключові напрями діяльності:

1. Освітньо-просвітницька діяльність. Вона передбачає інтеграцію питань гендерної рівності, прав людини та ненасильницької моделі поведінки у зміст освіти всіх рівнів. Важливою є підготовка фахівців, які працюють з постраждалими особами: соціальних працівників, педагогів, медичних працівників, представників правоохоронних органів. Через лекції, тренінги та семінари формуються знання про причини насильства, його наслідки та шляхи подолання, а також виховується повага до людської гідності.

2. Правозахисна та правозастосовна діяльність. Вона зосереджується на створенні та реалізації ефективних механізмів захисту постраждалих осіб. Йдеться про впровадження термінових заборонних приписів, судових обмежувальних заходів, забезпечення доступу до безоплатної правової допомоги та підвищення правової обізнаності населення щодо можливостей захисту.

3. Психологічна підтримка та корекційно-відновлювальна робота. Цей компонент спрямований на надання кваліфікованої психологічної допомоги жінкам, які пережили насильство, через індивідуальні та групові консультації, роботу з відновлення емоційної рівноваги, самооцінки та соціальних навичок. Паралельно здійснюються програми корекції поведінки для осіб, схильних до агресії, що зменшує ризик повторення насильницьких дій.

4. Соціально-економічна підтримка. Вона включає заходи, спрямовані на відновлення економічної незалежності постраждалих жінок: сприяння працевлаштуванню, професійному навчанню, розвиток жіночого підприємництва. Важливою складовою є надання тимчасового житла, матеріальної допомоги та соціального супроводу, що дозволяє жінкам вийти з ситуації залежності від кривдника.

5. Інформаційно-комунікаційна діяльність. Її метою є формування у суспільстві нульової толерантності до будь-яких форм насильства. Через засоби масової інформації, соціальні мережі, публічні заходи та просвітницькі кампанії популяризуються цінності рівності, взаємоповаги та

партнерських стосунків у сім'ї. Така діяльність сприяє подоланню стереотипів і формуванню негативного ставлення до агресивної поведінки.

Ефективна система соціальної профілактики насильства базується на принципах партнерства, комплексності та поваги до прав людини. Вона передбачає міжсекторальну взаємодію усіх задіяних структур — освітніх, соціальних, медичних, правоохоронних, громадських організацій. Важливим є індивідуальний підхід до кожної жінки, яка постраждала від насильства, з урахуванням її життєвих обставин, потреб та рівня готовності до змін.

Система профілактики має включати постійний моніторинг і оцінку результативності заходів, що дозволяє коригувати програми відповідно до актуальних викликів. Не менш важливими є дотримання конфіденційності, повага до особистих меж жінки та забезпечення безпечного простору для отримання допомоги.

Успішна профілактична діяльність також передбачає інтеграцію профілактичних програм у політику громади – зокрема, розробку місцевих планів дій, створення центрів підтримки, партнерство з громадськими організаціями. Значну роль відіграє участь самих жінок у формуванні антинасильницької культури через громадську активність, волонтерські ініціативи та просвітницьку діяльність [56].

Соціальна профілактика домашнього насильства щодо жінок – це не лише реагування на насильницькі ситуації, а передусім система раннього попередження, навчання, захисту і підтримки. Вона ґрунтується на партнерстві держави, громади та кожного громадянина, спрямована на створення безпечного середовища, де жінка має реальну можливість жити без страху і приниження.

### **1.3. Нормативно-правова база соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок**

Події останніх років, зокрема повномасштабна війна в Україні, а також природні й техногенні катастрофи, підкреслюють особливу вразливість жінок до травмуючих ситуацій. Сучасне світове товариство, керуючись гуманістичними принципами, посилює увагу до проблеми звільнення від будь-яких проявів насильства. Нормативно-правова база соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок становить багаторівневу систему міжнародних і національних актів, які регулюють правові, організаційні та соціальні аспекти діяльності держави у сфері захисту прав жінок і забезпечення гендерної рівності. Її основна мета полягає у створенні комплексного механізму запобігання насильству, реагування на випадки його проявів, а також у забезпеченні реальної підтримки постраждалих осіб.

Формування правового підґрунтя профілактичної діяльності в Україні відбувалося під впливом міжнародних тенденцій розвитку прав людини та гендерної політики. Визнання домашнього насильства не лише як приватної, а як суспільно небезпечної проблеми, стало ключовим моментом у становленні сучасної законодавчої бази.

Першим кроком до формування міжнародних стандартів у цій сфері стало ухвалення Загальної декларації прав людини (1948 р.), яка проголосила рівність усіх людей у правах і свободах, незалежно від статі, походження чи соціального статусу. Статті 1, 3 і 5 гарантують право кожної людини на життя, свободу, особисту недоторканність і захист від нелюдського поводження. Саме на положеннях цієї Декларації базується сучасне розуміння насильства як порушення фундаментальних прав людини [15].

Важливе значення має Конвенція ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (CEDAW, 1979 р.), ратифікована Україною у 1981 році. У документі вперше на рівні міжнародного права зафіксовано обов'язок держав забезпечувати рівність прав жінок і чоловіків у всіх сферах життя, а

також вживати конкретних заходів для усунення соціальних та культурних бар'єрів, які підтримують нерівність. Зокрема, у статті 2 Конвенції зазначено, що держави повинні створювати ефективні механізми правового захисту жінок від будь-яких проявів дискримінації, у тому числі в сімейних відносинах [21].

У розвиток положень CEDAW була прийнята Декларація ООН про викорінення насильства щодо жінок (1993 р.), яка вперше визначила насильство над жінками як порушення прав людини та форму дискримінації за ознакою статі. Документ наголошує, що жодна культурна традиція, релігія чи звичай не можуть виправдати застосування насильства до жінок. У статті 4 Декларації державам рекомендовано створювати законодавчі, адміністративні та освітні заходи для запобігання насильству, а також для підтримки жертв [11].

Подальший розвиток нормативних підходів відбувся під час Четвертої Всесвітньої конференції зі становища жінок у Пекіні (1995 р.), де була ухвалена Пекінська декларація та Платформа дій. Цей стратегічний документ став дорожньою картою для країн світу у сфері забезпечення рівних прав і можливостей жінок. Один із ключових розділів Платформи визначає необхідність інтеграції профілактики насильства в систему освіти, соціальної роботи, правоохоронної діяльності та політики зайнятості.

Найбільш сучасним міжнародним актом є Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами (Стамбульська конвенція, 2011 р.). Вона закріплює комплексний підхід до вирішення проблеми через реалізацію чотирьох взаємопов'язаних напрямів:

Prevention (профілактика) – формування ненасильницьких моделей поведінки, виховання поваги до рівності статей;

Protection (захист) – створення механізмів підтримки та допомоги постраждалим особам;

Prosecution (переслідування) – притягнення кривдників до відповідальності;

Policy coordination (координація політики) – забезпечення комплексного підходу через міжвідомчу взаємодію. Україна підписала Конвенцію у 2011 році, а ратифікувала у 2022 році, що стало вагомим кроком у гармонізації національного законодавства з європейськими стандартами [22].

До важливих міжнародних документів належить Модельний закон ООН про домашнє насильство (1996) та Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами (Стамбульська конвенція) від 2011 р.

Зростання рівня насильницької злочинності в Україні, спричинене соціально-політичною нестабільністю, економічною кризою, безробіттям та військовими діями, робить проблему боротьби з насильством надзвичайно важливою. Україна є учасницею більшості міжнародних договорів і конвенцій. Визнані міжнародні стандарти, зокрема Стамбульська конвенція, загалом втілені у національному законодавстві.

Державна політика захисту від насильства є пріоритетом. Свідченням цього є прийняття нової законодавчої бази (зокрема, Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 2017 р. [37], який замінив Закон 2001 р. [36]), створення кризових центрів та проведення досліджень. Основу національної правової системи складає Конституція України (1996 р.), у якій закріплено принцип рівності прав жінок і чоловіків (ст. 24), гарантії охорони сім'ї, дитинства, материнства (ст. 51), а також право кожного на життя, свободу та особисту недоторканність (ст. 3, 27). Конституційні норми стали підґрунтям для створення спеціального законодавства у сфері запобігання насильству в сім'ї.

Ключовим нормативним актом є Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» № 2229-VIII від 7 грудня 2017 року. Цей закон визначає поняття домашнього насильства, встановлює чітку типологію

його форм (фізичне, психологічне, сексуальне, економічне) та визначає механізми реагування і профілактики. У документі окреслено систему суб'єктів, які реалізують заходи у цій сфері – від Міністерства соціальної політики до органів місцевого самоврядування, центрів соціальних служб і громадських організацій. Закон уперше ввів поняття термінового заборонного припису та обмежувального припису, спрямованих на негайний захист постраждалих осіб [37].

Особливу увагу Закон приділяє превентивним заходам у сфері запобігання домашньому насильству. До таких заходів належать інформаційно-просвітницька робота з населенням, спрямована на підвищення рівня обізнаності та формування нетерпимості до насильства, розвиток гендерної культури у молоді, а також системне підвищення кваліфікації фахівців, які працюють із постраждалими особами. Важливою складовою профілактики є створення та функціонування спеціалізованої інфраструктури допомоги – притулків, кризових центрів і гарячих ліній. Окрім цього, Закон передбачає розроблення й упровадження корекційних програм для кривдників, що дозволяє зменшити ризик повторного вчинення насильства.

Крім спеціального закону, важливу роль відіграють положення Кримінального кодексу України, який з 2019 року доповнено статтею 126-1 «Домашнє насильство». У ній передбачено кримінальну відповідальність за систематичне фізичне, психологічне або економічне насильство. Важливими для захисту жінок також є статті 152-156, які регламентують відповідальність за злочини сексуального характеру.

Важливу роль у координації роботи суб'єктів відіграє Постанова Кабінету Міністрів України № 658 від 22 серпня 2018 року «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству». Документ регламентує порядок обміну інформацією між Національною поліцією, соціальними службами, медичними закладами та органами місцевої влади, а також

визначає процедуру міжвідомчої координації під час реагування на випадки насильства [47].

Серед програмних документів слід виокремити Державну соціальну програму запобігання та протидії домашньому насильству на період до 2025 року, затверджену постановою Кабінету Міністрів України. Програма визначає стратегічні напрями державної політики – розвиток мережі притулків і центрів допомоги, запровадження освітніх програм для підготовки фахівців, удосконалення системи збору статистичних даних про випадки насильства [42].

Також вагоме значення має Національний план дій із виконання Стамбульської конвенції на 2023-2030 роки, який передбачає системні заходи для інтеграції європейських стандартів у державну політику. Зокрема, йдеться про створення навчальних курсів з гендерної чутливості для державних службовців, проведення інформаційних кампаній, підтримку регіональних ініціатив [30].

На місцевому рівні механізми профілактики реалізуються через регіональні програми запобігання домашньому насильству, діяльність центрів соціальних служб, кризових кімнат, а також місцеві протоколи взаємодії суб'єктів соціальної роботи, правоохоронних і медичних служб. Така децентралізована модель дозволяє адаптувати профілактичну політику до потреб конкретних громад.

Суб'єкти, відповідальні за реалізацію заходів із запобігання та протидії домашньому насильству, охоплюють широкий спектр державних і муніципальних інституцій. Провідну координаційну роль відіграє Міністерство соціальної політики України. До цієї системи також входять Національна поліція України, служби у справах дітей, органи місцевого самоврядування, заклади освіти й охорони здоров'я, а також спеціалізовані установи та громадські організації, що надають допомогу постраждалим (зокрема, ГО «Ла Страда-Україна», Міжнародний жіночий правозахисний центр, «Громадський рух проти насильства» та ін.)

Незважаючи на суттєві досягнення, нормативно-правова база все ще має низку проблемних аспектів:

- недостатня узгодженість законодавчих і підзаконних актів;
- обмежені ресурси для фінансування профілактичних програм;
- нерівномірність реалізації законодавчих норм у різних регіонах;
- недостатня підготовка фахівців соціальної сфери;
- низький рівень правової обізнаності жінок про можливості захисту.

Перспективи вдосконалення полягають у подальшій гармонізації українського законодавства з нормами Стамбульської конвенції, розробленні єдиної системи моніторингу та інформаційного обміну між суб'єктами, активнішому залученні громадських організацій до реалізації профілактичних програм, а також у посиленні освітньо-просвітницького компоненту.

Отже, нормативно-правова база соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок в Україні є багаторівневою системою, що поєднує міжнародні стандарти, національне законодавство та місцеві механізми реалізації. Вона забезпечує законодавчі гарантії захисту прав жінок, формує умови для профілактичної та реабілітаційної діяльності, створює основу для міжвідомчої співпраці. Подальше вдосконалення цієї системи передбачає розширення профілактичних програм, посилення ролі соціальних інституцій та формування в суспільстві культури нульової толерантності до насильства.

Отже, у першому розділі було розглянуто сутність, типологію та основні характеристики домашнього насильства щодо жінок, а також визначено соціально-психологічні та правові засади його профілактики.

Домашнє насильство є однією з найпоширеніших форм порушення прав людини, що має складну природу та проявляється у фізичному, психологічному, сексуальному та економічному тиску.

Особливістю цієї проблеми є її системність і глибокий вплив на особистість жінки, її дітей та соціальне середовище.

Соціальна профілактика виступає ключовим напрямом протидії домашньому насильству, оскільки спрямована не лише на подолання наслідків, а передусім на попередження їх виникнення.

Вона включає комплекс заходів – просвітницьких, консультативних, соціально-психологічних, правових – які реалізуються державними та громадськими інституціями.

Окрему роль у забезпеченні ефективності профілактики відіграє нормативно-правова база України, що регламентує діяльність у сфері захисту прав жінок, зокрема Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству». Отже, теоретичний аналіз підтвердив, що соціальна профілактика є невід’ємною складовою державної політики гендерної рівності та захисту прав людини.

## РОЗДІЛ 2

### ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЩОДО ЖІНОК

#### **2.1. Сучасні методи та технології профілактики домашнього насильства щодо жінок**

Профілактика домашнього насильства є одним із ключових напрямів державної діяльності у сфері соціального захисту, оскільки її завдання полягає не лише в реагуванні на вже вчинені акти насильства, а й у створенні умов, що запобігають їх виникненню, формуванні ненасильницької культури взаємин і підвищенні рівня соціальної свідомості населення.

За офіційними даними, кількість звернень і зареєстрованих випадків домашнього насильства залишається надзвичайно високою, що підтверджує актуальність створення ефективної системи комплексної соціальної профілактики. Зокрема, відповідно до статистичних даних Національної поліції України, лише за перші п'ять місяців 2025 року надійшло 53 606 повідомлень про випадки домашнього насильства. За результатами 2024 року, було зафіксовано близько 195 174 заяв про випадки насильства в сім'ї, що свідчить про високий рівень звернень і актуальність проблеми [19].

Разом з тим, за інформацією Офісу Генерального прокурора, кількість зареєстрованих кримінальних проваджень за домашнє насильство зросла приблизно на 80 % у 2024 році – станом на кінець року було відкрито 8 185 проваджень. При цьому постраждалими в більшості випадків є саме жінки та діти [17].

Ці цифри відображають як масштаби проблеми, так і тенденцію до її зростання, що підкреслює нагальну потребу в системних заходах профілактики, правовому захисті та підтримці постраждалих.

Сучасні методи та технології профілактики спираються на комплексний, міждисциплінарний підхід, який поєднує правові, соціально-

психологічні, педагогічні, інформаційно-комунікаційні та медіаційні інструменти. Вони передбачають роботу не лише з жінками, які постраждали, а й із групами ризику, потенційними кривдниками, членами сімей, громадами, освітніми закладами [60].

1. Інформаційно-просвітницькі методи. Цей напрям передбачає формування правової, гендерної та соціальної обізнаності населення про сутність домашнього насильства, його форми, ознаки, наслідки, а також про доступні ресурси допомоги.

*Основні форми реалізації:*

– Інформаційні кампанії («Розірви коло», «16 днів проти насильства», «Жінка має право жити без страху») – спрямовані на популяризацію нульової толерантності до насильства, поширення соціальної реклами, плакатів, відеороликів, публікацій у ЗМІ.

– Лекції, семінари, тематичні зустрічі у навчальних закладах, громадах, трудових колективах – із метою інформування про юридичні права, можливості отримання захисту, функції поліції, центрів соціальних служб.

– Поширення друкованих та електронних матеріалів – буклетів, брошур, пам'яток із номерами гарячих ліній, алгоритмом дій постраждалої особи.

– Соціальні мережі та цифрові технології – створення онлайн-платформ, чат-ботів («Дія. Безпечний простір», «Ла Страда-Україна»), інформаційних сторінок для швидкого доступу до допомоги [60].

Ефективність інформаційної профілактики полягає в тому, що вона змінює суспільну свідомість, формує у громадян розуміння неприпустимості будь-яких форм насильства та спонукає до активних дій у разі його проявів.

2. Психолого-педагогічні методи профілактики. Ці методи орієнтовані на зміну поведінкових і когнітивно-емоційних моделей як у потенційних жертв, так і у можливих кривдників. Основним інструментом виступає індивідуальна та групова психологічна робота [54].

*До психолого-педагогічних методів належать:*

– Психологічне консультування жінок, які перебувають у кризових ситуаціях, з метою підвищення самооцінки, усвідомлення власних прав, формування здатності приймати рішення та планувати безпечну поведінку.

– Психотерапевтична підтримка – робота з посттравматичними наслідками насильства (тривога, депресія, ПТСР) із використанням методів когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії, наративної терапії, релаксаційних технік.

– Розвивально-тренінгова робота – формування навичок самоповаги, упевненості, асертивної комунікації, уміння говорити «ні», усвідомлення особистих меж.

– Корекційні програми для кривдників – робота з чоловіками, які вчиняли насильство, із метою зміни деструктивних поведінкових патернів, розвитку емоційної регуляції, відповідальності за власні дії.

Такі програми активно реалізуються в Україні в межах діяльності центрів соціальних служб, мобільних бригад соціально-психологічної допомоги, а також громадських організацій («Ла Страда-Україна», «Карітас», «Партнерство за кожну дитину»).

3. Соціально-комунікативні та інтерактивні технології. Сучасна соціальна профілактика дедалі частіше застосовує інтерактивні методи, які базуються на активній участі цільових груп у процесі навчання, спілкування, аналізу та рефлексії [60].

*Найпоширенішими є:*

– Тренінги з ненасильницького спілкування (NVC), розроблені на основі концепції М. Розенберга. Вони допомагають учасникам навчитися розпізнавати власні емоції, коректно виражати потреби, долати конфлікти без агресії.

– Рольові та ситуаційні ігри, які моделюють типові сімейні конфлікти та варіанти конструктивної поведінки. Такий підхід сприяє формуванню емпатії та розумінню наслідків насильницьких дій.

- Метод фасилітованої дискусії, коли учасники під керівництвом тренера обговорюють соціальні стереотипи, упередження щодо ролей жінки й чоловіка, механізми відтворення гендерної нерівності.

- Технології «рівний – рівному», у межах яких підготовлені волонтери проводять профілактичні заходи для своїх однолітків, особливо серед молоді. Це дозволяє підвищити рівень довіри та відкритості у спілкуванні.

- Інтерактивні онлайн-курси («Безпечний простір», «Жінка має право») – інструменти дистанційного навчання, що формують базові знання з питань прав людини, гендерної рівності, алгоритмів дій у разі насильства.

4. Соціально-організаційні методи. Цей напрям пов'язаний із діяльністю державних та недержавних структур, які забезпечують профілактичні та реабілітаційні заходи на рівні громади.

*До них належать:*

- Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, які працюють безпосередньо на місцях, надаючи екстрену підтримку постраждалим жінкам (консультації, евакуація, супровід до притулку, допомога з оформленням заяв).

- Кризові центри та притулки для жінок, де забезпечується тимчасове проживання, психологічна допомога, юридичний супровід, підтримка у працевлаштуванні.

- Міжвідомчі ради та координаційні комісії, які розробляють регіональні програми запобігання насильству, організовують тренінги для фахівців поліції, освіти, медицини.

- Партнерські ініціативи між органами влади, громадськими організаціями та міжнародними фондами (UNFPA, UN Women, USAID), спрямовані на розвиток місцевих сервісів допомоги та навчання спеціалістів [65].

5. Технології соціального супроводу та реінтеграції жінок. Окремим напрямом є соціальний супровід жінок, які пережили насильство, з метою їх адаптації, відновлення соціальних зв'язків і повернення до активного життя.

*Основні етапи супроводу:*

1. Діагностичний – оцінка потреб постраждалої, визначення рівня ризику, розробка індивідуального плану допомоги.
2. Супровідний – надання комплексної підтримки (юридичної, психологічної, медичної, освітньої), координація з іншими службами.
3. Реінтеграційний – сприяння працевлаштуванню, професійному навчанню, участі у громадському житті.

Застосування соціального супроводу відповідає концепції відновлення автономії та суб'єктності жінки, що є ключовою ідеєю сучасної профілактики.

6. Інноваційні технології профілактики. Сучасна практика демонструє активне використання цифрових і кроссекторальних технологій, серед яких:

- Мобільні додатки безпеки («MyPolice», «White Ribbon», «112») для швидкого виклику допомоги;
- Інтерактивні чат-боти у Telegram і Viber для анонімних консультацій;
- Онлайн-платформи для фахівців («Освітній хаб протидії насильству», «UNFPA Україна») для обміну досвідом та матеріалами;
- VR-технології в освітніх тренінгах – симуляції ситуацій домашнього насильства для розвитку емпатії та розуміння психологічного стану жертви [60].

Отже, сучасні методи та технології соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок є системою взаємодоповнювальних засобів, які охоплюють інформаційно-просвітницький, психологічний, освітній, організаційний та інноваційний рівні. Їх ефективність залежить від узгодженої діяльності державних структур, громадських організацій і

місцевих громад, а також від свідомої участі самих жінок у процесі подолання насильства.

Застосування таких методів сприяє підвищенню рівня правової культури, зміцненню гендерної рівності та створенню безпечного соціального простору, у якому жінка має право на гідність, повагу та свободу від насильства.

Профілактика домашнього насильства в Україні є складним багаторівневим процесом, який охоплює діяльність державних органів, місцевих громад, неурядових організацій та міжнародних партнерів. Усі ці структури спільно працюють над тим, щоб забезпечити жінкам безпеку, правовий захист, психологічну підтримку та можливість відновлення після пережитого насильства.

В основі системи державного реагування стоїть Міністерство соціальної політики України, яке координує реалізацію державної політики у сфері запобігання та протидії домашньому насильству. Міністерство розробляє національні стратегії, проводить навчання для фахівців соціальних служб, координує роботу центрів підтримки жертв насильства, а також впроваджує програми соціальної реінтеграції постраждалих жінок. На офіційному сайті Міністерства регулярно публікуються методичні рекомендації, звіти та інформація про нові ініціативи у цій сфері [29].

Важливу роль у системі протидії насильству виконує Національна поліція України, зокрема підрозділ ювенальної превенції. Поліцейські мають право оперативно реагувати на випадки домашнього насильства, виносити термінові заборонні приписи, проводити профілактичну роботу з кривдниками та співпрацювати з соціальними службами. Для громадян діє короткий номер – 102, за яким можна повідомити про загрозу життю чи здоров'ю. Також у межах поліції створено спеціалізовані мобільні групи реагування на домашнє насильство, які працюють у різних регіонах України.

Значну функцію у сфері захисту прав жінок виконує Уповноважений Верховної Ради України з прав людини, який розглядає звернення громадян

щодо порушення їхніх прав, у тому числі випадків гендерно зумовленого насильства. Омбудсман не лише реагує на індивідуальні скарги, а й здійснює моніторинг дотримання прав людини на системному рівні, взаємодіє з органами влади та міжнародними інституціями. Докладну інформацію можна знайти на сайті [55].

В Україні активно діють десятки громадських і міжнародних організацій, які доповнюють державну систему захисту, забезпечуючи постраждалих жінок безкоштовними консультаціями, психологічною підтримкою, правовою допомогою та прихистком.

«Ла Страда – Україна» належить до провідних організацій, що здійснюють соціальні та превентивні заходи у сфері запобігання домашньому насильству. Її діяльність охоплює попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації. Організація проводить масштабні освітні кампанії, тренінги для педагогів і соціальних працівників, а також надає цілодобову гарячу лінію для постраждалих [56].

Вагомий внесок у підтримку жінок робить Український жіночий фонд (УЖФ), який сприяє розвитку жіночого руху та фінансує локальні ініціативи, спрямовані на захист прав жінок і запобігання насильству. Його діяльність охоплює навчальні програми, грантову підтримку громадських організацій і кампанії з утвердження гендерної рівності [55].

Представництво структури ООН Жінки в Україні (UN Women Ukraine) реалізує низку проектів спільно з урядом та громадськими партнерами. Їхні програми зосереджені на підвищенні рівня політичного представництва жінок, боротьбі з гендерно зумовленим насильством, розвитку служб підтримки жертв. Організація активно впроваджує просвітницькі ініціативи, зокрема кампанію «16 днів активізму проти гендерного насильства» [56].

Серед релігійних і благодійних структур особливо варто відзначити «Карітас України», який надає соціальну, психологічну та юридичну допомогу постраждалим жінкам і їхнім дітям. У центрах Карітасу діють

програми кризової підтримки, консультування, навчання новим професіям та допомоги у відновленні соціального статусу [56].

Крім того, активну діяльність у сфері захисту прав жінок ведуть громадська ініціатива «Марш Жінок», та громадські організації «Фундація прав людини», «Жіночі перспективи» (м. Львів). Вони організують публічні заходи, правопросвітницькі кампанії, надають допомогу жертвам насильства та проводять адвокаційну роботу на рівні місцевих громад.

Невід'ємним елементом системи допомоги є притулки та кризові кімнати, які функціонують у більшості областей України. Тут жінки, що постраждали від насильства, можуть отримати тимчасовий прихисток, психологічну підтримку, консультації юриста та соціального працівника. Такі установи створюються за підтримки місцевих органів влади, міжнародних партнерів і благодійних фондів.

У багатьох громадах діють мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, які виїжджають безпосередньо на місце події, щоб надати невідкладну допомогу постраждалим. Координацію таких служб зазвичай здійснюють центри соціальних служб або місцеві підрозділи Міністерства соціальної політики [55].

Інформацію про наявні притулки, кризові кімнати та програми підтримки можна отримати через гарячу лінію «Ла Стради», у місцевих центрах соціальних служб або на офіційних сторінках органів влади.

Таким чином, система профілактики та реагування на домашнє насильство в Україні має багатокомпонентний характер. Її ефективність залежить від узгоджених дій державних структур, громадських ініціатив і міжнародних партнерів. Спільними зусиллями створюються умови, у яких кожна жінка, незалежно від обставин, може отримати захист, підтримку та шанс на безпечне життя.

У Чернігові формується все більш системна та видима мережа підтримки для тих, хто пережив домашнє чи гендерне насильство. Вона включає не тільки реагування на факти насильства, але й профілактику,

супровід, психологічну, юридичну та соціальну допомогу. Наприклад, відкриття у 2024 році денно-центру соціально-психологічної допомоги за адресою просп. Левка Лук'яненка 47 у м. Чернігові – це важливий крок до того, щоб допомога була доступною й безпечним простором.

Цей центр надає безоплатно консультації психолога, соціального працівника, юридичне консультування, а також супровід у подоланні наслідків насильства. Окрім цього, за адресою вул. Тарновського 34В працює інший денний центр із телефонами +38 (050) 456-05-94 та +38 (063) 719-24-69 [63].

Також, є служба з адресою вул. Василя Тарновського 46 В, телефон +38 (050) 456-05-94 (денний центр соціально-психологічної допомоги особам, постраждалим від домашнього чи гендерного насильства). Важливо: ці служби працюють не лише для «реакції» на насильство, але й для профілактики – тобто створення безпечного простору, освітніх заходів, інформування громадськості, підтримки постраждалих до, під час і після звернення. (Наприклад: проєкт «Міста і громади, вільні від домашнього насильства», у який увійшов Чернігів). Сам факт того, що велика частка звернень у місті – саме від жінок (у 2023 році 1 405 звернень, з них 1 405 жінки) – показує, наскільки важлива роль спеціалізованих служб саме для жінок [63].

Варто підкреслити, що:

- допомога безоплатна («доступний і безпечний простір»);
- служби надають комплексний супровід: соціальний + психологічний + юридичний;
- є мобільні та денні центри, тобто не лише стаціонарні притулки;
- користувачам (жінкам) варто знати телефони, адресу, час роботи, щоб швидко звернутись;
- важливо також включити рекомендації: зберігати докази, план безпеки, звертатись за допомогою – як згадувалося у загальних порадах.

## **2.2. Дослідження рівня обізнаності жінок щодо доступних ресурсів допомоги при домашньому насильстві**

Для визначення рівня обізнаності жінок м. Чернігів щодо наявних ресурсів соціальної допомоги у випадках домашнього насильства було проведено онлайн-опитування серед мешканок міста віком від 18 до 60 років. Такий віковий діапазон дозволяє дослідити обізнаність жінок різного дорослого віку, включно з молодими, середнього віку та старшими, оскільки всі ці групи можуть бути потенційно вразливими до домашнього насильства.

Опитування поширювалося через соціальні мережі, тематичні жіночі групи, студентські чати та сторінки громадських організацій. Усього участь у дослідженні взяли 42 респондентки різного віку, сімейного стану, рівня освіти та зайнятості.

Спершу проаналізуємо соціально-демографічну характеристику респонденток. Переважна більшість опитаних – жінки вікових груп 21-40 років (59,6%), серед яких 59,5% мають вищу освіту і 59,5% є працевлаштованими.

Щодо сімейного стану: неодружені – 28,6%, одружені – 40,5%, розлучені – 23,8%, вдови – 7,1%. Це свідчить про достатню репрезентативність різних соціальних верств жінок міста, що дозволяє виявити комплексну картину щодо проблеми обізнаності та реагування на насильство.

Стосовно поінформованості про явище домашнього насильства, то більшість респонденток (понад 85%) підтвердили, що добре обізнані з темою домашнього насильства. Решта (15%) «щось чули», але не мають глибоких знань щодо форм і проявів. При цьому 90% жінок правильно визначили, що домашнє насильство може мати фізичні, психологічні, сексуальні, економічні та соціальні форми. Це свідчить про позитивний результат інформаційно-просвітницьких кампаній, які реалізуються останніми роками на державному та місцевому рівнях. Унаочнимо ці результати в діаграмі.

Як Ви розумієте поняття «домашнє насильство»?  
42 відповіді

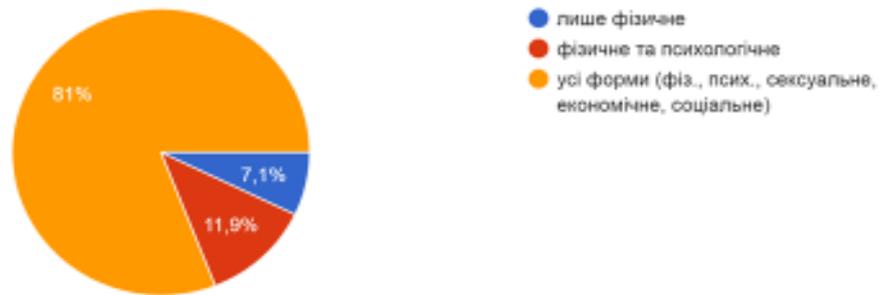


Рис. 2.1. Результати опитування респонденток щодо розуміння поняття «домашнє насильство»

На діаграмі подано результати опитування респонденток щодо розуміння поняття «домашнє насильство». Більшість опитаних жінок (81%) визначили його як усі форми насильства – фізичне, психологічне, сексуальне, економічне та соціальне. 11,9% респонденток обмежують це поняття лише фізичним та психологічним насильством, тоді як 7,1% вважають, що воно стосується винятково фізичних проявів.

Діаграма наочно демонструє рівень обізнаності жінок і дозволяє візуально оцінити співвідношення різних уявлень про сутність домашнього насильства. Такий графічний елемент підсилює аналітичну частину дослідження, полегшує сприйняття статистичних даних і підтверджує зроблені висновки щодо ефективності соціальної профілактики в громаді.

Як показує дослідження, молодші жінки здебільшого добре поінформовані про всі види насильства, тоді як старші вікові групи мають фрагментарні знання, особливо щодо економічного та сексуального насильства. Для наочного відображення цих результатів наведено таблицю 2.1.

**Залежності обізнаності жінок щодо форм домашнього насильства  
від віку**

<b>Вікова група</b>	<b>Кількість респонденток</b>	<b>Обізнаність про всі форми насильства</b>	<b>Коментар</b>
До 20 років	4	Висока	Знають про фізичне, психологічне, сексуальне, економічне та соціальне насильство; всі однаково
21–30 років	13	Висока	Здебільшого добре поінформовані про всі форми насильства; активні у навчанні та медіа
31–40 років	12	Середня	Більшість знають про всі форми, деякі лише фізичне та психологічне; обмежена можливість самоосвіти через роботу/сім'ю
41–50 років	9	Середня-низька	Частково знають фізичне та психологічне насильство; менш обізнані про економічне та сексуальне
51 і старше	4	Низька	Основна обізнаність про фізичне та психологічне насильство; обмежений доступ до інформаційних ресурсів

Як видно з таблиці, молодші жінки (до 30 років) демонструють вищий рівень обізнаності щодо всіх форм насильства, тоді як старші вікові групи мають обмежені знання, особливо щодо економічного та сексуального насильства. Це підтверджує необхідність адресної інформаційно-просвітницької роботи для різних вікових категорій.

Рівень знань про ресурси допомоги щодо форм домашнього насильства. Переважна частина опитаних (95,2%) знають про наявність служб, до яких можна звернутися у разі насильства. Решта знає про них приблизно. Таких, що взагалі не знають серед нашої вибірки не виявлено.

Найчастіше респондентки називали такі ресурси:

- поліція (102);
- гарячі лінії (15-47, Ла Страда);
- центри соціальних служб;
- кризові центри або притулки;

– онлайн-платформи («Дія. Безпечний простір», UNFPA, чат-боти підтримки).

Разом з тим, лише близько третини (30-35%) опитаних могли назвати конкретні адреси або телефони цих служб. Це вказує на те, що загальний рівень інформованості є відносно високим, але знання практичних деталей – недостатні.

Візуалізуємо рівень обізнаності жінок щодо джерел, куди можна звернутися у випадку домашнього насильства (рис. 2.2).

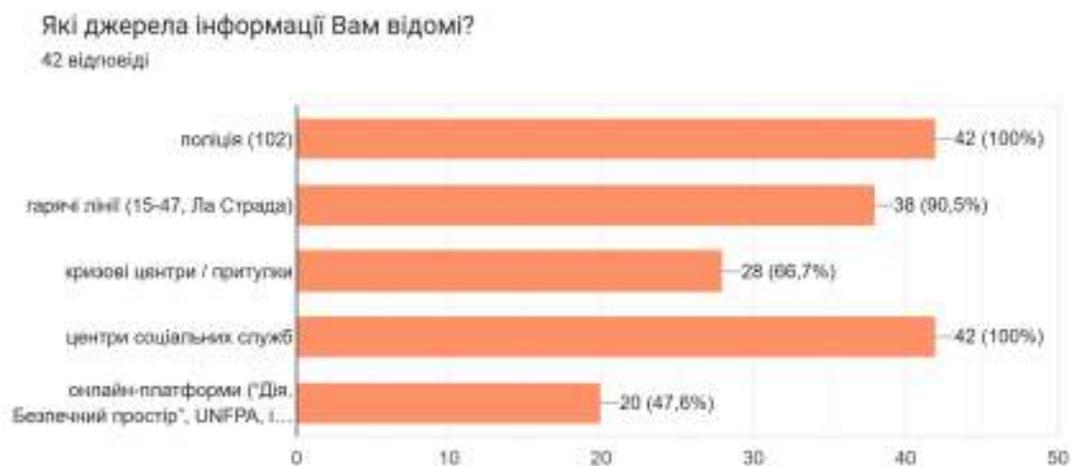


Рис. 2.2. Результати опитування респонденток щодо відомих їм джерел інформації для звернення по допомогу

Як видно на рисунку 2.2, 100% опитаних знають про поліцію (102) та центри соціальних служб, що свідчить про ефективність державної інформаційної політики у цій сфері. Майже всі респондентки (90,5%) обізнані і про гарячі лінії (зокрема «Ла Страда» або урядову лінію 15-47), що підтверджує доволі високий рівень доступу до базової інформації.

Водночас лише 66,7% жінок знають про кризові центри та притулки, а 47,6% – про онлайн-платформи допомоги («Дія», «Безпечний простір», UNFPA тощо). Така динаміка вказує, що цифрові сервіси ще не сприймаються як повноцінне джерело допомоги, особливо серед старших респонденток.

Таким чином, у Чернігові можна говорити про досить високий рівень поінформованості про традиційні канали підтримки, однак варто активніше популяризувати сучасні онлайн-ресурси, які можуть стати першим безпечним кроком до звернення по допомогу.

На рисунку 2.3 унаочнено, які форми насильства, на думку респонденток, найчастіше залишаються прихованими. Переважна більшість опитаних – 73,8% – зазначили, що всі форми насильства однаково замовчуються. Такий результат свідчить про усвідомлення жінками системного характеру проблеми: насильство, незалежно від його виду, сприймається як соціально небезпечне явище, про яке часто бояться говорити.

Близько 21,4% учасниць вважають, що саме сексуальне насильство найчастіше замовчується – очевидно, через сором, страх осуду або небажання відкривати інтимні деталі. По 4,8% опитаних відзначили психологічне та економічне насильство як найбільш приховані форми, що може бути пов'язано з їх меншою видимістю та складністю у доведенні.

Отже, результати свідчать, що жінки сприймають проблему насильства багатовимірно, визнаючи, що прихованість може стосуватися будь-якого його прояву. Це підкреслює необхідність підвищення рівня поінформованості суспільства та зменшення стигматизації теми насильства.

Які форми насильства, на Вашу думку, найчастіше замовчуються?  
42 відповіді

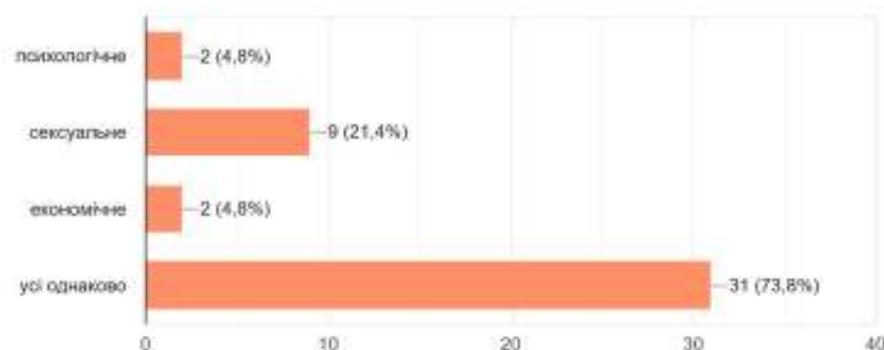


Рис. 2.3. Результати опитування респонденток щодо форм насильства, які найчастіше замовчуються

Щоб простежити взаємозв'язок між сприйняттям різних форм насильства, рівнем інформованості про можливості допомоги та факторами, що перешкоджають зверненню по підтримку розглянемо відповіді на запитання про поведінкові реакції у випадку насильства

Розглянемо діаграму, яка унаочнює ключові чинники, що заважають жінкам звертатися по допомогу (рис. 2.4).

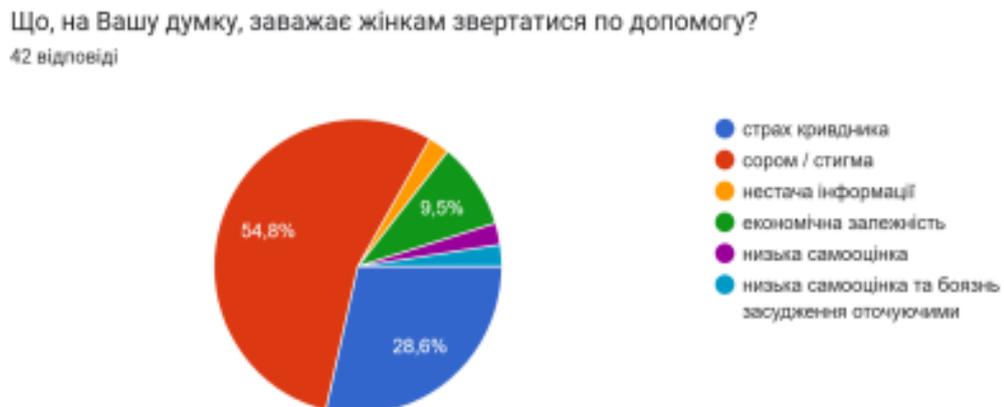


Рис. 2.4. Результати опитування респонденток щодо ключових чинників, що заважають жінкам звертатися по допомогу

Найпоширенішим бар'єром респондентки назвали сором і стигму (54,8%), що свідчить про сильний вплив громадської думки та страх осуду. На другому місці – страх кривдника (28,6%), який часто поєднується з емоційною та фізичною залежністю від нього. Менші, але також суттєві частки відповіли, що перешкодами є економічна залежність (9,5%), нестача інформації або низька самооцінка.

Такі результати відображають складну психологічну природу проблеми. Жінки часто знають, куди можна звернутися, але емоційні, соціальні й матеріальні фактори утримують їх від реальних дій.

Підсумовуючи, можна зазначити, що головні бар'єри мають не лише зовнішній, а й внутрішній характер: це сором, страх, відчуття безсилля. Для подолання цих перешкод важливо посилювати психологічну підтримку,

проводити інформаційні кампанії, формувати культуру довіри та розуміння з боку суспільства.

Отримані результати свідчать, що жінки м. Чернігова загалом добре поінформовані про основні державні служби й гарячі лінії, однак рівень внутрішньої готовності звернутися по допомогу залишається недостатнім. Більшість розуміють масштаб проблеми, але психологічні бар'єри, зумовлені страхом, соромом і суспільними стереотипами, суттєво знижують ефективність профілактичних заходів. Це підкреслює необхідність поєднання правової, психологічної та інформаційної роботи – щоб кожна жінка не лише знала, де шукати підтримку, а й мала внутрішню силу та довіру зробити цей крок.

Розглядаючи отримані результати щодо бар'єрів, які заважають жінкам звертатися по допомогу, варто проаналізувати, як ці психологічні установки впливають на їхні поведінкові реакції у ситуації, коли насильства зазнає інша людина. Саме цей аспект відображено на рисунку 2.5, який демонструє, як би респондентки діяли, дізнавшись, що їхня знайома зазнає домашнього насильства.

Як би Ви діяли, дізнавшись, що знайома зазнає насильства?

42 відповіді

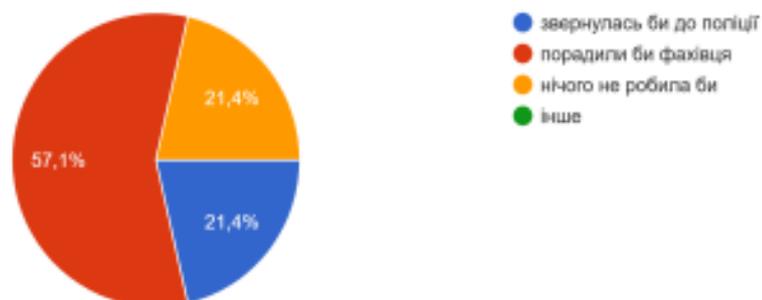


Рис. 2.4 Результати опитування респонденток щодо їх дій, коли насильства зазнає знайома

Як видно з діаграми, понад половина опитаних (57,1%) зазначили, що порадили б знайомій звернутися до фахівця – психолога, юриста чи

соціального працівника. Такий результат можна вважати позитивним показником розвитку довіри до професійної допомоги, але водночас він свідчить і про певну пасивність позиції: більшість жінок схильні делегувати вирішення проблеми іншій стороні, а не діяти безпосередньо.

Ще 21,4% респонденток заявили, що звернулися б до поліції, тобто готові до більш рішучих дій у ситуації насильства. Це демонструє поступове зростання правової культури та усвідомлення важливості офіційного реагування. Проте така частка все ще залишається невисокою, враховуючи масштаби проблеми.

Інша група (21,4%) визнала, що нічого не робила б, що напяму корелює з попередніми даними (рис. 2.4), де серед основних бар'єрів називалися сором, страх осуду, емоційна або економічна залежність. Тобто навіть спостерігаючи насильство з боку, значна частина жінок не відчуває внутрішньої готовності втручатися – ймовірно, через ті ж самі психологічні установки, що заважають і особисто звертатися по допомогу.

Таким чином, результати вказують на те, що психологічні бар'єри мають не лише індивідуальний, а й колективний вимір: суспільство загалом демонструє тенденцію до уникання прямого втручання в ситуації насильства. Водночас значна частка відповідей, орієнтованих на професійну допомогу, свідчить про поступову зміну соціальних норм та зростання довіри до системи підтримки.

Підсумовуючи, можна зазначити, що жінки м. Чернігова загалом усвідомлюють необхідність реагування на випадки насильства, проте рівень активності залишається помірним. Для підвищення ефективності соціальної профілактики важливо не лише інформувати про ресурси допомоги, а й формувати культуру громадянської відповідальності та підтримки постраждалих, долаючи суспільні стереотипи байдужості та сорому.

Оцінка ефективності роботи служб підтримки

Більшість учасниць (70%) вважають, що ситуація з протидією домашньому насильству у місті змінюється у позитивний бік, однак наголошують на таких проблемах:

- недостатня поінформованість населення про наявні ресурси (гарячі лінії, кризові кімнати);
- формальний підхід окремих представників поліції;
- брак фінансування програм психологічної підтримки;
- відсутність конфіденційності під час звернень.

Форми профілактики, які респондентки вважають найефективнішими

Аналіз відкритих запитань дозволив глибше зрозуміти уявлення жінок м. Чернівців про необхідні напрями соціальної профілактики домашнього насильства та вдосконалення системи підтримки постраждалих. Отримані відповіді умовно згруповано за змістовими категоріями, зокрема:

1. Проведення тренінгів та освітніх програм (згадано у 30% анкет).
2. Посилення відповідальності кривдників (25%).
3. Інформаційні кампанії у школах, ЗВО, громадах (20%).
4. Створення кризових кімнат та мобільних груп підтримки (15%).
5. Розвиток онлайн-сервісів та анонімних чат-ботів (10%).

Пропозиції респонденток щодо покращення роботи служб

Жінки пропонують конкретні кроки для удосконалення системи реагування:

- збільшити кількість кризових центрів у місті (зокрема при лікарнях чи ЦСССДМ);
- забезпечити конфіденційність під час звернень;
- налагодити міжвідомчу співпрацю між поліцією, лікарями, соціальними службами;
- розширити роботу “гарячих ліній” і зробити їх цілодобовими;
- проводити більше просвітницьких заходів у громадах та навчальних закладах.

Основні бар’єри, що перешкоджають зверненню по допомогу

Найчастіше респондентки зазначали:

- страх кривдника (30%);
- сором / стигму (25%);
- економічну залежність (15%);
- низьку самооцінку (10%);
- брак інформації про права та ресурси (10%).

Це свідчить про те, що соціальна профілактика повинна включати не лише інформаційні, а й психологічні компоненти, спрямовані на формування впевненості, самооцінки та віри у підтримку (табл.2.2).

Таблиця 2.2.

**Форми профілактики домашнього насильства, які респондентки вважають найдоцільнішими для м. Чернігів (n=42)**

Форма профілактики	Кількість згадувань	Відсоток (%)	Короткий зміст/пояснення
1	2	3	4
Тренінги для жінок про особисту безпеку, самоповагу, шляхи отримання допомоги	27	64%	Потреба у практичних знаннях і впевненості у власних діях.
Інформаційні кампанії у школах, ЗВО та громадах	24	57%	Профілактика з дитинства, формування нетерпимості до насильства.
Акції “16 днів проти насильства”, публічні заходи із залученням ЗМІ	19	45%	Підвищення суспільної видимості проблеми та формування негативного ставлення до насильства
Поширення анонімних онлайн-тестів і чат-ботів для самооцінки стосунків	17	40%	Зручна форма первинної самоідентифікації проблеми, анонімність, доступність.
Створення безпечних місць (кризових кімнат) при лікарнях і центрах соцслужб	16	38%	Забезпечення термінового прихистку і психологічної підтримки.
Організація мобільних груп підтримки для виїздів у віддалені райони	14	33%	Доступність допомоги для жінок із сільських або маломобільних громад.
Проведення просвітницьких заходів у ЦНАПах, бібліотеках, громадських просторах	12	29%	Залучення широкої аудиторії у повсякденному середовищі.
Освітні програми для чоловіків про відповідальне батьківство і ненасильницьку комунікацію	10	24%	Профілактика через роботу з потенційними кривдниками.

1	2	3	4
Проведення сімейних консультацій і курсів медіації	8	19%	Підтримка пар у кризі, зниження конфліктності.
Регулярні онлайн-публікації міських структур з контактами служб допомоги	7	17%	Підтримання постійної інформаційної присутності теми у публічному просторі.

Аналіз відкритих запитань дозволив глибше зрозуміти уявлення жінок м. Чернігів про необхідні напрями соціальної профілактики домашнього насильства та вдосконалення системи підтримки постраждалих. Отримані відповіді умовно згруповано за змістовими категоріями.

За результатами дослідження більшість жінок м. Чернігів вважають найефективнішими просвітницькі та навчальні форми профілактики, орієнтовані на підвищення поінформованості й розвиток навичок самозахисту.

Серед новітніх форматів найбільш схвально сприймаються онлайн-інструменти – тести, чат-боти, інтерактивні ресурси, які дозволяють залишатися анонімною. Також значна частка респонденток підкреслила важливість доступності допомоги у сільських громадах, що зумовлює актуальність мобільних груп підтримки. Отже, для Чернігова доцільно поєднувати офлайн і цифрові форми профілактики, адаптуючи їх до різних цільових аудиторій.

У відповідях респонденток простежуються три основні напрями профілактичної роботи:

1. Освітньо-просвітницький напрям. Переважна більшість жінок (понад дві третини) наголосила на потребі інформаційних кампаній, тренінгів, лекцій та освітніх заходів, що формують розуміння сутності домашнього насильства і шляхів реагування. Типові висловлювання:

«Жінки мають знати, куди звертатися у разі небезпеки», «Треба більше навчальних програм у школах і ЗВО», «Профілактика має починатися з

дитинства». Це свідчить про високий рівень усвідомлення ролі освіти у запобіганні насильству.

2. Практично-інтерактивний напрям. Значна частина респонденток наголошує на необхідності практичних тренінгів із розвитку навичок самозахисту, відстоювання меж, формування впевненості в собі. Окремо виділяється ідея проведення освітніх заходів для чоловіків – про відповідальне батьківство, емоційну грамотність і ненасильницьке спілкування.

«Треба навчати не лише жінок, а й чоловіків, що сила – не вирішення»,  
«Самоповага починається з розуміння своїх прав».

3. Інноваційно-цифровий напрям. Частина учасниць підтримала створення онлайн-тестів, чат-ботів і платформ, які дозволяють анонімно оцінити власну ситуацію, отримати контакти служб допомоги або залишити заявку на консультацію.

«Було б зручно пройти онлайн-тест і дізнатися, чи це насильство»,  
«Анонімність важлива, бо не всі готові йти до поліції». Це демонструє зростання довіри до цифрових інструментів соціальної профілактики.

Також низка респонденток наголошувала на важливості створення кризових кімнат, мобільних груп підтримки і проведення акцій типу «16 днів проти насильства», що підвищують видимість теми у суспільстві (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

**Пропозиції респонденток щодо покращення роботи служб підтримки жінок, які постраждали від домашнього насильства (n=42)**

Пропозиція	Кількість згадувань	Відсоток (%)	Коментар
1	2	3	4
Забезпечення конфіденційності під час звернення	23	55%	Потреба в анонімності та довірі до фахівців.
Підвищення кваліфікації працівників поліції та соцслужб	20	48%	Необхідність людського ставлення, уникнення формалізму.
Збільшення фінансування програм допомоги та доступу до психологів	18	43%	Запит на стабільну роботу кризових служб і психологічну підтримку.

## Продовження таблиці 2.3.

1	2	3	4
Створення ще одного кризового центру з можливістю тимчасового проживання	15	36%	Брак місць для жінок, які потребують негайного захисту.
Розміщення телефонів довіри у поліклініках, школах, транспорті, супермаркетах	14	33%	Підвищення видимості ресурсів допомоги.
Налагодження координації між поліцією, лікарями, соцслужбами, притулками	12	29%	Потреба в єдиному механізмі реагування.
Посилення контролю за виконанням обмежувальних приписів і відповідальністю кривдників	10	24%	Забезпечення реальної дії правових механізмів.
Організація виїзних консультацій у сільських громадах	9	21%	Забезпечення доступу до послуг для жінок поза межами міста.
Створення онлайн-платформи «Допомога поруч» з усіма контактами служб міста	8	19%	Централізоване джерело інформації про ресурси допомоги.
Зробити гарячі лінії більш доступними (цілодобово, швидка відповідь)	7	17%	Підвищення оперативності реагування у кризових ситуаціях.

Проведене дослідження показало, що жінки Чернігова очікують більш ефективної, чутливої та доступної системи допомоги. Проблеми, на які найчастіше звертали увагу: брак конфіденційності, низький рівень підготовки персоналу та нестача фінансування. Також чітко виявлено запит на розвиток кризової інфраструктури (додаткові шелтери, онлайн-платформи, мобільні групи). Отже, основні напрями вдосконалення системи підтримки мають поєднувати ресурсне забезпечення, цифровізацію та людський підхід у роботі служб.

Також низка респонденток наголошувала на важливості створення кризових кімнат, мобільних груп підтримки і проведення акцій типу «16 днів проти насильства», що підвищують видимість теми у суспільстві.

Узагальнені висновки за результатами дослідження

1. Рівень загальної обізнаності жінок м. Чернігів щодо проблеми домашнього насильства є високим, проте практична поінформованість про конкретні служби потребує підсилення.

2. Переважна більшість респонденток усвідомлюють багатоформність насильства, але не всі готові звертатися по допомогу через психологічні бар'єри.

3. Існуюча інфраструктура допомоги (поліція, центри соціальних служб, гарячі лінії) загалом відома, але недостатньо доступна.

4. Найбільш доцільними формами профілактики визначено тренінги, інформаційні кампанії, посилення відповідальності та створення кризових кімнат.

5. Необхідно підвищувати кваліфікацію фахівців, удосконалювати міжвідомчу взаємодію та забезпечувати конфіденційність постраждалих.

Загалом, результати якісного аналізу показують, що жінки Чернігова мають достатній рівень усвідомлення проблеми домашнього насильства, але обмежену довіру до існуючої системи реагування. Респонденти орієнтовані на активні, практичні, інтерактивні та безпечні форми профілактики, які поєднують освіту, підтримку, цифрові технології та міжвідомчу координацію. Провідним мотивом є прагнення до анонімності, швидкої допомоги та людяного ставлення з боку служб.

### **2.3. Програма профілактичних тренінгових занять із запобігання домашньому насильству щодо жінок**

Домашнє насильство щодо жінок залишається однією з найгостріших соціальних проблем сучасної України, оскільки воно не лише порушує базові права людини, а й негативно впливає на психологічне, емоційне та соціальне благополуччя постраждалих. Результати проведеного дослідження засвідчили, що значна частина жінок усвідомлює масштаби цього явища, проте часто не готова звертатися по допомогу через страх, сором або

недовіру до інституцій. Це свідчить про потребу у цілеспрямованій профілактичній роботі, спрямованій на підвищення рівня поінформованості, розвитку навичок самозахисту та формування активної життєвої позиції. Своєчасне надання якісних соціальних послуг та психологічної допомоги жертвам гендерно зумовленого насильства, а також навчання та підвищення кваліфікації молодих спеціалістів у сфері протидії домашньому насильству є особливо важливим під час війни.

Найефективнішою формою соціальної профілактики визнається тренінгова діяльність, яка поєднує освітній, комунікативний і психологічний компоненти. Тренінг дозволяє не лише передати знання, а й створює простір для безпечного обговорення проблеми, розвитку емпатії, взаємопідтримки та відпрацювання конкретних моделей поведінки у кризових ситуаціях. Найважливішим завданням тренінгових (групових) програм є спільне дослідження та отримання знань про свою особистість. Традиційно тренінг використовується для розвитку навичок самопізнання, саморозуміння, рефлексії, зміни ставлення до себе та інших, розвитку навичок саморегуляції, розвитку емоційної гнучкості, покращення соціальної адаптації учасників, поглиблення досвіду, психологічної інтерпретації інших людей. Його можна розглядати як спосіб перепрограмування моделі управління раніше створеної поведінки людини.

Розроблена програма профілактичних тренінгових занять має на меті формування у жінок усвідомлення власних прав, розвиток умінь протидіяти насильству та підвищення готовності звертатися по допомогу у разі небезпеки. Окрім того, вона спрямована на зменшення впливу соціальних стереотипів, які сприяють замовчуванню проблеми, та на розвиток культури ненасильницької взаємодії у родинному та суспільному середовищі.

Запропонована програма може бути використана у діяльності соціальних служб, центрів соціально-психологічної допомоги, освітніх закладів, громадських організацій та інших інституцій, що працюють у сфері запобігання гендерно зумовленому насильству.

Програма профілактики домашнього насильства через тренінгові заняття

Назва програми:

*«Свідомі стосунки: як будувати життя без насильства»*

Тип програми:

Тренінгова, профілактично-освітня, з елементами інтерактивного навчання, рольових ігор, психологічних вправ та групових обговорень.

Тривалість:

8 занять (по 1,5 години кожне), які можуть проводитися щотижня або у форматі інтенсиву.

Цільова аудиторія:

- старшокласники (9-11 класи);
- студенти коледжів, ЗВО;
- молоді сім'ї, жінки, мешканці громад;
- педагогічні колективи, соціальні працівники.

Мета програми

Формування ненасильницької поведінки, розвиток емоційної грамотності, критичного мислення й відповідальності у стосунках.

Програма має запобігати виникненню насильницьких моделей поведінки шляхом:

- усвідомлення власних емоцій і меж;
- навчання ефективній комунікації;
- розвитку емпатії;
- формування гендерної рівності та поваги до прав людини.

Завдання тренінгу

1. Ознайомити учасників із поняттями домашнього насильства, його формами та наслідками.
2. Розвивати навички розпізнавання ризикованих ситуацій і поведінки агресора.

3. Вчити безпечним способам реагування — куди звертатися, як діяти, кого повідомити.
4. Формувати взаємоповагу у родинних і міжособистісних стосунках.
5. Навчити принципів ненасильницької комунікації.
6. Показати позитивні альтернативи: діалог, самоконтроль, підтримку.

Таблиця 2.4.

№	Тема заняття	Основний зміст	Методика / форма роботи
1	Знайомство. Безпечний простір	Визначення правил роботи групи, поняття «повага», «довіра»	Вправа «Колесо довіри», мозковий штурм
2	Що таке насильство?	Види насильства: фізичне, психологічне, економічне, сексуальне	Аналіз життєвих ситуацій, гра «Червоні прапорці»
3	Емоції: розпізнавання і контроль	Як емоції впливають на поведінку; вправи на емоційний інтелект	«Карта почуттів», робота в парах
4	Конфлікт чи насильство?	Різниця між конфліктом і насильницькою поведінкою	Рольові ігри, кейс-аналіз
5	Гендерна рівність	Стереотипи та дискримінація, як вони призводять до насильства	Дискусія «Сильна жінка – слабкий міф», гра «Мозаїка ролей»
6	Як сказати «ні»	Відстоювання особистих меж, асертивність	Вправа «Мої кордони», тренінг самозахисту голосом
7	Куди звертатися по допомогу	Інформація про місцеві служби (поліція, Ла Страда, центри)	Створення «карти допомоги», запрошення фахівця
8	Підсумкове заняття. Мій простір без насильства	Рефлексія, розробка власних планів безпеки	Груповий колаж, творча презентація

*Методи та інструменти* передбачають використання інтерактивних форм роботи, зокрема групових обговорень та навчальних ігор, спрямованих на розвиток навичок ненасильницької комунікації. Важливе місце посідають вправи на самоусвідомлення, такі як ведення щоденників почуттів та використання асоціативних карток, а також аналіз тематичних відеоматеріалів і моделювання поведінкових ситуацій. Для підвищення

доступності та наочності інформації застосовуються інфографічні матеріали, комікси й короткі анімаційні ролики. До проведення заходів доцільно залучати фахівців-практиків, зокрема психологів, працівників поліції та представників соціальних служб.

*Очікувані результати* полягають у підвищенні рівня поінформованості учасників щодо сутності домашнього насильства та способів його розпізнавання. Передбачається розвиток умінь усвідомлювати власні емоції та конструктивно висловлювати потреби без застосування агресії, а також формування знань про наявні ресурси допомоги у разі небезпеки, зокрема телефони довіри та спеціалізовані установи підтримки. Реалізація таких заходів сприяє формуванню почуття особистої відповідальності за створення безпечного середовища та розвитку атмосфери поваги, підтримки й солідарності у колективі.

Наведемо для прикладу приблизну програму занять з постраждалими від домашнього насильства.

## ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

«Свідомі стосунки: життя без насильства»

ЗАНЯТТЯ 1. Знайомство. Створення безпечного простору

Мета: створити атмосферу довіри, окреслити поняття «повага», «особисті межі», встановити правила групи.

Вправи:

1. «Ім'я та якість» – кожен називає своє ім'я та одну рису, яку цінує в людях (наприклад: «Я – Марія, і для мене важлива щирість»).
2. «Коло довіри» – група визначає 5 правил безпечного простору (наприклад: не перебивати, не засуджувати, не розголошувати сказане).
3. «Моє розуміння поваги» – коротке обговорення, що для кожного означає «повага».

Очікуваний результат: група готова до відкритої роботи, сформовані правила взаємодії.

ЗАНЯТТЯ 2. Що таке насильство?

Мета: усвідомити форми насильства, відмінність між конфліктом і насильницькою поведінкою.

Вправи:

1. «Терези понять» – учасники порівнюють поняття «насильство», «сварка», «конфлікт».
2. «Історії з життя» – група аналізує короткі описи ситуацій: чи є там насильство, яка його форма.
3. Міні-лекція тренера про види насильства: фізичне, психологічне, економічне, сексуальне; ознаки кривдника.

Матеріали: картки із ситуаціями, плакат «4 форми насильства».

Очікуваний результат: учасники розрізняють види насильства, вміють визначити ризиковану ситуацію.

### ЗАНЯТТЯ 3. Емоції, що керують нами

Мета: навчити розпізнавати й висловлювати емоції без агресії.

Вправи:

1. «Карта емоцій» – учасники малюють свої сьгоднішні емоції кольорами.
2. «Термометр почуттів» – від 0 до 10 позначити силу гніву або страху в різних ситуаціях.
3. «Як сказати без образ» – тренування коротких фраз ненасильницької комунікації («Мені неприємно, коли...», «Я хотів би, щоб...»).

Очікуваний результат: покращення емоційної грамотності, розуміння, що емоції не виправдовують насильство.

### ЗАНЯТТЯ 4. Конфлікт чи насильство?

Мета: навчити відрізняти конфлікт від системного насильства, знайти конструктивні способи вирішення суперечок.

Вправи:

1. «Дві сторони медалі» – розігруються ситуації, де один персонаж кричить, інший мовчить. Група визначає: це конфлікт чи насильство?

2. «Сходи миру» – колективне створення плаката: «Як можна вийти з конфлікту без насильства?».

3. Обговорення: чому насильство не вирішує проблем, а лише їх поглиблює.

Очікуваний результат: усвідомлення меж між сваркою, агресією й системним контролем.

#### ЗАНЯТТЯ 5. Гендерна рівність і стереотипи

Мета: розвинути критичне мислення щодо стереотипів, що призводять до дискримінації.

Вправи:

1. «Мозаїка ролей» – на картках написані фрази типу «Чоловіки не плачуть», «Жінка повинна сидіти вдома»; учасники визначають, чи це стереотип.

2. Дискусія «Рівні можливості – рівна відповідальність».

3. «Моя сила – в повазі» – учасники створюють плакати з прикладами підтримки у стосунках.

Очікуваний результат: формування уявлення про рівність як основу партнерства, а не змагання.

#### ЗАНЯТТЯ 6. Як сказати «ні»

Мета: навчити асертивній поведінці – здатності відмовляти без почуття провини.

Вправи:

1. «Мої кордони» – учасники визначають, що для них прийнятно/неприйнятно у стосунках.

2. «Я можу сказати ні» – моделювання ситуацій, коли треба відмовитись (на тиск, небажані дії, маніпуляції).

3. «План безпеки» – кожен складає особистий список: кому зателефонувати, куди піти, що взяти у разі небезпеки.

Очікуваний результат: усвідомлення власних меж і вміння захищати їх без конфлікту.

### ЗАНЯТТЯ 7. Куди звертатися по допомогу

Мета: надати практичні знання про служби допомоги, телефони довіри, алгоритм дій у небезпечній ситуації.

Вправи:

1. «Карта допомоги» – створення великого плаката з локальними службами:

- 102 (поліція),
- 0 800 500 335 / 116 123 (Ла Страда),
- місцеві центри (наприклад, Денний центр у Чернігові).
- Інтерв'ю з фахівцем – запрошення психолога або представника поліції.

поліції.

2. Гра «Що я зроблю, якщо...» – моделювання дій у кризовій ситуації.

Очікуваний результат: знання про шляхи отримання допомоги, зниження страху звернення до служб.

### ЗАНЯТТЯ 8. Підсумкове. Мій простір без насильства

Мета: узагальнити набуті знання, підсилити позитивні установки.

Вправи:

1. «Колаж безпечного життя» – груповий плакат із символами підтримки, поваги, миру.

2. «Свічка побажань» – кожен говорить одне слово-побажання групі («спокій», «впевненість», «дружба»).

3. Підсумкове обговорення: «Що я зрозуміла про себе за ці заняття?»

Очікуваний результат: підвищення самоповаги, готовність діяти ненасильницько у стосунках, довіра до служб підтримки.

Для тренера

– Перед початком – підготуйте кімнату із символами безпеки (коло стільців, тепле світло, фліпчарт).

– На кожному занятті нагадуйте про правила безпечного простору.

– Після складних тем (емоції, насильство) робіть коротку релаксацію: дихальні вправи, позитивні асоціації.

– Підкреслюйте, що звертатися по допомогу – це сила, а не слабкість.

Пропонуємо декілька вправ для групових тренувань.

Вправа «Почуття»

Мета: надати клієнтці інформацію та розвинути навички розпізнавати свої почуття, говорити про них і керуватися ними в повсякденному спілкуванні.

Час: 50 хв.

Процедура: Тренер пояснює клієнту, що: «Кожна людина постійно щось відчуває щодо себе та інших, але часто не усвідомлює своїх почуттів і не знає, як правильно їх висловити». Проблеми у відносинах виникають не тому, що виникають почуття, а тому, що ними зловживають, намагаються придушити або спотворити, приховати свої щирі почуття.

1. Гнів. Природна реакція на нездійснені бажання. Це дає можливість постояти за себе, якщо вас хтось гнобить, відстояти свої потреби, захистити себе.

2. Страх. Природна реакція на фізичну або емоційну небезпеку. Люди можуть використовувати страх, щоб приховати гнів.

3. Смуток. Природна реакція на втрату людини, речі або стосунків (реальних чи уявних). Виникає відчуття втрати того, що з ним пов'язано. Почуття гніву також може виникнути у зв'язку з нездатністю впоратися з втратою.

4. Тривога. Природна реакція на новизну ситуації, невідомі способи реакції.

5. Збудження. Природна реакція в очікуванні чогось хорошого. Страх і хвилювання тісно пов'язані. Деяким дітям заборонено проявляти хвилювання.

6. Щастя чи радість. Задоволення від отримання того, що хочеться чи потрібно, або від того, що ви робите щось ефективно.

Страх, гнів або будь-яка інша сильна емоція схожа на сторожового пса, який стає небезпечним, якщо ви тримаєте його занадто довго. Щоб його приручити, потрібно частіше бувати з ним і дружити. Не ігнорувати, а визнавати і приймати.

Люди по-різному уникають справжніх почуттів:

- Кричать, коли потрібно розсердитися.
- Вони зляться, щоб приховати страх, смуток, образу.
- Впадають у стан депресії замість дії.
- Вони діють необачно і стримують свої почуття.

Вправа «Позитивна відкритість до себе та інших»

Мета: підтримати клієнтку в її позитивному ставленні до себе та оточуючих.

Час: 20 хв.

Хід роботи: тренер пропонує клієнтці записати всі її позитивні проекти з дитинства, все, що вона встигла організувати, зробити, придумати. Це не обов'язково має бути «велика справа». Важливо запам'ятати максимальну кількість різноманітних досягнень у житті. Це може бути вирощування квітів, організація класної екскурсії в ліс, встановлення з кимось дружніх стосунків і т. д. Психолог обговорить з клієнтом такі питання:

- Які сильні сторони характеру клієнта проявилися під час реалізації позитивних проектів?

- Як він може використати свої знання та вміння для вирішення сьогоденних проблем?

Рекомендується також заповнити «Листок самоспостереження» та «Щоденник почуттів».

Вправа «Глибоке дихання»

Мета: активізувати увагу учасників тренінгу, зняти психічну та фізичну напругу учасників .

Тривалість: 5 хвилин.

Процедура: Тренер «Емоції та почуття після конфлікту можуть бути як негативними, так і позитивними. Отже, що робити, якщо ви відчуваєте негативні емоції чи почуття? Якщо ви на когось сильно розлючені і вам хочеться на когось накричати або вдарити, ви повинні негайно припинити це, і це можна зробити так: бажано покинути кімнату, де знаходиться людина, яка вас розлютила, або якщо ви не можете залишити її, то варто спробувати таку вправу: глибоко вдихніть через ніс і видихніть через рот, ви повинні виконати цю вправу принаймні 3 рази протягом. Тренер пропонує учасникам спробувати вправу «Дихаймо глибоко». Питання для обговорення:

– Як ви почувалися протягом дня? час цієї вправи?

– Що ви відчуваєте після цієї вправи?

Пам'ятка «Ваші кроки, щоб захистити себе та своїх дітей у разі домашнього насильства»:

1. Знайдіть безпечне місце в приміщенні та визначте, як швидко вийти з дому.
2. Знайдіть адресу одного або кількох місць, де можна заночувати, якщо це необхідно, і продумайте маршрут, щоб швидко дістатися туди в будь-який час, запам'ятайте їх контакти (це може бути будинок знайомих або один із притулків для постраждалих).
3. Поговоріть з друзями та родиною, яким ви довіряєте, і розкажіть їм про свою ситуацію.
4. Будьте в постійному контакті з довіреною особою, щоб вона знала, де ви знаходитесь і чи з вами все гаразд.
5. Сховайте в потаємному місці оригінали або копії важливих документів, певну суму грошей, телефон із сім-картою, записані важливі номери телефонів та адреси, одяг та ліки для себе та дітей.
6. Майте «тривожну» сумку, набиту речами першої необхідності.
7. Не залишайте інформацію, яка допоможе кривднику вас знайти.
8. Попередьте сусідів або близьких про можливу небезпеку та попросіть їх якнайшвидше звернутися до поліції, якщо це буде необхідно.

Розроблена програма «Свідомі стосунки: як будувати життя без насильства» має комплексний профілактично-освітній характер і спрямована на формування у молоді та дорослих базових навичок ненасильницької взаємодії, емоційної грамотності, усвідомлення власних меж і відповідальності у стосунках. Завдяки поєднанню інтерактивних методів (рольових ігор, дискусій, вправ на самопізнання, аналізу ситуацій) програма дозволяє створити безпечний простір для відвертого діалогу, самовираження та навчання через досвід. Повні сценарії тренінгових занять, розроблених у межах дослідження, подано в Додатках А – Й.

Особливістю програми є її гнучкість і міждисциплінарність: вона може адаптуватися для різних цільових груп – від старшокласників до фахівців соціальної сфери. Участь представників поліції, психологів, соціальних працівників робить процес навчання практикоорієнтованим і сприяє налагодженню довіри між громадою та службами підтримки. Важливим елементом є також залучення учасників до розроблення власних планів безпеки, що підвищує їхню впевненість у здатності захистити себе та близьких.

Реалізація програми дає змогу не лише підвищити рівень правової та емоційної обізнаності, а й змінити ставлення до проблеми насильства, формуючи у суспільстві культуру взаємоповаги, рівності та відповідальності. Застосування подібних тренінгів у навчальних закладах і громадах є дієвим інструментом первинної профілактики, який може суттєво знизити ризик проявів агресії та насильства в побуті.

Підсумовуючи, можна зазначити, що програма «Свідомі стосунки: як будувати життя без насильства» відповідає сучасним підходам до соціальної профілактики, спирається на принципи партнерства, гендерної рівності, толерантності та особистісного розвитку. Її впровадження сприятиме підвищенню соціальної компетентності, емоційної стійкості та формуванню відповідального громадянського ставлення до проблеми насильства як неприпустимого явища в цивілізованому суспільстві.

Таким чином, у другому розділі розкрито практичний зміст соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок, охарактеризовано сучасні методи, технології та діяльність установ, що працюють у цій сфері.

Отже, проведений аналіз практичних аспектів соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок у місті Чернігові показав, що попри достатньо високий рівень поінформованості про традиційні канали підтримки – такі як державні служби, гарячі лінії та кризові центри – залишається проблема низької внутрішньої готовності жінок звертатися по допомогу. Основними бар'єрами виступають психологічні чинники: страх, сором, почуття безсилля та вплив суспільних стереотипів. Це свідчить про необхідність поєднання правової, психологічної та інформаційно-просвітницької роботи, спрямованої не лише на підвищення обізнаності, а й на формування внутрішньої впевненості жінок у власному праві на захист. Важливо також активніше розвивати сучасні онлайн-ресурси як безпечний інструмент першого звернення та підсилювати міжвідомчу взаємодію й участь громадських організацій у профілактичних заходах.

До найефективніших форм профілактики належать інформаційно-просвітницькі кампанії, тренінгові програми, кризові центри та робота мобільних бригад соціально-психологічної допомоги. Особливу роль відіграють міжвідомча взаємодія, підготовка фахівців соціальної сфери та залучення громадських організацій до реалізації профілактичних заходів.

Розроблена програма профілактичних тренінгових занять сприяє підвищенню рівня правової культури жінок, формуванню навичок самозахисту та впевненості у зверненні по допомогу.

Таким чином, практичні аспекти доводять, що ефективна профілактика можлива лише за умови поєднання державних ініціатив, громадської активності та індивідуальної обізнаності жінок щодо своїх прав.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження досягнуто поставленої мети та виконано всі завдання роботи. Аналіз теоретичних і практичних аспектів проблеми соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок дозволив сформулювати такі висновки:

1. Домашнє насильство щодо жінок розглянуто як складне соціальне явище, що проявляється у систематичному застосуванні фізичного, психологічного, сексуального або економічного тиску, спрямованого на підкорення та контроль. Типологія домашнього насильства охоплює чотири основні форми, кожна з яких має специфічні прояви, динаміку та негативні наслідки для особистості жінки. Розкрито сутність і типологію домашнього насильства щодо жінок.

2. Проаналізовано нормативно-правову базу соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок в Україні. Визначено, що правове регулювання цієї сфери ґрунтується на Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», підзаконних нормативних актах, державних цільових програмах і міжнародних зобов'язаннях України. Установлено, що чинна нормативно-правова база створює правові механізми захисту жінок, визначає повноваження суб'єктів профілактики та забезпечує міжвідомчу взаємодію у сфері запобігання домашньому насильству.

3. Досліджено рівень обізнаності жінок щодо доступних ресурсів допомоги у випадках домашнього насильства. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що більшість опитаних жінок загалом поінформовані про діяльність державних і громадських служб підтримки, зокрема у місті Чернігові. Водночас виявлено наявність психологічних бар'єрів звернення по допомогу, зумовлених страхом, почуттям сорому та впливом суспільних стереотипів, що знижує ефективність використання наявних ресурсів.

4. Розроблено програму профілактичних тренінгових занять із запобігання домашньому насильству щодо жінок, спрямовану на підвищення правової обізнаності, формування впевненості у власних діях, розвиток навичок розпізнавання насильницьких проявів і своєчасного звернення по допомогу. Обґрунтовано доцільність використання тренінгових форм роботи як ефективного інструменту первинної та вторинної профілактики домашнього насильства.

Узагальнюючи, можна зазначити, що ефективна соціальна профілактика домашнього насильства щодо жінок можлива лише за умов комплексного підходу – поєднання правових, соціально-психологічних і освітніх заходів, активної співпраці державних структур і громадських організацій, а також формування в суспільстві культури нульової толерантності до насильства. Важливо, щоб кожна жінка мала не лише доступ до інформації про свої права, а й внутрішню впевненість скористатися ними для власного захисту.

Проте викладені в магістерській роботі висновки не вичерпують усіх аспектів окресленої проблеми дослідження і не претендують на їхню повноту і завершеність. Ми свідомі того, що проблема соціальної профілактики домашнього насильства щодо жінок має перспективи для подальшого дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреевкова В. Л., Аносова Ю.В. Запобігання та протидія проявів насильства діяльності закладів освіти. Навчально-методичний посібник/ Андреевкова В. Л., Байдик В. В., Войцях Т. В., Калашник О. А. та ін. Київ : ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.
2. Аналітичний звіт за результатами соціологічного дослідження «Доступність соціальних послуг жінкам, які постраждали від насильства». Київ 2014. URL: <https://surl.li/nqexay> (дата звернення 02.12.25).
3. Балухтіна О., Кузьмін В., Кузьміна М. Діяльність притулків для жінок, які постраждали від домашнього насильства в Україні: проблеми та перспективи. *Соціальна робота*. 2022. № 1(8). С. 13-18.
4. Бондаренко М. С., Кальницька К. О. Домашнє насильство: причини, ознаки, методи попередження. «Протидія домашньому насильству: реалії і перспективи» : збірник тез Обласної науково- практичної конференції (м. Чернігів, 24 жовтня 2019 р.) / Чернігів: Черніг. нац. технол. ун-т, ЧНТУ, 2019. С. 40-43.
5. Боровик А. В. Адміністративно-правові засади реалізації державної політики, щодо запобігання домашньому насильству: навч. посіб./ А. В. Боровик, А. В. Томчук, О. Ю. Дрозд та ін. Одеса: Вид. Дім «Гельветика», 2022. 288 с.
6. Власова О. Вікові особливості інформальної соціалізації особистості / О. Власова, К. Мілютіна, А. Мамбетова та ін. Дніпро: «Середняк Т. К.», 2019. 414 с.
7. Волощук А.М., Ярмакі Х.П., Ковальова О.В. Діяльність служби дільничних інспекторів міліції щодо попередження насильства в сім'ї: Монографія, Одеса: ОДУВС, 2013. 217 с.
8. Гаран О. До питання впливу міжнародних та європейських стандартів на формування й забезпечення механізмів протидії домашньому насильству. *Наука і техніка сьогодні* . 2023. №7 (21). С. 23-35.

9. Гендерна політика та інституційні механізми її реалізації в Україні. Національний огляд виконання Україною Пекінської декларації та Платформи дій і заключних документів Двадцять третьої спеціальної сесії Генеральної Асамблеї ООН. URL: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/ukraine/11138.pdf>. (дата звернення 02.12.25).
10. Гурковська К. А. Протидія домашньому насильству: міжнародний досвід. *Альманах міжнародного права*. 2015. Вип. 24. С. 97-104.
11. Декларація про викорінення насильства щодо жінок 1993 р. URL: [https://zakononline.com.ua/documents/show/165261\\_\\_165261](https://zakononline.com.ua/documents/show/165261__165261)
12. Денисенко Л. Проти насильства : збірка. Київ : ВАІТЕ, 2016. 322 с.
13. Доповідь про виконання Україною Конвенції ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок. Восьма періодична доповідь. Київ, 2014. 43 с. URL: <https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/CEDAW%20report%20ukr.pdf>. (дата звернення 02.12.25).
14. Доступ до правосуддя постраждалих від домашнього насильства у період пандемії. URL: <https://jurfem.com.ua/doslidgennya-dostup-do-pravosuddyapostrazdalyh-vid-domashyogo-nasylstva-pid-chas-pandemii/>. (дата звернення 02.12.25).
15. Загальна декларація прав людини від 1948 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text). (дата звернення 02.12.25).
16. Запобігання та протидія домашньому насильству : Інформаційні матеріали для фахівців, які працюють з дітьми та молоддю в громадах. Київ: Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики, 2018. 32 с. (Сер. «Бібліотека «Молодіжного працівника». Кн. 5)
17. Звіт «Домашнє насильство в Україні: реагування в умовах війни» підготовлений Аналітичним центром ЮрФем за фінансової підтримки Ради Європи (проект Ради Європи «Боротьба з насильством стосовно жінок в Україні») URL: <https://jurfem.com.ua/domashnenasylstvo-reahuvannya-v-umovakh-viyny/>. (дата звернення 02.12.25).

18. Зінсу О. І. Соціальні та юридично-психологічні аспекти домашнього насильства. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2020. № 1 (114). С. 79-87.

19. Іванна Смачило: з початку року 60 тисяч повідомлень про домашнє насильство надійшло до правоохоронних органів. URL: <https://surl.li/xcmiba>. (дата звернення 02.12.25).

20. Іщенко Т. В. Розслідування домашнього насильства : дис. ... доктор філософії: : спец.. 081 – Право. 2021 ; Національна академія внутрішніх справ. Київ, 324 с. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/20120> (дата звернення 02.12.25).

21. Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок 1999 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_207#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_207#Text) (дата звернення 02.12.25).

22. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами (Стамбульська конвенція). Довідник для членів парламенту. Київ : Вид-во «К.І.С.», 2014. 101 с.

23. Кочемировська О.О., Христова Г.О. Стандарти надання соціальних послуг особам, які постраждали від насильства в сім'ї: міжнародний досвід та рекомендації для України. Київ: Запоріжжя: Друкарський світ, 2011. 228 с.

24. Кузьменко Ю.В. Протидія домашньому насиллю: новели законодавства України. *Право і суспільство*. 2019. № 2. С. 131-136.

25. Легенька М.М. Зарубіжний досвід протидії насильству в сім'ї та можливості використання в Україні. *Право і безпека*. 2017. № 4 (67). С. 111-116.

26. Любімова Т. Стан дослідження проблеми насильства щодо жінок в науковій літературі. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Випуск 3 (56). С. 32-39.

27. Малиновська Т. М. Попередження насильства над жінками в сім'ї / Т. М. Малиновська. Право і безпека. 2016. № 1(60). С. 117-120.
28. Міжнародний досвід попередження та протидії домашньому насильству : монографія / А. О. Галай, В. О. Галай, Л. О. Головка та ін.; за заг. ред. А. О. Галай. Київ : КНТ, 2014. 160 с.
29. Міністерство соціальної політики України: офіційний сайт. URL: <https://www.msp.gov.ua/> (дата звернення: 20.11.2025).
30. Національна стратегія у сфері прав людини. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/119/2021#n17> (дата звернення: 20.11.2025).
31. Нестерчук В. Домашнє насильство як феномен соціальної роботи. 2020. Vol. 7, No. 3. Ternopil-Aberdeen. pp. 254-262. DOI: 10.25128/2520-6230.20.3.1. (дата звернення: 20.11.2025).
32. Николаєва В.І., Бородуліна В. В. Соціально-правові аспекти у роботі з особами, які постраждали від домашнього насильства. *«Актуальні проблеми права та шляхи їх вирішення»*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції Кальміуські правові читання:, 10 грудня 2018 р., Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С.147-149.
33. Підмога: Допомога жінкам – ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «РАДА ЖІНОК ДОНЕЧЧИНИ». URL: <https://divoche.media/pidmoga/gromadskaorganizaciya-rada-zhinok-donechchyny> (дата звернення: 20.11.2025).
34. Попередження домашнього насильства щодо дівчат та жінок у м. Києві: модель, особливості, перспективи / А. І. Бордіян, Т. В. Журавль, О.В. Кулаковська та ін. К. : ТОВ "Видавничий дім «КАЛИТА», 2017. 98 с.
35. Притулок для осіб, які постраждали від домашнього насильства: алгоритм створення й забезпечення роботи : метод. посіб. ; за заг. ред. О.О. Кочемировської. Київ : ФОП Клименко, 2020. 80 с.
36. Про попередження насильства у сім'ї. Закон України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2789-14>. (дата звернення: 20.11.2025).

37. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 07.12.2017 р. №2229-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text>. (дата звернення: 20.11.2025).

38. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків: Закон України від 08.09. 2005 р. № 2866-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text> (дата звернення: 20.11.2025).

39. Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні: Закон України від 6.09.2012 р. №5207-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5207-17#Text>. (дата звернення: 20.11.2025).

40. Про охорону дитинства: Закон України від 26.04.2001 р. №2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>. (дата звернення: 20.11.2025).

41. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 р. №2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>. (дата звернення: 20.11.2025).

42. Про затвердження Державної соціальної програми запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі на період до 2025 року: Постанова Кабінету Міністрів України. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-shvalennyakonceptsiyi-derzhavnoyi-socialnoyi-programi-zapobigannya-ta-protidiyidomashnomu-nasilstvu-ta-nasilstvu-za-oznakoyu-stati-na-period-do-2023-roku>. (дата звернення: 20.11.2025).

43. Про затвердження Типового положення про мобільну бригаду соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі: Постанова Кабінету Міністрів України від 22.08.2018 № 654. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/654-2018-%D0%BF>. (дата звернення: 20.11.2025).

44. Про затвердження Типової програми для кривдників: Наказ Міністерства соціальної політики від 01.10.2018 № 1434. URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1222-18#Text>. (дата звернення: 20.11.2025).

45. Про утворення Державної установи «Кол-центр Міністерства соціальної політики України з питань протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей»: Наказ Міністерства соціальної політики від 11.12.2018 № 1852. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1458-18#Text> (дата звернення: 20.11.2025).

46. Про затвердження форм документів, із яких формується особова справа постраждалої особи, влаштованої до притулку для осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі: Наказ Міністерства соціальної політики від 03.07.2019 № 1037. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-19#Text>. (дата звернення: 20.11.2025).

47. Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі: Постанова Кабінету Міністрів України від 22.08.2018 № 658. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/658-2018-%D0%BF> (дата звернення: 20.11.2025).

48. Про затвердження Порядку проведення оцінки ризиків вчинення домашнього насильства: Наказ Міністерства соціальної політики та МВС України від 13.03.2019 № 369/180. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3699-2019-%D0%BF> (дата звернення: 20.11.2025).

49. Про соціальні послуги: Закон України від 17.12.2019 № 2671 (ред. від 27.04.2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>

50. Про схвалення Концепції Державної соціальної програми запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі на період до 2025 р.: Розпорядження КМУ від 10.10.2018 № 728 (ред.

від 02.03.2021). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/728-2018-%D1%80#Text> (дата звернення: 20.11.2025).

51. «Протидія домашньому насильству: реалії і перспективи» : збірник тез Обласної науково- практичної конференції (м. Чернігів, 24 жовтня 2019 р.) / Чернігів: Черніг. нац. технол. ун-т, ЧНТУ, 2019. 126 с.

52. Психологічна допомога жертвам насильства: досвід реалізації проекту / І. В. Макаренко, І. І. Лисенко, Н. В. Бойченко та ін. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 120 с.

53. Романова Н. Ф. Діти, які проживають у сім'ях, що опинилися у складних життєвих обставинах / Державна доповідь про становище дітей в Україні «Соціальний захист дітей, які проживають у сім'ях, що опинилися у складних життєвих обставинах» (за підсумками 2012 року) / Мін-во соціальної політики; Державний ін-т сімейної та молодіжної політ. Київ, 2013. С. 46–69.

54. Рутьян Л. Домашнє насильство жінок: психологічні та соціальні детермінанти явища. ВІСНИК Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2019. № 1(5). С. 52-54.

55. Система органів та установ, які надають соціальні послуги жертвам насильства в сім'ї в Україні / упор. І. Буяльська / заг. ред. С. Павлиш. Запоріжжя, 2011. 78 с.

56. Стан системи попередження насильства в сім'ї в Україні: правові, соціальні, психологічні та медичні аспекти. / Бондаровська В.М., Кочемировська О.О., Лактіонова Г.М, та ін. заг. ред. О. Кочемировська.: вид-во ФОП Клименко Ю.Я., 2010. 372 с.

57. Стандарти надання соціальних послуг особам, які постраждали від насильства в сім'ї: міжнародний досвід та рекомендації для України ; заг. ред. С. Павлиш. Запоріжжя : Друкарський світ, 2011. 228 с

58. Старчук О. Заходи запобігання та протидії домашнього насильства: український досвід в міжнародному контексті. *Історико-*

*правовий часопис: науковий журнал* / упоряд. О. Крикунов. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. № 2 (14). С. 8-87.

59. Сучасне розуміння маскулінності: ставлення чоловіків до гендерних стереотипів та насильства щодо жінок в Україні. Київ, 2018. URL: <https://surl.li/ularxh> (дата звернення: 20.11.2025).

60. Технології соціальної роботи: навч. посіб. / О.А. Агарков (керівник авт. кол.), Д.Ю. Арабаджиєв, Т.В. Єрохіна, В.В. Кузьмін, І.В. Мещан, В.М. Попович. Запоріжжя : вид. комплекс АТ «Мотор Січ», 2015. 487 с.

61. Типове положення про притулок для осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі : Постанова КМУ від 22.08. 2018р. № 655. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/655-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.11.2025).

62. Тичина Д.М. Соціальна обумовленість криміналізації та генеза законодавства про кримінальну відповідальність за домашнє насильство в Україні. *Право і суспільство*. 2023. №3. С.352-359.

63. У Чернігові відкрили денний центр соціально-психологічної допомоги для осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі. URL: [https://chernigiv-rada.gov.ua/news/id-163764/?utm\\_source=chatgpt.com](https://chernigiv-rada.gov.ua/news/id-163764/?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 20.11.2025).

64. Юрків Я. І. Насильство дітей у сім'ї як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського університету* : Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород : Говерла, 2013. Вип. 28. С. 185-189.

65. Becker E. Soigner l'enfant confronté à la violence parentale. *Perspectives Psy.* 2018. Vol. 57. No. 3. P. 194-205. doi: <https://doi.org/10.1051/ppsy/2018573194>. (дата звернення: 20.11.2025).

66. Verena Tandrayen-Ragoobu. Intimate partner violence and women's labour force participation in Sub Saharan Africa. *Community, Work & Family*. 2020. Taylor & Francis. doi: <https://doi.org/10.1080/13668803.2018.1540400>.

67. Lessard G., Montminy L., Lesieux É., Flynn C., Roy V., Gauthier S., Fortin A. Les violences conjugales, familiales et structurelles: vers une perspective

intégrative des savoirs. Conjugal, Domestic, and Structural Violence: Toward an Integrative Perspective of Knowledge. 2015. No. 22. URL: <https://id.erudit.org/iderudit/1031116ar>. (дата звернення: 20.11.2025).

68. Les violences conjugales à Dakar / [Mohamed Maniboliot Soumah et al.]. The Pan African Medical Journal. 2015. URL: <http://www.panafrican-med-journal.com/content/article/22/182/full>. (дата звернення: 20.11.2025).

69. Paul O., Zaouche Gaudron C. Symptômes de stress post-traumatique chez les enfants exposés à la violence conjugale: Le rôle des conflits de loyauté. Canadian Journal of Behavioural Science. 2017. No. 49 (1). P. 32-40. doi: <https://doi.org/10.1037/cbs0000063>. (дата звернення: 20.11.2025).

70. Salter M., Robinson K., Ullman Ja. Gay, Bisexual, and Queer Men's Attitudes and Understandings of Intimate Partner Violence and Sexual Assault. 2020. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260519898433>. (дата звернення: 20.11.2025).

71. Savard N., Zaouche Gaudron C. Violence conjugale, stress maternel et développement de l'enfant. Canadian Journal of Behavioural Science. 2014. No. 46 (2). P. 216-225. doi: <https://doi.org/10.1037/a0030622>. (дата звернення: 20.11.2025).

72. Tolman R. M., Rosen D. Domestic violence in the lives of women receiving welfare: Mental health, substance dependence, and economic well-being. First Published February 1, 2021. doi: <https://doi.org/10.1177/1077801201007002003>. (дата звернення: 20.11.2025).

ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### Тренінг 1

#### «Розпізнати небезпеку: червоні прапорці у стосунках»

##### Загальне обґрунтування тренінгу

Ранні етапи насильницьких стосунків часто не сприймаються жінками як загрозові, оскільки прояви контролю, ревності чи емоційного тиску можуть маскуватися під турботу або «норму» партнерських взаємин. Відсутність навичок критичного аналізу поведінки партнера підвищує ризик втягнення жінки у токсичні або насильницькі стосунки. Саме тому важливим завданням соціальної профілактики є формування здатності розпізнавати так звані «червоні прапорці» — сигнали потенційної небезпеки.

##### Мета тренінгу

Навчити учасниць ідентифікувати ранні ознаки токсичних та насильницьких стосунків, а також сформуванати навички аналізу поведінки партнера і власних відчуттів у взаєминах.

##### Завдання тренінгу

- ознайомити з поняттям «червоні прапорці у стосунках»;
- сприяти усвідомленню особистих кордонів;
- сформуванати критичне ставлення до контролю та маніпуляцій;
- знизити рівень толерантності до небезпечної поведінки партнера.

##### Структура тренінгу

#### 1. Вправа «Світлофор стосунків» (15 хв.)

Тренер пояснює символіку кольорів: зелений — безпечно, жовтий — насторожує, червоний — небезпечно. Під час зачитування тверджень учасниці обирають відповідний колір і аргументують свій вибір.

Обговорення спрямоване на усвідомлення того, що деякі прояви контролю можуть виглядати «нешкідливо», але насправді є тривожними сигналами.

2. Робота в міні-групах «10 раних ознак небезпечних стосунків»  
(20 хв.)

Учасниці в групах формують перелік поведінкових ознак, які можуть свідчити про потенційне насильство. Тренер узагальнює відповіді, доповнює їх та пояснює психологічні механізми формування контролю і залежності.

3. Вправа «Мої межі – мій захист» (15 хв.)

Вправа спрямована на усвідомлення особистих кордонів. Учасниці визначають неприйнятні для себе ситуації та обговорюють можливі варіанти реагування. Тренер наголошує, що чіткі межі є важливим ресурсом безпеки.

Матеріали

Кольорові картки, фліпчарт, маркери.

Очікувані результати

Учасниці здатні розпізнавати раних ознаки небезпечних стосунків, краще усвідомлюють власні кордони та знижують толерантність до контролю і насильства.

## ДОДАТОК Б

### Тренінг 2

#### «Емоційна безпека та самопідтримка»

##### Актуальність тренінгу

Домашнє насильство супроводжується постійним емоційним напруженням, тривогою, страхом і почуттям безпорадності. Жінки, які перебувають у ситуації насильства або мають такий досвід, часто втрачають здатність адекватно реагувати на стресові події, що ускладнює прийняття рішень і звернення по допомогу. Формування навичок емоційної саморегуляції є важливим елементом соціальної профілактики, оскільки сприяє відновленню внутрішніх ресурсів і психологічної стійкості.

##### Мета тренінгу

Навчити жінок базових технік емоційної саморегуляції, зниження тривожності та розвитку навичок самопідтримки у кризових і повсякденних ситуаціях.

##### Завдання тренінгу

- підвищити усвідомлення власних емоційних станів;
- навчити технік швидкого заспокоєння;
- сформувати позитивне ставлення до себе;
- зменшити вплив страху та тривоги на поведінку.

##### Структура тренінгу

1. Вправа «Мій внутрішній ресурс» (10 хв.) Тренер пропонує учасницям зосередитися на власних сильних сторонах, життєвому досвіді та ресурсах, які допомагали їм долати труднощі раніше. Обговорення спрямоване на усвідомлення того, що навіть у складних умовах жінка має внутрішні джерела підтримки.

2. Техніка «3 хвилини спокою» (10 хв.) Тренер детально пояснює фізіологічний вплив дихальних вправ на нервову систему. Учасниці

виконують техніку уповільненого дихання, фокусуючись на відчуттях у тілі. Акцент робиться на можливості застосування цієї техніки у повсякденному житті.

3. Вправа «Стоп-тривога» (15 хв.) Через моделювання типових тривожних ситуацій учасниці відпрацьовують алгоритм зупинки негативних думок і повернення до стану контролю. Тренер пояснює значення когнітивної переоцінки ситуації.

4. Робота в парах «Фрази підтримки» (15 хв.) Учасниці створюють власні фрази самопідтримки, які можуть використовувати у стресових умовах. Обговорюється важливість внутрішнього діалогу для психологічної стабільності.

#### Очікувані результати

Жінки засвоюють базові техніки емоційної саморегуляції, підвищують рівень психологічної стійкості та здатність підтримувати себе у складних ситуаціях.

## ДОДАТОК В

### Тренінг 3

#### «План дії: моя особиста стратегія безпеки»

##### Актуальність тренінгу

У ситуації домашнього насильства жінки часто стикаються з відчуттям розгубленості та страху, що значно ускладнює здатність швидко й ефективно реагувати на загрозу. Відсутність заздалегідь продуманого алгоритму дій призводить до повторної віктимізації та підвищення ризику ескалації насильства. Розробка персонального плану безпеки є одним із ключових інструментів соціальної профілактики, оскільки дозволяє знизити рівень небезпеки та підвищити почуття контролю над власним життям.

##### Мета тренінгу

Сформувані у жінок усвідомлену та реалістичну стратегію дій у разі виникнення загрози насильства, а також підвищити готовність до самозахисту та звернення по допомогу.

##### Завдання тренінгу

- сприяти усвідомленню особистих ризиків;
- навчити аналізувати потенційно небезпечні ситуації;
- сформувані навички планування дій у кризових умовах;
- ознайомити з доступними ресурсами допомоги.

##### Структура тренінгу

#### 1. Вправа «Що робити, коли страшно?» (10 хв.)

Учасниці аналізують власний досвід або гіпотетичні ситуації, у яких вони почувалися небезпечно. Тренер звертає увагу на типові реакції страху та пояснює, як вони впливають на поведінку. Обговорення допомагає усвідомити, що страх є природною реакцією, але він не повинен блокувати дії.

## 2. Розробка індивідуального «Плану безпеки» (25 хв.)

Кожна учасниця отримує спеціально підготовлений бланк. Тренер детально пояснює значення кожного розділу плану та наводить приклади з практики соціальної роботи. Особлива увага приділяється реалістичності плану та його адаптації до конкретних життєвих умов жінки. У процесі заповнення плану учасниці можуть звертатися до тренера за консультацією.

## 3. Вправа «Навички швидкого рішення» (15 хв.)

Моделювання кризових ситуацій дозволяє учасницям потренуватися приймати рішення в умовах обмеженого часу. Тренер допомагає проаналізувати кожен варіант дій та оцінити його ефективність і безпеку.

### Підсумкове обговорення (10 хв.)

Учасниці діляться відчуттями та роблять висновки щодо важливості попереднього планування.

### Очікувані результати

Жінки володіють персональним планом безпеки, підвищують рівень упевненості у власних діях та готовність звертатися по допомогу у разі небезпеки.

## ДОДАТОК Д

### Тренінг 4

#### «Ненасильницька комунікація у стосунках»

##### Актуальність тренінгу

Насильство у стосунках часто починається з неконструктивного спілкування, маніпуляцій та знецінення потреб партнера. Невміння висловлювати власні почуття без агресії сприяє загостренню конфліктів і закріпленню деструктивних моделей взаємодії. Навички ненасильницької комунікації є важливим ресурсом профілактики насильства та формування здорових стосунків.

##### Мета тренінгу

Сформувати у жінок уміння конструктивно висловлювати власні почуття і потреби, а також розпізнавати маніпулятивні та агресивні форми спілкування.

##### Завдання тренінгу

- ознайомити з принципами ненасильницької комунікації;
- розвинути навички асертивної поведінки;
- навчити протидіяти маніпуляціям у спілкуванні.

##### Структура тренінгу

1. Міні-вправа «4 кроки ненасильницької комунікації» (10 хв.)  
Тренер детально пояснює кожен елемент моделі та наводить приклади з повсякденного життя. Учасниці аналізують, як зміна формулювань впливає на емоційну реакцію співрозмовника.

2. Практика «Скажи по-іншому» (15 хв.). Жінки працюють із прикладами конфліктних фраз, трансформуючи їх у конструктивні повідомлення. Обговорення допомагає зрозуміти різницю між звинуваченням і вираженням власних потреб.

3. Вправа «Маніпуляція чи прохання?» (15 хв.) Учасниці аналізують типові маніпулятивні фрази та вчаться розпізнавати прихований тиск. Тренер

пояснює психологічні механізми маніпуляції та їхній вплив на самооцінку жінки.

4. Робота в парах «Моє екологічне прохання» (10 хв.) Учасниці формулюють власні прохання з урахуванням принципів ненасильницької комунікації. Після виконання вправи проводиться обговорення відчуттів та труднощів.

Підсумкове обговорення (10 хв.)

Рефлексія щодо можливості застосування отриманих навичок у реальному житті.

Очікувані результати

Жінки володіють базовими навичками ненасильницької комунікації, здатні відстоювати власні межі та розпізнавати маніпулятивну поведінку.

## ДОДАТОК Е

### Тренінг 5

#### «Юридичний захист жінки: твої права та можливості»

##### Актуальність тренінгу

Однією з причин низького рівня звернень жінок по допомогу є недостатня правова обізнаність і страх перед взаємодією з державними структурами. Відсутність знань про правові механізми захисту призводить до відчуття безвиході та толерантності до насильства.

##### Мета тренінгу

Підвищити рівень правової грамотності жінок та сформувати впевненість у можливості юридичного захисту у випадках домашнього насильства.

##### Завдання тренінгу

- ознайомити з основними нормами законодавства;
- сформувати чітке уявлення про алгоритм звернення по допомогу;
- знизити страх перед правоохоронними органами.

##### Структура тренінгу

1. Міні-лекція «Що гарантує закон?» (15 хв.). Тренер доступно пояснює основні правові механізми захисту, акцентуючи увагу на правах постраждалої та відповідальності кривдника.

У доступній формі тренер пояснює:

- що таке обмежувальний припис;
- терміновий заборонний припис;
- права постраждалої;
- відповідальність кривдника;
- які документи необхідні для звернення.

2. Вправа «Юридичний маршрут» (20 хв.). Учасниці відтворюють послідовність дій у разі звернення по допомогу. Тренер пояснює роль кожного етапу та можливі труднощі.

На великому плакаті – шлях постраждалої:

1. дзвінок 102;
2. фіксація побоїв;
3. звернення до поліції;
4. соцслужби / притулок;
5. правова допомога.

Учасниці переносять свій гіпотетичний випадок на цю схему.

4. Рольова гра «Поліція – заявниця» (20 хв.). Практичне відпрацювання навичок подання заяви допомагає знизити тривожність і сформуванню впевненість у власних діях.

Жінки в парах відпрацьовують навички подання заяви.

Приклади реплік тренера:

- «Опишіть, що саме сталося»
- «Чи є докази? Свідки?»
- «Чи потрібна допомога соціальних служб?»

4. Підсумкова рефлексія та пам'ятка «Мої права» (10 хв.). Обговорення ключових висновків тренінгу та роздача інформаційних матеріалів. Тренер роздає міні-буклет із ключовими правовими порадами.

Матеріали: плакати, пам'ятки, ручки.

Очікувані результати

Жінки володіють інформацією про свої права, знають алгоритм юридичного захисту та готові звертатися по допомогу у разі насильства.

## ДОДАТОК Ж

### Тренінг 6

#### «Психологічні наслідки домашнього насильства та шляхи відновлення»

#### **Психологічні наслідки домашнього насильства та шляхи відновлення»**

1. Загальна характеристика тренінгу. Домашнє насильство має тривалий і глибокий вплив на психоемоційний стан жінки. Навіть після припинення насильницьких дій його наслідки можуть проявлятися у вигляді хронічної тривожності, депресивних станів, втрати почуття безпеки, емоційного виснаження та труднощів у побудові нових міжособистісних стосунків. Саме тому психологічний компонент соціальної профілактики є одним із ключових напрямів роботи з постраждалими.

Тренінг спрямований не на терапію, а на первинне усвідомлення травматичного досвіду, нормалізацію емоційних реакцій і формування базових навичок самопідтримки.

#### 2. Мета і завдання тренінгу

Мета: сприяти усвідомленню психологічних наслідків домашнього насильства та формуванню навичок емоційного відновлення.

#### Завдання:

- надати учасницям науково обґрунтовану інформацію про психологічні наслідки насильства;
- допомогти усвідомити власні емоційні реакції та внутрішні стани;
- навчити базових технік саморегуляції;
- знизити рівень почуття провини та сорому;
- мотивувати до звернення по професійну психологічну допомогу.

#### 3. Цільова аудиторія та умови проведення

Цільовою аудиторією є жінки віком від 18 років. Тренінг проводиться у невеликих групах (8–12 осіб), що забезпечує психологічну безпеку та можливість індивідуальної уваги.

#### 4. Структура та зміст тренінгу

##### 4.1. Вступна частина (15–20 хв.)

На початку фасилітатор знайомить учасниць із метою тренінгу, правилами групової роботи (конфіденційність, добровільність участі, право не говорити про особисте). Проводиться коротка вправа на стабілізацію емоційного стану, спрямована на зниження напруги та формування відчуття безпеки.

##### 4.2. Теоретичний блок (35–40 хв.)

Розглядаються основні психологічні наслідки домашнього насильства:

- посттравматичні стресові реакції;
- емоційна залежність;
- синдром «вивченої безпорадності»;
- занижена самооцінка та самозвинувачення.

Окремо наголошується, що ці реакції не є ознакою слабкості, а є природною відповіддю психіки на тривалу загрозу.

##### 4.3. Практичний блок (45–50 хв.)

Учасниці виконують вправи на усвідомлення власних емоцій, працюють з «емоційною шкалою», навчаються простим технікам саморегуляції (дихання, заземлення, тілесна стабілізація). Кожна вправа супроводжується обговоренням та поясненням її значення.

##### 4.4. Рефлексивний етап (20 хв.)

Учасниці формують індивідуальний план самопідтримки, визначають ресурси, які можуть допомогти у відновленні.

#### 5. Значення тренінгу для соціальної профілактики

Тренінг сприяє ранньому виявленню психологічних наслідків насильства та запобігає їх хронізації, що є важливим елементом вторинної соціальної профілактики.

## ДОДАТОК 3

### Тренінг 7

#### **«Соціальні ресурси допомоги жінкам, постраждалим від домашнього насильства»**

##### 1. Загальна характеристика тренінгу

Соціальна профілактика домашнього насильства неможлива без ефективного функціонування системи допомоги постраждалим жінкам та їхньої поінформованості про наявні ресурси підтримки. Навіть за умови наявності законодавчих гарантій і розгалуженої мережі соціальних служб значна частина жінок не звертається по допомогу через страх, недовіру, сором або відсутність чіткого розуміння алгоритму дій у кризовій ситуації.

Даний тренінг спрямований на подолання цих бар'єрів шляхом поєднання інформаційного та практичного компонентів. Він має на меті не лише ознайомлення з ресурсами допомоги, а й формування практичної готовності жінок скористатися ними у разі потреби.

##### 2. Мета та завдання тренінгу

Мета тренінгу: підвищити рівень обізнаності жінок щодо соціальних, правових і психологічних ресурсів допомоги у випадках домашнього насильства та сформувати навички ефективного звернення по допомогу.

##### Завдання тренінгу:

- ознайомити учасниць із системою суб'єктів запобігання та протидії домашньому насильству;
- сформувати розуміння прав постраждалих жінок відповідно до чинного законодавства України;
- навчити алгоритму дій у разі виникнення загрози безпеці;
- знизити рівень страху та недовіри до державних і громадських інституцій;
- розвинути навички комунікації з представниками служб допомоги.

### 3. Цільова аудиторія та умови реалізації

Цільовою аудиторією тренінгу є жінки віком від 18 років незалежно від соціального статусу, рівня освіти та сімейного стану. Оптимальна кількість учасниць у групі – 10–15 осіб. Тренінг проводиться у приміщенні, що забезпечує конфіденційність і психологічний комфорт.

#### 4. Структура та зміст тренінгу

##### 4.1. Вступний етап (15 хв.)

Фасилітатор знайомить учасниць із метою тренінгу, наголошує на принципах добровільності участі, конфіденційності та поваги до особистих меж. Проводиться вправа на актуалізацію досвіду, у межах якої учасниці обговорюють, що їм відомо про можливості отримання допомоги у складних життєвих ситуаціях.

##### 4.2. Інформаційно-аналітичний блок (40 хв.)

У межах цього етапу детально розглядається система соціальних ресурсів допомоги жінкам, постраждалим від домашнього насильства. Аналізуються функції та повноваження:

- Національної поліції України;
- органів соціального захисту населення;
- центрів безоплатної правової допомоги;
- притулків і кризових центрів;
- громадських і міжнародних організацій;
- національних і місцевих гарячих ліній.

Окрема увага приділяється правам постраждалих жінок, зокрема праву на безпеку, безоплатну правову допомогу, психологічну підтримку та тимчасовий притулок.

##### 4.3. Практичний блок (45 хв.)

Практична частина тренінгу спрямована на формування навичок звернення по допомогу. Учасниці працюють у малих групах над моделюванням реальних ситуацій, пов'язаних із домашнім насильством. Вони відпрацьовують алгоритм звернення до різних служб, вчаться

формулювати запит про допомогу, аналізують можливі труднощі та шляхи їх подолання.

Окремою вправою є складання індивідуальної «карти соціальних ресурсів», яка включає контактні дані служб допомоги, порядок дій у кризовій ситуації та перелік осіб, до яких можна звернутися за підтримкою.

#### 4.4. Рефлексивно-підсумковий етап (20 хв.)

Учасниці обговорюють власні відчуття та усвідомлення, отримані під час тренінгу. Формується розуміння важливості своєчасного звернення по допомогу як елемента особистої безпеки.

#### 5. Роль соціального працівника у реалізації тренінгу

Соціальний працівник виступає не лише інформатором, а й посередником між жінкою та системою допомоги. Він забезпечує психологічну підтримку, допомагає подолати страх звернення до інституцій і сприяє формуванню довіри до соціальних служб.

#### 6. Значення тренінгу для соціальної профілактики

Тренінг сприяє підвищенню рівня використання соціальних ресурсів допомоги, що зменшує ризик повторних випадків насильства та сприяє зміцненню системи соціального захисту жінок.

## ДОДАТОК Й

### Тренінг 8

#### «Формування безпечних і партнерських стосунків»

##### 1. Теоретичне обґрунтування тренінгу

Формування безпечних і партнерських стосунків є одним із ключових напрямів первинної профілактики домашнього насильства. Значна частина насильницьких моделей поведінки закріплюється через соціалізацію, гендерні стереотипи та відсутність навичок ненасильницької комунікації. Тому важливим завданням соціальної роботи є формування у жінок уявлень про здорові стосунки та розвиток здатності відстоювати власні межі.

##### 2. Мета та завдання тренінгу

Мета тренінгу: сприяти формуванню у жінок навичок побудови безпечних, рівноправних і ненасильницьких стосунків.

Завдання тренінгу:

- ознайомити з ознаками здорових і токсичних стосунків;
- сформуванню розуміння особистих меж і відповідальності за їх захист;
- розвинути навички ненасильницької комунікації;
- зменшити вплив гендерних стереотипів на міжособистісні взаємини.

##### 3. Цільова аудиторія та формат

Тренінг розрахований на жінок віком від 18 років. Оптимальний формат – група до 12 осіб, що дозволяє поєднувати дискусію та практичні вправи.

##### 4. Структура тренінгу

###### 4.1. Вступний етап (15 хв.)

На початку тренінгу проводиться обговорення очікувань учасниць та визначення ключових понять: «здорові стосунки», «партнерство», «особисті межі». Формується спільне розуміння теми.

###### 4.2. Теоретичний блок (40 хв.)

Розглядаються основні характеристики безпечних стосунків: взаємоповага, довіра, рівність, підтримка, відповідальність. Проводиться порівняльний аналіз із токсичними моделями взаємодії, у яких присутні контроль, маніпуляції, приниження та насильство. Окремо аналізується вплив гендерних стереотипів на формування деструктивних моделей поведінки.

#### 4.3. Практичний блок (50 хв.)

Практична частина включає рольові ігри, під час яких учасниці відпрацьовують навички асертивної поведінки, конструктивного висловлення власних потреб та відмови без агресії. Аналізуються типові життєві ситуації, що можуть містити ризики насильства.

#### 4.4. Рефлексивний етап (20 хв.)

Учасниці формують індивідуальні висновки щодо власних меж і цінностей у стосунках, визначають ознаки безпеки та небезпеки у взаєминах.

#### 5. Роль соціального працівника

Соціальний працівник виступає фасилітатором процесу навчання, допомагає учасницям усвідомити власний досвід і сформувані ненасильницькі моделі взаємодії.

#### 6. Значення тренінгу для профілактики домашнього насильства

Тренінг сприяє формуванню установок, що знижують ризик потрапляння жінок у насильницькі стосунки, та підвищує рівень їхньої соціальної й психологічної безпеки.