

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

10.04 – КМР. 2244 “С” 2023.12.11. 30 ПЗ

Тирановець Явдокія Олександрівна

2024 р.

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УДК: 364.62/.63-053.6

ПОГОДЖЕНО

Декан
гуманітарно-педагогічного
факультету
кандидат філософ. наук,
доцент
_____ Інна САВИЦЬКА
« _____ » _____ 2024 р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО
ЗАХИСТУ**

Завідувач кафедри соціальної
роботи та реабілітації, професор
_____ Ірина СОПІВНИК
« _____ » _____ 2024 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «Соціально-психологічна реабілітація постраждалих від
насильства в молодіжному середовищі»**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Сопівник І. В.
(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

кандидат педагогічних наук
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Бондаренко Н.О.
(ПІБ)

Виконала

_____ (підпис)

Тирановець Я.О.
(ПІБ студента)

КИЇВ – 2024

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри соціальної
роботи та реабілітації, професор
_____ Ірина СОПІВНИК
«14» вересня 2024 р.

**З А В Д А Н Н Я
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ
КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТЦІ**

Тирановець Явдокиї Олександрівні

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічна реабілітація постраждалих від насильства в молодіжному середовищі» затверджена наказом ректора НУБіП України від «11» 12. 2023 року № 2244 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 15 листопада 2024 р.

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

- 1) Узагальнити теоретичний матеріал з проблеми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі
- 2) Вивчити методи соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі
- 3) Діагностувати постраждалих від насильства в молодіжному середовищі
- 4) Обґрунтувати та реалізувати програму соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі

Дата видачі завдання “___” _____ 202__ р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Бондаренко Н.О.

Завдання прийняла до виконання _____ Тирановець Я.О.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна магістерська робота на тему «Соціально-психологічна реабілітація постраждалих від насильства в молодіжному середовищі» має таку структуру: 1) картку кваліфікаційної магістерської роботи; 2) титульний аркуш; 3) завдання до виконання кваліфікаційної магістерської роботи; 4) реферат; 5) зміст; 6) вступ; 7) основна частина (III розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел; 10) додатки. У роботі подано 2 додатки, 8 рисунків та 5 таблиць. Список використаних джерел складає 80 позицій. Загальний обсяг дипломної кваліфікаційної роботи 108 сторінок.

У першому розділі висвітлені теоретичні основи соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі, зокрема розглянуто насильство як соціально-психологічну проблему; розкрито соціально-психологічні детермінанти та види насильства.

У другому розділі «Методичні засади соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі» наведено форми та методи соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства та здійснено діагностику вияву постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

У третьому розділі «Результати дослідно-експериментальної роботи» обґрунтовано та апробовано програму соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі, у яких виявлено травматичний досвід та подано результати експериментальної роботи.

Ключові слова: соціально-психологічна реабілітація, травматичний досвід, молодіжне середовище, програма соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі, соціально-психологічні детермінанти.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД НАСИЛЬСТВА В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	8
1.1 Поняття насильства в молодіжному середовищі: види, причини, наслідки.....	8
1.2 Зміст та особливості соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства	16
1.3 Напрями соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі	26
<i>Висновки до першого розділу</i>	36
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД НАСИЛЬСТВА В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	38
2.1 Методи соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі	38
2.2. Діагностика вияву постраждалих від насильства в молодіжному середовищі	51
<i>Висновки до другого розділу</i>	61
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ	63
3.1. Обґрунтування та реалізація програми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі	63
3.2. Аналіз ефективності експериментальної роботи	73
<i>Висновки до третього розділу</i>	81
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність дослідження соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі зростає в умовах сучасних соціальних викликів, де питання насильства набувають дедалі більшої значущості. Молодь є однією з найбільш вразливих груп, яка може зазнати різних форм насильства: психологічного, фізичного чи сексуального. Враховуючи особливості розвитку особистості в цей період, травми, отримані внаслідок насильства, можуть мати довгострокові негативні наслідки для психічного та емоційного здоров'я, а також для соціальної адаптації і успішності інтеграції в суспільство.

Насильство в молодіжному середовищі часто не сприймається як серйозна проблема через відсутність усвідомлення її масштабів, а також через культурні та соціальні стереотипи, які знижують ступінь уваги до цієї теми. Тому важливо не тільки виявляти випадки насильства, а й створювати ефективні стратегії для реабілітації та підтримки молоді, яка постраждала від таких ситуацій.

Соціально-психологічна реабілітація має на меті не тільки допомогу в подоланні наслідків травми, а й сприяння розвитку здорових моделей поведінки, комунікації та відновлення довіри до соціуму. Оскільки підлітки та молоді люди знаходяться в періоді активного формування ідентичності, підтримка в цей час є особливо важливою для запобігання розвитку психологічних розладів і формування позитивних соціальних навичок. Таке дослідження має потенціал не тільки для покращення методик роботи з постраждалими від насильства, а й для розробки програм превенції, які сприяють зміцненню психічного здоров'я молоді, підвищенню рівня її соціальної відповідальності та створенню безпечнішого середовища для розвитку кожного індивіда.

Проблему соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі досліджували такі вчені та фахівці:

В. Франкл, Е. Еріксон, О. Мельниченко, Л. Виготський, Ю. Бабанський, В. Мельник, Л. Пономаренко, І. Михайлова, Н. Жалдак. Крім того, незважаючи на наявність теоретичних напрацювань у сфері соціально-психологічної реабілітації, практика реалізації таких програм у молодіжному середовищі залишається нерозвиненою.

Тому актуальність дослідження соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі зумовлена не лише розростанням цього явища, а й необхідністю розробки ефективних методик і програм підтримки. Це дасть змогу надавати молоді належну допомогу, що згодом сприятиме її успішному соціальному становленню та розвитку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна реабілітація постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

Предмет дослідження – програма соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

- 1) Узагальнити теоретичний матеріал з проблеми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі;
- 2) Вивчити методи соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства;
- 3) Діагностувати постраждалих від насильства в молодіжному середовищі;
- 4) Обґрунтувати та реалізувати програму соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

Методи дослідження: *теоретичні:* системний підхід, теорія соціального навчання, когнітивно-поведінковий підхід, клієнтоцентричний

підхід; *емпіричні*: анкетування, для діагностики постраждалих від насильства; *педагогічний експеримент* для обґрунтування програми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі; статистичні: методи вимірювання та математичної обробки даних експерименту, їх систематичний та якісний аналіз, графічне представлення.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота на констатувальному, формувальному та контрольно-аналітичному етапах дослідження виконувалася в Національному університеті біоресурсів і природокористування України. Вибірку склали 52 особи.

Наукова новизна дослідження полягає у доповненні теорії соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі; розробці програми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі засобами засобами особистісно-орієнтованого підходу.

Практичне значення одержаних результатів передбачає, що реалізація розробленої програми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі засобами особистісно-орієнтованого підходу дасть змогу знизити рівень травмованості серед молоді, сприяти їх емоційному та соціальному відновленню, покращити взаємодію з оточенням, а також забезпечити стійкість до стресових ситуацій та ефективну адаптацію до норм соціального середовища.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, 2 додатків (19 сторінок), списку використаних джерел (80 найменувань). Повний обсяг роботи становить 108 сторінок. Робота містить 5 таблиці і 8 рисунків.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД НАСИЛЬСТВА В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Поняття насильства в молодіжному середовищі: види, причини, наслідки

Насильство в молодіжному середовищі – це прояв агресії, приниження, фізичного чи психологічного примусу серед молоді. Воно може мати різні форми та причини, а також завдає значної шкоди психічному та фізичному здоров'ю молодих людей, впливаючи на їхній розвиток та соціальні навички.

Терміни «згвалтування» та «насильство» логічно пов'язані з терміном «примус», оскільки насильство є одним із методів здійснення примусу. У цьому контексті доречно вказати на думку Н.М.Ярмиш, яка стверджує, що фізичний насильство, як прийнято розуміти, насправді є видом насильства, метою якого є вплив на психіку особи, яка піддається цьому примусу. Це доводить, що фізичний вплив виступає додатковим засобом, який підсилює психічне насильство та сприяє посиленню примусу. Тому примус, особливо фізичний, є частиною складного психологічного процесу насильства, який глибоко впливає на свідомість та емоційний стан людини [23, с. 180].

Розглядаючи співвідношення понять «примус» і «насильство», слід зазначити, що примус є частиною насильства в широкому розумінні, а насильство у вузькому – це спосіб фізичного примусу. Такий погляд справедливо підкреслює правову природу примусу та особливості його взаємодії з насильством. Якщо вплив на особу здійснюється без її волі або призводить до обмеження її свободи волі, то це не примус, а насильство. Тому розмежування понять «насильство» і «примус» є логічним. Хоча зовнішні прояви насильства і примусу можуть бути схожими, мета їх різна: примус спрямований на зміну поведінки людини шляхом впливу на її волю, а

насильство завдає шкоди фізичному здоров'ю шляхом заподіяння страждань[24, с. 230].

Розглянемо види насильства в молодіжному середовищі:

Під фізичним насильством розуміють будь-які дії, спрямовані на заподіяння фізичної шкоди іншій особі, включаючи удари, штовхання, застосування сили, напад та інші дії, які можуть залишити видимі або невидимі сліди. Проявами фізичного насильства можуть бути бійки між підлітками, тиск до участі в агресивних діях або погрози фізичної розправи.

Такі вчинки часто трапляються серед молоді, яка виросла в агресивному середовищі, де насильство було нормою. Фізичне насильство має серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Шрами насильства можуть бути не тільки видимими, але й мати довгострокові психологічні наслідки, такі як травматичний стрес або депресія. Воно також може стати моделлю поведінки, яка передається з покоління в покоління, посилюючи агресивні тенденції в суспільстві. Це явище, особливо у підлітків, часто є наслідком несприятливих соціальних умов, таких як низький рівень соціальної підтримки або наявність конфліктних стосунків у сім'ї чи школі.

Психологічне (емоційне) насильство - це форма насильства, яка включає різні дії, що завдають емоційної шкоди жертві. Це може бути словесна образа, приниження, маніпулювання, залякування, глузування, поширення чуток, ізоляція від кола спілкування або інші дії, які руйнують самооцінку людини. Ця форма насильства зазвичай непомітна для інших, оскільки не залишає фізичних слідів, але має серйозні наслідки для психічного здоров'я жертви. Жертва може пережити тривалу емоційну травму, включаючи депресію та тривогу.

Такий вид насильства дуже поширений серед підлітків, де він може приймати форму постійних словесних нападок, критики чи глузувань із зовнішнього вигляду чи особистих властивостей. Ізоляція жертви від групи

однолітків може мати руйнівний вплив на її соціальні зв'язки та розвиток самооцінки, що призводить до глибоких психологічних проблем, таких як низька самооцінка або посттравматичний стресовий розлад. Наслідки психологічного насильства можуть бути настільки серйозними, що навіть після припинення акту жертва може продовжувати відчувати його наслідки протягом тривалого часу, впливаючи на її здатність формувати здорові міжособистісні стосунки та функціонувати в суспільстві.

Сексуальне насильство є однією з найбільш травматичних форм насильства, яка включає примус, сексуальні домагання або експлуатацію. Це може проявлятися у фізичній формі, коли людину примушують до сексуальних контактів проти її волі, або в психологічній формі, коли для отримання сексуальних взаємодій використовуються маніпуляції, погрози чи шантаж. Сексуальні домагання можуть включати небажані дотики, неприємні або образливі коментарі, а також тиск, щоб брати участь у інтимних актах або демонструвати сексуальні матеріали без згоди жертви. Ця форма насильства є дуже травматичною та може залишити серйозні фізичні та психологічні наслідки для жертви. Окрім безпосереднього фізичного болю або травми, сексуальне насильство призводить до глибокої емоційної та психологічної травми, такої як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога та низька самооцінка. Це також може серйозно вплинути на соціальну адаптацію жертви, оскільки багато жертв сексуального насильства почуваються ізольованими або соромними, через що вони не бажають розповідати про свій досвід і часто не звертаються за допомогою [17, с. 240].

Ще одна особливість сексуального насильства полягає в тому, що воно часто залишається прихованим. Почуття сорому, страху, загроза фізичного насильства або загроза поділитися інтимною інформацією можуть змусити жертву мовчати про насильство, яке вона зазнала. Це пов'язано зі страхом перед судом, можливою провиною за те, що сталося, або страхом, що агресор може заподіяти більше шкоди.

Тому багато випадків сексуального насильства залишаються нерозкритими, що ускладнює соціальне вирішення цієї проблеми. Сексуальне насильство може мати довгострокові наслідки, і жертви часто потребують тривалої психотерапії, щоб оговтатися від травми. Важливо, щоб суспільство мало адекватні ресурси для підтримки жертв сексуального насильства та забезпечення належного покарання винних, щоб запобігти повторенню таких злочинів.

Економічне насильство передбачає контроль або маніпулювання матеріальними ресурсами іншої людини, що обмежує її свободу або можливості. Це може мати форму вимагання, примушування до незаконної діяльності з метою отримання фінансових ресурсів або обмеження доступу до фінансування. Таке насильство спрямоване на позбавлення жертви економічної самостійності, що призводить до залежності від агресора і, як наслідок, посилення контролю над її життям. Хоча економічне насильство менш поширене серед молоді, воно може набувати форми вимагання з боку однолітків або тиску для участі в незаконних фінансових операціях[50, с 135]

Це може включати шантаж або маніпуляції, примушування молодих людей до діяльності, яка шкодить їхньому економічному становищу чи навіть правовому статусу.

Економічне насильство може мати глибокі соціальні та психологічні наслідки, порушуючи їх фінансову стабільність і створюючи атмосферу постійної залежності. Ця форма залежності часто залишається непоміченою, оскільки вона не має фізичних симптомів, але вона може бути такою ж руйнівною, як і інші залежності [32, с. 185].

Кібербулінг – це форма агресії, яка здійснюється за допомогою цифрових технологій, таких як соціальні мережі, месенджери, блоги, форуми та інші онлайн-платформи. Основними проявами кібербулінгу є образливі або принизливі повідомлення, розголошення особистих даних без згоди, онлайн-булінг, створення фейкових профілів, глузливі коментарі чи пости в

соціальних мережах, спрямовані на приниження жертви. Кібербулінг є однією з найпідступніших форм насильства, оскільки він дозволяє агресорам діяти анонімно, що ускладнює ідентифікацію кривдника та неможливість уникнути агресії. Ця форма насильства стала поширеною особливо з розвитком Інтернету та соціальних мереж, оскільки в сучасному цифровому світі жертви часто не можуть уникнути агресії навіть вдома, що робить її надзвичайно небезпечною. Кіберзалякування може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, включаючи депресію, тривогу, відчуття безпорадності та посилення ізоляції. Цей тип жорстокого поводження може бути важко виявити, оскільки часто немає фізичних симптомів, але він залишає глибокі психологічні шрами, які можуть тривати довго після припинення нападів.

Однією з особливостей кібербулінгу є те, що агресія може тривати 24 години на добу та постійно доступна через мобільні пристрої, що робить її особливо виснажливою для жертв. Тому важливо мати ефективні стратегії для боротьби з цією проблемою, включаючи інформаційні кампанії, підтримку жертв і відповідне законодавство для боротьби з кіберзалякуванням[39, с. 210].

Серед науковців немає єдиної думки щодо тлумачення терміну «булінг». Проведений нами аналіз доктринальних і законодавчих джерел дозволяє розрізнити його «ширше» і «вузьке» розуміння. Останнє ґрунтується на законодавчому визначенні і характерне особливо для юридичних наук. «Широке» розуміння булінгу представлене психолого-педагогічними та соціологічними дослідженнями цього негативного явища і має не лише визначені законодавством характеристики, а й інші, зокрема: негативний зміст наслідків, порушення групового спілкування, міжособистісних стосунків. Незважаючи на існування «вузького» та «ширшого» розуміння терміну «булінг», більшість вітчизняних та зарубіжних дослідників є прихильниками широкого розуміння

досліджуваного явища. У «вужчому» розумінні булінг – це діяння, за яке встановлена юридична відповідальність[47, с. 12-25]. Булінг – це систематичний і повторюваний акт агресії, метою якого є приниження, ізоляція або навіть виключення жертви з соціальної групи. Це явище може включати елементи фізичного насильства (удари, штовхання), психологічного (образи, залякування) або соціального (ізоляція, поширення чуток). Булінг може відбуватися як в освітньому середовищі (наприклад, у школі), так і поза ним, і часто передбачає постійне приниження жертви, знущання чи інші форми агресії. У «вужчому» розумінні булінг – це діяння, за яке встановлена юридична відповідальність [58, с. 148]. З точки зору юридичних наук і особливо кримінології, булінг досліджується рідше. З точки зору кримінології це явище досліджували такі зарубіжні вчені як: Д. П. Фаррінгтон, М. Ібарра, М. М. Тофі, Л. Бозе, Ф. Лес та ін. Але вони розглядали булінг як криміногенний фактор, не зупиняючись на його видах. У кримінології проблема булінгу є малодослідженою, видам булінгу серед студентської молоді присвячені окремі роботи І. Г. Лубенець та О. А. Т. Було шумно. Але ці статті були написані до прийняття у 2018 році Закону України «Про внесення змін та доповнень до деяких законів України щодо протидії булінгу», тому в них не розглядається це питання з законодавчої точки зору з метою розробки дієвих заходів. для боротьби з цим негативним явищем[36,с.190].

Статистика ЮНІСЕФ за 2019 рік свідчить, що проблема булінгу є надзвичайно поширеною серед українських дітей 12-16 років: 69% підлітків стикалися з нею, 22% стали безпосередньою жертвою булінгу. При цьому 46% дітей нікому не розповідають про випадки булінгу, а 42% були свідками цього явища, але не втручалися через страх за власну безпеку. Найчастіше діти піддаються булінгу через свій зовнішній вигляд, спосіб спілкування або поведінку, що відрізняється від загальноприйнятих норм. У всьому світі, за даними ВООЗ, кожна друга дитина віком 14-17 років, або близько 146

мільйонів дітей, повідомляють про насильство з боку однолітків у школах або поблизу них. Україна посідає четверте місце серед країн Європи за поширеністю булінгу серед дітей, а за даними Укрінформу, на початок 2021 року близько 71% дітей в Україні стикалися з цим явищем [48, с. 117-120].

Це одна з найпоширеніших форм насильства серед молоді, яка може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, включаючи депресію, тривогу, низьку самооцінку та навіть суїцидальні думки. Жертви булінгу часто почуваються ізольованими від однолітків і перебувають у постійному стресі, який посилюється відсутністю підтримки чи відповіді з боку оточуючих. Булінг може тривати тривалий час, і навіть після припинення агресії вплив на психіку жертви може зберігатися тривалий час.

Наведемо приклади тлумачення поняття булінгу українських вчених. Автори Н. Грищенко, І. Соколова, С. Журавель вважають, що булінгом можна вважати умисне, що не має ознак самозахисту й не санкціоноване нормативно правовими актами держави тривале (повторне) фізичне або психологічне насильство з боку індивіда або групи, яка має певні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні і т. д.) щодо іншого індивіда, яке відбувається переважно в організованих колективах із певною особистою метою (наприклад, бажання заслужити авторитет в однолітків) [41, с. 152-154]. Тепер поміркуймо над причинами насильства в молодіжному середовищі, такими як: соціально-психологічні фактори.

Соціальні фактори: у деяких соціальних групах агресивну поведінку можна розглядати як спосіб самоствердження або захисту. Такі стереотипи виникають через вплив сім'ї, школи або місцевого соціального середовища.

Не можна не відзначити і недостатню підтримку з боку сім'ї чи школи: підлітки, які не отримують достатньої підтримки з боку дорослих, часто стають більш вразливими або, навпаки, стають агресорами.

Насильство в сім'ї: якщо підліток росте в середовищі, де насильство є частиною взаємодії, він може перенести цю модель поведінки на свої

соціальні стосунки.

Проблеми з самооцінкою: низька самооцінка може спонукати підлітка вдаватися до насильства, щоб самоствердитися, а також робить його більш вразливим до агресії з боку інших.

Прагнення домінувати і самостверджуватися: для деяких підлітків агресія є засобом прояву власної сили і досягнення визнання.

Пропаганда насильства в розважальному вмісті: фільми та ігри з насильством знижують чутливість до насильства та можуть спонукати до імітації такої поведінки.

Фінансові проблеми: підлітки з неблагополучних сімей можуть вдаватися до насильства, щоб отримати гроші чи ресурси.

Соціальна нерівність: нерівність у доступі до матеріальних ресурсів часто є причиною конфліктів і насильства серед молоді. Наслідки насильства серед молоді можуть бути серйозними та довготривалими. Психологічні травми, такі як посттравматичний стресовий розлад, тривожні розлади, депресія, соціальна фобія та проблеми зі сном, є одними з найпоширеніших наслідків. Це призводить до зниження самооцінки, почуття неповноцінності та провини, що посилює емоційну нестабільність жертв. Насильство може значно погіршити навчання та соціальну адаптацію, оскільки жертви часто уникають соціальних контактів, що призводить до ізоляції та поганої успішності.

У важких випадках можуть виникнути суїцидальні думки або навіть поведінка. Тривале жорстоке поводження може призвести до проблем із законом, адже якщо агресивну поведінку не виправити, вона може перерости в проступок у дорослому віці. Агресори можуть відчувати соціальну ізоляцію та труднощі з емоційною стабільністю, що впливає на їх поведінку в майбутньому. Насильство сприяє поширенню насильницьких моделей поведінки, створюючи ланцюгову реакцію. Водночас для реабілітації жертв і

агресорів необхідні значні соціальні витрати на медичну та психологічну допомогу [8, с. 240].

Насильство в молодіжному середовищі є складним соціальним явищем, яке проявляється у різних формах, таких як фізичне, емоційне, психологічне насильство та агресія. Причиною можуть бути соціальні фактори, до яких відносяться агресивне середовище, недостатня підтримка сім'ї чи школи, а також психологічні проблеми, такі як низька самооцінка або труднощі з контролем емоцій. Насильство часто передається через моделі поведінки в сім'ї чи соціальних групах. Наслідки насильства в молодіжному середовищі можуть бути серйозними і довготривалими: психологічні травми, проблеми з адаптацією, соціальна ізоляція, а також ризик розвитку агресії в майбутньому. Тому важливо приділяти увагу профілактиці насильства, підтримці жертв та корекції поведінки агресорів.

1.2. Зміст та особливості соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства

Реабілітація молоді, яка постраждала від насильства, є складним і багатогранним процесом, який потребує уваги до психологічного, соціального та емоційного відновлення. Особливостями реабілітації в контексті роботи з молоддю є необхідність застосування індивідуального підходу та врахування особливостей вікового розвитку, а також соціокультурних факторів.

Підлітковий вік є критичним етапом формування особистості, тому психологічна реабілітація вимагає особливої уваги до внутрішнього світу молоді людини. Жертви насильства можуть мати знижену самооцінку, схильність до депресії, тривоги або агресивної поведінки. На цьому етапі психологічна реабілітація повинна включати такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, психодрама, а також техніки релаксації та медитації. Програми мають враховувати потребу молоді в ідентичності,

розвитку самосвідомості та адаптації до соціальних норм [38, с.170].

Одним із головних аспектів є створення безпечного психологічного простору для самовираження та відкриття хвилюючих проблем. Психологічна допомога повинна надаватися в умовах, коли молоді люди відчувають підтримку та прийняття, оскільки молоді люди, які постраждали від насильства, часто мають низький рівень довіри до інших людей та суспільства загалом. Це вимагає використання методів, які допомагають підліткам працювати зі своїми емоціями та переживаннями внаслідок травматичних подій [42, с. 250].

Сучасні підходи до реабілітації також враховують важливість роботи з родиною жертви, оскільки відновлення здорових стосунків у родині може допомогти подолати наслідки насильства. Також важливо залучати постраждалих до різноманітних громадських ініціатив чи волонтерських програм, які дозволять їм знайти нові соціальні зв'язки та підтримку. Усі ці методи та підходи спрямовані на відновлення не лише фізичної цілісності потерпілих, а й їх соціального, психологічного та емоційного благополуччя.

Ознакою соціальної реабілітації молоді з девіантною поведінкою чи жертвами насильства є важливість інтеграції цих осіб у суспільство через активну участь у групових заходах і заходах, які сприяють відновленню соціальних навичок. Групова робота особливо важлива на цьому етапі, оскільки підлітки вчаться працювати з іншими, висловлювати свою думку та допомагати один одному. Це дозволяє не тільки відновити соціальні зв'язки, а й отримати необхідні навички для нормальної соціальної адаптації [13, с. 230].

Групові програми, спрямовані на сприяння позитивним моделям поведінки, можуть включати навчання розвитку соціальних навичок, навичок вирішення конфліктів і вдосконалення навичок спілкування. Одним із основних напрямків є діяльність у групах взаємодопомоги, де учасники обмінюються досвідом, підтримують один одного та вчаться створювати

здорові соціальні зв'язки. Особливістю реабілітації є також робота з сім'єю. Враховуючи те, що сімейне оточення часто є основним джерелом насильства чи конфліктів, важливо не лише допомагати жертвам, а й підтримувати сім'ю. Сімейна терапія може допомогти побудувати здорові стосунки в родині, що є важливим етапом соціальної адаптації підлітків [76, с.77].

У реабілітації молоді важливу роль відіграють не лише психологи, а й педагоги та соціальні працівники, які можуть сприяти інтеграції постраждалих у суспільство, беручи участь у шкільних та позашкільних програмах, соціальних ініціативах. Вони можуть організувати заходи, спрямовані на розвиток соціальних навичок, а також допомогти в адаптації підлітків до норм соціальної поведінки.

Педагоги також можуть використовувати методи запобігання насильству, які включають навчання учнів поважати права інших, розвиток емоційного інтелекту та навичок керування стресом. У навчальних закладах важливо створити атмосферу взаємоповаги та підтримки, де кожен підліток відчуває себе прийнятим і розуміє, як будувати здорові стосунки з іншими.

Оскільки сучасний розвиток технологій несе нові виклики в життя молоді, важливо звернути увагу на інноваційні підходи, наприклад, використання онлайн-ресурсів для реабілітації. Інтернет може бути важливим інструментом для молодих людей, яким важко знайти допомогу в реальному житті. Психологічні платформи, онлайн-терапія, групи підтримки можуть бути альтернативою для тих, хто не може отримати допомогу традиційними методами [74, с.56].

Також важливо використовувати інтегровані підходи, що включають співпрацю між різними установами та організаціями, такими як психіатричні клініки, школи, соціальні служби та правозахисні організації. Це дає змогу організувати комплексну допомогу інвалідам та забезпечити їх відновлення на всіх рівнях – психологічному, соціальному та фізичному. Упроцесі реабілітації молоді, яка постраждала від насильства, особливо

важливий індивідуалізований підхід, який враховує не лише вікові особливості, а й соціальні, економічні та культурні умови, в яких перебуває підліток. Кожен випадок вимагає ретельного вивчення та розробки індивідуальної програми відновлення, оскільки жорстоке поводження впливає на кожну людину по-різному.

Психологічний підхід до реабілітації є основою допомоги молодій людині повернутися до нормального життя. Тут важливо використовувати різні методики, такі як когнітивна поведінкова терапія, арт-терапія, психотерапія та методики зниження стресу. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну шкідливих переконань і думок, які жертва сформувала після насильства, і допомагає їй набути навичок справлятися зі стресом і емоційними переживаннями. Арт-терапія дозволяє підліткам виражати свої емоції через творчість, яка є важливим інструментом для самовираження та зцілення. Такий підхід дозволяє людині відновлюватися через роботу зі своїм внутрішнім світом, що є важливим етапом відновлення після травми [19, с.195].

Соціальна реабілітація спрямована на відновлення нормальних соціальних зв'язків людини та її інтеграцію в суспільство. Молоді особи, які пережили насильство, часто стикаються з труднощами у спілкуванні з іншими, соціальною ізоляцією та стигматизацією. Щоб допомогти підліткам відновити працездатність у соціальних умовах, важливо використовувати групове навчання, діяльність, спрямовану на розвиток соціальних навичок, уміння спілкуватися та співпрацювати з іншими людьми. Під час цих тренінгів молоді люди вчаться спілкуватися в групах та знаходити здорові способи вирішення конфліктів [71, с. 307].

Важливим аспектом є робота з родинами. Багато підлітків, які пережили насильство, повертаються до жорстокого чи неблагополучного сімейного середовища. У цьому випадку реабілітація включає не тільки психологічну допомогу самому підлітку, але й організацію сімейних сеансів

або терапії, які допоможуть створити сприятливе сімейне середовище, яке допоможе потерпілим адаптуватися до нормального життя [35, с.210].

Одним з важливих аспектів реабілітації є допомога молоді в отриманні освіти та професійних навичок. Жертви насильства часто не мають достатнього доступу до освітніх можливостей або не можуть зосередитися на навчанні через травматичний досвід. Важливою частиною соціальної реабілітації є розробка програм, що включають курси розвитку професійних навичок та навчання. Крім того, школи та інші навчальні заклади можуть бути місцями, де жертви насильства можуть отримати підтримку та ресурси для розвитку своїх навичок і потенціалу.

Розвиток професійних навичок не тільки допомагає молодим людям адаптуватися до змін у житті, а й відкриває нові можливості для економічної незалежності та самореалізації. Важливо подолати наслідки насильства і почати новий етап життя.

З розвитком технологій з'явилися нові методи підтримки молодих людей, які пережили насильство. Віртуальні групи підтримки, онлайн-консультації, мобільні додатки для психологічної підтримки – все це стало можливим завдяки розвитку технологій. Такі методи дозволяють жертвам отримати допомогу, не виходячи зі своєї зони комфорту, що може бути важливим для тих, хто не може звернутися за допомогою через соціальні чи емоційні бар'єри. Ефективна реабілітація жертв насильства потребує підтримки не лише на рівні психологів та соціальних працівників, а й на рівні законодавства [9, с.215]. В Україні та в інших країнах готуються нові закони, які покращують захист жертв насильства, особливо в сім'ї чи соціальних групах. Ці закони мають створити правову базу для підтримки реабілітації шляхом надання жертвам правової допомоги, захисту їхніх прав та забезпечення доступу до реабілітаційних програм. Реабілітація молоді, яка постраждала від насильства, є багаторівневим і складним процесом, який потребує комплексного підходу та залучення різних фахівців. Важливим

аспектом є інтеграція психологічних, соціальних та освітніх методів, а також підтримка сім'ї та використання інноваційних технологій для покращення доступу до догляду. Така реабілітація допомагає молодим людям відновити здатність до нормальної соціальної інтеграції, особистісного розвитку та професійної реалізації, що важливо для їх майбутнього добробуту та стабільності.

Емоційна незрілість, яка включає: - психологічні особливості (молоді люди зазвичай ще не мають повністю розвиненої здатності контролювати свої емоції. Програми реабілітації повинні включати навчання емоційної грамотності, щоб допомогти їм розпізнавати та виражати свої почуття без агресії); - вразливість (через емоційну незрілість підлітки можуть відчувати труднощі у спілкуванні про свої переживання. Тому важливо створити безпечне середовище, де вони можуть відкрито висловлювати свої думки); пошук ідентичності, а саме: - вплив соціального оточення (в підлітковому віці молоді люди активно шукають свою ідентичність, тому реабілітація має включати елементи, що допомагають зміцнити їх самосприйняття і самооцінку); - групова динаміка (взаємодія з однолітками у групах підтримки може сприяти формуванню позитивного самообразу, адже молодь бачить, що не єдина у своїх переживаннях) [11, с.180].

Соціальна інтеграція, яка включає: залучення однолітків – це групова терапія (участь у групових зустрічах допомагає зміцнити довіру та взаємну підтримку, що є вкрай важливим для молодих людей, які пережили насильство. Обговорення спільного досвіду допомагає усвідомити, що їхні почуття поділяють інші); - соціальна діяльність (організація соціальних заходів, таких як спортивні змагання чи культурні заходи, може допомогти молодим людям інтегруватися в колектив і зменшити відчуття ізоляції)[28,с.220].

Волонтерські та соціальні ініціативи, які включають: - розвиток навичок (залучення до волонтерських програм дозволяє молодим людям не

тільки отримати нові навички, а й підвищити самооцінку через усвідомлення своєї корисності для суспільства); - позитивні моделі поведінки (волонтерство може стати альтернативою агресивним чи деструктивним моделям поведінки, формуючи нові соціальні зв'язки) [44, с.220].

Психологічна підтримка, а саме: індивідуалізований підхід, що включає: - клінічні психологи (фахівці з психічного здоров'я можуть проводити індивідуальні консультації, що дозволяє створити персоналізовану програму реабілітації з урахуванням специфічних переживань та потреб молоді); - складність травматичного досвіду (врахування особистої історії травми молоді є важливим для належного планування процесу реабілітації); - використання арт-терапії: - творче самовираження (арт-терапія дозволяє молодим людям виражати свої емоції і переживання через творчість, що може бути легшим для них, ніж вербальне спілкування); - дослідження переживань (творчі проекти, такі як малювання чи музика, можуть допомогти молоді усвідомити і обробити свої емоції)[55,с.157].

Освітні програми – це навчання навичкам вирішення конфліктів, тобто тренінги з конфліктології (програми, що навчають молодь конструктивним способам вирішення конфліктів, допомагають зменшити агресивну поведінку і сприяють розвитку соціальних навичок); - розвиток комунікативних навичок (оволодіння навичками активного слухання і ведення переговорів є важливими для побудови здорових стосунків); та профорієнтація: - курси та тренінги (програми, що навчають молодь практичним навичкам, можуть допомогти їм знайти своє місце в суспільстві, знижуючи ризик повторного насильства і створюючи позитивні життєві перспективи); - кар'єрне консультування (професіонали можуть надати підтримку в плануванні кар'єри, що особливо важливо для молоді, яка може відчувати невпевненість у своєму майбутньому) [30, с.67-75].

Сімейна терапія: - покращення сімейних стосунків (включення батьків у процес реабілітації покращує сімейну динаміку та забезпечує підтримку молоді з боку найближчих родичів); - створення безпечного середовища (сімейна терапія може допомогти створити здорову атмосферу, де молоді люди відчують підтримку та прийняття).

Просвітницькі семінари для батьків – це про підвищення обізнаності (проведення семінарів для батьків, де розглядається проблема насильства та методи підтримки дітей, може бути корисним для створення здоровіших стосунків у родині); - і стратегії спілкування (батьки можуть навчитися краще спілкуватися зі своїми дітьми, щоб допомогти їм впоратися з емоційними труднощами) [1 с. 240].

Використання технологій, зокрема онлайн-платформ для підтримки, зокрема: - мобільні додатки (розробка додатків, що надають інформацію про джерела підтримки та можливість анонімного спілкування, може допомогти молодим людям знайти підтримку у важкі часи); та - форуми підтримки (створення онлайн-груп, де молоді люди можуть обговорювати свій досвід, може допомогти зменшити ізоляцію). І віртуальні групи підтримки: - анонімність і комфорт (віртуальні групи дозволяють молодим людям отримати підтримку, не виходячи з дому, що особливо важливо для тих, хто соромиться або боїться особистої зустрічі); - гнучкість участі (можливість приєднатися до групи у зручний час може сприяти більшій участі).

Адвокація та права людини: навчання правам молоді – обізнаність (реалізація освітніх програм, які пояснюють молодим людям їхні права та можливості звернення за допомогою, може підвищити обізнаність та відповідальність); - посилення самозахисту (навчання молоді захищати свої права може підвищити її впевненість у собі та зменшити ризик повторного насильства). Залучення молоді до активізму: - активні кампанії (заохочення молоді до участі в кампаніях за права людини та проти насильства може допомогти їй відчути власну значимість і вплив на зміни в суспільстві); -

формування громадянської свідомості (участь у громадських рухах може розвинути почуття відповідальності за свою громаду та суспільство в цілому)[5, с.250].

Розглянемо основні цілі реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі, до яких належать:

Відновлення емоційної рівноваги: допомога жертвам подолати стресові реакції, страх і тривогу, які залишаються після пережитого насильства.

Підвищення самооцінки та впевненості в собі: часто після насильства люди мають низьку самооцінку. Важливо допомогти жертві відновити почуття гідності та повноцінності.

Соціальна інтеграція: сприяння поверненню до нормального соціального життя, відновленню довіри до інших і суспільства в цілому.

Розвиток навичок подолання: Надання навичок ефективного подолання стресових ситуацій у майбутньому, що допоможе запобігти повторенню травматичного досвіду.

Методи соціально-психологічної реабілітації залежать від ступеня травматизації, особистісних особливостей потерпілого та його соціального оточення.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): важливий метод роботи з травмою, він допомагає змінити деструктивні переконання та моделі поведінки, які розвинулися в результаті насильства.

Терапія прийняття та відданості (АСТ): допомагає жертвам насильства сприймати негативний досвід без самоосуду, замінюючи почуття провини чи сорому прийняттям і розвитком нових цінностей.

Метод EMDR (десенсибілізація та обробка травматичних спогадів): широко використовується при роботі з посттравматичним стресовим розладом, допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій, пов'язаних із травмою.

Групова терапія та соціальна підтримка - дозволяє жертвам насильства поділитися своїм досвідом у безпечному середовищі. Це дозволяє побачити, що людина не самотня у своїх проблемах і дозволяє вчитися у інших, як справлятися з труднощами. Крім того, соціальна підтримка відіграє ключову роль у реабілітації, оскільки вона допомагає потерпілому відчувати підтримку суспільства, що сприяє відновленню впевненості.

Робота із родиною та щільною ротацією. Родина та близькі друзі можуть стати джерелом підтримки для жертви або, навпаки, додатковим стресовим фактором. Робота з родиною дає змогу не тільки посилити підтримку, а й допомогти близьким людям зрозуміти специфіку переживань жертви. Це включає навчання членів сім'ї реагувати та реагувати належним чином.

Навчання навичкам управління стресом. Ті, хто пережив насильство, часто відчують підвищений рівень стресу, і подолання стресових реакцій є важливим аспектом реабілітації. Такі методи, як уважність, дихальні практики та прогресивне розслаблення м'язів, допомагають зменшити тривожність.

Профілактика повторної віктимізації. Запобігання повторному потраплянню в ситуації насильства є частиною соціально-психологічної реабілітації. Це можливо завдяки освіті в галузі прав людини, самосвідомості та розвитку навичок самозахисту. Профілактика допомагає жертвам відчувати контроль над своїм життям і може захистити себе, якщо це необхідно [14, с.220].

Таким чином, сучасні підходи до реабілітації поєднують різноманітні стратегії та методи, які враховують індивідуальні потреби постраждалих і сприяють відновленню їх психоемоційного та соціального стану. Вони також підтримують процеси самопомоги та реінтеграції в суспільство, що важливо для повного відновлення та адаптації жертв насильства.

1.3. Напрями соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі

Насильство в молодіжному середовищі є однією з найсерйозніших соціальних проблем, яка має руйнівні наслідки не лише для фізичного та психологічного здоров'я молоді, а й для розвитку всього суспільства. Молоді люди, які постраждали від насильства, часто відчують труднощі з адаптацією до нормального життя, втрачають здатність довіряти оточуючим, стикаються з соціальною ізоляцією, депресією та низькою самооцінкою. Травматичний досвід насильства часто призводить до порушень в емоційному, психологічному та соціальному розвитку молодих людей, створюючи ризик інших психологічних проблем, таких як тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), суїцидальні нахили та девіантну поведінку.

Наслідки насильства обмежують не тільки особистісний розвиток, а й впливають на загальний рівень соціальної безпеки та стабільності суспільства. Молодь, яка зазнала насильства, може стати більш вразливою до злочинів, залежностей та інших соціальних проблем, що посилює негативний ефект такого досвіду. Зважаючи на це, потреба соціально-психологічної реабілітації жертв насильства стає пріоритетним завданням для соціальних працівників, психологів, педагогів та інших спеціалістів, які працюють з молоддю [43, с. 250].

Соціально-психологічна реабілітація включає комплекс заходів, спрямованих на допомогу постраждалим молодим людям у відновленні їх психологічного та соціального функціонування. Метою реабілітації є не тільки лікування психологічних травм, а й створення умов для відновлення здорових соціальних стосунків, розвитку позитивної самооцінки, набуття навичок асертивної поведінки та адаптації в суспільстві. Оскільки кожен випадок насильства має унікальні характеристики, реабілітація повинна бути адаптована до індивідуальних потреб і здібностей жертви.

Особливу увагу слід приділити профілактиці повторного насильства, що вимагає від спеціалістів розробки не лише короткотермінових програм реабілітації, а й довгострокових стратегій, які передбачають соціальну підтримку та навчання жертв у сфері безпеки та самозахисту. Такий підхід дає змогу не лише лікувати наслідки травми, а й допомогти молодим людям подолати соціальну ізоляцію, зміцнити емоційну стійкість, підвищити впевненість у собі та здатність конструктивно взаємодіяти з оточенням[77,с.99-103].

Соціально-психологічна реабілітація є необхідним етапом відновлення постраждалих від насильства, який дозволяє молодим людям не тільки пережити важкі часи, а й розвинути внутрішні ресурси для подолання майбутніх труднощів. У цьому контексті важливо розглядати реабілітацію як процес, який не тільки оздоровлює, але й підтримує розвиток і зміцнення особистості. За допомогою різноманітних терапевтичних та соціально-психологічних методів молоді інваліди можуть отримати відчуття контролю над власним життям і повернутися до нормального соціального функціонування.

Важливим аспектом реабілітації є те, що вона має охоплювати всі сторони життя потерпілих: від індивідуальної психологічної роботи до соціальної підтримки та інтеграції в соціальне середовище. З цього випливає, що реабілітація має бути багатокomпонентною, а її ефективність залежить від інтеграції різних видів терапії, освітніх програм, правової допомоги та розвитку соціальних навичок. Тільки комплексний підхід дозволяє досягти стійкого позитивного результату.

У цьому контексті реабілітація жертв насильства є важливим елементом соціальної роботи, оскільки сприяє не лише відновленню психічного здоров'я, а й соціальній стабільності та безпеці. Враховуючи те, що насильство в молодіжному середовищі має багатогранний і системний характер, процес реабілітації має бути гнучким і адаптованим до конкретних

потреб кожної людини. Тому ефективна соціально-психологічна реабілітація є ключовим фактором відновлення нормального життя молоді та побудови здорового та безпечного суспільства [3, с.210].

Тому розглянемо напрямки соціально-психологічної реабілітації жертв насильства в молодіжному середовищі.

Індивідуальне психологічне консультування допомагає молодим людям зрозуміти свій емоційний стан, впоратися з травматичним досвідом та знайти ресурси для особистісного зростання.

Основні завдання індивідуальної терапії:

- Боротьба з травматичними симптомами (наприклад, спогади, кошмари, почуття тривоги або відчаю).
- Формування позитивного мислення та відновлення довіри до оточення.
- Зниження рівня емоційної напруги за рахунок переробки травматичних переживань.

Використовувані методи когнітивно-поведінкової терапії, методи EMDR (десенсибілізація та обробка травматичного досвіду за допомогою рухів очей), психоаналітичні методи вивчення глибоких переживань і установок.

Сеанси групової терапії дають молодим людям можливість поділитися досвідом з іншими постраждалими та створити відчуття взаємної підтримки та розуміння.

Завдання групової терапії:

- Розвиток почуття причетності через обмін досвідом, розуміння того, що вони не самотні.
- Створення безпечного простору для вираження емоцій, що підтримує глибше самоцілення.
- Створення підтримуючих зв'язків між учасниками, які можуть тривати й поза межами терапевтичної групи.

Методи групової терапії: гештальт-терапія, групова динаміка, психодрама для відтворення психотравмуючих ситуацій у безпечному середовищі.

Психоосвітні заходи відіграють важливу роль у допомозі молодим людям зрозуміти вплив травми на їх психічне та фізичне здоров'я та навчають технікам саморегуляції. Серед них – підвищення обізнаності про психологічні наслідки насильства, такі як депресія, посттравматичний стресовий розлад і низька самооцінка. Зокрема, вивчення технік самопомоги, таких як дихальні вправи або техніки заспокоєння, а також розвиток навичок самосвідомості, які дозволять вам краще розуміти свої емоції та ефективно реагувати на них [80, с. 303].

Участь родини в реабілітаційному процесі значно підвищує його ефективність, адже для стабілізації стану потерпілого важлива підтримка близьких. Відновлення здорових сімейних стосунків шляхом покращення спілкування та розуміння, роботи з сімейними конфліктами та навчання сім'ї підтримувати жертву без осуду чи примусу має великий вплив на процес реабілітації.

Реінтеграція молодшої людини в соціальне середовище включає допомогу у встановленні дружніх контактів, інтеграцію в молодіжні організації та громадські рухи, що дає можливість знайти нові інтереси та відновити соціальну активність. Розвиток комунікативних навичок сприяє покращенню взаємодії з оточенням.

Юридична допомога важлива в реабілітації, оскільки допомагає відновити справедливість і захистити права потерпілих, інформує про правові можливості захисту від правопорушника, надає допомогу в оформленні необхідних документів і подачі скарг до відповідних органів[15,с. 250].

Психологічний супровід під час судових засідань допомагає подолати страхи та стрес, які виникають під час цього процесу.

Самовпевненість є одним із елементів, які допомагають молодим людям захищати свої права без агресії чи підкорення, що допомагає запобігти повторним ситуаціям насильства. Це включає в себе навчання розширювати свої межі без почуття провини, формування впевненості в собі та розвиток здатності говорити «ні» в небезпечних ситуаціях. Розвиток захисних навичок підвищує рівень безпеки молоді, особливо через навчання фізичному самозахисту, розпізнаванню небезпечних ситуацій та вмінню уникати конфліктів.

Зміцнення особистих якостей і розвиток стійкості включає підвищення власної гідності, участь у діяльності, яка розвиває незалежність, і навчання підтримувати власні кордони. Ефективні методи управління стресом, такі як методи релаксації, свідоме дихання та вправи на м'язову напругу, допомагають контролювати емоційні реакції. Також важливо запровадити здоровий спосіб життя, включаючи спорт і правильне харчування. Розвиток емоційного інтелекту допомагає молодим людям краще розуміти свої емоції та керувати ними, вчить їх розпізнавати та називати емоції, що полегшує їх прояв у стресових ситуаціях. Стійкість, у свою чергу, допомагає зберігати внутрішню стабільність у складних ситуаціях, допомагає мислити позитивно та знаходити підтримку в соціальній підтримці [34, с.45-58].

Знання про здорові стосунки допоможе вам уникнути токсичних стосунків, розпізнати ознаки жорстоких стосунків, встановити емоційні межі у спілкуванні та розвинути усвідомленість у виборі свого соціального середовища. Профілактичні програми, включаючи семінари про наслідки насильства, організація освітніх заходів та розвиток стійких соціальних навичок сприяють запобіганню насильству.

Тривала підтримка шляхом регулярних консультацій психолога, соціального працівника та організації груп взаємодопомоги дозволяє закріпити досягнення реабілітації та надає додаткову допомогу через центри підтримки. Ці напрями сприяють комплексному відновленню психічного

здоров'я молоді, формуванню соціальних навичок та створюють основу для подальшого гармонійного життя.

Для багатьох молодих людей, які зазнали насильства, повернення до навчання чи роботи може бути проблемою через порушення здатності зосередитися, недовіру до колег чи однолітків і страх перед повторним насильством. Поступовій інтеграції та адаптації сприяють спеціальні програми, що забезпечують психологічний супровід у навчальних закладах та на робочих місцях. Практичні навички подолання стресу та побудови спілкування в цих умовах є ключовими для зниження тривоги та повернення до нормальної життєдіяльності. Підтримка наставників і тренерів також відіграє важливу роль у створенні безпечного та сприятливого середовища [10, с. 230].

Окрім навчання навичкам самовпевненості, постраждалі отримують користь від розвитку навичок критичного мислення, які допомагають їм краще аналізувати ризики та оцінювати ситуації. Програми самозахисту не тільки забезпечують фізичну безпеку, але й формують ставлення до активної реакції в небезпечних ситуаціях. Використання реальних життєвих сценаріїв під час навчання для практики реагування на потенційно загрозливі ситуації допомагає підвищити особисту безпеку та зміцнити відчуття контролю над власним життям.

Групи підтримки можуть бути як терапевтичними, так і соціальними, сприяючи тривалому почуттю причетності та емоційній стабільності. Волонтерство дозволяє постраждалим відчувати себе цінними та робити внесок у суспільство, допомагаючи їм відновити самооцінку та знайти нові позитивні зв'язки. Волонтерство також може бути частиною реабілітаційного процесу, коли молоді люди навчаються конструктивній взаємодії, відчують підтримку інших членів групи та розвивають нові соціальні навички. Це також може стати поштовхом для побудови нових життєвих цілей і розширення соціальних горизонтів [20, с.200].

Травматичний досвід насильства часто руйнує самооцінку людини, знижує самооцінку та формує негативне сприйняття власної особистості. Метою реабілітаційних програм є не лише лікування наслідків насильства, а й відновлення та розвиток позитивного самооцінки. Завдяки спеціальним технікам, таким як арт-терапія, наративні методи (написання особистої історії), тренінги для розвитку особистісних якостей, молоді люди знову можуть знайти опору у своїх внутрішніх ресурсах і побачити власну цінність. Зміцнення ідентичності та позитивного самосприйняття допомагає подолати стереотипи та негативне ставлення, які могли сформуватися внаслідок пережитого насильства.

Сучасні цифрові технології можуть бути надзвичайно ефективними в процесі реабілітації молоді. Наприклад, мобільні додатки для підтримки психічного здоров'я, чат-боти для експрес-консультацій та онлайн-платформи з групами підтримки дозволяють постраждалим отримати допомогу в зручний час і формат. Крім того, онлайн-тренінги та вебінари з навичок самодопомоги та боротьби зі стресом дають доступ до важливої інформації. Цифрові ресурси також полегшують спілкування з професіоналами та дають можливість анонімно звернутися за допомогою, що важливо для тих, хто боїться чи соромиться звертатися за допомогою особисто.

Для ефективної реабілітації важливо, щоб молодь відчувала підтримку не лише фахівців, а й місцевої громади. Культурні програми, такі як мистецькі проекти, театральні постановки чи участь у фестивалях, надають можливість виразити емоції, творчо переробити травматичний досвід і зміцнити соціальні зв'язки. Відданість таким ініціативам допомагає їм відчувати зв'язок із громадою, знайти нові позитивні контакти та вийти з ізоляції. Участь у культурних заходах також сприяє особистому розвитку та допомагає молодим людям знову знайти мотивацію для активного життя[31,с. 220].

Підхід, заснований на ресурсах, наголошує на сильних сторонах і потенціалі молодих людей, а не на їхніх травмах і обмеженнях. Процес реабілітації зосереджений на виявленні внутрішніх ресурсів, які допоможуть жертві впоратися з наслідками насильства та відновити впевненість у собі. Це можуть бути навички, досягнення, інтереси чи позитивний досвід, які допомагають молодій людині створити нові життєві цілі та сформувати стійкі механізми подолання стресу. Використання ресурсів і можливість застосування їх у реальних ситуаціях сприяє зміцненню відчуття власної компетентності та підвищенню ступеня незалежності.

Одним із важливих аспектів соціальної адаптації є вміння без агресії вирішувати конфліктні ситуації. Для молодих людей, які пережили насильство, можуть бути корисні спеціальні тренінги, спрямовані на розвиток навичок мирного вирішення конфліктів, саморегуляції та конструктивного діалогу. Рольові ігри, що моделюють різні ситуації, дозволяють молодим людям відпрацьовувати альтернативні сценарії поведінки, розвивати навички самовпевненості та розвивати емоційну стійкість. Це дозволить вам уникнути повторного потрапляння в небезпечні ситуації та підвищить вашу готовність долати труднощі спілкування.

Реабілітація жертв насильства має включати розвиток навичок, які допоможуть їм інтегруватися в суспільство та досягти особистісного та професійного зростання. Програми, що включають курси розвитку соціальних навичок (наприклад, тренінги спілкування, курси лідерства), а також професійну орієнтацію (надання знань і навичок для побудови кар'єри), сприяють підвищенню самооцінки та створюють можливості для подальшого особистого розвитку. Це особливо важливо для молодих людей, які потребують підтримки, щоб відновити відчуття стабільності та впевненості у своєму майбутньому [45, с.200].

Психосоціальні програми спрямовані на попередження насильства в молодіжному середовищі та вирішення глибоких соціальних проблем, які

можуть призвести до агресії. Вони включають тренінги, лекції та майстер-класи для молоді, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, розуміння наслідків насильства та культивування здорових стосунків. Програми, що охоплюють соціальні аспекти життя молодих людей, сприяють зміцненню їхньої самооцінки та соціальних зв'язків, тим самим зменшуючи ймовірність того, що вони потраплять у ситуації насильства. Важливою частиною цих програм є розвиток особистої відповідальності, вміння контролювати емоції та знаходити мирні шляхи вирішення конфліктів.

Такі програми можуть навчити самоконтролю, техніки вирішення конфліктів, покращити навички спілкування та запобігти агресивній поведінці. Вони допомагають молодим людям зрозуміти свої емоції, відстоювати свої права без насильства та контролювати гнів, який може призвести до насильницьких дій.

ЗМІ мають значний вплив на процес реабілітації постраждалих від насильства, а також на підвищення обізнаності суспільства про важливість соціально-психологічної допомоги молоді. Важливою складовою реабілітаційних програм є сприяння обізнаності через різні платформи: телебачення, радіо, соціальні мережі та інтернет-ресурси. Розповсюдження матеріалів про наслідки насильства, доступну допомогу та методи лікування допомагає зменшити стигму та запобігти повторному насильству [6, с. 230].

А також може бути інструментом для просвітницької роботи серед широкої аудиторії, надаючи інформацію про важливість боротьби з насильством та розбудовуючи підтримку жертв. Вони можуть показувати реальні історії людей, які одужують від жорстокого поводження, даючи жертвам надію та мотивуючи їх шукати допомоги.

Інтеграція підтримки державних структур і громадських організацій є важливою частиною процесу реабілітації. Органи державної влади мають надавати правову підтримку жертвам насильства, організовувати соціальні служби допомоги та консультацій, здійснювати програми профілактики

насильства. Важливою частиною є взаємодія між різними структурами: медичними, соціальними, психологічними та правозахисними організаціями, які мають працювати в одному напрямку.

Громадські організації також можуть відігравати важливу роль у підтримці жертв, надаючи можливість молодим людям приєднуватися до груп підтримки, надаючи інформацію про права жертв і працюючи з уразливими групами населення. Такі організації можуть виступати промоутерами реабілітаційних програм, мобілізуючи ресурси та волонтерів для надання допомоги [18, с. 210].

Для жертв насильства важливо не лише відновити психічне здоров'я, а й розвинути лідерські якості, щоб вони могли впливати на своє життя та життя оточуючих. Програми, спрямовані на розвиток лідерських якостей, допомагають молодим людям повернути впевненість у собі, навчитися відповідальності за свої вчинки та розвинути соціальну активність. Це може включати навчання комунікативним навичкам, навчання командній роботі, постановку цілей і вирішення конфліктів.

Такі програми сприяють не тільки відновленню самооцінки, а й можуть стати основою для подальшого лідерства в громадських організаціях чи інших соціальних ініціативах, які допомагають молодим людям знайти своє місце в суспільстві та стати позитивним прикладом для інших.

Величезний вплив на поведінку підлітків мають однолітки, тому вони можуть бути важливими агентами змін у процесі реабілітації. Ефективним засобом підтримки молоді може бути залучення однолітків до програм соціально-психологічної реабілітації. Підлітки, які пережили насильство, можуть отримати моральну підтримку від однолітків і почуватися менш стигматизованими через подібний досвід.

Програми наставництва, в яких старші підлітки підтримують молодших, можуть бути корисними для зміцнення соціальних зв'язків між молоддю та створення сприятливого середовища. Однолітки можуть давати

рекомендації, ділитися власними успіхами та досвідом, що надихає інших на зміни. Такий підхід дає змогу знизити рівень соціальної ізоляції та підвищити впевненість жертв у собі.

Висновки до першого розділу:

Насильство серед молоді є серйозною соціальною проблемою, яка має руйнівні наслідки для фізичного, емоційного та психологічного здоров'я молодих людей. Воно може приймати різні форми, наприклад, фізичне, психологічне, сексуальне чи економічне насильство, і має комплекс причин, включаючи соціальні, економічні та культурні фактори, а також індивідуальні психологічні проблеми. Наслідки жорстокого поводження можуть бути довготривалими та різноманітними, включаючи погіршення психічного здоров'я, девіантну поведінку, зниження самооцінки, соціальну ізоляцію та ризик подальших травм і проблем у дорослому житті.

Соціально-психологічна реабілітація постраждалих від насильства передбачає комплексний підхід до відновлення психічного та соціального стану жертви. Він включає індивідуальну психологічну підтримку та групові форми роботи, такі як групи підтримки, які мають на меті допомогти подолати травму та розвинути здорові соціальні навички. Характерною рисою цього процесу є необхідність адаптації методів до конкретних потреб кожної жертви, оскільки кожен випадок насильства унікальний. Тут потрібен індивідуальний підхід, щоб досягти максимального ефекту в реабілітації.

Основними напрямками соціально-психологічної реабілітації є психологічний супровід, розвиток соціальних навичок, а також попередження повторного насильства. Психологічна підтримка допомагає жертвам працювати зі своїми емоціями та зменшувати стрес, пов'язаний із насильством, яке вони зазнали. Крім того, реабілітація включає навчання асертивній поведінці, розвиток емоційних кордонів, а також підтримку через групи взаємодопомоги, що дозволяє зміцнити внутрішні ресурси жертв і

допомагає їм адаптуватися в суспільстві. Також важлива довгострокова підтримка, яка допомагає зберегти досягнуті результати та запобігає ризикам повторного насильства.

Загалом соціально-психологічна реабілітація є важливим кроком у відновленні молоді, яка зазнала насильства. Цей процес не тільки допомагає постраждалим відновити психічне здоров'я та соціальну адаптацію, а й сприяє їх інтеграції в суспільство та формує необхідні навички для гармонійного життя в майбутньому. Зважаючи на різноманітність форм насильства, реабілітаційні заходи мають бути багатокомпонентними та адаптованими до індивідуальних потреб кожної людини, щоб забезпечити стійкий і довгостроковий результат.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД НАСИЛЬСТВА В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1 Методи соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі

Соціально-психологічна реабілітація постраждалих від насильства є важливим напрямком сучасної психологічної допомоги, оскільки насильство, особливо в середовищі молоді, має віддалені наслідки для психічного здоров'я жертв. Для ефективної допомоги постраждалим використовуються різноманітні методи та стратегії, зокрема індивідуальний підхід, групова робота, а також програми покращення соціальної інтеграції.

Важливо підкреслити важливість соціальних програм, спрямованих на підтримку постраждалих, таких як програми реінтеграції до навчальних закладів чи роботи, програми житла та інші соціальні послуги. Він надає постраждалим не лише психологічну, а й матеріальну підтримку в адаптації в суспільстві після травми.

Для ефективної реабілітації постраждалих від насильства також важливо впроваджувати превентивні заходи, які дозволять запобігти повторенню ситуацій насильства в майбутньому. Одним із таких підходів є просвітницька діяльність, спрямована на підвищення обізнаності молоді та дорослих про насильство, його форми та наслідки. Школи, університети, громадські організації та ЗМІ відіграють важливу роль у цьому процесі, оскільки вони можуть надати необхідну інформацію про те, як розпізнати насильство, як захистити себе та як підтримати тих, хто пережив насильство. Профілактичні та просвітницькі програми можуть бути ефективним інструментом зниження рівня насильства в суспільстві та надання належної підтримки жертвам [33, с.160].

Реабілітація жертв насильства полягає не лише в наданні допомоги під

час кризи, а й у підтримці поточного процесу відновлення. Це довготривалий шлях, який потребує участі різних структур суспільства та взаємодії на всіх рівнях: від особистого до соціального. Реалізація цих підходів дозволить не лише знизити рівень насильства, а й сприятиме формуванню здорового та безпечного суспільства.

Реабілітація жертв насильства вимагає глибокого міждисциплінарного підходу, що включає медичну, юридичну, психологічну та соціальну допомогу. Це дає змогу не лише задовольнити фізіологічні потреби, але й забезпечити відновлення психоемоційного здоров'я постраждалих від насильства, підтримати їх соціальну адаптацію та забезпечити безпеку в майбутньому. Однак важливою частиною також є робота з оточенням жертв – родинами, соціальними групами та навіть спільнотами – щоб розірвати порочне коло насильства, яке передається з покоління в покоління [40, с.180].

Особливу увагу слід приділити інноваційним методам, таким як технології онлайн-психологічного консультування, які допомагають створити більш доступні форми підтримки для жертв насильства, особливо в сільській та віддалених районах. Окрім традиційних форм допомоги, важливо також популяризувати самодопомогу — підготовку постраждалих до власного одужання шляхом навчання методам саморегуляції, управління емоціями та стресом.

Для ефективної соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства важливою є робота не лише з особою, яка зазнала насильства, а й з її соціальним оточенням – родиною, друзями, вчителями, колегами. Це дає змогу створити сприятливу атмосферу, в якій реабілітація буде найбільш ефективною та допоможе потерпілим знову відчувати себе частиною суспільства. Це також допомагає зрозуміти та зменшити стигматизацію жертв насильства в суспільстві, що є важливим кроком у процесі відновлення [46, с.210].

Програми реабілітації повинні враховувати не тільки індивідуальні потреби жертв, а й їхній соціальний контекст. Це включає роботу з родиною та громадою, які також можуть потребувати підтримки та навчання щодо того, як допомогти людині одужати. Сім'я часто є середовищем, де жертва може знайти підтримку, але іноді може бути частиною проблеми. Тому важливо навчити рідних правильним методам взаємодії з людиною, яка пережила насильство, щоб допомогти їй повернутися до нормального соціального життя.

Соціальні працівники, психологи та психотерапевти, які займаються реабілітацією, повинні забезпечувати навчання та підтримку не лише жертв, але й тих, хто з ними працює. Їхня робота має бути спрямована на зміцнення соціальної згуртованості, створення груп підтримки та забезпечення безпеки жертв, щоб вони знову могли почуватися безпечними та гідними.

У результаті цього процесу жертви насильства можуть знову почати довіряти своїм близьким, суспільству та іншим людям.

Для ефективної реабілітації постраждалих від насильства важливо використовувати різні методики, що враховують індивідуальні особливості жертви. Це як психотерапевтичні, так і соціальні інтервенції, які сприяють відновленню психічного та фізичного здоров'я. Психотерапія, як інструмент соціально-психологічної реабілітації, має велике значення для постраждалих від насильства. Він включає різноманітні методики, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, методи роботи з емоціями, які дозволяють відновити здатність людини встановлювати здорові міжособистісні стосунки.

В результаті застосування різних методик не тільки знижується рівень тривоги і депресії, але і створюється новий образ самосприйняття людини, що допомагає йому не тільки повернутися до нормального життя, а й адаптуватися до соціальних умов. Важливим аспектом є те, що реабілітаційні програми повинні враховувати не лише психологічні, а й фізичні потреби

постраждалих. Врахування цих факторів сприяє зниженню ризику повторного насильства та посилює соціальну адаптацію [53, с.110].

Індивідуальна методика роботи з жертвами насильства є важливою складовою соціально-психологічної реабілітації, оскільки кожна людина має свої унікальні потреби, емоційно-психологічний стан, що потребує індивідуального підходу. Психотерапія, коучинг і консультування є основними методами, які використовуються в процесі допомоги жертвам насильства [29, с. 50-57].

Психотерапія є одним із найефективніших методів роботи з жертвами насильства. Це спеціалізована психологічна допомога, спрямована на відновлення психічного здоров'я та стабілізацію емоційного стану потерпілого. Психотерапевти використовують різні підходи залежно від типу насильства та індивідуальних потреб клієнта. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) спрямована на зміну негативних переконань і деструктивних моделей поведінки, які могли розвинутися в результаті жорстокого поводження. Цей метод заохочує розробку більш здорових стратегій подолання, що важливо для довгострокового одужання [55, с.106].

Психоаналітична терапія також важлива для постраждалих від насильства, оскільки дозволяє досліджувати глибинні психологічні механізми, які формуються під впливом травматичних подій. Гештальт-терапія допомагає жертвам насильства зрозуміти свої почуття та емоції, що виникають під час або після травми, і розвинути здатність жити «тут і зараз», не думаючи про минуле.

Коучинг є ефективним методом допомоги жертвам насильства, оскільки він фокусується на позитивних аспектах особистого розвитку. У контексті реабілітації молоді коучинг дозволяє молодій людині розвивати лідерські якості, самоорганізацію, управління емоціями та навички досягнення мети. Коуч допомагає своїм клієнтам сформулювати конкретні цілі і допомагає їм поступово досягати цих цілей [12, с.210].

Коучинг допомагає людині стати більш ініціативною, взяти на себе відповідальність за своє життя та вибудувати стратегії боротьби з минулими травмами. Важливими аспектами тренерської роботи є підтримка та забезпечення емоційного ресурсу для реалізації планів на майбутнє.

Консультування є важливою частиною індивідуальної реабілітації, оскільки дозволяє жертвам насильства отримати практичні рекомендації щодо адаптації в суспільстві, вирішення проблем на роботі чи в особистому житті. Це менш інтенсивна, але важлива форма підтримки, оскільки вона допомагає людині зрозуміти свої емоційні реакції, розробити стратегії, щоб впоратися з травматичними ситуаціями та рухатися далі по життю. Консультанти часто працюють з постраждалими, щоб допомогти їм знайти ресурси для покращення соціальної адаптації.

Психологічні консультації часто важливі на етапі соціалізації, коли жертви насильства мають повернутися до нормального соціального життя. Це також включає допомогу в боротьбі зі стресом, тривогою, депресією та підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Усі три методи – психотерапія, коучинг і консультування – спрямовані на відновлення особистої цілісності жертв насильства. Вони сприяють не тільки емоційному та психічному відновленню, а й соціальній адаптації, розвитку навичок самоконтролю, самосвідомості та формуванню позитивного погляду на власне життя [36, с.10-17].

При роботі з постраждалими від насильства в Україні активно використовуються різні методи групової реабілітації, зокрема тренінги, групи підтримки та терапевтичні групи. Ці методи мають своє теоретичне обґрунтування і практичне застосування в різних сферах психосоціальної допомоги.

Зокрема, тренінги мають декілька різних форм і використовуються залежно від конкретних потреб групи. Вони можуть бути спрямовані на розвиток конкретних навичок, таких як спілкування чи адаптація до змін, або

подолання психологічних проблем, пов'язаних із пережитим насильством. В Україні методи тренінгу наголошували різні дослідники, серед яких можна назвати І. Беха, який вказував на важливість психологічного тренінгу як інструменту розвитку особистості та навичок ефективної взаємодії в групах. Наприклад, в Україні тренінги активно використовуються для подолання стресу, а також для розвитку соціальних навичок, важливих для реабілітації молоді, яка постраждала від насильства [26, с.44-52].

Відомі також дослідження Л. Карпенко, яка наголошує на важливості тренінгу для розвитку соціально-емоційної взаємодії в групах. Вони можуть включати різні форми роботи, такі як психодрама або групи тілесної терапії, які спрямовані на створення емоційно безпечного середовища, де учасники можуть відкрито висловлювати свої переживання [2, с.220].

Загалом, методи групової реабілітації мають вирішальне значення для надання допомоги жертвам насильства, оскільки вони сприяють довірі, взаємній підтримці та допомагають інтегрувати учасників у здорові соціальні мережі.

Групи підтримки є важливою частиною реабілітаційних програм для жертв насильства, особливо в Україні. Дослідження в цьому напрямку вказують на важливість соціальних зв'язків і підтримки в процесі відновлення та ресоціалізації постраждалих. У цьому контексті групи підтримки допомагають зменшити почуття ізоляції та надають можливість для обміну досвідом та емоційної підтримки між учасниками.

Така форма взаємодії допомагає постраждалим не тільки відновити соціальні навички, а й створити нові здорові міжособистісні стосунки. Дослідженням груп підтримки займалися в основному такі науковці, як М. Козак, яка вказує на важливість використання групових форм допомоги жертвам насильства в рамках програми психологічної реабілітації. Він підкреслює, що групи підтримки дозволяють постраждалим відновити соціальні зв'язки та почуття приналежності до колективу, що є важливою

частиною подолання травматичних переживань. Крім того, підкреслюється терапевтичний аспект груп, де жертви можуть обмінюватися досвідом, підтримувати один одного та знаходити шляхи вирішення психологічних проблем [16, с.270].

Дослідженням груп підтримки в контексті соціально-психологічної реабілітації займалися також О. Сидоренко та Н. Шевченко. Наголошують, що групи підтримки допомагають не лише емоційно відновитися, а й розвинути соціальні навички, покращити навички спілкування та повернутися до активного соціального життя. Роль таких груп у запобіганні подальшим стресовим ситуаціям є особливо важливою, оскільки жертви почуваються менш ізольованими та відчують підтримку однодумців.

Зокрема, О. Гребенюк у своїх працях наголошує на важливості використання групових форм допомоги постраждалим від насильства в рамках програм психологічної реабілітації. Вона зазначає, що групи підтримки створюють простір, де жертви можуть відновити соціальні зв'язки, що є важливою частиною подолання травматичного досвіду. У таких групах постраждалі мають можливість обмінюватися досвідом, ділитися переживаннями, підтримувати один одного, а також знаходити шляхи вирішення психологічних проблем шляхом колективної взаємодопомоги. Губанова підкреслює, що підтримка однолітків у групі може стати ключовим фактором, який дозволяє зменшити ізоляцію, відновити відчуття причетності до суспільства, що важливо для процесу психоемоційного відновлення.

О. Сидоренко та Н. Шевченко у своїх дослідженнях також наголошують на ролі груп підтримки у розвитку соціальних навичок у постраждалих від насильства. Вони зазначають, що такі групи допомагають не лише емоційно відновитися, а й розвинути комунікативні навички, що є важливим аспектом для повернення до нормального соціального життя. Через взаємодію з іншими людьми в групі постраждалі набувають навичок ефективного спілкування, що, у свою чергу, допомагає запобігти повторним

травмам і полегшує адаптацію до нових соціальних умов. Групи підтримки стають місцем, де можна отримати допомогу, підвищити самооцінку та знову відчувати себе частиною суспільства [27, с.170].

Групи підтримки є одним із найефективніших способів допомогти постраждалим відчувати, що вони не самотні у своєму досвіді. Вони створюють безпечне середовище для взаємної підтримки, де учасники можуть обмінюватися досвідом, висловлювати свої почуття та отримати розуміння та підтримку від людей, які пережили подібні ситуації. Групи підтримки надають постраждалим можливість не лише поділитися своїм досвідом, а й розвинути навички активного слухання та співпереживання, які необхідні для їхнього емоційного відновлення. Психологи та соціальні працівники, які ведуть такі групи, як правило, дають загальні рекомендації щодо покращення стану учасників, але запорукою одужання є сам процес групової взаємодії.

Терапевтичні групи за своєю суттю відрізняються від груп підтримки тим, що в них проводиться більш структурована і професійно орієнтована психологічна робота. Терапевтичні групи, як правило, працюють зі специфічними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад, депресія або тривожні розлади, з якими можуть стикатися жертви насильства. Вони можуть включати різні методи, такі як арт-терапія, психодрама, психоаналітичні або когнітивно-поведінкові методи [37, с.200].

Основна мета – допомогти учасникам усвідомити свої емоції, відновити здатність до самовираження та покращити якість життя через конструктивну взаємодію з іншими людьми та професіоналами. У терапевтичних групах важливо, щоб усі учасники відчували безпеку, підтримку та здатність працювати через глибоку емоційну травму. Тренінги, групи підтримки та терапевтичні групи є важливими елементами реабілітаційних програм для постраждалих від насильства, оскільки

дозволяють не лише відновити психологічний стан, а й сприяють соціальній інтеграції та покращенню якості життя постраждалих [40, с.45-54].

Поєднання тренінгів, груп підтримки та терапевтичних груп дозволяє створити комплексну реабілітаційну програму для постраждалих від насильства, яка знижує ризик повторного насильства, покращує психологічний стан та сприяє соціальній інтеграції. Важливим аспектом є адаптація цих методів до віку та індивідуальних потреб постраждалих, що забезпечує високу ефективність реабілітації [22, с.220].

Арт-терапія є ефективним засобом невербальної комунікації, який допомагає молодим людям пережити та трансформувати складні емоції. За допомогою живопису, скульптури, музики чи театральних постановок люди можуть висловити складні почуття та зняти психологічну напругу. Цей метод не тільки допомагає розкрити внутрішній світ людини, але й допомагає освоювати нові способи самовираження та рефлексії [7, с.220].

Тілесна терапія фокусується на тілесних відчуттях, пов'язаних із травмою, оскільки жорстоке поводження часто залишає сліди не лише на психіці, а й на тілі. Застосування тілесно-орієнтованих методів допомагає звільнити тіло від блоків і напруги, пов'язаної з травматичним досвідом, відновити природне відчуття безпеки та комфорту. Крім того, бодітехніки дозволяють пацієнтам заново пізнати своє тіло, сформувати довіру до нього, знизити рівень психосоматичного стресу.

Інноваційні підходи, включаючи технології віртуальної реальності (VR), нейро-зворотний зв'язок і використання інтерактивних методів відкривають нові горизонти для психологічної підтримки. Наприклад, VR-терапія дозволяє поступово та безпечно проходити свій шлях через досвід у контрольованому середовищі, що допомагає зменшити страх і тривогу. Нейрофідбек, у свою чергу, дозволяє тренувати мозок, щоб допомогти зменшити симптоми тривоги та депресії, які часто пов'язані з травматичним досвідом [49, с 230].

Разом ці методи створюють інтегративний підхід, який враховує емоційні та тілесні переживання людини та забезпечує глибше розуміння та опрацювання травми. Вони допомагають не тільки подолати наслідки травматичного досвіду, а й посилити внутрішній опір, відкрити можливості для саморозвитку та відновлення.

Арт-терапія – це метод психологічної допомоги, який використовує різні форми творчого самовираження, такі як малювання, ліплення, музика, театр або танець. Метою арт-терапії є не створення естетично привабливих творів, а надання можливості клієнту досліджувати свої емоції, конфлікти та внутрішні переживання через символічні образи та дії. Згідно з дослідженнями українських вчених, таких як О. Гребенюк, арт-терапія є важливою частиною комплексної реабілітації постраждалих, оскільки зменшує симптоми тривоги та депресії, покращує самопочуття та сприяє відновленню самооцінки [4, с.200].

Самовираження без слів: арт-терапія особливо корисна тим, кому важко висловити свої емоції словами, наприклад, дітям, підліткам, людям з особливими потребами.

Розвиток свідомості та саморефлексії: процес творення мистецтва допомагає людині розкрити свої внутрішні конфлікти, побачити їх у символічній формі.

Розвиток емоційної стійкості: дозволяє людині поступово працювати через важкі емоції, такі як гнів, страх або тривога.

Процес арт-терапії часто передбачає створення витвору мистецтва, обговорення його з терапевтом і аналіз почуттів, які виникають. Це допомагає клієнту краще зрозуміти себе і побачити нові аспекти свого досвіду.

Робота з профілактики насильства та соціально-психологічної реабілітації має бути системною та багатоплановою. Він передбачає різні

рівні втручання та методи залежно від стадії розвитку проблеми та її серйозності [21, с.215].

Базова соціальна реабілітація насильства серед студентської молоді включає проведення в навчальних закладах профілактичних заходів, спрямованих на залучення учнів до активної життєвої позиції, що включає реалізацію своїх прав та задоволення індивідуальних потреб. Важливим аспектом є формування вміння протистояти маніпуляції та насильницькій поведінці через інформаційно-просвітницькі заходи, такі як тематичні уроки, семінари та тренінги, які допомагають молоді усвідомити шкідливість насильства.

Вторинна реабілітація зосереджена на зміні дезадаптивної поведінки учнів шляхом навчання їх навичкам адаптивної поведінки, які дозволяють їм краще вписуватися в соціальне середовище та запобігати насильству. Важливим етапом цього процесу є реалізація освітніх програм, спрямованих на підтримку позитивних змін у поведінці дітей та молоді.

Третинна реабілітація спрямована на допомогу жертвам насильства в інтеграції в соціальне середовище та психологічне відновлення. Це психологічна робота, яка враховує індивідуальні особливості потерпілих та виявлення причин їх поведінкових проблем, які можуть стати причиною насильницьких дій.

Одним із ключових аспектів є робота з батьками, оскільки більшість дітей, які постраждали від насильства, мають проблеми у стосунках із сім'єю. Впровадження освітніх програм для батьків може допомогти їм уникнути насильницького виховання та сприяти гармонійним стосункам з дітьми, навчити методам ненасильницького виховання та сприяти конструктивним методам виховання, таким як похвала за досягнення, сприяти позитивним змінам та уникати фізичних покарань та погроз [63, с.148].

Важливим інструментом роботи з дітьми, які стали жертвами насильства, є психологічна діагностика та консультування. Діагностика

включає систематичний процес збору інформації через регулярні зустрічі з дитиною та її батьками, оцінку стану та забезпечення об'єктивності, конфіденційності та поваги до приватного життя.

Основні техніки консультування включають опитування, спостереження, схвалення, переконання та використання ключових фраз. Телефонне консультування – зручний спосіб надання допомоги, який робить підтримку доступною для дітей та батьків.

Групова робота є частиною реабілітації, оскільки вона сприяє розвитку соціальних навичок, згуртованості та взаємної підтримки між дітьми та підлітками. Групові тренінги, такі як «Світ без насильства», вчать студентів розпізнавати ситуації насильства, аналізувати їх і знаходити шляхи взаємодії без агресії.

Організовуючи конкурси, художні виставки та літературні конкурси на теми насильства, діти можуть висловити свої емоції та почуття, що важливо для їхнього психологічного відновлення.

Не менш важливою є робота з педагогічним колективом. Тренінги для педагогів «Жорстока поведінка: форми вираження, профілактика» допомагають формувати особистісно орієнтований підхід у роботі з дітьми, сприяють попередженню насильства та агресії з боку дорослих. Індивідуальні консультації вчителів та бесіди з батьками сприяють глибшому розумінню та вирішенню проблем насильства в школі [25, с.220].

Публічні заходи, акції, лекції, дискусії, а також конкурси малюнків та літературних творів на тему «Світ без насильства» сприяють підвищенню обізнаності дітей та дорослих переважно через психолого-корекційну роботу з використанням ігор та ситуацій, що формують співчуття та співчуття. Навички пригадування допомагають у складних ситуаціях.

Соціальний захист дітей, які постраждали від насильства, включає надання психологічної та педагогічної підтримки. Спонсорська допомога малозабезпеченим сім'ям може надаватися як одноразово, так і на постійній

основі. Крім того, важливо створити структури підтримки для сімей, які потребують допомоги у вихованні дітей та запобігання насильству[56, с.145].

Тілесно-орієнтована терапія базується на розумінні того, що розум і тіло пов'язані і що емоційна травма може проявлятися на фізичному рівні у формі м'язових блоків, напруги або болю. Цей терапевтичний метод використовує тіло як інструмент для виявлення та звільнення від емоційних переживань, сприяючи зціленню через фізичну та емоційну взаємодію.

Одним з основних методів є дихальні техніки, які допомагають відновити зв'язок з тілом і зменшити стрес. Правильне дихання, особливо глибоке або прямокутне, допомагає зменшити тривожність і розслабити тіло.

Робота з м'язовою напругою спрямована на розкриття заблокованих емоцій шляхом фізичного розслаблення, що досягається за допомогою масажу та спеціальних вправ. Біоенергетичні вправи, такі як струшування або певні рухи, допомагають вивільнити накопичену енергію та зняти емоційну напругу [60, с.185].

Танцювально-рухова терапія дозволяє людині виражати свої емоції за допомогою руху, тим самим допомагаючи усунути внутрішні обмеження та допомогти отримати глибше розуміння своїх почуттів. Відновлення зв'язку з тілом особливо важливо для тих, хто пережив психологічну травму, оскільки багато людей відчувають відчуження від свого тіла, що лише посилює емоційний дискомфорт [62, с.240].

Такий підхід ефективний при психосоматичних розладах, коли емоційні переживання можуть «оселитися» в організмі і проявлятися у вигляді болю або хвороби. Регулярні сеанси тілесно-центрованої терапії допомагають зняти хронічну напругу та стрес, досягти глибокої фізичної та психічної релаксації. Важливим аспектом є те, що сучасні інноваційні методи психотерапії активно інтегрують ці техніки та пропонують нові шляхи ефективного лікування та підтримки психічного здоров'я.

2.2. Діагностика вияву постраждалих від насильства в молодіжному середовищі

Для дослідження постраждалих від насильства в молодіжному середовищі ми використали педагогічний експеримент, який дозволяє всебічно вивчити тему дослідження та перевірити теоретичні передумови та положення. Педагогічний експеримент дає можливість оцінити ефективність різноманітних інновацій у педагогічному процесі, особливо в контексті соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі. В експерименті використовувалися різноманітні методи втручання, особливо психотерапевтичні та соціально-педагогічні стратегії, що дає змогу оцінити їх вплив на рівень травматизації, емоційний стан та соціальну адаптацію молоді [65, с. 230].

Слід пам'ятати, що педагогічний експеримент впливає на педагогічне явище і процес через впровадження нових факторів, які відповідають цілям дослідження. Як самостійний метод експеримент характеризується такими ознаками: дія, заснована на наукових даних і обґрунтованій гіпотезі; цілеспрямована дія на об'єкт дослідження з метою створення нових явищ; глибокий аналіз і теоретичне узагальнення результатів; можливість багаторазового повторення експерименту; дотримання попередньо розрахованих і індивідуальних заходів [55, с. 180].

У процесі дослідження ми визначили об'єкт і предмет педагогічного експерименту. Предметом дослідження є соціально-психологічна реабілітація постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

Предметом експерименту є програма соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

Педагогічний експеримент складається з трьох етапів:

Перший етап – констатуючий. Метою цього етапу є визначення початкового статусу жертв насильства в молодіжному середовищі та збір базових даних для подальшого аналізу. На цьому етапі здійснюється

комплексне вивчення характеру травматичних подій, рівня психологічного та емоційного стану учасників дослідження, а також вивчення впливу цих подій на їх поведінку, соціальні взаємодії та загальний стан здоров'я.

Другий етап – формуючий. На цьому етапі використовується система заходів, спрямованих на формування певних ознак та поліпшення результатів навчання, виховання та праці.

Третій етап – контрольний. Цей етап дає змогу оцінити ефективність реалізованих реабілітаційних заходів і втручань, а також порівняти зміни психоемоційного стану та соціальної адаптації інвалідів після виконання корекційних заходів. На етапі подальшого спостереження учасники повторно опитуються або опитуються, щоб оцінити, наскільки вони покращили психічне здоров'я, соціальну взаємодію, адаптацію та рівень травми[59,с. 210].

У процесі дослідження було проведено дослідницький етап експерименту, метою якого була діагностика та верифікація постраждалих від насильства в молодіжному середовищі. Цей етап включав збір та аналіз даних про досліджуване явище. Встановлення контакту з молоддю та відбір груп для участі в експерименті. Поділ на експериментальну та контрольну групи. Емпіричне тестування експериментальної та контрольної груп перед початком експерименту.

На констатувальному етапі нами були виконані такі завдання: розробка змісту та методології для реалізації фази відкриття експерименту. Проведення власне відкриття розрізів. Обробка та аналіз даних, отриманих під час відкриття експерименту, а також їх узагальнення. З'ясування статусу постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

Для діагностики постраждалих від насильства ми використовували анкету, яка дозволила за короткий час опитати велику кількість людей. Для цього була використана анкета, розроблена В.Г. Панока, яка містила письмове опитування. У вступній частині анкети зазначено, що важливою

частиною реабілітації постраждалих від насильства є психолого-педагогічна діагностика.

Анкета для діагностики постраждалих від насильства в молодіжному середовищі містила 16 запитань для визначення інтенсивності емоційного реагування на найважливіші з них. Усі учасники заповнили анкети анонімно.

Крім того, автор анкети пропонував коротку характеристику кожного рівня травматичного досвіду:

1. Низький рівень травматичного досвіду (менше 3 подій)- випадкові конфліктні події або окремі негативні переживання, які мали місце у житті респондента, але не призвели до серйозних відхилень у поведінці чи розвитку. Поведінка відзначається окремими конфліктними ситуаціями, які є епізодичними. Відхилення в розвитку нестійкі та мають випадковий характер. Спостерігаються незначні недоліки в поведінці, але загальний розвиток залишається на задовільному рівні. Рівень самокритики знижений, але виражені негативні риси зустрічаються рідко. Успішність у навчанні або соціальних взаємодіях зазвичай задовільна.

2. Середній рівень травматичного досвіду (3-6 подій)- респондент зазнав кількох травматичних подій, які вплинули на його ставлення до оточуючих та спричинили певні стабільні проблеми у розвитку й поведінці.

У стосунках із педагогами чи авторитетними особами можуть виникати труднощі або неприйняття їхніх вказівок. Спостерігається егоцентричне сприйняття, зосередженість на власних потребах, що може супроводжуватися конфліктами. Відношення до школи, навчання або роботи — частіше негативне. Є помітні проблеми у розумовому розвитку або концентрації, особливо у складних соціальних ситуаціях. Наявна завищена самооцінка, що іноді призводить до конфліктних ситуацій. Взаємодія між кількома серйозними недоліками в розвитку може ставати стабільною (наприклад, стійкий егоцентризм у поєднанні з відчуженістю).

3. Високий рівень травматичного досвіду (більше 6 подій) - наявність значної кількості травматичних подій свідчить про серйозний негативний вплив на розвиток, стійкі порушення у поведінці та критичні проблеми у соціальній адаптації.

В опитуванні взяли участь 52 особи молодіжного середовища віком 18-25 років. Репрезентативність вибірки забезпечувалася рівномірним розподілом за віком, статтю (чоловіки та жінки). Такий підхід дозволив отримати об'єктивні та збалансовані результати, що відображають різноманітність учасників дослідження.

На основі даних, отриманих під час анкетування (Рис. 2.1), було здійснено аналіз рівнів травматичного досвіду молоді у середовищі.

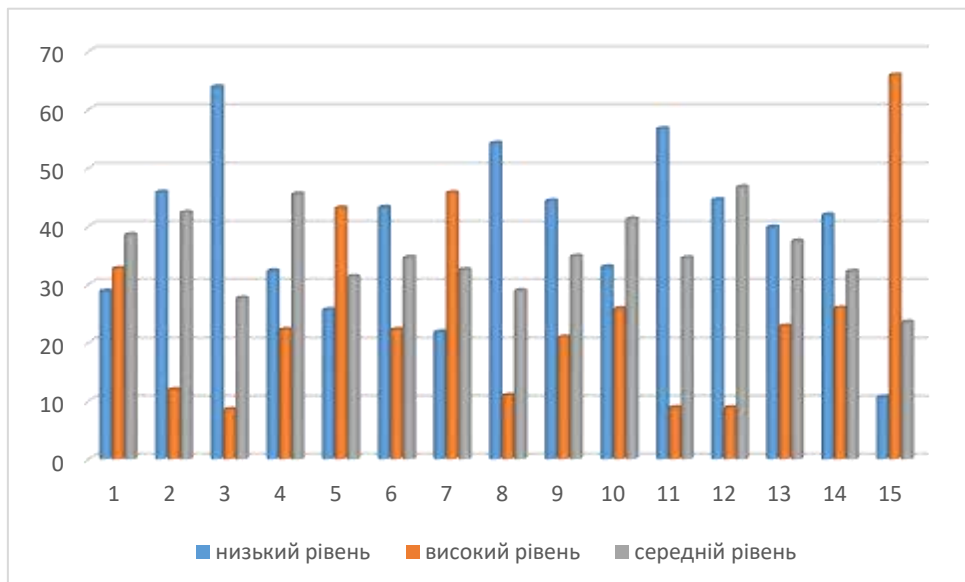


Рис. 2.1. Результати анкетування у молодіжному середовищі, %

Результати опитування показали, що більшість молоді мають середній рівень травматичного досвіду. Це свідчить про наявність значних життєвих труднощів, емоційно-поведінкових відхилень, потребу в підтримці та реабілітації, негативний вплив на психоемоційний

Зокрема, 57,5 % (30 респондентів) відповіли (так) на питання: Чи траплялася подія впродовж останніх 12 місяців. В той час як відповіли ні 42,3 % (22 респондента).

Ці дані підкреслюють важливість проведення реабілітації для зниження рівнів травматичного досвіду.



Рис. 2.2. Результати анкетування на питання «Чи траплялась подія впродовж останніх 12 місяців?»

Той факт, що 42,3% респондентів відповіли «ні», може вказувати на те, що, хоча велика частка молодих людей зазнала травматичних подій протягом року, все ще є значна частка осіб, які не зазнавали насильства чи серйозних стрес. ситуації. Також це може вказувати на певну стабільність або відсутність явних проблем у їхньому житті.

Необхідність довгострокового спостереження: оскільки більшість опитаних нещодавно пережили насильницькі події, це підкреслює важливість постійного моніторингу психоемоційного стану цієї групи людей, а також необхідність регулярних заходів реабілітації та підтримки.

Можливі соціально-культурні чинники: результати також можуть вказувати на специфічні соціально-культурні умови або середовище, в якому перебувають респонденти, що сприяє частішому виникненню таких ситуацій насильства чи стресу. Це може стати важливим чинником у розробці програм підтримки та реабілітації, що враховують особливості молодіжного середовища.

Ці результати можуть свідчити про високий рівень травматичних подій серед молоді, оскільки 57,5% респондентів пережили насильство чи стресові ситуації протягом останніх 12 місяців. Це говорить про необхідність розробки програм реабілітації та соціальної підтримки постраждалих. Різниця між тими, хто пережив травму та тими, хто ні, може вказувати на різні соціальні умови та потребу в підвищенні обізнаності про наслідки насильства. Також це підкреслює важливість виявлення та лікування психологічних наслідків для молоді.

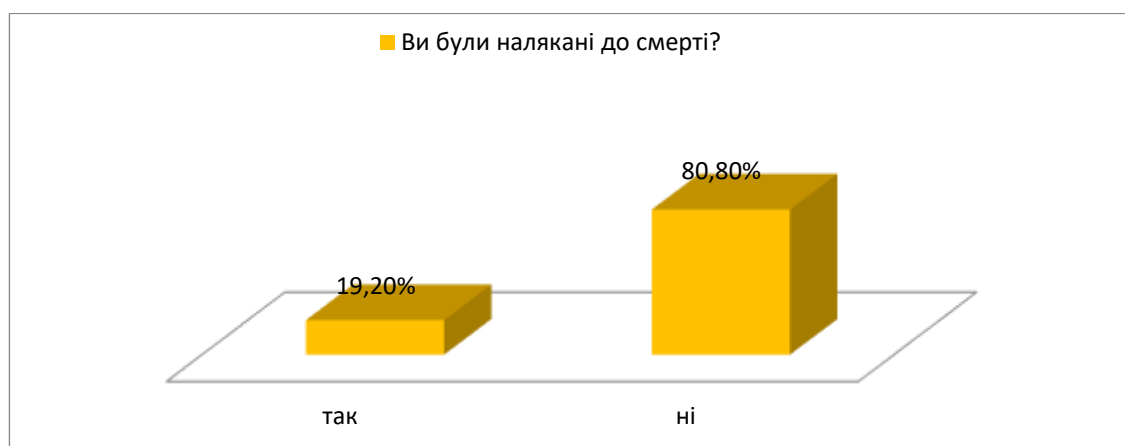


Рис.2.3. Результати діагностики травматичного досвіду серед молоді

Результати анкетування, де 19,2% респондентів (10 осіб) відповіли "так" на запитання "Ви були налякані до смерті?", вказують на серйозний рівень психологічного стресу серед деякої частини молоді.

Це може свідчити про те, що певна частина респондентів пережила особливо травматичні події, які викликали сильне емоційне потрясіння та страх. Цей рівень тривоги може мати довготермінові психологічні наслідки, які вимагають особливої уваги з боку спеціалістів із психічного здоров'я та потреби в підтримці спеціалістів для постраждалих.

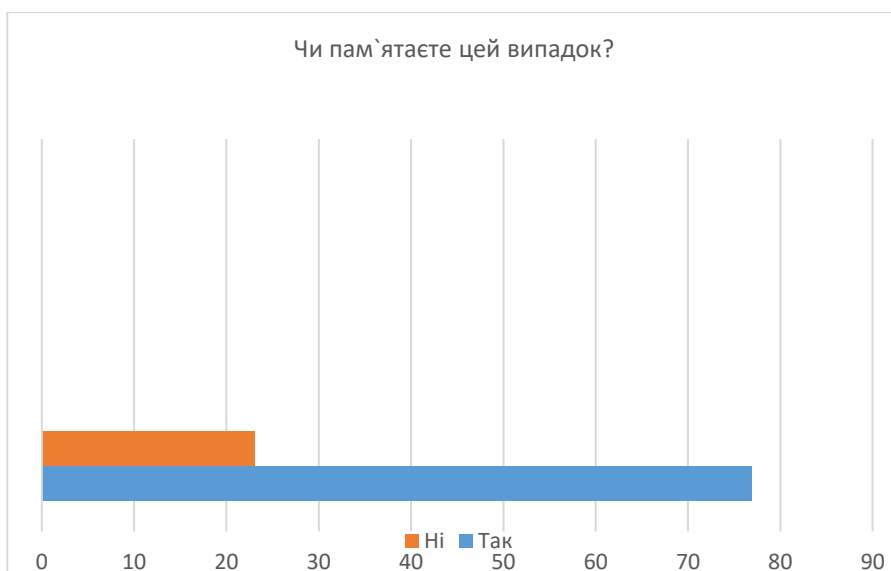


Рис. 2.4. Результати анкетування на питання «Чи пам'ятаєте цей випадок?» свідчать про те, що:

- (Так), пам'ятають, 40 респондентів або 76,9%.
- (Ні), не пам'ятають, 12 респондентів або 23,1%.

Ці результати свідчать про те, що 76,9 % респондентів мають певні проблеми.

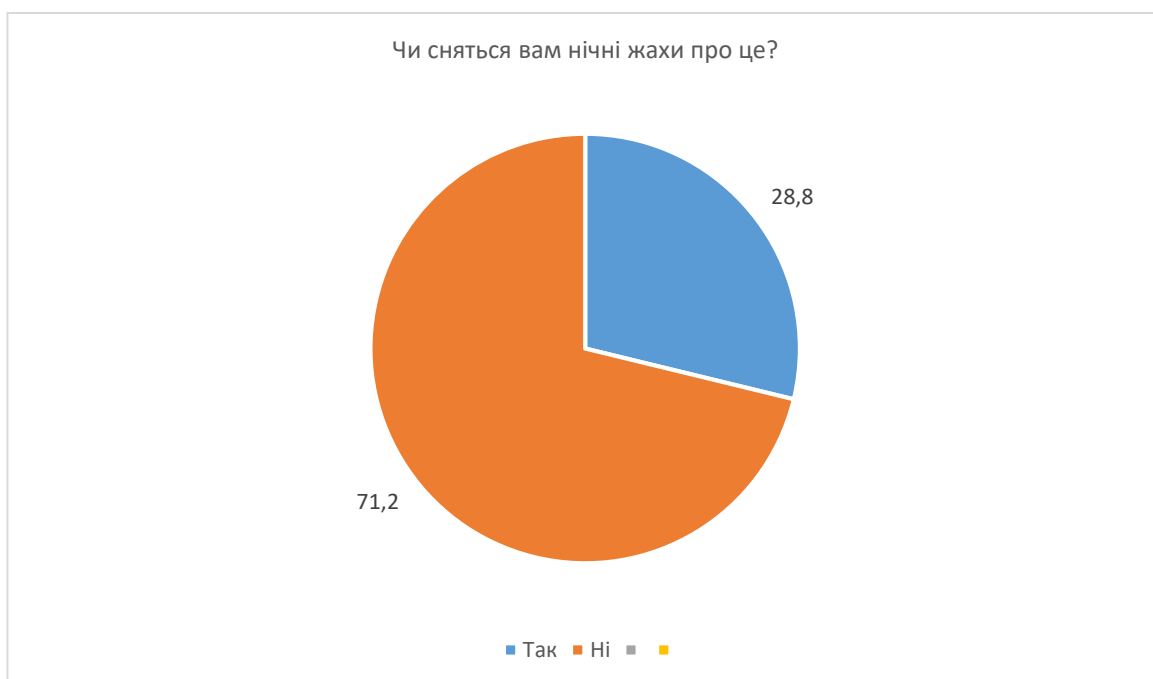


Рис.2.5. Результати анкетування на питання «Чи сняться вам нічні жахи про це?» показують:

- 28,8% (15 респондентів) – сняться нічні кошмари про той випадок.
- 71,2% (37 осіб) – не сняться нічні кошмари про той випадок.

Ці результати показують, що 28,8% респондентів (15 осіб) відчують кошмари, що вказує на наявність віддалених психологічних наслідків, пов'язаних із травматичними подіями. Це може свідчити про високий рівень стресу та тривоги, які потребують професійної уваги для запобігання посттравматичному стресовому розладу (ПТСР). Натомість 71,2% респондентів (37 осіб) не переживають нічних кошмарів, що може вказувати на менший рівень психологічного впливу або здатність справлятися з пережитими подіями.

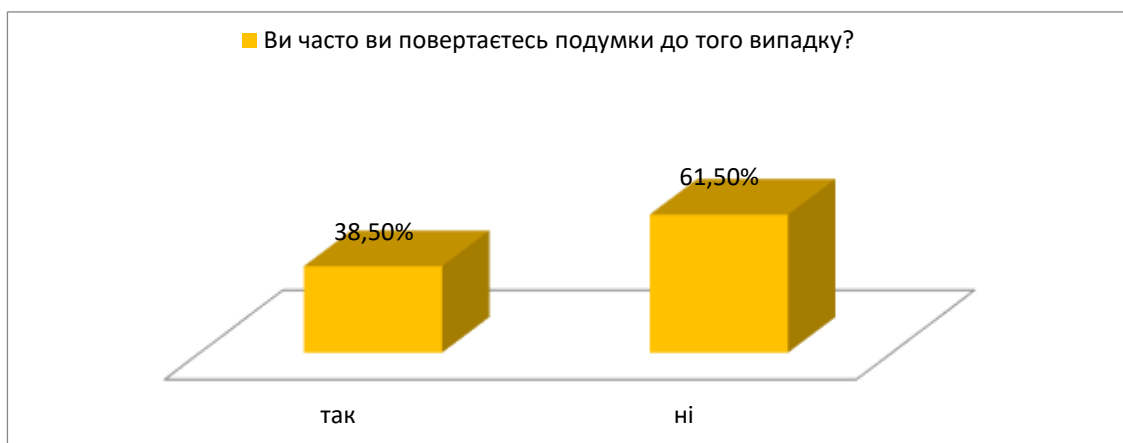


Рис.2.6. Результати анкетування на питання «Ви часто ви повертаєтесь подумки до того випадку?»

38,5% (20 респондентів) часто ви повертаються подумки до того випадку. 61,5% (32 осіб) – не часто ви повертаєтесь подумки до того випадку. Ці результати свідчать про те, що 38,5% респондентів (20 осіб) часто повертаються до травматичних подій, що свідчить про наявність стійких емоційних переживань і, можливо, про незавершений процес психологічної адаптації до ситуації. Це може вказувати на необхідність реабілітаційних втручань або терапії, щоб допомогти пережити травматичний досвід. З іншого боку, 61,5% респондентів (32 осіб) не часто повертаються до цього

випадку, що може вказувати на більш успішну адаптацію або менш глибокий вплив події на їхнє психічне здоров'я.

Щодо речей, що нагадують подію, виводять з рівноги ?:

- 34,6% (18 осіб) – їм речі, нагадують подію, та виводять з рівноги.
- 65,4% (34 респондентів) – їм речі, не нагадують подію, та не виводять з рівноги.

Ці результати свідчать про те, що 34,6% респондентів (18 осіб) відчувають емоційну реакцію, коли вони стикаються з речами, що нагадують травматичну подію, що вказує на наявність посттравматичних симптомів або високий рівень емоційної реакції. Це може свідчити про незавершений процес психологічної адаптації або про необхідність додаткової підтримки для подолання наслідків стресу. Водночас 65,4% респондентів (34 особи) не мають емоційних реакцій на те, що нагадує їм про подію, що може означати, що вони успішніше адаптувалися або менше відчули наслідки даної ситуації.

Таким чином, на етапі виявлення експерименту вдалося виявити різні рівні травматичного досвіду молоді в молодіжному середовищі, особливо за допомогою методики В.Г. Панок Ці дані слугують підґрунтям для розробки заходів, які спрямовані на реабілітацію молоді.

Таблиця 2.1

Результати діагностики рівнів травматичного досвіду

№	Рівень травматичного досвіду	Кількість, %	Кількість, осіб
1	N \geq 10 - 1-й рівень травматичного досвіду	32,7%	17
2	N \geq 15 - 2-й рівень травматичного досвіду	44,2%	23
3	N \geq 20 - 3-й рівень травматичного досвіду	23,1%	12

Результати діагностики за методикою В.Г. Панока вказують на потребу в реабілітаційних заходах або терапії для допомоги. Отже, маючи ці дані, можна більш точно визначити потреби молоді і розробити відповідні реабілітаційні заходи.

1. 1 рівень травматичного досвіду (32,7%). Респонденти, які пережили менше 3 травматичних подій, мають задовільний розвиток і мінімальні відхилення в поведінці.

2. 2 рівень травматичного досвіду (44,2%). Респонденти, що пережили 3-6 травматичних подій, відчують стійкі проблеми, включаючи негативне ставлення до навчання та взаємодії.

3 рівень травматичного досвіду (23,1%). Респонденти з більш ніж 6 травматичними подіями мають значні порушення в поведінці та соціальній адаптації, що може призводити до серйозних проблем у навчанні, взаємодії та психоемоційному стані.

Результати дослідження виявили різні рівні травматичного досвіду серед молоді, що потребує різних підходів для реабілітації. Таким чином, на основі проведеного дослідження можна зробити кілька важливих висновків. Поширеність травматичного досвіду серед молоді: більшість респондентів мають середній рівень травматичних переживань, що свідчить про високу поширеність стресових і травматичних подій у молодіжному середовищі. Це означає, що значна частина молодих людей зіткнулася з серйозними життєвими труднощами, які можуть вплинути на їх психоемоційний стан і поведінку.

Потреба в підтримці та реабілітації: молодь із середнім рівнем травматичного досвіду часто потребує додаткової психологічної та соціальної підтримки. Їм може знадобитися допомога в подоланні наслідків травматичних подій, а також в ефективній адаптації в суспільстві. Реалізація програм підтримки та реабілітації може допомогти покращити їх психічне здоров'я та емоційне благополуччя.

Ризики для психічного здоров'я: переживання травматичних подій навіть легкого ступеня може залишити глибокий відбиток на психічному здоров'ї молодих людей, призводячи до таких проявів, як тривога, депресія, труднощі у стосунках і конфлікти з оточуючими. Це свідчить про необхідність регулярної профілактичної роботи з молоддю, щоб уникнути подальшого поглиблення психологічних проблем.

Відсутність серйозних порушень у більшості респондентів: Середній рівень травматичного досвіду серед більшості респондентів свідчить про те, що екстремальні психоемоційні та поведінкові відхилення є відносно рідкісними. Це дозволяє припустити, що хоча молодь зазнає певних стресових ситуацій, вони не завжди призводять до серйозних порушень у поведінці.

Отже, наше дослідження виявило важливі фактори, що впливають на рівні травматичного досвіду молоді, і дозволяє визначити ключові області для покращення умов для молоді а також для розробки реабілітаційних методів, що сприятимуть зниженню рівнів травматичного досвіду серед молоді у молодіжному середовищі.

Висновки до другого розділу:

Згідно з результатами проведеного дослідження, можна зробити висновок, що значна частина молоді пережила травматичні події впродовж останнього року, що вказує на високий рівень насильства та стресових ситуацій у молодіжному середовищі. Більш ніж третина респондентів відчувають емоційні наслідки, зокрема часте повернення до травматичних подій та нічні кошмари, що свідчить про потребу в реабілітаційних заходах для зниження рівня стресу та допомоги в подоланні посттравматичних симптомів.

Ці результати підкреслюють важливість розвитку соціально-педагогічних програм реабілітації, що включають психологічну підтримку,

навчання навичкам здорових взаємин та управління емоціями. Для ефективного відновлення важливо створити індивідуально орієнтовані стратегії підтримки, які допоможуть молоді адаптуватися до соціальних умов і забезпечити їй безпечне та здорове майбутнє.

Наше дослідження показало, що серед молоді, є різні рівні травматичного досвіду, 1-й рівень травматичного досвіду- 32,7% респондентів (17 осіб) пережили події, які можна віднести до першого рівня травматизації. Цей рівень вказує на наявність значного емоційного впливу, але не критичного для розвитку посттравматичних симптомів. 2-й рівень травматичного досвіду- 44,2% респондентів (23 особи) пережили події, що відповідають другому рівню травматизації. Це вказує на більш серйозний рівень стресу, який може спричиняти довготривалі психологічні наслідки та потребує більш глибокої реабілітації. 3-й рівень травматичного досвіду- 23,1% респондентів (12 осіб) мають найвищий рівень травматизації, що вказує на важкі наслідки для психоемоційного стану, з високою ймовірністю розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та необхідністю інтенсивної психологічної допомоги.

РОЗДІЛ III.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1. Обґрунтування та реалізація програми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі

Проблема соціально-психологічної реабілітації молоді, яка постраждала від насильства, є надзвичайно актуальною в сучасному суспільстві. Серед найбільш ефективних способів соціально-психологічної реабілітації молоді можна виділити: розвиток психосоціальних навичок через тренінги та семінари; психотерапевтична підтримка, включаючи методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та групової терапії; залучення до позитивної соціальної діяльності; організація груп підтримки для обміну досвідом та досягнення взаєморозуміння; система раннього виявлення постраждалих через соціально-психологічні дослідження; індивідуальний підхід у складанні реабілітаційних програм; підтримка сімей через консультування та навчання; реабілітація рецидивів насильства через навчання навичкам взаємоповаги та мирного врегулювання конфліктів; створення умов для реінтеграції постраждалих у соціум, включаючи освіту, професійну підготовку та волонтерську діяльність.

На констатувальному етапі експерименту ми з'ясували, що серед опитуваних респондентів віком від 18 до 25 років у молодіжному середовищі виявлено рівні травматичного досвіду (1-й, 2-й, 3-й рівень).

Після діагностики рівнів травматичного досвіду були виділені контрольна та експериментальна групи. Підбираючи групи, ми подбали про рівні умови для обох груп. Поділ на групи визначався з урахуванням рівномірного розподілу молоді за віком, статтю та чисельністю. До експериментальної групи входило –30 осіб. Поряд з експериментальною групою ми сформували й контрольну, яка за кількісним складом була такою ж, але на відміну від ЕГ не піддавалася експериментальній перевірці. До контрольної групи входило –22 особи. Призначення КГ – бути взірцем, за

допомогою якого можна визначити наскільки ефективною була програма «Кроки до нового початку».

Формувальний етап експерименту проводився в період з серпень 2024 по вересень 2024 р. З метою зниження рівнів травматичного досвіду серед молоді нами була розроблена, обґрунтована програма соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі «Кроки до нового початку». Розроблена програма реабілітації призначена для молоді. Програма складається з заходів, які реалізуються з метою реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі. Програму можна рекомендувати в першу чергу фахівцям, які працюють з молодими людьми, які стали жертвами насильства в молодіжному середовищі, навчальних та соціальних закладах і центрах, громадських організаціях, соціальним педагогам та соціальним працівникам.

Програма соціально-психологічної реабілітації постраждалих від гвиндіків у молодіжному середовищі була представлена в нашому дослідженні не як обмежене певними рамками соціальне явище, а як цілісна підсистема навчально-виховного процесу в навчальних закладах.

Метою програми «Кроки до нового початку» було реабілітація постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

Під час розробки Програми було визначено основні завдання:

- проведення діагностики та оцінки рівня посттравматичних стресових розладів у молоді;
- розробка індивідуальних планів реабілітації;
- створення безпечного і підтримуючого середовища;
- надання психотерапевтичної допомоги;
- залучення молоді до позитивної соціальної діяльності;
- профілактика рецидивів насильства через навчання;
- організація підтримки для родин, де є молоді люди.

Тривалість одного заняття програми «Кроки до нового початку» складає 45 хвилин. Рекомендована кількість учасників у групі – до 12 осіб, що дозволяє забезпечити індивідуальний підхід та високий рівень взаємодії між учасниками. Чим менша група, тим більш ефективним буде процес реабілітації та підтримки. Усі заняття програми розроблено з урахуванням психологічних аспектів реабілітації та зосереджено на створенні безпечної атмосфери для відкритої комунікації.

Після кожного заняття передбачено виконання індивідуальних завдань, що допомагають закріпити отримані знання та навички, стимулюють учасників до саморефлексії і розвитку самостійності в процесі реабілітації.

Для підвищення активності та підтримки позитивної атмосфери під час занять рекомендується використовувати короткі розвиваючі вправи або «хвилини релаксації», адаптуючи їх залежно від специфіки групи та індивідуальних потреб учасників. Ці методи дозволяють знизити рівень стресу, створити комфортну обстановку для відкритого діалогу та взаємної підтримки.

Нами було розроблено портрет особи яка має травматичний досвід:

1. Низька самооцінка та відчуття безпорадності.
2. Труднощі у встановленні соціальних зв'язків та довірі до інших.
3. Часті емоційні перепади, тривожність, депресивні настрої.
4. Порушення в управлінні емоціями, агресивні або замкнуті реакції.
5. Схильність до самопошкодження або ризикованої поведінки.
6. Втечі з дому або ізоляція від сім'ї та друзів.

В першу чергу ми пропонуємо соціально-психологічну реабілітацію постраждалих від насильства в молодіжному середовищі, яка включає індивідуальні та групові терапевтичні сеанси, розвиток стресостійкості, емоційного самоконтролю та соціальну адаптацію через участь у позашкільних заходах і групах підтримки.

Головною метою є: відновлення емоційного стану молоді та її адаптація в суспільстві.

З метою реабілітації постраждалих від насильства доцільно проводити різноманітні тренінги та практичні заняття, орієнтовані на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та соціальної взаємодії учасників. Наприклад, вправи, які сприяють розвитку комунікаційних навичок, побудові довірливих стосунків та формуванню позитивного ставлення до себе й оточення.

Наступний етап, який ми пропонуємо, це соціально-психологічна реабілітація постраждалих від насильства, спрямована на раннє виявлення психологічних травм та наслідків насильства у молоді. Важливим на цьому етапі є розвиток навичок емоційної регуляції, підтримка психічного здоров'я та формування здорових соціальних взаємодій, що допомагають зменшити наслідки травматичного досвіду та сприяють адаптації до нормального соціального середовища.

Сучасний підхід у соціально-психологічній реабілітації постраждалих від насильства передбачає використання комплексних психотерапевтичних методів та індивідуалізованих підходів, орієнтуючись на проектне та особистісно орієнтоване навчання для надання підтримки та розвитку необхідних навичок адаптації, емоційної стійкості та соціальної інтеграції серед молоді, яка пережила насильство.

Останній етап соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства, який ми пропонуємо, — це третинний етап. Психологи та соціальні працівники працюють з молоддю, яка має серйозні травматичні переживання або виражені наслідки насильства. Завдання спеціалістів полягає в наданні підтримки у подоланні наслідків насильства, допомозі у вирішенні особистісних та соціальних проблем, а також сприянні інтеграції в суспільство через надання індивідуальних рекомендацій та підтримку в розвитку здорових соціальних зв'язків.

Форми третинної соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства включають проведення індивідуальних бесід з особою для роботи з його переживаннями, організацію консультацій і зустрічей з батьками для підтримки сімейного середовища, правове виховання для усвідомлення молоддю своїх прав та обов'язків, а також формування навичок відповідальної поведінки та усвідомлення важливості норм поведінки як у навчальному закладі, так і в родині.

Тому соціально-психологічна реабілітація жертв насильства має бути спрямована не лише на зміну соціального середовища, яке сприяє виникненню психотравмуючих ситуацій, а й на підтримку та розвиток особистісних ресурсів жертв, які допомагають їм подолати наслідки насильства та інтегруватись у здорове соціальне середовище.

Також важливим у роботі є вчасне визначення молоді, постраждалої від насильства, і надання їй необхідної підтримки для попередження негативних наслідків, які можуть включати емоційні розлади, схильність до самопошкодження або прояви агресії. Тому, ми пропонуємо методику, яка включає раннє виявлення постраждалих від насильства (Додатки).

Проаналізувавши основні результати констатувального етапу експерименту, нами було розроблено та апробовано 5 занять, спрямованих на соціально-психологічну реабілітацію постраждалих від насильства в молодіжному середовищі. Кожне заняття містило 2-3 вправи загальною тривалістю 45 хвилин, що сприяли розвитку комунікації, самоусвідомлення, емоційної стабільності та зменшенню девіантної поведінки. У заняттях взяли участь 12 осіб.

Перше заняття «Самосвідомість та самооцінка» включало 3 вправи, розроблені з метою допомогти учасникам виявити свої позитивні якості та області для розвитку. Перша вправа «Розпізнавання своїх сильних і слабких сторін» тривала 15 хвилин та була спрямована на:

- Розвиток самосвідомості учасників через виявлення своїх сильних та слабких сторін.

- Підвищення самооцінки та усвідомлення потенціалу для особистісного зростання.

Під час реалізації цієї вправи ми помітили труднощі у спілкуванні молоді, зокрема в розпізнаванні та вираженні своїх емоцій.

Друга вправа, яку ми запропонували мала назву «Визначення своїх внутрішніх ресурсів» і тривала 20 хвилин. Основною метою цієї вправи було допомогти учасникам виявити свої позитивні якості та області для розвитку.

На завершення першого заняття та помітивши інтерес молоді до заняття, нами було запропоновано третю вправу «Я маю право на позитивні зміни», яка була спрямована на:

- Підвищення впевненості учасників у своїй здатності до змін.
- Підтримку формування позитивного ставлення до себе та майбутнього.

Під час вправи «Я маю право на позитивні зміни». Ця вправа допомогла молодим людям зрозуміти свою мотивацію та почати працювати над досягненням своїх цілей.

Друге заняття з експериментальною групою було на тему «Емоційна саморегуляція та стресостійкість» включало 3 вправи загальною тривалістю 45 хвилин.

Перша вправа другого нашого заняття «Визначення джерел стресу» тривала 15 хвилин та була спрямована на:

- Розпізнавання причин стресу та негативних емоцій.
- Формування усвідомлення того, що стрес можна контролювати через розпізнавання його джерел.

Друга вправа, яка була впроваджена «Зниження емоційного навантаження» тривала 20 хвилин та була спрямована на:

- Розвиток навичок релаксації та зниження емоційного напруження.

- Навчання методам саморегуляції, які допомагають відновити емоційну рівновагу в стресових ситуаціях.

Основна мета цієї вправи було навчити учасників технікам зниження стресу та емоційного навантаження.

Третя вправа, що була нами впроваджена має назву: «Мої емоції — мої сигнали» тривала 10 хвилин та була спрямована на:

- Поглиблене розуміння ролі емоцій як сигналів до дії або змін у житті.
- Розвиток емоційної інтелігентності та усвідомлення своїх реакцій на різні життєві ситуації.

Третє заняття «Підтримка та взаємодія з іншими», що було нами впроваджено включало 2 вправи загальною тривалістю 45 хвилин.

Перша вправа, яку ми запропонували на на третьому занятті називалася: «Слухання без переривань», тривала 25 хвилин і була спрямована на:

- Розвиток активного слухання та побудови довірчих стосунків через уважне слухання.
- Формування підтримуючого середовища в групі, що дозволяє кожному відчувати себе почутим.

Друга вправа: «Зворотній зв'язок: як я сприймаю», тривала 20 хвилин та мала на меті:

- Розвивати вміння надавати та отримувати конструктивний зворотний зв'язок.

Основна мета цих вправ полягала в тому, щоб:

- Допомогти учасникам осмислити свій досвід, розпізнати свої сильні та слабкі сторони, а також розвивати навички емоційної регуляції та саморозуміння для підтримки психологічного благополуччя.

Оскільки на констатувальному етапі експерименту ми помітили, що багато учасників мають проблеми з самооцінкою та соціальною адаптацією,

ми вирішили включити вправи, які сприяють розвитку самосвідомості та навичок позитивного взаємодії в групі, ми розробили заняття на тему «Пошук нових можливостей та мотивація». Вправи, які були розроблені нами та впроваджені, спрямовані на покращення самоусвідомлення, розвиток навичок ефективного спілкування та зниження соціальної ізоляції. Варто зауважити, що під час вправи «Визначення своїх життєвих цілей» молодь змогла розвинути свої емоційно-соціальні навички, вчитися виражати свої почуття в межах соціальних норм. Наступні дві вправи «Перешкоди на шляху до мети» та «Мої ресурси для досягнення цілей» були спрямовані на покращення комунікативних навичок, розвиток довіри та взаємодії у групі.

Останнє заняття «Емоційна стійкість та позитивне мислення» було присвячено темі управління емоціями та мисленню. Перша вправа нашого п'ятого заняття має назву «Подолання негативних думок». Основна мета цієї вправи: навчити учасників змінювати негативне мислення на позитивне. Наступні вправи цього заняття «Змінюючи думки, змінюємо реальність» та «Роблю кроки до нового початку» були спрямовані на:

- Підвищення впевненості у тому, що зміна мислення призводить до змін у житті.
- Розвиток позитивного мислення як ключа до особистісних змін.
- Мотивацію до вжиття реальних кроків для позитивних змін.
- Формування активної позиції щодо власного майбутнього і початку нових етапів життя.

Також пропонуємо проводити методику «Психоемоційна адаптація молоді після травматичного досвіду», (О. Гребенюк). Вона призначена для оцінки рівня стресу та емоційної стійкості у молоді, яка пережила травматичні ситуації. Методика складається з ряду тестів, а також вправ на саморегуляцію емоцій та розвиток соціальних навичок. Для проведення тестів використовуються спеціальні матеріали, які містять завдання для оцінювання рівня емоційного інтелекту, самооцінки та соціальної адаптації.

Результати оцінюються за допомогою спеціальних таблиць, які дозволяють визначити ступінь психоемоційної стійкості молоді та відповідні рекомендації батькам і фахівцям для подальшої роботи.

Методика складається з кількох основних частин. Перша частина включає тести, які оцінюють рівень стресу у молоді, що пережила травматичний досвід. Друга частина містить тести, спрямовані на визначення емоційної стійкості та здатності адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Третя частина — це вправи, що допомагають розвивати навички саморегуляції емоцій, сприяють зниженню рівня стресу та розвитку позитивного емоційного стану. Четверта частина містить завдання на розвиток соціальних навичок, покращення взаємодії з іншими людьми та адаптації в соціумі. Результати тестування та вправ аналізуються, а на основі отриманих даних надаються рекомендації для батьків та фахівців щодо подальшої роботи з молоддю.

Наступною методикою, яку ми пропонуємо, є «Розвиток емоційної компетентності молоді» (О. Гречко). Ця методика спрямована на допомогу молоді у розвитку навичок управління емоціями та формування здорових міжособистісних відносин. Вона зосереджена на підвищенні самоусвідомлення і здатності до самоконтролю, що є ключовими факторами в реабілітації після пережитих травм.

Методика складається з кількох етапів: Оцінка емоційного інтелекту: За допомогою тестів оцінюється рівень розвитку емоційної свідомості, здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей. Вправи на розвиток емоційної саморегуляції: Включає вправи, спрямовані на зниження рівня стресу та тривоги, підвищення внутрішньої стабільності, а також вправи на розпізнавання та вираження емоцій. Соціальні вправи та рольові ігри: Вправи, що допомагають молоді покращити навички спілкування та вирішення конфліктів, а також підтримують розвиток навичок співпереживання і співпраці. Рефлексія та самооцінка: Після виконання

вправ учасники аналізують свої переживання, оцінюють зміни у поведінці та взаємодії з іншими людьми. Результати застосування методики допомагають не тільки оцінити рівень емоційної компетентності молоді, але й формувати стійкість до стресових ситуацій та сприяти гармонійній адаптації в соціальному середовищі.

Ще одна методика, яку ми пропонуємо - це «Соціально-психологічна адаптація молоді до змін середовища» (О. Тарасевич). Ця методика спрямована на покращення адаптаційних механізмів молоді, що пережила травматичні ситуації або знаходиться в складних соціальних умовах. Метою є допомога учасникам в адаптації до нових соціальних умов та розвитку здорових соціальних навичок.

Методика складається з кількох ключових етапів: Аналіз життєвих ситуацій: Учні проходять через вправи, що допомагають їм усвідомити свою соціальну ситуацію, розібратися в труднощах і викликах, які вони переживають у соціальному середовищі. Вправи на розвиток стресостійкості та соціальної активності: Вправи, які включають практики саморегуляції, здатність до адаптації та знаходження рішень у стресових ситуаціях. Групова робота і рольові ігри: За допомогою групових вправ учасники розвивають навички взаємодії, конструктивного спілкування, співчуття, підтримки та врегулювання конфліктів у колективі. Рефлексія та самооцінка: Після кожної вправи учасники обговорюють свої відчуття, досягнення, труднощі та шляхи саморозвитку, що допомагає підвищити рівень самосвідомості та готовність до змін. Ця методика є цінним інструментом для реабілітації молоді, сприяє покращенню їх соціальних навичок і допомагає адаптуватися до соціальних і психологічних змін, створюючи основу для розвитку здорових міжособистісних відносин.

Також з молоддю був проведений тренінг з метою підвищення емоційної стійкості та розвитку навичок соціальної адаптації після травматичних ситуацій. Основні завдання нашого тренінгу: розпізнавання та

управління емоціями, розвиток навичок ефективного спілкування, формування позитивної самооцінки та соціальних навичок, покращення взаємодії в групі.

Мета тренінгу: допомогти молоді, що пережила травматичні ситуації, відновити психологічний баланс та сприяти кращій адаптації до змін у соціальному середовищі.

Цей тренінг був нами апробований над групою молодих людей, що пережили стресові та травматичні ситуації, з метою забезпечення ефективної підтримки та розвитку адаптаційних ресурсів.

У процесі формувального етапу експерименту з метою забезпечення ефективності програми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі було запропоновано використання розроблених занять, тренінгів та методик, спрямованих на покращення психологічного стану молоді, що пережила травматичні ситуації.

Детальний аналіз результатів експериментальної роботи щодо покращення емоційної адаптації молоді буде розглянуто у наступному пункті.

3.2. Аналіз ефективності експериментальної роботи

Формувальний етап нашого експерименту було зорієнтовано на здійснення експериментальної перевірки розробленої нами програми з метою отримання результату дослідження – ефективність розробленої програми, що включала вправи та тренінги для зниження травматичного досвіду та покращення соціальної адаптації молоді.

На наступному етапі експериментальної роботи здійснено контрольний етап експерименту, який тривав із жовтень 2024 по листопад 2024 р. Під час контрольного етапу експерименту передбачалося порівняння рівнів травмуючого досвіду контрольної групи з експериментальною (де проводився формуючий етап).

Основною метою контрольного етапу є визначення ефективності нашої прикладної підготовки. Цей етап експерименту включав виконання діагностичних зрізів, аналіз та узагальнення результатів експерименту з використанням методів математичної статистики. Після завершення формувального етапу експерименту були проведені контрольні-діагностичні зрізи, за допомогою яких ми змогли показати кількісне вираження якісних змін у рівнях травматичного досвіду. Контрольні діагностичні розділи були подібні за методологією та організацією до тих, що проводилися під час фази відкриття експерименту. Відповідно, це дозволило об'єктивно оцінити розроблену методику, яка була апробована на формувальному етапі експерименту. Діагностика рівнів травматичного досвіду за визначеними нами критеріями та показниками, які були представлені на етапі виявлення експерименту.

Нами було проведено оцінювання результативності розробленої програми застосування визначених рівнів травматичного досвіду, яке базувалося на порівнянні рівнів травматичного досвіду у молоді експериментальних і контрольних груп.

Результати формувального етапу експерименту було проаналізовано за трьома рівнями (низький рівень впливу, середній рівень, високий рівень впливу) і їхніми показниками (див. підрозділ 2.2, таблиця 2.1).

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що за допомогою розробленої програми, яке ґрунтувалось на організації різних анкет, застосування відповідних методик, дотримання принципів роботи з постраждалими, рівень травматичного досвіду у молодих осіб експериментальних груп є значно вищим, ніж у осіб контрольних груп. Це свідчить про те, що в експериментальних групах зменшилася кількість молодих осіб із високим рівнем травматичного досвіду та збільшилася кількість із більш низьким рівнем.

Приємно відзначити, що така тенденція спостерігається за всіма критеріями та показниками. У контрольних групах рівень травматичного досвіду майже не змінився в межах 3,3–6,9 % порівняно з фазою відкриття експерименту, що можна пояснити особливостями їх навчального процесу.

Аналіз рівнів девіантної поведінки до та після формувального експерименту в контрольних та експериментальних групах почнемо з мотиваційного критерію і його показників (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Рівні травматичного досвіду у молоді контрольних й експериментальних груп до та після формувального етапу експерименту за мотиваційним критерієм

Рівні Показники	1-рівень		2-рівень		3-рівень	
	до	після	до	після	до	після
	Контрольна група					
Траплялась подія впродовж останніх 12 місяців	8 36,36%	12 54,55%	9 40,91%	6 27,27%	5 22,73%	4 18,18%
Були налякані до смерті	9 40,91%	10 45,45%	8 36,36%	8 36,36%	5 22,73%	4 18,18%
	Експериментальна група					
Траплялась подія впродовж останніх 12 місяців	13 43,33%	11 36,67%	10 33,33%	14 46,67%	7 23,33%	5 16,67%
Були налякані до смерті	7 23,33%	16 54,33%	14 46,67%	9 30%	9 30%	5 16,67%

З аналізу результатів рівнів травматичного досвіду у молоді контрольних груп за показниками мотиваційного критерію, наведеними в таблиці, випливає, що зміни відбулися в межах 4,6%–18,2 %. Чого не можна сказати про експериментальні групи, оскільки рівні девіантної поведінки за

показниками мотиваційного критерію зазнали значних змін після формувального етапу експерименту.

На 6,6% знизився відсоток учнів із високим показником «Траплялась подія впродовж останніх 12 місяців» та на 13,3 % «Були налякані до смерті». За вказаними показниками на середньому рівні кількість учнів контрольних груп виросла відповідно на 13,3% та 16,6%. На нашу думку, на такі позитивні результати в експериментальних групах вплинув застосований нами тренінг.

Аналіз динаміки рівнів травматичного досвіду за визначеними показниками дає змогу нам узагальнити дані за мотиваційним критерієм (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Динаміка рівнів травматичного досвіду у молоді експериментальних й контрольних груп

Рівні	Контрольна група					Експериментальна група				
	До експерименту		Після експерименту		Динаміка	До експерименту		Після експерименту		Динаміка
	осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%	
1-рівень	8	36,36%	9	40,91%	+4,55%	9	30%	12	40%	+10%
2-рівень	9	40,91%	10	45,45%	+4,54%	14	46,67%	14	46,67%	0
3-рівень	5	22,73%	3	13,64%	-9,09%	7	23,33%	4	13,33%	-10%

Результати діагностичних зрізів показують, що кількість осіб з високим рівнем травматичного досвіду за мотиваційним критерієм зменшилася на 10% в експериментальних групах і на 9,09 % в контрольних. Позитивна динаміка спостерігається в експериментальних групах, оскільки кількість осіб із низьким рівнем травматичного досвіду підвищилася на 10%, а в контрольних – на 4,55%.

Аналіз засвідчує, що позитивна динаміка рівнів травматичного досвіду у молоді за мотиваційним критерієм (рис. 3.1- 3.2) спричинена нашим тренінгом.

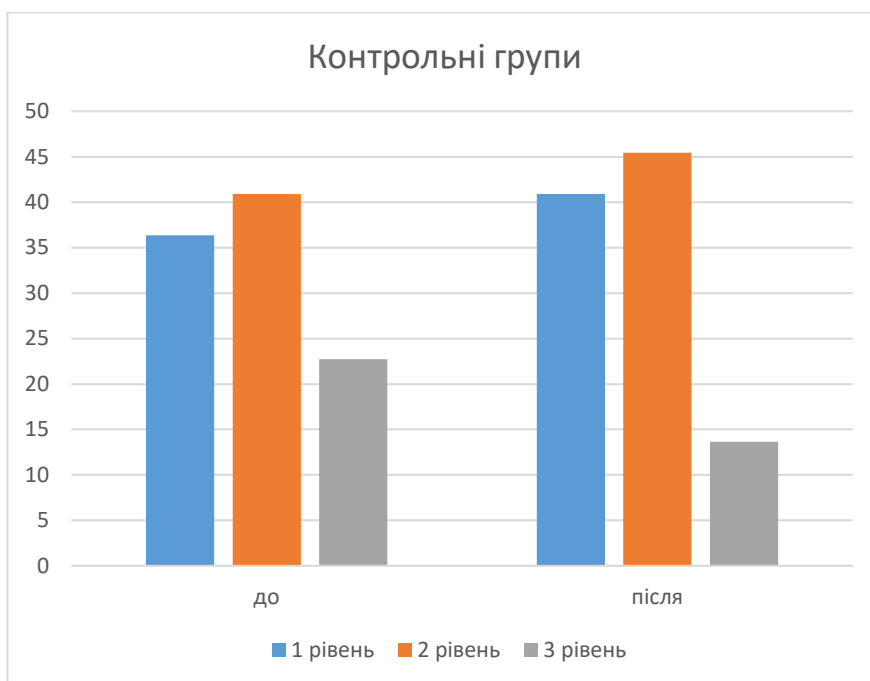


Рис. 3.1. Рівні травматичного досвіду у молоді КГ після формувального етапу експерименту

Динаміка групи КГ:

1-й рівень: збільшення на 4.55% (з 8 до 9 осіб)

2-й рівень: збільшення на 4.54% (з 9 до 10 осіб)

3-й рівень: зменшення на 9.09% (з 5 до 3 осіб)

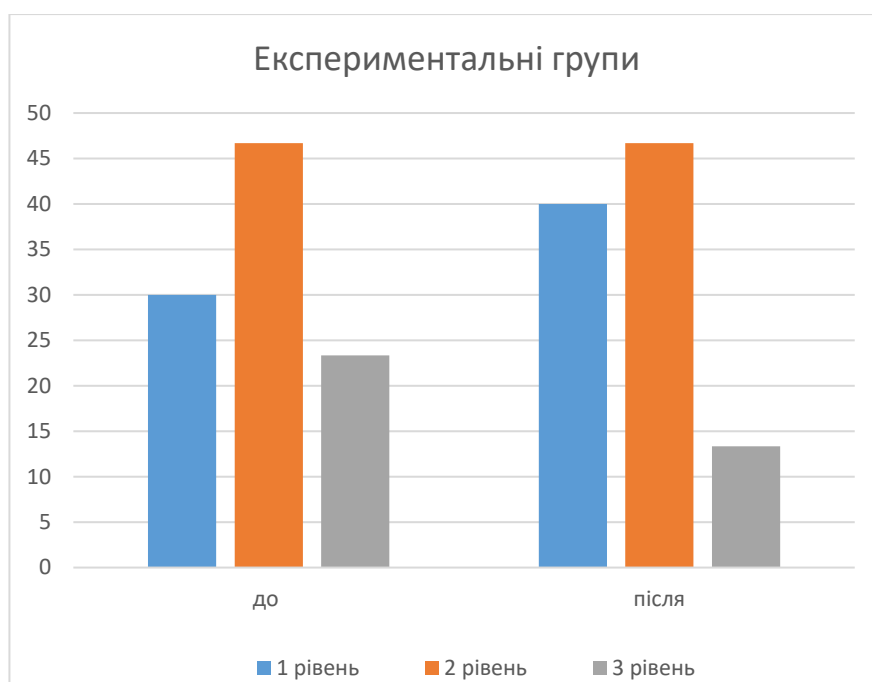


Рис. 3.2. Рівні травматичного досвіду у молоді ЕГ після формувального етапу експерименту за мотиваційним критерієм.

Динаміка групи ЕГ:

- 1-й рівень: збільшення на 10% (з 9 до 12 осіб)
- 2-й рівень: без змін (14 осіб до і після)
- 3-й рівень: зменшення на 10% (з 7 до 4 осіб)

Також ми провели аналіз травматичного досвіду молоді до та після формувального етапу експерименту за показниками когнітивних критеріїв в експериментальній та контрольній групах. Результати діагностики наведені в таблиці 3.3.

Аналіз результатів рівнів травматичного досвіду у молоді контрольних груп за показниками когнітивного критерію свідчить, що зміни відбулися в межах 4,6 та 22,7%. Варто порівняти з даними експериментальних груп, адже рівні травматичного досвіду них суттєво змінилися на краще. Отже, на 6,6% та на 3,3% відповідно зменшився відсоток молоді із високим рівнем, на 33,3% та на 23,3% відповідно зменшився відсоток молоді із низьким рівнем травматичного досвіду за показниками когнітивного критерію «Сняться нічні жахи» та «Повертаєтесь подумки до того випадку».

Таблиця 3.3.

Рівні травматичного досвіду у молоді контрольних й експериментальних груп до та після формувального етапу експерименту за показниками когнітивного критерію

Показники \ Рівні	Високий		Середній		Низький	
	до	після	до	після	до	після
	Контрольна група					
Сняття нічні жахи	5 22,73%	3 13,64%	9 40,91%	7 31,82%	8 36,36%	12 54,55%
Повертаєтесь подумки до того випадку	5 22,73%	4 18,18%	9 40,91%	5 22,73%	8 36,36%	13 59,09%
	Експериментальна група					
Сняття нічні жахи	7 23,33%	5 16,67%	14 46,67%	6 20 %	9 30%	19 63,33 %
Повертаєтесь подумки до того випадку	7 23,33%	6 20%	14 46,67 %	8 26,67 %	9 30%	16 53,33%

Результати контрольного етапу експерименту свідчать, що в експериментальних групах кількість осіб з високим рівнем зменшилася на 6,7% та на 3,3% відповідно, із середнім – на 26,6% та 20% відповідно та з низьким рівнем травматичного досвіду зросла на 33,3% та 23,3% відповідно до когнітивний критерій. Натомість у контрольних групах лише на 3,93 % зменшився відсоток модолі з високим рівнем і 11,1% та 18,2% відповідно із середнім рівнем, а з низьким рівнем травматичного досвіду за когнітивним критерієм збільшився відсоток молоді на 18,2 та на 22,73 %.

Проведено також аналіз травматичного досвіду у молоді до та після формувального етапу експерименту й за показниками емоційного критерію в експериментальних і контрольних групах. Результати діагностики наведені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Рівні травматичного досвіду у молоді контрольних і експериментальних груп до та після формувального етапу експерименту за показниками емоційного критерію

Рівні Показники	Високий		Середній		Низький	
	до	після	до	після	до	після
	Контрольна група					
Щодо речей, що нагадують подію, виводять з рівноги ?:	5 22,73%	4 18,18%	9 40,91%	7 31,82 %	8 36,36 %	11 50%
	Експериментальна група					
Щодо речей, що нагадують подію, виводять з рівноги ?:	7 23,33%	3 10 %	14 46,67 %	10 33,33 %	9 30 %	17 56,67 %

Аналіз результатів рівнів травматичного досвіду у молоді контрольних груп за показниками емоційного критерію свідчить, що зміни відбулися в межах 4,5–13,6 %. Необхідно зазначити, що в експериментальних групах рівні травматичного досвіду за показниками емоційного критерію після формувального етапу експерименту зазнали суттєвих змін. Так, на 13,3 % та 26,6% збільшилась кількість осіб із низьким рівнем за показниками Щодо речей, що нагадують подію, виводять з рівноги ?:»,

Зменшення частки осіб у контрольних групах на високому рівні за вказаними показниками може свідчити про певну ефективність проведеної програми молоді, а збільшення частки молоді із низьким рівнем про покращення ситуації у соціальному середовищі.

Висновки до третього розділу

З'ясовано, що в контексті соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства особливе значення має вплив соціуму та навколишнього середовища на процес відновлення особистості. У молодіжному середовищі соціальні фактори відіграють ключову роль у формуванні здорових моделей поведінки та допомагають уникнути девіантних тенденцій, таких як насильство, агресія чи інші порушення. Під час реабілітаційного процесу соціум стає не лише джерелом стресу чи травмуючих факторів, а й інструментом для відновлення психологічного стану, зменшення рівня стресу та травми через створення підтримуючого, безпечного середовища. Таким чином, важливим є вплив на соціальне оточення постраждалих та на створення умов для їх соціалізації та інтеграції в суспільство, що є основою для ефективної реабілітації.

У результаті нашого дослідження було сформульовано й обґрунтовано три рівні травматичного досвіду у молоді в молодіжному середовищі.

Проведена діагностика досліджуваної проблеми та визначення рівнів травмованого досвіду у молоді у молодіжному середовищі, також дали змогу зменшити прояви та рівень травмованого досвіду та розробити модель програми травмованого досвіду, яка складається із цільового, змістового, методологічного, процесуального та оцінного блоків.

Після завершення формувального етапу експерименту було проведено контрольні діагностичні зрізи, за допомогою яких нам вдалося показати кількісне вираження якісних змін у рівнях травматичного досвіду. Дані контрольного етапу експерименту засвідчили, що в експериментальній групі високий рівень травматичного досвіду до нашої програми – 23,33 %, після – 10% середній – 46,67 % - 33,33%, низький – 30% - 56,67%. У контрольній групі високий рівень становив 22,73 % - 18,18%, середній – 40,91 %, - 31,82% та низький – 36,36- 50%.

ВИСНОВКИ:

У магістерській кваліфікаційній роботі теоретично узагальнено та запропоновано наукове вирішення актуального завдання соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі. Основною метою соціально-психологічної реабілітації постраждалих є відновлення психологічного та емоційного стану особи, подолання наслідків насильства, адаптація до соціального середовища та формування здорових моделей поведінки.

Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність розробленої програми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі та дали підстави для таких висновків:

1. Узагальнено теоретичний матеріал з проблеми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі. Розкрито соціально-психологічні детермінанти та види насильства в молодіжному середовищі. У дослідженні було визначено основні соціально-психологічні фактори, які впливають на виникнення насильства серед молоді, зокрема соціальна ізоляція, бідність, відсутність належної підтримки з боку родини та соціального оточення, а також психологічні травми, отримані в дитинстві. Досліджено різноманітні види насильства, що спостерігаються в молодіжному середовищі, такі як фізичне, психологічне, сексуальне насильство та кібербулінг, і з'ясовано їх вплив на психічне та соціальне здоров'я постраждалих.

2. Вивчено методи соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі. Доведено, що до соціально-психологічної реабілітації всіх освітнього процесу: педагогів, батьків, учнів, соціальних партнерів та спільноти. Це можна здійснювати через різноманітні форми роботи, такі як тренінги, консультації, семінари, наради, групова робота та інші.

3. Діагностовано травматичний досвід у осіб молодіжноно середовища. На констатувальному етапі експерименту ми з'ясували, що серед опитуваних постраждали від насильства в молодіжного середовища виявлено рівні травматичного досвіду (згідно методики В. Панока).

4. Обґрунтовано та апробовано програму соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі. У процесі формувального етапу експерименту з метою забезпечення ефективності програми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі, було апробовано використання розроблених занять, тренінгів та запропонованих методик програми соціально-психологічної реабілітації постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адамова, Л. В. (2019). *Психологічна підтримка молоді: методи та стратегії*. Київ: Академія, 240 с.
2. Адамчук, В. М. (2020). *Соціальна робота з жертвами насильства: сучасні тенденції*. Одеса: ОНУ, 220 с.
3. Барбакова, Т. І. (2018). *Соціальна робота та насильство: інтервенція та підтримка*. Київ: Логос, 210 с.
4. Бойко, І. А. (2018). *Проблеми булінгу в сучасних школах України*. Харків: ХНУ, 200 с.
5. Бондаренко, Н. Г. (2020). *Психологічна допомога постраждалим від насильства: вітчизняний і міжнародний досвід*. Київ: Логос, 250 с.
6. Вагнер, А. В. (2019). *Насильство серед підлітків: шляхи запобігання та корекції*. Львів: ЛДУ, 230 с.
7. Вишневська, С. І. (2020). *Психологічні методи роботи з жертвами насильства: теорія та практика*. Чернівці: Букрек, 220 с.
8. Волков, Н. І. (2018). *Соціальна реабілітація дітей, що постраждали від насильства*. Київ: Видавництво «Наукова думка», 240 с.
9. Головка, І. В. (2021). *Соціально-психологічні аспекти роботи з постраждалими від насильства*. Харків: ХНУ, 215 с.
10. Губанова, Т. В. (2010). *Психологічні аспекти реабілітації молоді, що постраждала від насильства*. Київ: Видавництво «Наукова думка», 230 с.
11. Довгалюк, І. С. (2022). *Роль підтримки в реабілітації жертв насильства*. Львів: ЛНУ, 180 с.
12. Жук, А. В. (2020). *Сучасні тенденції в дослідженні насильства серед молоді*. Вінниця: Нова книга, 210 с.
13. Заболотна, О. І. (2021). *Соціально-психологічна реабілітація жертв насильства*. Київ: Київський університет, 230 с.

14. Захарова, І. В. (2019). *Психологічні методи корекції посттравматичних станів у жертв насильства*. Одеса: ОДПУ, 220 с.
15. Зінченко, І. М. (2018). *Психологічний вплив насильства на особистість: теорія та практика*. Київ: Літера, 250 с.
16. Зайцев, А. В. (2010). *Соціальні проблеми молоді в Україні: сучасний стан та шляхи їх вирішення*. Київ: Наукова думка, 270 с.
17. Ігнатенко, А. М. (2020). *Технології соціальної реабілітації: від теорії до практики*. Харків: Основа, 240 с.
18. Камінська, М. А. (2020). *Теоретичні засади психологічної допомоги жертвам насильства*. Харків: ХДУ, 210 с.
19. Ковальчук, Л. М. (2021). *Сучасні підходи до психологічної реабілітації жертв домашнього насильства*. Чернівці: Букрек, 195 с.
20. Корнієнко, Н. А. (2019). *Психологія насильства в родині: вплив на дітей*. Київ: Академія, 200 с.
21. Козак, Л. С. (2020). *Психологічні аспекти посттравматичного стресового розладу у жертв насильства*. Львів: ЛНУ, 215 с.
22. Колесник, О. В. (2022). *Психотерапевтичні методи роботи з жертвами насильства*. Харків: Прапор, 220 с.
23. Кульчицька, В. О. (2021). *Вплив домашнього насильства на психічний стан дітей: підходи до корекції*. Київ: Психологія, 180 с.
24. Костенко, О. І. (2020). *Соціальна реабілітація жертв насильства: сучасні підходи та інновації*. Львів: Видавництво Львівського університету, 230 с.
25. Костюк, Г. П. (2015). *Психологія агресії в молодіжному середовищі*. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 220 с.
26. Козлова, І. М. (2021). *Професійна підготовка фахівців з реабілітації постраждалих від насильства*. Психологічний журнал, 12, 44-52.
27. Куликова, О. В. (2018). *Кібербулінг: нові виклики для молоді*. Одеса: Астропринт, 170 с.

28. Кравченко, О. В. (2018). *Соціальна робота з жертвами насильства: навчальний посібник*. Полтава: Полтавський національний педагогічний університет, 220 с.
29. Кравченко, О. В. (2016). *Групова терапія в реабілітації молоді, що постраждала від насильства*. Вісник психології, 3, 50-57.
30. Лазарева, Н. В. (2015). *Психотерапія та її роль у реабілітації постраждалих від насильства*. Наукові записки, 20, 67-75.
31. Лазарева, Н. С. (2020). *Психологічні стратегії допомоги жертвам сексуального насильства*. Одеса: Астропринт, 220 с.
32. Литвиненко, І. О. (2019). *Психологічні наслідки фізичного насильства: шляхи реабілітації*. Черкаси: ЧНУ, 185 с.
33. Лебедєва, Т. В. (2016). *Психологічні аспекти булінгу в школі*. Чернівці: Букрек, 160 с.
34. Литвиненко, Т. Г. (2020). *Арт-терапія як засіб психологічної підтримки*. Психотерапія та консультування, 8(2), 45-58.
35. Лук'яненко, Л. В. (2017). *Психологічна реабілітація постраждалих від насильства: теорія та практика*. Київ: Наукова думка, 210 с.
36. Маслова, О. В. (2020). *Арт-терапія в роботі з жертвами насильства*. Творчість і психотерапія, 1, 10-17.
37. Мартиненко, І. В. (2017). *Соціальна інтеграція молоді: теоретичні основи та практичні підходи*. Одеса: ОДЕУ, 200 с.
38. Мельник, Т. І. (2019). *Теорія та практика реабілітації жертв насильства*. Чернівці: ЧНУ, 170 с.
39. Нікітіна, Т. Л. (2020). *Гендерна політика в роботі з постраждалими від насильства*. Київ: Видавництво «Інтерпрес», 210 с.
40. Огородник, О. В. (2018). *Коучинг як метод психологічної підтримки молоді*. Психологія і суспільство, 2, 45-54.
41. Плахотнік, О. (2013). *Гендероване насильство: між звичаєм і злочином*. У М. Маєрчик, О. Плахотнік, & Г. Ярманова (Ред.), Гендер

- для медій [підручник із гендерної теорії для журналістики та інших соціогуманітарних спеціальностей] (с. 152-154). Київ: Критика.
42. *Політологічний енциклопедичний словник* (2-ге вид., доп. і переробл.). (2011). Київ: Генеза.
43. Рябова, Л. В. (2022). *Психосоціальна реабілітація: теорія, практика, досвід*. Київ: Генеза, 250 с.
44. Романенко, А. М. (2020). *Психотерапевтичні підходи до реабілітації жертв насильства*. Київ: Академвидав, 220 с.
45. Рудь, Л. С. (2018). *Практика психологічної допомоги жертвам насильства: методи та підходи*. Чернівці: ЧДУ, 200 с.
46. Романенко, Н. О. (2020). *Соціально-психологічна допомога жертвам насильства*. Київ: Вища школа, 210 с.
47. Сидоренко, М. В. (2023). *Роль волонтерства у розвитку соціальних навичок молоді*. Соціальна робота, 1, 12-25.
48. Собко, Г. М. (2019). *Співвідношення понять “примус”, “примушування” та “насильство”*. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція, 40, 117-120.
49. Тимченко, Н. І. (2020). *Сучасні методи психологічної реабілітації молоді, що постраждала від насильства*. Київ: Вища школа, 230 с.
50. Тимошук, В. Г. (2018). *Агресія в молодіжному середовищі та шляхи її подолання*. Харків: ХНУ, 135 с.
51. Тимофєєва, О. А. (2020). *Вплив насильства на психічне здоров'я дітей: корекційні методи*. Одеса: Астропринт, 215 с.
52. Тимошенко, І. С. (2021). *Психологічні стратегії в роботі з жертвами сексуального насильства*. Харків: ХНУ, 190 с.
53. Ткаченко, Т. В. (2017). *Психологічна реабілітація в разі сімейного насильства*. Київ: Психологічна служба, 172 с.
54. Уманець, І. М. (2019). *Психологічні особливості роботи з підлітками, що пережили насильство*. Харків: ХДУ, 160 с.

55. Федоренко, І. С. (2020). *Роль психолога в підтримці дітей, які постраждали від насильства*. Одеса: ОНУ, 180 с.
56. Федорова, Л. А. (2021). *Проблеми девіантної поведінки серед підлітків*. Київ: Логос, 145 с.
57. Цибульська, О. П. (2021). *Психологічна допомога жертвам насильства: методичні рекомендації*. Львів: ЛНУ, 210 с.
58. Чекаленко, Н. Л. (2020). *Психологія насильства: теорія та практика*. Одеса: ОНУ, 180 с.
59. Червинська, Л. О. (2017). *Психосоціальна реабілітація жертв насильства: теорія і практика*. Харків: ХНУ, 210 с.
60. Чигрин, Н. М. (2020). *Роль підтримки та консультування в реабілітації жертв насильства*. Чернівці: Букрек, 185 с.
61. Шевченко, О. Л. (2018). *Роль арт-терапії у роботі з постраждалими від насильства*. Львів: ЛНУ, 155 с.
62. Шевченко, Н. В. (2014). *Психосоціальна реабілітація: основи теорії та практики*. Черкаси: ЧНУ, 240 с.
63. Шевченко, Т. В., & Щербина, С. В. (2019). *Психологічна допомога у випадках домашнього насильства*. Київ: Академія, 148 с.
64. Шпак, Н. С. (2020). *Психологічні аспекти роботи з жертвами домашнього насильства*. Харків: Видавництво "Нова хвиля", 210 с.
65. Юрченко, І. М. (2021). *Роль соціальної роботи в реабілітації постраждалих від насильства*. Харків: ХДУ, 230 с.
66. Яценко, С. Г. (2020). *Методи соціальної підтримки молоді, що пережила насильство*. Львів: ЛДУ, 210 с.
67. Яременко, С. О. (2020). *Гендерне насильство: чинники та шляхи подолання*. Київ: Генеза, 210 с.
68. Ярмиш, Н. М. (2021). *Психологічні методи підтримки постраждалих від насильства: новітні підходи*. Львів: ЛДУ, 195 с.

69. Ярмолюк, О. А. (2018). *Техніки психологічної допомоги жертвам домашнього насильства*. Київ: КНУ, 230 с.
70. Яцків, В. П. (2020). *Психосоціальна допомога дітям, які стали жертвами насильства*. Львів: ЛНУ, 185 с.
71. Ярмолович, С. П. (2022). *Психологічні та соціальні аспекти травматичних досвідів: гендерний вимір*. Харків: Наука, 204 с.
72. Collins, P. (2017). *Social Work and Domestic Violence: Theories and Practices*. New York: Routledge, 110 с.
73. Davidson, J., & Hall, P. (2020). *Psychological Approaches to Trauma and Violence*. London: Sage, 115 с.
74. Duncan, S. (2018). *Aggression and Bullying in Adolescents: Interventions and Support Strategies*. Oxford: Oxford University Press, 56 с.
75. Evans, M. (2019). *The Psychological Impact of Abuse on Young People*. London: McGraw-Hill, 34 с.
76. Kendall, S., & Johnson, L. (2021). *Social Work with Victims of Violence: A Global Perspective*. London: Pearson, 77 с.
77. Miller, A. (2019). *Cognitive-Behavioral Approaches to Treating Youth Victims of Abuse*. New York: Springer, 99-103 с.
78. Parker, T. (2017). *Trauma Recovery in Adolescents: A Cognitive Behavioral Approach*. Los Angeles: Sage, 203 с.
79. Wilson, R., & Adams, T. (2020). *The Role of Therapy in Recovery from Abuse*. Chicago: University of Chicago Press, 290 с.
80. Zhao, X. (2020). *Theories of Social Work with Vulnerable Populations*. Cambridge: Cambridge University Press, 303 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета виявлення травматичного досвіду у молоді

Інструкція

В організації роботи з реабілітації рівнів травматичного досвіду молоді в молодіжному середовищі важливе місце займає соціально-психологічна діагностика. Незнання індивідуальних особливостей особи нерідко призводить до помилок у виборі методів реабілітації, що може негативно впливати на ефективність допомоги. Тому першим етапом діагностики молоді є загальне вивчення особистості.

Анкета містить 16 питань. Зміст анкети враховує такі параметри: травматичний досвід (питання 1-3), пам'ять про травму (питання 4-6), реакція на нагадування про подію (питання 7-9), тривога і соціальна ізоляція (питання 10-12), психологічні зміни та увага (питання 13-15), зосередженість на минулому (питання 16). При проведенні анкетування важливо забезпечити, щоб процес збору даних не фокусувався на виявленні недоліків або акцентуванні на негативних аспектах поведінки учнів. На кожне питання можливі варіанти відповідей: "так" = +1 бал, "ні" = 0 балів. Розраховується алгебраїчна сума балів (N).

Обробка результатів обмежена:

$N \leq 10$ – низький рівень впливу,

$N > 10 - 20$ – середній рівень впливу,

$N > 20$ – високий рівень впливу,

Характеристика рівнів (за кінцевою сумою)

I рівень - випадкові конфліктні події (менше 3) або окремі негативні переживання, які мали місце у житті респондента, але не призвели до серйозних відхилень у поведінці чи розвитку.

II рівень - особа зазнавала кількох (3-6) травматичних подій, які вплинули на його ставлення до оточуючих та спричинили певні стабільні проблеми у розвитку й поведінці.

III ступінь - наявність значної кількості травматичних подій (більше 6) свідчить про серйозний негативний вплив на розвиток, стійкі порушення у поведінці та критичні проблеми у соціальній адаптації.

Анкета

1. Чи цей випадок трапився впродовж останніх 12 місяців? • так; • ні.
2. Скільки місяців тому трапився цей випадок?
3. Наскільки ви були налякані? • зовсім не наляканий; • трохи; • сильно; • дуже сильно; • наляканий до смерті;
4. Чи Ви й досі пам'ятаєте цей випадок? • так; • ні.
5. Чи сняться Вам нічні кошмари про це? • так; • ні.
6. Як часто Ви повертаєтеся подумки до цього випадку? • практично ніколи; • нечасто; • час від часу; • часто; • дуже часто.
7. Чи речі, що нагадують Вам про цю подію, виводять Вас із рівноваги? • так; • ні.
8. Чи речі, що нагадують Вам про цю подію, змушують серце битися частіше? • так; • ні.
9. Чи уникаєте Ви речей, що нагадують про це? • так; • ні.
10. Чи уникаєте Ви місця або району, де це трапилось? • так; • ні.
11. Чи дуже хвилює Вас те, що це може трапитися знову? • так; • ні.
12. Чи ізолювали Ви себе від сім'ї або друзів? • так; • ні.
13. Чи маєте Ви проблеми зі сном після цього випадку? • так; • ні.
14. Чи частіше у Вас погіршується настрій? • так; • ні.

15. Чи тепер складніше утримувати увагу в класі, на роботі? • так; • ні.

16. Чи постійно Ви зосереджені на своєму минулому? • так; • ні.

«Кроки до нового початку».

програма соціально-психологічної
реабілітації постраждалих від насильства
в молодіжному середовищі



Автор: - Тирановець Явдокія Олександрівна,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня

спеціальності «Соціальна робота»

Національного університету біоресурсів і природокористування України

teranovets@gmail.com

Зміст

Анотація.....	3
Пояснювальна записка.	4
Розділ 1. Алгоритм та етапи роботи молоддю, яка має травматичной досвід.....	5
Діагностика молоді, з травматичним досвідом (за авторською методикою В. Панока.).....	7
<i>Портрет особи з травматичним досвідом (рівні травматичного досвіду).....</i>	<i>9</i>
Визначення осіб з травматичним досвідом	9
Розділ 2. Матеріали до занять з молоддю із травматичним досвідом...10	10
2.1. Заняття I. Самосвідомість та самооцінка	10
2.2. Заняття II . Емоційна саморегуляція та стресостійкість	12
2.3. Заняття III. Підтримка та взаємодія з іншими	14
2.4. Заняття IV. Пошук нових можливостей та мотивація	15
2.5. Заняття V. Емоційна стійкість та позитивне мислення	16

Анотація

Мета: реабілітація постраждалих від насильства в молодіжному середовищі.

Завдання: проведення діагностики та оцінки рівня посттравматичних стресових розладів у молоді; розробка індивідуальних планів реабілітації; створення безпечного і підтримуючого середовища; надання психотерапевтичної допомоги; залучення молоді до позитивної соціальної діяльності; профілактика рецидивів насильства через навчання; організація підтримки для родин, де є молоді люди.

Форми та методи роботи: інформаційні повідомлення, тренінг, лекція-бесіда, групова дискусія, рольова гра, анкетування.

Методи діагностики: «Діагностикатравматичного досвіду» В. Панока,

Склад групи: 12 осіб.

Критерії добору учасників в групу: молодь з травматичним досвідом.

Тривалість програми: 6 занять по 45 хв. Тривалість занять може дещо змінюватись в залежності від ступеня зацікавленості учасників.

Періодичність зустрічей: 2 рази на тиждень.

Контингент учасників: молодь.

Вік учасників: 18-25 років.

Пояснювальна записка

У сучасних умовах, коли молодь стикається з різними стресовими ситуаціями та переживає травматичний досвід, важливо забезпечити їй своєчасну соціально-психологічну підтримку. Травматичні події можуть серйозно впливати на емоційний стан підлітків і на їхнє соціальне функціонування. Програма "Кроки до нового початку" створена з метою допомогти молодим людям, які пережили травматичний досвід, пройти через процес емоційного відновлення та реабілітації.

Соціально-психологічна реабілітація має на меті не тільки полегшити наслідки травм, але й допомогти учасникам адаптуватися до нових умов життя, розвинути навички емоційної саморегуляції, підвищити самооцінку та відновити здатність до здорових соціальних взаємодій. Важливо, що соціально-психологічна підтримка надається на етапі, коли ще не виникли серйозні порушення в поведінці чи емоційному стані підлітка. Це дозволяє запобігти поглибленню проблем та забезпечити своєчасну допомогу, яка сприяє зменшенню ризику розвитку важких психологічних труднощів.

Програма "Кроки до нового початку" фокусується на розвитку у молоді стійкості до стресу, емоційного інтелекту та комунікаційних навичок, що дозволяє їй краще справлятися з негативними переживаннями. Підтримка, надана на ранніх етапах, дозволяє значно скоротити можливі наслідки травматичного досвіду та сприяє більш успішній соціалізації підлітків. Учасники програми отримують інструменти для покращення емоційної стабільності, розвитку особистої відповідальності та відновлення впевненості у власних силах.

Таким чином, соціально-психологічна реабілітація, що надається на ранніх етапах, є важливим кроком до ефективного подолання травматичного досвіду і допомагає молоді відновити свою психологічну рівновагу, адаптуватися до змін і знайти нові орієнтири для майбутнього розвитку.

**Розділ 1. Алгоритм та етапи роботи з молоддю із
травматичним досвідом
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Тема заняття	Тренінгові дії	Час
1	Самосвідомість та самооцінка	Вправа «Розпізнавання своїх сильних і слабких сторін»	15 хв
		Вправа «Визначення своїх внутрішніх ресурсів»	20 хв
		Вправа «Я маю право на позитивні зміни»	10 хв
2	Емоційна саморегуляція та стресостійкість	Вправа «Визначення джерел стресу»	15 хв
		Вправа «Зниження емоційного навантаження»	20 хв
3	Підтримка та взаємодія з іншими	Вправа «Слухання без переривань»	25 хв

		Вправа «Зворотній зв'язок: як я сприймаю»	20хв
4	Пошук нових можливостей та мотивація	Вправа «Визначення своїх життєвих цілей»	15 хв
		Вправа «ерешкоди на шляху до мети»	20 хв
		Вправа «Мої ресурси для досягнення цілей»	10 хв
5	Емоційна стійкість та позитивне мислення	Вправа «Подолання негативних думок»	20 хв
		Вправа «Змінюючи думки, змінюємо реальність»	15 хв

		Вправа «Роблю кроки до нового початку»	10 хв
--	--	--	-------

Діагностика молоді з травматичним досвідом (за авторською методикою В. Панока)

Анкета

по виявленню молоді з травматичним досвідом у середовищі

Інструкція

В організації роботи з реабілітації рівнів травматичного досвіду молоді в молодіжному середовищі важливе місце займає соціально-психологічна діагностика. Незнання індивідуальних особливостей особи нерідко призводить до помилок у виборі методів реабілітації, що може негативно впливати на ефективність допомоги. Тому першим етапом діагностики молоді є загальне вивчення особистості.

Анкета містить 16 питань. Зміст анкети враховує такі параметри: травматичний досвід (питання 1-3), пам'ять про травму (питання 4-6), реакція на нагадування про подію (питання 7-9), тривога і соціальна ізоляція (питання 10-12), психологічні зміни та увага (питання 13-15), зосередженість на минулому (питання 16). При проведенні анкетування важливо забезпечити, щоб процес збору даних не фокусувався на виявленні недоліків або акцентуванні на негативних аспектах поведінки учнів. На кожне питання можливі варіанти відповідей: "так" = +1 бал, "ні" = 0 балів. Розраховується алгебраїчна сума балів (N).

Обробка результатів обмежена:

$N \leq 10$ – низький рівень впливу,

$N \geq 10 - 20$ – середній рівень впливу,

$N \geq 20$ – високий рівень впливу,

Характеристика рівнів (за кінцевою сумою)

I рівень - випадкові конфліктні події (менше 3) або окремі негативні переживання, які мали місце у житті респондента, але не призвели до серйозних відхилень у поведінці чи розвитку.

II рівень - особа зазнавала кількох (3-6) травматичних подій, які вплинули на його ставлення до оточуючих та спричинили певні стабільні проблеми у розвитку й поведінці.

III рівень - наявність значної кількості травматичних подій (більше 6) свідчить про серйозний негативний вплив на розвиток, стійкі порушення у поведінці та критичні проблеми у соціальній адаптації.

Анкета

1. Чи цей випадок трапився впродовж останніх 12 місяців? • так; • ні.
2. Скільки місяців тому трапився цей випадок?
3. Наскільки ви були налякані? • зовсім не наляканий; • трохи; • сильно; • дуже сильно; • наляканий до смерті;
4. Чи Ви й досі пам'ятаєте цей випадок? • так; • ні.
5. Чи сняться Вам нічні кошмари про це? • так; • ні.
6. Як часто Ви повертаєтеся подумки до цього випадку? • практично ніколи; • нечасто; • час від часу; • часто; • дуже часто.
7. Чи речі, що нагадують Вам про цю подію, виводять Вас із рівноваги? • так; • ні.
8. Чи речі, що нагадують Вам про цю подію, змушують серце битися частіше? • так; • ні.
9. Чи уникаєте Ви речей, що нагадують про це? • так; • ні.
10. Чи уникаєте Ви місця або району, де це трапилося? • так; • ні.
11. Чи дуже хвилює Вас те, що це може трапитися знову? • так; • ні.
12. Чи ізолювали Ви себе від сім'ї або друзів? • так; • ні.
13. Чи маєте Ви проблеми зі сном після цього випадку? • так; • ні.

14. Чи частіше у Вас погіршується настрій? • так; • ні.

15. Чи тепер складніше утримувати увагу в класі, на роботі? • так; • ні.

16. Чи постійно Ви зосереджені на своєму минулому? • так; • ні.

Для ефективного проведення соціально-психологічної реабілітації фахівці психологічної служби повинні чітко визначити критерії, за якими того чи іншого респондента можна віднести зі схильністю до травматичного досвіду (портрет молоді).

Портрет молоді, з травмаватичним досвідом:

1. Низька самооцінка та відчуття безпорадності.
2. Труднощі у встановленні соціальних зв'язків та довірі до інших.
3. Часті емоційні перепади, тривожність, депресивні настрої.
4. Порушення в управлінні емоціями, агресивні або замкнуті реакції.
5. Схильність до самопошкодження або ризикованої поведінки.
6. Втечі з дому або ізоляція від сім'ї та друзів.

Визначення молоді з травматичним досвідом

Травматичний досвід являє собою психологічну реакцію на стресові або болісні події, що порушують емоційне, психічне та фізичне благополуччя особистості, викликаючи довгострокові наслідки для її адаптації та поведінки.

Тому важливим у роботі з особами, які пережили травматичний досвід, є надання психологічної підтримки та реабілітації, спрямованої на відновлення емоційного балансу, розвитку самосвідомості та допомогу в адаптації до змін у їхньому житті.

Розділ 2

Матеріали до занять з молоддю із травматичним досвідом

2.1. Заняття I. Самосвідомість та самооцінка

Вправа 1. «Розпізнавання своїх сильних і слабких сторін»

Час: 15хв.

Мета: Допомогти учасникам виявити свої позитивні якості та області для розвитку, сприяючи розвитку самосвідомості та підвищенню самооцінки.

Опис:

Вступ: Тренер пояснює учасникам важливість розпізнавання своїх сильних і слабких сторін для особистісного розвитку та покращення самооцінки.

Індивідуальна робота: Учасники записують на аркушах паперу свої сильні і слабкі сторони. Важливо бути чесними і відкритими з собою.

Групове обговорення: Після того як учасники завершать запис, вони діляться своїми роздумами в малих групах або з тренером, обговорюючи, чому вважають ті чи інші якості сильними або слабкими. Обговорення допомагає побачити позитивні аспекти себе, які учасники, можливо, не помічали раніше.

Зворотний зв'язок: Тренер або учасники дають один одному конструктивний зворотний зв'язок, акцентуючи увагу на сильних сторонах, що можуть стати ресурсами для подолання складних ситуацій.

Групове обговорення:

Як виявлення своїх сильних та слабких сторін впливає на самосприйняття учасників?

Які емоції викликала ця вправа?

Як можна використати свої сильні сторони для подолання труднощів у житті?

Вправа 2. «Визначення своїх внутрішніх ресурсів»

Час: 20хв.

Мета: Активізувати розуміння своїх можливостей для подолання труднощів, допомогти учасникам усвідомити наявні ресурси та сприяти їх ефективному використанню для покращення свого стану.

Опис:

Індивідуальна робота: Учасники складають список своїх внутрішніх ресурсів, поділяючи їх на дві категорії:

Психологічні ресурси: риси характеру, пережитий досвід, вміння долати труднощі.

Фізичні ресурси: здоров'я, енергія, фізична витривалість.

Аналіз: Учасники працюють над питанням, як ці ресурси можна використати для покращення свого емоційного та фізичного стану, адаптації до складних ситуацій.

Групове обговорення: Після складання списків учасники діляться своїми думками з іншими членами групи або тренером, обговорюючи, як вони можуть використати ці ресурси для підтримки себе в складних ситуаціях.

Вправа 3. «Я маю право на позитивні зміни»

Час: 10 хвилин.

Мета: Підвищити самооцінку учасників та сприяти усвідомленню можливостей для позитивних змін у їхньому житті.

Опис:

Вступ: Тренер пояснює важливість прийняття права на позитивні зміни та розвиток. Учасникам пропонують подумати над своїми можливостями та здібностями, які можуть сприяти їхньому життєвому зростанню.

Групове обговорення: Учасники обговорюють у групі або в парах, чому вони мають право на позитивні зміни, діляться думками про те, як ці зміни можуть вплинути на їхнє життя. Тренер підкріплює це обговорення позитивними прикладами успіху та досягнень, допомагаючи кожному повірити у свою здатність до змін.

Особисте усвідомлення: Кожен учасник намагається сформулювати конкретні сфери, у яких він хоче змін, і подумати про кроки, які можуть допомогти у їх досягненні.

2.2. Заняття II . Емоційна саморегуляція та стресостійкість

Вправа 1. «Визначення джерел стресу»

Час: 15 хвилин.

Мета: Допомогти учасникам усвідомити, які ситуації та обставини викликають стрес у їхньому житті, та знайти способи подолання цих стресових факторів.

Опис:

Індивідуальна робота: Учасники складають список основних ситуацій, обставин та факторів, які викликають у них стрес. Це можуть бути проблеми у стосунках, навчальні або робочі обов'язки, фінансові труднощі тощо.

Аналіз впливу: Після складання списку учасники аналізують, як кожен із цих стресорів впливає на їхні емоції, поведінку та загальне самопочуття.

Групове обговорення: Учасники діляться своїми думками в групі або в парах, обговорюючи, що можна зробити для подолання або зменшення впливу кожного стресора. Тренер підтримує дискусію та пропонує приклади ефективних стратегій для управління стресом.

Вправа 2. «Зниження емоційного навантаження»

Час: 20 хвилин.

Мета: Підвищити самооцінку учасників та усвідомлення їхнього права і можливостей для позитивних змін у житті.

Опис:

Вступ: Тренер розпочинає вправу, наголошуючи на важливості позитивних змін і того, що кожна людина заслуговує на покращення свого життя.

Обговорення в групі: Учасники обговорюють у групі, чому вони вважають, що мають право на позитивні зміни, які вони можуть внести у своє життя, і якими будуть їхні очікування від таких змін. Тренер заохочує кожного висловитись, підкріплюючи їхні слова позитивними прикладами успішних життєвих трансформацій.

Особисте усвідомлення: Учасники записують, які позитивні зміни вони хотіли б бачити у своєму житті та які перші кроки готові зробити для їх досягнення.

Вправа 3. «Мої емоції — мої сигнали»

Час: 10 хвилин.

Мета: Навчити учасників розуміти емоції як сигнали для коригування поведінки.

Опис:

Робота над розумінням емоцій: Учасники пишуть, як їхні емоції проявляються в тілі (наприклад, напруга в м'язах, підвищений пульс, відчуття холоду чи жару).

Аналіз проявів: Після складання списку учасники аналізують, як кожна емоція сигналізує про потребу змінити певні дії або обставини

2.3. Заняття III. Підтримка та взаємодія з іншим

Вправа 1. «Слухання без переривань»

Час: 25 хвилин.

Мета: Покращити навички слухання та взаємодії, зміцнити вміння уважно і безперешкодно вислуховувати співрозмовника.

Опис:

Розповідь: Один учасник ділиться своєю історією чи переживаннями, а інші учасники слухають, не перебиваючи, і зосереджуючись на словах і емоціях розповідача.

Обговорення: Після історії група обговорює, наскільки важливо слухати без перебивань та як така форма комунікації може зміцнювати підтримуючі стосунки. Розглядається також, як активне слухання підвищує довіру та зменшує напруження в спілкуванні.

Вправа 2. «Зворотній зв'язок: як я сприймаю»

Час: 20 хвилин.

Мета: Навчити учасників ефективно надавати і приймати конструктивний зворотний зв'язок, що сприятиме більш здоровій взаємодії.

Опис:

Аналіз ситуації: Кожен учасник пригадує ситуацію з власного досвіду, коли він або отримував, або надавав зворотний зв'язок. Після цього група розглядає, як саме було надано чи прийнято зворотний зв'язок, та які труднощі виникли.

Обговорення: Учасники діляться своїми висновками і обговорюють, як можна було б покращити ситуацію, щоб зворотний зв'язок був ефективним і сприймався конструктивно.

2.4. Заняття IV. Пошук нових можливостей та мотивація

Вправа 1. «Визначення своїх життєвих цілей»

Час: 15хв.

Мета: Допомогти учасникам сформулювати конкретні короткострокові та довгострокові цілі, надихнути на створення плану досягнення бажаного.

Опис:

Визначення цілей: Кожен учасник записує свої життєві цілі, поділяючи їх на короткострокові та довгострокові.

Обговорення шляхів досягнення: Група обговорює, які кроки можуть привести до реалізації цілей, та визначає потенційні ресурси для кожної з них. Тренер допомагає учасникам створити чіткий, конкретний план дій, щоб зробити цілі більш досяжними.

Вправа 2. «Перешкоди на шляху до мети»

Час: 20хвилин.

Мета: Навчити учасників ідентифікувати можливі перешкоди та розробляти стратегії для їхнього подолання.

Опис:

Ідентифікація перешкод: Кожен учасник обдумує та записує, які труднощі можуть з'явитися на шляху до реалізації їхніх цілей.

Розробка стратегій: За підтримки тренера група обговорює, як можна подолати виявлені перешкоди. Кожен учасник розробляє персональні стратегії, які зможуть допомогти подолати бар'єри та продовжити рух до мети.

Вправа 3. «Мої ресурси для досягнення цілей»

Час: 10хвилин.

Мета: Допомогти учасникам виявити особисті, соціальні та матеріальні ресурси, які можуть сприяти досягненню поставлених цілей.

Опис:

Аналіз ресурсів: Учасники розмірковують і записують свої доступні ресурси, зокрема особисті (знання, навички), соціальні (підтримка друзів, родини) та матеріальні (фінансові можливості).

Оптимізація використання: Обговорення в групі, під час якого учасники діляться, як ці ресурси можуть підтримувати їх у досягненні цілей, і знаходять нові способи оптимального їх використання.

2.5. Заняття V Емоційна стійкість та позитивне мислення

Вправа 1. «Подолання негативних думок»

Час: 20 хвилин.

Мета: Навчити учасників перетворювати негативне мислення на позитивне, сприяючи покращенню емоційного стану.

Опис:

Виявлення негативних думок: Учасники записують свої негативні думки та обмірковують їхню об'єктивність, аналізуючи, чи є ці думки правдивими.

Заміна на позитивні: Тренер допомагає учасникам трансформувати негативні думки на більш конструктивні, що дозволяє бачити ситуацію під новим, позитивним кутом.

Вправа 2. «Змінюючи думки, змінюємо реальність»

Час: 10 хвилин.

Мета: Показати учасникам, як позитивне мислення може змінювати сприйняття реальності та сприяти емоційному благополуччю.

Опис:

Виявлення впливу негативного мислення: Учасники записують ситуації, у яких негативні думки призводили до відчуття дискомфорту.

Пошук альтернативних підходів: Разом із тренером учасники шукають позитивні способи переглянути ці ситуації, що може призвести до покращення емоційного стану.

Вправа 3. «Роблю кроки до нового початку»

Час: 10 хвилин.

Мета: Мотивувати учасників до змін та надати інструменти для початку дій у напрямку нових можливостей.

Опис:

Визначення конкретних дій: Учасники записують, які конкретні зміни вони хочуть внести у своє життя і які дії готові зробити для їх досягнення.

Планування перших кроків: Учасники формулюють перші кроки, які вони можуть здійснити вже зараз, для створення позитивного прогресу у своєму житті.