

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА
ЕКОНОМІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В СІМ'Ї**

Виконала: студентка

II курсу групи ЕКПм-1-24-1.4д

очної форми навчання

Корчинська Юлія Олексіївна

Науковий керівник:

Кутішенко В.П., доцент кафедри
психології особистості та соціальних практик,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ Профілактики ЕКОНОМІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В СІМ'Ї	
1.1. Наукові підходи до поняття та форми економічного насильства....	6
1.2. Психологічні наслідки економічного насильства в сім'ї	12
1.3. Проблема психологічної профілактики насильства	17
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЕКОНОМІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В СІМ'Ї ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ	
2.1. Опис вибірки, методи та процедура дослідження економічного насильства в сім'ї	24
2.2. Результати емпіричного дослідження	28
2.3. Програма психологічної профілактики економічного насильства в сім'ї та її ефективність	33
Висновки до розділу 2	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	56

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження зумовлена зростанням поширеності економічного насильства як прихованої форми домашнього насильства, що має тривалі негативні наслідки для психологічного благополуччя жінок. Економічне насильство часто поєднується з психологічною залежністю, зниженням самооцінки та виснаженням особистісних ресурсів, що ускладнює вихід постраждалих із насильницьких стосунків. В умовах соціально-економічної нестабільності та воєнних викликів проблема фінансової вразливості жінок набуває особливої гостроти. Незважаючи на актуальність проблеми, питання психологічної профілактики економічного насильства залишаються недостатньо розробленими. Особливої уваги потребує пошук ресурсно орієнтованих підходів до підтримки жінок, які зазнали насильства. Це зумовлює необхідність комплексного теоретичного та емпіричного вивчення зазначеної проблеми.

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми домашнього насильства в контексті психології насильства. Встановлено, що економічне насильство розглядається як самостійна форма насильницької поведінки, тісно пов'язана з механізмами контролю, залежності та влади в інтимних стосунках.

У підрозділі 1.1 проаналізовано основні наукові підходи до розуміння феномену насильства та його психологічних детермінант. Виявлено, що насильство має системний характер і формується під впливом індивідуальних, сімейних та соціальних чинників.

У підрозділі 1.2 розкрито сутність економічного насильства, його форми та специфічні прояви в сімейних та партнерських стосунках. Встановлено, що економічний контроль і економічна експлуатація є ключовими механізмами обмеження автономії жінок.

У підрозділі **1.3** охарактеризовано психологічні наслідки економічного насильства для особистості жінки. Виявлено зв'язок між досвідом економічного насильства, зниженням самооцінки та виснаженням особистісних ресурсів.

Емпіричне дослідження мало на меті виявлення особливостей прояву економічного насильства та його взаємозв'язку з рівнем особистісних ресурсів і самооцінки жінок, які зазнали насильства. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик.

У ході дослідження виявлено, що більшість респонденток мають середній та високий рівень проявів економічного насильства, що супроводжується зниженим рівнем самооцінки та ресурсності. Визначено статистично значущі взаємозв'язки між показниками економічного насильства та особистісними ресурсами, що підтверджує негативний вплив економічного контролю на психологічний стан жінок.

У межах дослідження було розроблено та апробовано психопрофілактичну програму, спрямовану на підвищення рівня особистісних ресурсів, зміцнення самооцінки та формування фінансової автономії жінок. Програма реалізовувалась у форматі циклу занять ресурсно-орієнтованого спрямування.

Результати апробації засвідчили позитивну динаміку показників особистісних ресурсів і самооцінки учасниць, а також зниження інтенсивності проявів економічного насильства. Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої програми та можливість її використання у практиці психологічної допомоги і профілактики домашнього насильства.

Ключові слова: економічне насильство, домашнє насильство, особистісні ресурси, самооцінка, психологічна профілактика.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Економічне насильство є серйозною соціально-психологічною проблемою, що має глибокі наслідки для постраждалих, зокрема, обмеження їхньої фінансової незалежності, порушення права на свободу економічного вибору та погіршення психоемоційного стану. В умовах економічної нестабільності, соціальної нерівності та війни в Україні проблема економічного насильства в сім'ї набуває ще більшої актуальності, адже цей вид насильства посилює вразливість найбільш незахищених категорій населення.

У науковій літературі представлено широкий спектр підходів до теоретичного осмислення економічного насильства в сім'ї. Так, Л. Джонсон розглядає його як систематичний контроль над здатністю жінки отримувати, використовувати й розпоряджатися фінансовими ресурсами, що руйнує її економічну самостійність (Джонсон). Н. Шарп-Джеффс визначає економічне насильство як «приховану» форму домашнього насильства, яка тривалий час може залишатися непоміченою на тлі фізичних чи психологічних проявів (Шарп-Джеффс). Водночас А. Стиліану описує це явище як різновид насильства в партнерських стосунках, що охоплює економічний контроль, фінансову експлуатацію та саботаж зайнятості (Стиліану), а Дж. Постмус підкреслює його невід'ємний зв'язок із загальною динамікою домашнього насильства (Постмус).

Дослідження засвідчують, що економічне насильство має виражені негативні наслідки для психічного здоров'я постраждалих жінок: зростання тривожності та депресивних симптомів (Давіла), труднощі соціальної адаптації та підвищення фінансової нестабільності (Стиліану; Постмус), а також формування стійкої економічної залежності від кривдника (Джонсон). При цьому значна частина жінок не усвідомлює, що зазнає економічного контролю, оскільки

брак знань та відсутність навичок розпізнавання цього явища сприяють його замовчуванню й нормалізації в повсякденних стосунках.

У сучасних працях наголошується на важливості застосування спеціалізованих діагностичних інструментів для оцінки економічних зловживань, що дозволяє комплексно аналізувати рівень економічного насильства та його вплив на жінку (Постмус, Пламмер, Стиліану). Значну увагу приділено вивченню економічного насильства у контексті насильства в інтимних стосунках (Стиліану) та його інтерпретації як «невидимої» форми домашнього насильства, що вимагає з'ясування чинників його поширення і механізмів попередження (Постмус; Хоге; Брекенрідж; Шарп-Джеффс).

Попри істотні наукові здобутки, у вітчизняному просторі все ще бракує практично орієнтованих психологічних програм, спрямованих на профілактику економічного насильства, формування фінансової грамотності, розвиток навичок самозахисту та підвищення рівня обізнаності жінок щодо ризиків економічної залежності. Саме значущість і недостатня опрацьованість цієї проблеми зумовили вибір теми дослідження «Психологічна профілактика економічного насильства в сім'ї».

Об'єкт дослідження: економічне насильство в сім'ї.

Предмет дослідження: психологічна профілактика економічного насильства в сім'ї.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості економічного насильства в сім'ї, а також розробити й апробувати програму його профілактики.

Відповідно до мети визначено **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми психології насильства, особливостей економічного насильства в сім'ї та його психологічної профілактики.

2. Емпірично дослідити особливості проявів економічного насильства в сім'ї та психологічні чинники, що його породжують.

3. Обґрунтувати, розробити та апробувати програму психологічної профілактики економічного насильства в сім'ї.

Гіпотеза дослідження: низька самооцінка та недостатні особистісні ресурси жінок будуть пов'язані з вищою ймовірністю та інтенсивністю переживання економічного насильства в сім'ї, а також більш вираженими проявами економічного контролю, економічної експлуатації та саботажу зайнятості.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел із проблем економічного насильства, гендерної нерівності, психологічних наслідків насильства, фінансової залежності та профілактики домашнього насильства; опрацювання міжнародних та національних нормативно-правових документів; вивчення сучасних наукових підходів до економічних зловживань у сім'ї для обґрунтування теоретичних засад дослідження;

- *емпіричні:* Шкала вимірювання економічного насильства (SEA-12); методика «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач); Шкала самооцінки Розенберга; статистичні – математичні методи обробки, отриманих експериментальних даних (кореляційний аналіз Спірмена).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел (44 найменування). Робота містить 9 таблиць. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ЕКОНОМІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В СІМ'Ї

1.1 Поняття та форми економічного насильства

Економічне насильство є однією з форм домашнього насильства, сутність якої полягає в навмисному обмеженні кривдником економічних прав та можливостей близької людини. Згідно із законодавством України, економічне насильство охоплює умисне позбавлення потерпілої особи житла, їжі, одягу, інших необхідних матеріальних ресурсів, грошей чи документів, заборону працювати чи навчатися, примушування до праці, обмеження доступу до спільних коштів, а також інші правопорушення економічного характеру [11]. Іншими словами, аб'юзер через контроль фінансових ресурсів прагне встановити владу та економічну залежність потерпілої, цілеспрямовано підбиваючи її здатність самотійно забезпечувати свої потреби. У науковій літературі економічне насильство нерідко розглядають як специфічну форму контролю та примусу в контексті насильства з боку інтимного партнера: кривдник контролює фінансові обставини життя жертви, щоб утримати її в економічній залежності та унеможливити самотійне ухвалення рішень [30]. Важливо підкреслити, що в сучасних наукових роботах економічне насильство розглядається не тільки як форма домашнього насильства, а й як гендерно обумовлений примус, тісно пов'язаний із патріархальними уявленнями про роль жінки в сім'ї. Це означає, що відповідальність за такі дії покладається на кривдника, а не на постраждалу від насильства: контролюючи ресурси, агресор реалізує владну домінацію, тоді як потерпіла особа позбавлена можливості вільно розпоряджатися своїми економічними правами [41]. Економічне насильство часто залишається менш помітним або «прихованим» явищем у порівнянні з фізичною чи сексуальною агресією, оскільки може маскуватися під зовнішньо прийнятні практики. Наприклад, чоловік може наполягати, що дружині «не потрібно працювати», бо

він повністю забезпечує сім'ю, але при цьому вимагати повного звіту за кожну витрачену гривню, не дає доступу до сімейного бюджету чи банківських рахунків, позбавляючи партнерку фінансової автономії. У таких умовах жінка фактично втрачає економічну свободу, що суттєво ускладнює можливість покинути аб'юзивні стосунки. Сучасні дослідження підтверджують, що економічне насильство є відокремленою формою домашнього насильства, а не лише різновидом психологічного тиску. Зокрема, статистичні аналізи показали, що економічна агресія утворює окрему факторну структуру, відмінну від фізичного, сексуального та психологічного насильства [31]. Іншими словами, економічне насильство найчастіше супроводжує інші види знущань у сім'ї, але має власні специфічні прояви та наслідки, що потребують самостійного дослідження й реагування.

У свою чергу О. В. Харитонova наголошує, що «економічне насильство може проявлятися у відмові в утриманні дітей, непрацездатних членів сім'ї, приховуванні доходів, витраті сімейних грошей із самостійним прийняттям більшості фінансових рішень, неврахуванні потреб партнера» [22].

А. А. Данилюк дає характеристику економічного насильства та пов'язує його «із позбавленням або обмеженням права користування економічними ресурсами, при якому один із партнерів (частіше жінка) відчуває погрозу безпеці та емоційному комфорту, за рахунок того, що вона/він знаходиться у повній економічній залежності від іншого партнера, оскільки в такому випадку має місце емоція страху з формуванням залежності від партнера-тирана» [9].

Аналіз літератури дозволяє виділити кілька основних форм економічного насильства в стосунках. Хоча різні автори можуть по-різному класифікувати конкретні поведінкові тактики, загалом до ключових проявів економічного насильства належать наступні взаємопов'язані категорії [30].

Економічний контроль. Ця форма проявляється через повне або часткове захоплення кривдником контролю над фінансами сім'ї. Агресор привласнює собі

роль «голови дому», одноосібно приймає всі фінансові рішення, розпоряджається бюджетом без згоди партнера, обмежує доступ жертви до грошей і спільних рахунків, змушує просити гроші «на потреби», а також детально звітувати про кожну витрату. Економічний контроль може включати приховування доходів чи заощаджень від партнерки, позбавлення її можливості користуватися банківськими картками, цінними речами або власним майном. Також типовими є випадки, коли кривдник умисно не забезпечує базові потреби родини (їжа, одяг, ліки, транспорт), використовуючи матеріальні блага як інструмент маніпуляції та покарання. Усі ці дії спрямовані на те, щоб жертва відчувала фінансову несаможиттєвість і залежність від волі аб'юзера.

Саботаж зайнятості (перешкоджання працевлаштуванню). Дана форма економічного насильства стосується дій, що перешкоджають жертві отримати або зберегти роботу, а отже – мати власний дохід. Агресор може прямо забороняти працювати або навчатися, умисно заважати професійному розвитку партнера. Прикладами є створення перешкод для виходу на роботу чи відвідування співбесіди, систематичні дзвінки та вимоги повернутися додому під час робочого дня, відмова доглядати за дітьми чи виконувати домашні обов'язки, через що потерпіла змушена пропускати роботу. В окремих випадках кривдник погрожує або шантажує, вимагаючи, щоб партнерка звільнилася з роботи, або настоює, щоб вона не отримувала освіти під приводом «турботи про сім'ю». Такі дії позбавляють жінку можливості мати власні джерела доходу, руйнують її кар'єрні перспективи та підсилюють економічну залежність від кривдника.

Економічна експлуатація. Ця категорія охоплює поведінку, коли кривдник навмисно нищить, розкрадає або привласнює фінансові ресурси жертви задля власної вигоди, ставлячи потерпілу сторону в скрутне матеріальне становище. По-перше, експлуатація може включати крадіжки грошей чи майна партнерки, використання її банківських карток, заощаджень або цінних речей без дозволу. По-друге, розповсюдженою тактикою є примус до боргів або так званий

«борговий шантаж»: кривдник змушує жертву брати кредити чи оформлювати позики на своє ім'я, витрачає отримані кошти на власні потреби і не повертає борги. У результаті жінка лишається з борговими зобов'язаннями, які підривають її фінансову стабільність і кредитну історію. Також економічна експлуатація проявляється через умисне ненадання коштів на спільні витрати або рахунки: аб'юзер може відмовлятися оплачувати комунальні послуги, житло, лікування дітей тощо, що веде до накопичення боргів на ім'я партнерки. Гральна залежність або ризиковані фінансові авантюри кривдника теж належать до цієї форми: наприклад, програвання сімейних заощаджень в азартні ігри або витрачання грошей на власні забаганки, нехтуючи потребами сім'ї. Усі ці дії цілеспрямовано підривають економічну безпеку потерпілої особи: знищується її майно, псується кредитоспроможність, зникає фінансова «подушка безпеки», що в сукупності ускладнює вихід із насильницьких стосунків.

Зазначені форми економічного насильства рідко проявляються ізольовано – навпаки, кривдник часто комбінує кілька тактик для досягнення максимальної фінансової покори жертви. Наприклад, позбавлення доступу до грошей може поєднуватися з перешкоджанням праці, а контроль за витратами – із накопиченням боргів на ім'я партнерки. Усі вони служать спільній меті: установити тотальний економічний контроль над жінкою як засіб утримання влади у відносинах. Наслідки економічного насильства для потерпілої є надзвичайно тяжкими: окрім безпосередніх матеріальних втрат, це призводить до стану хронічної фінансової несвободи, психологічного виснаження, втрати впевненості у власних силах і перспектив. Потерпіла може бути вимушена залишатися з кривдником через брак коштів на самостійне життя або страх перед борговими зобов'язаннями. Таким чином, економічне насильство не тільки завдає економічної шкоди, а й підтримує інші форми аб'юзу, створюючи замкнене коло залежності та безвиході.

Для кращого розуміння того, як різні тактики фінансового примусу працюють разом, дослідники пропонують візуальні моделі. Однією з таких є «Колесо економічного насильства», розроблене на основі Дулутської моделі влади і контролю британською дослідницею Ніколою Шарп [39]. Це колесо графічно демонструє, що економічна влада агресора знаходиться в центрі, а по колу розміщені різні методи примусу, які він застосовує, щоб підтримувати цю владу. Серед них – залякування погрозами (наприклад, погрози вигнати жінку з дому чи лишити без грошей її та дітей), залякування (нищення майна, погрози фізичної розправи, використання грошей як інструмента шантажу), емоційний аб'юз у фінансових питаннях (приниження партнерки через її нібито неспроможність розпоряджатися коштами, звинувачення у марнотратстві), ізоляція (блокування доступу до телефону, транспорту, колег та друзів, щоб обмежити її економічні можливості), звинувачення жертви (мінімізація серйозності своїх дій, перекладання провини: мовляв, «ти сама винна, що не вмієш поводитися з грошима»), використання дітей (контроль виплат на дітей, відмова фінансувати потреби дитини, розкрадання дитячих подарунків чи заощаджень) та апеляція до традиційних ролей (чоловічих привілеїв) – твердження, що саме чоловік як «голова родини» має розпоряджатися фінансами, заборона жінці працювати, визначення її ролі лише домогосподарством, особливо якщо вона вже перебуває у вразливому економічному становищі. Усі ці сегменти «колеса» об'єднані спільною метою – утримання влади і контролю. У моделі наочно показано, що економічне насильство тісно переплітається з іншими видами аб'юзивної поведінки: фінансовий контроль підкріплюється психологічним тиском, погрозами, ізоляцією, а іноді і фізичним чи сексуальним примусом (наприклад, випадки вимагання сексуальних послуг за гроші або застосування сили для отримання коштів теж вписані в загальну картину насильницької динаміки). Таким чином, «колесо економічного насильства» підкреслює системний характер цього явища: економічний вплив агресора ніколи

не існує сам по собі, а є частиною ширшої схеми підкорення жертви, що включає різні види насильства. Цю схему можна використовувати як діагностичний та просвітницький інструмент, оскільки вона допомагає потерпілим і фахівцям побачити приховані економічні важелі тиску у взаєминах (див. рис. 1.1).



Рисунок 1.1 Візуальна модель «Колесо економічного насильства»

Важливо розглядати економічне насильство в контексті гендерних відносин, де владна асиметрія ґрунтується на соціально конструйованих ролях і нормах. Як зазначає Адрієнн Бірт та Кей Кук, економічний контроль може починатися ще на етапі формування стосунків, коли партнер поступово встановлює фінансову владу, виправдовуючи це «турботою» або «раціональністю». Згодом ці дії трансформуються у заборону працювати, вимогу звітувати за покупки чи приховування доходів [27].

Вчені з арабських країн підкреслюють, що економічне насильство часто супроводжується емоційним насильством – приниженням, соромленням через «нездатність» забезпечити сім'ю чи звинуваченням у марнотратстві. Така поведінка формує у жінки стан залежності, знижує її самооцінку та руйнує почуття контролю над власним життям [26]. У дослідженнях вчених з Гонконга виявлено, що моделі фінансової поведінки, засвоєні у батьківській сім'ї, значно впливають на ризик потрапляння у залежні чи насильницькі фінансові стосунки в дорослому віці [42].

Економічне насильство є формою хронічної травматизації, що порушує базові відчуття безпеки, автономії та гідності. Жінка втрачає не лише матеріальні ресурси, а й довіру до себе, світосприйняття та віру у власні можливості. Це призводить до депресивних станів, тривожності, соматизації та формування співзалежних моделей поведінки.

1.2. Психологічні наслідки економічного насильства в сім'ї

Економічне насильство має глибокий психологічний вплив на жінок, оскільки воно порушує базові відчуття безпеки, автономії та самоповаги. На відміну від одноразових форм насильства, економічний контроль діє системно й тривало, викликаючи стан хронічного стресу, безпорадності та внутрішньої нестабільності [25]. Психологічні наслідки включають як емоційні порушення, так і когнітивно-поведінкові зміни, що знижують здатність до прийняття рішень і ведуть до повторних насильницьких стосунків.

За даними Лаури Джонсон, тривале перебування в економічно насильницьких відносинах призводить до розвитку депресивних розладів, тривожності, відчуття провини та сорому. Жінки часто інтерналізують звинувачення агресора, сприймаючи себе «нездатними» чи «неуспішними» в ролі дружини або матері. Такі переконання є наслідком систематичної психологічної маніпуляції та позбавлення суб'єктності [30].

Дослідження Сю-Фен Лін і Джуді Л. Постмус доводять, що між економічним насильством і депресивними симптомами існує опосередкований зв'язок через фінансовий стрес. Постійний дефіцит ресурсів формує відчуття невизначеності, а неможливість планувати майбутнє спричиняє емоційне виснаження. У багатьох жінок спостерігається синдром «вивченого безсилля», який проявляється у переконанні, що будь-які спроби змінити ситуацію є безрезультатними [31].

Окрім депресивних проявів, наслідком економічного насильства може стати втрата самооцінки. Як зазначає Синишина, жінки втрачають відчуття власної цінності, оскільки їхні потреби систематично ігноруються або знецінюються партнером. Це спричиняє розвиток залежної поведінки, уникнення конфліктів та схильність до самозвинувачення. Самооцінка, що формується під впливом насильства, часто базується на зовнішніх критеріях – схваленні партнера, родини або соціуму, а не на внутрішньому відчутті гідності [18].

Іншим важливим наслідком є руйнування довіри до себе та світу. Економічна експлуатація створює стан постійної тривоги, що може призвести до соматизації – розладів сну, головного болю, психосоматичних симптомів. Втрачається здатність планувати, мріяти, розпізнавати власні потреби [36].

В умовах системного насильства жінки часто демонструють копінг-стратегії уникнення або надконтролю. Аманда М. Стіліану відзначає, що це форми психологічної адаптації, спрямовані на збереження мінімальної стабільності. Проте вони водночас можуть перешкоджати відновленню суб'єктності, якщо жінка не має зовнішньої підтримки [41]. Психологічна допомога в таких випадках має фокусуватись не лише на подоланні симптомів, а й на відновленні відчуття власної компетентності, контролю над життям і права на рішення.

Як підкреслює Герман, подолання наслідків насильства відбувається в три етапи: відновлення безпеки, переосмислення травматичного досвіду та

відновлення зв'язків з іншими людьми. У процесі психологічної профілактики важливо допомогти жінці перейти від ідентичності «жертви» до ідентичності «авторки власного життя». Це можливо через розвиток навичок фінансової самостійності, підвищення самооцінки та акцент на особистісних ресурсах [7].

Таким чином, психологічні наслідки економічного насильства є комплексними й вимагають інтегрованого підходу: поєднання психотерапевтичної підтримки, освітніх програм і ресурсно-орієнтованих тренінгів. Профілактична робота має ґрунтуватися на принципах емпатії, недискримінації та гендерної чутливості, спрямованих на відновлення гідності й автономії жінки.

Одним із найсерйозніших психологічних наслідків економічного насильства в сім'ї для жінки є поступове зниження її самооцінки. Постійний фінансовий контроль з боку кривдника, обмеження доступу до грошей та приниження гідності призводять до того, що жінка починає сумніватися у власній цінності та здібностях. Економічне насильство часто поєднується з емоційним аб'юзом: партнер може відверто знецінювати жінку, називати її нікчемною та вимагати звіту за кожну витрачену копійку, змушуючи відчувати себе безпорадною і «нездатною» правильно розпоряджатися коштами. Така тактика формує у постраждалої відчуття меншовартості та сорому, підриває впевненість у собі. Дослідження підтверджують, що жінки, які зазнали економічного насильства, значно частіше страждають на депресію та пов'язані з нею розлади. Зокрема, в одному з лонгітюдних досліджень встановлено, що матері, котрі пережили економічний аб'юз, майже в 2 рази частіше мали виражені депресивні симптоми порівняно з тими, хто не стикався з таким насильством. Більш того, саме економічне насильство, на відміну від фізичного чи психологічного, виявилось статистично значущим чинником, який прогнозує розвиток депресії у жінок. Інші наукові дані теж свідчать, що економічний контроль та позбавлення

ресурсу самостійності негативно позначаються на психологічному благополуччі жінки, знижуючи її самоприйняття та рівень життєвої задоволеності.

Зниження самооцінки як наслідок економічного насильства є особливо небезпечним, адже воно посилює емоційну залежність жінки від кривдника. Самооцінка – це загальна установка особистості щодо власної цінності, що відображає ступінь прийняття та схвалення себе [38]. Коли партнер систематично навіює думку, ніби жінка нездатна самостійно забезпечити себе чи приймати фінансові рішення, її глобальна самооцінка суттєво падає. Постраждала може почати вірити нав'язаним установкам, що без кривдника вона не виживе, бо «марнує гроші» чи «не вміє заробляти», і навіть звинувачувати себе у фінансових проблемах сім'ї. Унаслідок цього формується феномен навченої безпорадності: жінка перестає шукати вихід із ситуації, зневірюється у власних силах і толерує насильство, вважаючи, що заслуговує на таке становище. Важливо підкреслити, що ці почуття є результатом довготривалої маніпуляції та контролю з боку кривдника, а не «слабкістю» чи провиною самої жінки. З феміністичних позицій економічне насильство розглядається як інструмент патріархального домінування, покликаний позбавити жінку автономності та впевненості. Кривдник нерідко апелює до традиційних гендерних ролей (на кшталт того, що чоловік як «голова родини» контролює фінанси і не дозволяє жінці працювати) з метою утримання влади. Така гендерно обумовлена ієрархія ставить жінку в підлегле становище та нормалізує її фінансову залежність, що поступово пригнічує особистість. Водночас підхід без віктимізації наголошує: відповідальність за ці деструктивні наслідки лежить виключно на агресорові та соціальних установках, які легітимують його контроль, а не на жінці.

Ще одним істотним наслідком економічного насильства є виснаження особистісних ресурсів жінки. Поняття особистісних ресурсів розуміється як сукупність об'єктів, умов, особистісних якостей та енергій, які людина цінує і використовує для досягнення життєвих цілей [28]. Хронічний економічний тиск

та ізоляція поступово вичерпують ці ресурси: жінка живе в умовах постійної тривоги за базові потреби, не маючи контролю над матеріальними аспектами свого життя, що породжує стійкий стрес і фрустрацію. У стані тривалого контролю та залежності психіка переходить у режим економії енергії – часто спостерігається емоційне вигорання, апатія, пасивність. Дослідники відзначають, що недостатність особистісних ресурсів у постраждалих проявляється апатією, занепадом життєвих сил та неготовністю залучатися до активної діяльності після травматичних подій. Фактично, жінка відчувається внутрішньо спустошеною: бракує сил не лише протистояти насильству, але й виконувати повсякденні справи або планувати майбутнє. Подібний стан тісно пов'язаний із заниженою самооцінкою і підтримує порочне коло залежності. Якщо жінка не вірить у себе та не відчуває внутрішніх ресурсів для змін, їй важче розірвати економічно насильницькі стосунки або звернутися по допомогу.

Таким чином, економічне насильство в сім'ї завдає жінці комплексної психологічної шкоди. Воно цілеспрямовано підточує її особистісну основу – самооцінку та внутрішні ресурси – через механізми постійного контролю, примусової залежності та пригнічення будь-яких проявів автономії. З феміністичної перспективи ці наслідки розглядаються не як характеристика «слабкості» жінки, а як прямий результат систематичного насильницького впливу партнера і владних дисбалансів у стосунках [40]. Усвідомлення того, як економічний аб'юз руйнує психологічний стан жінки – знижує її самоповагу та виснажує її адаптаційні резерви – є вкрай важливим для розробки ефективних профілактичних заходів. Адже відновлення адекватної самооцінки та повернення особистісних ресурсів, зокрема через економічне розширення прав і можливостей, виступає ключовою умовою подолання наслідків насильства і відновлення контролю жінки над власним життям [39].

1.3. Роль психологічної профілактики насильства

За даними міжнародних досліджень, економічний контроль і позбавлення доступу до коштів є надзвичайно поширеними: до 99% випадків домашнього насильства включають фінансове зловживання. Це підтверджує актуальність профілактичної роботи, адже економічне насильство завдає довготривалої шкоди психологічному стану жертв і перешкоджає їх соціальній адаптації та фінансовій стабільності [31]. Прихований характер цього явища (його навіть називають «невидимим насильством» [30]) ускладнює виявлення випадків, тому превентивні заходи мають бути системними і комплексними. Психологічна профілактика економічного насильства покликана як запобігати виникненню таких ситуацій, так і мінімізувати їх негативні наслідки через підтримку та просвіту постраждалих. Комплексний підхід передбачає роботу на кількох рівнях – первинному, вторинному та третинному, – із залученням як самих постраждалих осіб, так і громади, фахівців, а також роботи з кривдниками. Нижче розглянемо зміст кожного рівня профілактики та специфіку психологічних заходів у їх межах.

Первинна профілактика. Первинна профілактика спрямована на недопущення економічного насильства до його появи, через формування культури рівноправних і ненасильницьких стосунків у суспільстві. На цьому рівні психологічна робота має просвітницький і превентивний характер. Здійснюються освітні та інформаційні заходи, що формують уявлення про неприпустимість насильства і гендерну рівність. Важливим завданням є виховання молоді в дусі поваги до прав партнера та усвідомлення власної цінності кожної особистості незалежно від статі. Зокрема, впроваджуються тренінги та програми з розвитку фінансової грамотності і навичок управління бюджетом для дівчат і хлопців, щоб у майбутньому запобігти економічній залежності жінок від чоловіків. Такі заходи підсилюють економічну спроможність жінок і одночасно руйнують стереотипи про роль чоловіка як

єдиного «розпорядника» фінансів у родині. Доречно проводити інформаційні кампанії та лекції для широкої громади про те, що таке економічне насильство, які його ознаки та чому воно є порушенням прав людини. Первинна профілактика також включає адвокацію змін у соціальній політиці та законодавстві – наприклад, визнання економічного насильства на законодавчому рівні та забезпечення рівних економічних прав подружжя. У багатьох країнах (зокрема у Великій Британії та Канаді) останніми роками економічне насильство офіційно визнано складовою домашнього насильства, що підвищує обізнаність населення і сприяє попередженню випадків його замовчування [39]. Отже, на первинному рівні психологи разом із освітянами і соціальними працівниками зосереджуються на просвіті, формуванні критичного ставлення до сексистських норм та емпаверменті жінок – тобто підсиленні їх спроможності самостійно приймати фінансові рішення та протистояти потенційному тиску.

Вторинна профілактика. Вторинна профілактика має на меті своєчасно виявити випадки економічного насильства, що вже почалися, та не допустити їх подальшої ескалації. Йдеться про заходи швидкого реагування і допомоги на ранніх етапах. Психологи відіграють ключову роль у цій стадії, співпрацюючи з іншими фахівцями. По-перше, це діагностика і скринінг: фахівці повинні бути навчені розпізнавати ознаки економічного насильства – наприклад, коли жінка повідомляє, що не має доступу до своїх грошей або боїться зробити покупку без дозволу чоловіка. Для цього створено спеціальні опитувальники й шкали, зокрема Шкала економічних зловживань (SEA), розроблена групою дослідників на чолі з Дж. Постмусом та А. Стиллану, яка допомагає оцінити рівень економічного тиску [36]. По-друге, вторинна профілактика включає кризове втручання та консультування постраждалих. Як тільки випадок виявлено, важливо забезпечити жінці доступ до ресурсів: направлення до кризового центру або притулку, де вона може отримати тимчасове житло і матеріальну підтримку, психологічне консультування для стабілізації емоційного стану, а також

юридичну консультацію щодо захисту своїх прав. Психолог у цій ситуації допомагає жінці усвідомити, що вона є жертвою насильства, а не винуватицею сімейних проблем, зняти почуття сорому та страху, підвищити її мотивацію до змін. Важливим аспектом є безпекове планування: разом із жінкою фахівці наперед продумують стратегії виходу з небезпечних стосунків, враховуючи економічні перешкоди. Вторинна профілактика також може включати роботу «гарячих ліній» довіри, куди жертви можуть анонімно звернутися за порадою. Зусилля вторинного рівня спрямовані на те, щоб кривдник не зміг повністю ізолювати жінку від допомоги: чим раніше постраждала отримає підтримку, тим більше шансів запобігти затяжному циклу насильства.

Третинна профілактика. Третинна профілактика здійснюється на рівні роботи з наслідками економічного насильства, коли воно вже мало місце, і покликана не допустити його повторення в майбутньому. По суті, це комплекс реабілітаційних та підтримувальних заходів для тих, хто пережив насильство. Центральним завданням є відновлення автономії та впевненості жінки. Психологічна допомога на цьому етапі включає довгострокове психотерапевтичне консультування або групи підтримки для подолання психологічних травм, підвищення самооцінки, опрацювання почуття безпорадності, що нерідко формується під час життя в умовах економічного гноблення. Фахівці використовують методи когнітивно-поведінкової терапії, тренінги особистісного зростання, щоб допомогти жінці навчитися ставити межі, приймати самостійні фінансові рішення, розпізнавати маніпуляції кривдника і протистояти їм у разі повторних контактів. Паралельно велика увага приділяється економічній реабілітації: програми допомоги жінкам у працевлаштуванні, перекваліфікації, розвитку підприємницьких навичок. Наприклад, міжнародний досвід пропонує створення спеціальних фондів або грантів для фінансової підтримки постраждалих: відомий проєкт Allstate Foundation Purple Purse у США надає гранти і навчання з фінансового

планування, щоб ініціювати шлях жінок до економічної незалежності. Важливо також навчити жінок практичним навичкам фінансової безпеки: як відновити зіпсовану кривдником кредитну історію, як керувати боргами, відкривати особисті рахунки тощо [43]. У США Національна мережа з протидії домашньому насильству реалізує проект «Економічна справедливість», що допомагає жінкам відновити кредитний рейтинг через мікропозики та навчальні програми, адже поганий кредит часто стає перешкодою для нового житла чи роботи [32].

Третинна профілактика тісно пов'язана з правовою підтримкою: юристи та соціальні служби допомагають жінці у відновленні прав на відшкодування кривдниками завданих матеріальних збитків і шкоди, заподіяної фізичному та психічному здоров'ю, у порядку, визначеному законодавством. На цьому етапі надзвичайно важливо не звинувачувати жертву, а навпаки – зміцнювати її віру в себе: успішна реабілітація можлива за умови поєднання особистісних зусиль жінки, соціальної підтримки та правового захисту. Тобто жінка отримує ресурси й знання, необхідні щоб не повертатися до токсичних стосунків, і суспільство гарантує їй безпечне середовище для нового життя.

Важливо, що усі профілактичні заходи здійснюються з урахуванням гендерно-чутливого підходу – тобто розуміння, що домашнє насильство, зокрема економічне, є проявом гендерної нерівності і системної дискримінації жінок. Це означає, що відповідальність за насильство покладається виключно на кривдника та соціальні умови, які його потурають, а не на жертву. На практиці феміністичний підхід відображається у тому, що профілактичні програми уникають звинувачень на адресу жінок і не зводяться лише до навчання жертви «правильної» поведінки. Натомість акцент робиться на емансипації жінок і зміні патріархальних норм у громаді. Наприклад, замість радити жінкам терпляче «вести бюджет, аби не дратувати чоловіка», психологи навчають їх відстоювати свої права та приймати рівноправні фінансові рішення, паралельно проводячи роз'яснювальну роботу з чоловіками про недопустимість контролю над

партнеркою. У багатьох країнах діють програми роботи з кривдниками-чоловіками такі як курси корекції агресивної поведінки за Duluth Model тощо де психологи допомагають агресорам усвідомити відповідальність за свої дії та змінити установки щодо влади і контролю [24]. Залучення чоловіків до профілактики – через освітні кампанії, тренінги з ненасильницької комунікації, програми відповідального батьківства – є критично важливим, адже без зміни поведінки самих кривдників неможливо знизити рівень домашнього насильства. Такий підхід також передбачає адвокацію структурних змін: боротьбу з гендерною бідністю, підтримку рівних економічних можливостей. Зокрема, міжнародний досвід демонструє ефективність програм економічного розширення прав і можливостей жінок, які поєднують професійну підготовку, мікрокредитування та психологічну підтримку. Так, за участі Ж. Брекенрідж, Д. Чунг і Н. Шарп-Джеффс було здійснено огляд програм у різних країнах, що показав необхідність поєднання фінансової допомоги із психосоціальною роботою з жінками та притягнення кривдників до відповідальності [39]. Не перекладати провину на жінок – один із ключових принципів: замість навчати жінку, як уникнути насильства, профілактика має на меті створити умови, у яких жодна людина не має права вдаватися до насильства. Це включає і просвітницьку роботу з громадськістю про неприпустимість будь-яких форм насильства над жінками, і розбудову систем підтримки, до яких жертва може сміливо звернутися, знаючи, що її не осудять, а допоможуть. Врешті-решт, психологічна профілактика економічного насильства – це про зміну суспільної свідомості та надання кожній жінці знань, сил і ресурсів, щоб жити вільно і безпечно. Такий підхід відповідає сучасним міжнародним стандартам і, як свідчить досвід багатьох програм, є дієвим шляхом до зменшення гендерно обумовленого насильства в сім'ї.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз проблеми економічного насильства в сім'ї дав змогу сформулювати низку узагальнених висновків.

По-перше, економічне насильство є окремою формою домашнього насильства, сутність якої полягає в умисному обмеженні економічних прав, можливостей та автономії жінки. У сучасній науковій літературі воно розглядається не лише як різновид контролю в інтимних стосунках, але і як гендерно зумовлений механізм домінації, що ґрунтується на патріархальних ролях, фінансовій асиметрії та нерівності можливостей. Наукові джерела підкреслюють: жінка стає економічно залежною не через власну «неспроможність», а через цілеспрямовані дії кривдника, спрямовані на позбавлення доступу до ресурсів та фінансової свободи.

По-друге, на теоретичному рівні виділено три ключові форми економічного насильства: економічний контроль, економічна експлуатація та саботаж зайнятості. Вони проявляються через позбавлення доступу до коштів, примус до боргів, відмову фінансувати базові потреби, руйнування майна, заборону працювати чи навчатися, перешкоджання професійному розвитку тощо. Ці форми рідко існують окремо – найчастіше вони поєднуються, створюючи системний і всеохоплюючий механізм економічної залежності жінки.

По-третє, визначено, що економічне насильство має тяжкі психологічні наслідки для жінки. Систематичне позбавлення фінансової автономії спричиняє хронічний стрес, почуття безпорадності, тривожність та депресивні симптоми. Дослідження показують, що економічна залежність тісно пов'язана зі зниженням самооцінки, формуванням навченої безпорадності та руйнуванням особистісних ресурсів. Жінка втрачає відчуття впливу на своє життя, перестає довіряти власним здібностям і часто залишається у насильницьких стосунках через страх матеріальної нестабільності.

По-четверте, психологічна профілактика економічного насильства є багаторівневим і комплексним процесом, спрямованим на запобігання насильству, раннє виявлення ризиків та мінімізацію його наслідків. Вона включає первинні заходи (просвіта, формування культури рівноправних стосунків, розвиток фінансової грамотності), вторинну профілактику (скринінг, кризове втручання, підтримка в умовах небезпеки) та третинну профілактику (психологічна реабілітація, відновлення самооцінки та ресурсів, економічна підтримка). Ключовим є гендерно-чутливий підхід, який передбачає відмову від віктимізації жінок і визнання структурної природи насильства.

Таким чином, у розділі обґрунтовано, що економічне насильство – це не лише фінансові обмеження, а системна форма контролю, яка впливає на психологічний стан жінки, її самооцінку та життєві можливості. Теоретичний аналіз доводить необхідність комплексної профілактики та розвитку програм підтримки, спрямованих на посилення особистісних ресурсів і відновлення фінансової автономії постраждалих. Отримані теоретичні положення формують основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей економічного насильства та його психологічних наслідків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЕКОНОМІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В СІМ'Ї ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ

2.1. Опис вибірки, методи та процедура дослідження проявів економічного насильства в сім'ї

Відповідно до викладених вище теоретичних положень, нами були визначені такі основні завдання емпіричного дослідження:

- виявити рівень поширеності та особливості проявів економічного насильства в сім'ї серед жінок;
- дослідити зв'язок між рівнем економічного насильства, самооцінкою та наявними особистісними ресурсами;
- проаналізувати психологічні чинники, що підвищують ризик економічної залежності у стосунках;
- визначити напрямки психологічної профілактики економічного насильства.

Характеристика вибірки

Дослідження проводилося серед 42 жінок віком від 20 до 55 років, які перебували у шлюбі чи партнерських стосунках; 32 осіб (76,2%) мають одну чи більше дітей, тоді як інші 10 (23,8%) дітей не мають. За статусом зайнятості 34 учасниць (81%) на момент дослідження працювали, тоді як 8 (19%) були тимчасово безробітними, або займалися домогосподарством. Таким чином, вибірка репрезентує різні соціально-демографічні групи жінок, що дозволяє отримати різнобічні дані про вплив економічного насильства.

Опитування проводилося анонімно, за допомогою Google form. Учасниць поінформували про мету дослідження, гарантували конфіденційність отриманих даних та добровільність участі. Частина респонденток зверталась по допомогу до

громадських організацій, що працюють у сфері запобігання насильству, інша частина жінок була залучена до опитування через соціальні мережі, мала досвід домашнього насильства чи підозрювала його.

Використані методики:

1. Шкала вимірювання економічного насильства (SEA-12) – дозволяє оцінити частоту та вираженість економічного контролю, економічної експлуатації та саботажу зайнятості.

У межах вивчення економічного насильства в сім'ї в сучасній науковій практиці широко застосовується скорочена версія шкали економічного насильства – SEA-12, розроблена Постмус. Цей інструмент є оновленою редакцією оригінальної шкали SEA, що складалася з 28 пунктів і охоплювала два ключові компоненти економічного насильства: економічний контроль та економічну експлуатацію.

Подальший аналіз емпіричних даних показав необхідність уточнення структури економічного насильства, зокрема виділення окремого феномену саботажу зайнятості, який є критичним чинником фінансової залежності жінок і тривалості перебування у насильницьких стосунках. Саме тому оновлена версія SEA2 включає 12 найбільш інформативних пунктів, структурованих у три підшкали:

- Економічний контроль (обмеження доступу до фінансів, приховування грошей, вимога підзвітності за витрати);
- Економічна експлуатація (створення боргів на ім'я партнерки, використання її коштів без згоди, азартні ігри за спільний рахунок, привласнення майна);
- Саботаж зайнятості (перешкоджання працевлаштуванню, вимушене звільнення, тиск, блокування професійного розвитку або навчання).

Валідизація SEA-12 засвідчила її високі психометричні показники, а також підтвердила, що економічне насильство є самостійним виміром домашнього

насильства, який не зводиться до психологічного чи фізичного впливу. Дослідники підкреслюють, що ця форма насильства часто залишається прихованою, але істотно підсилює фінансову залежність постраждалої та ускладнює процес виходу зі стосунків.

У межах емпіричної частини жінкам роздавалася спеціально розроблена таблиця, яка містить стандартизований перелік ознак економічного насильства, сформований на основі: міжнародних інструментів SEA та SEA-2, національних рекомендацій відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», скринінгових матеріалів і методичних алгоритмів, що використовуються громадськими організаціями, соціальними службами та притулками.

Цей перелік був адаптований виключно для діагностичних і просвітницьких цілей, з урахуванням того, що більшість міжнародних авторів шкал економічного насильства не є практичними психологами, а представляють галузі соціальної роботи, соціальної політики, правозахисту та гендерних студій. Саме тому їхні інструменти спочатку створювалися як скринінгові, тобто такі, що виявляють зовнішні поведінкові прояви насильства, а не психологічні наслідки чи внутрішні стани постраждалих.

Це дозволило:

- забезпечити уніфікованість діагностики та відповідність міжнародним стандартам;
- включити до таблиці ті форми насильства, які найчастіше фіксуються кризовими центрами та гарячими лініями;
- надати респонденткам зрозумілий і конкретний перелік поведінкових індикаторів економічного насильства відповідно до трьох підшкал SEA-12.

Усі вказані ознаки були структуровані за категоріями: економічний контроль, економічна експлуатація, саботаж зайнятості, що повністю відповідає концептуальній моделі SEA-12.

Шкала складається з 12 тверджень, відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою:

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

Підсумкові бали за трьома підшкалами об'єднуються у загальний показник рівня економічного насильства. Методика дозволяє визначити як окремі аспекти фінансового контролю, так і загальний ступінь економічної залежності [36].

2. Методика «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач, 2022) використана для дослідження внутрішньої ресурсності та резильєнтності учасниць. Вона містить три шкали:

- достатність ресурсів – відчуття внутрішньої сили, впевненості, контролю над життям;
- стратегії відновлення ресурсів – здатність до самопідтримки, мобілізації та пошуку допомоги;
- емоційна спустошеність – рівень виснаження, втоми, апатії.

Методика складається з 13 тверджень, відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою від «повністю не погоджуюсь» (1) до «повністю погоджуюсь» (5). Високі показники за першими двома шкалами та низькі за третьою свідчать про стійкість особистості та високий рівень ресурсної наповненості [16].

3. Шкала самооцінки М. Розенберга (українська адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької, 2025) використана для вивчення рівня глобальної самооцінки та самоприйняття. Опитувальник складається з 10 тверджень, половина з позитивним, половина з негативним змістом, відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою «повністю згодна» – «повністю не згодна». Сума балів відображає рівень самооцінки:

- 30–40 балів – висока,
- 20–29 балів – середня,
- нижче 20 – занижена.

Показники шкали мають високі психометричні характеристики ($\alpha = 0.88$), що дає підстави вважати її надійним інструментом у дослідженнях жіночого самосприйняття [4].

Організація дослідження

Емпіричне дослідження проводилось у три етапи:

1. Підготовчий етап – визначення мети, завдань, добір вибірки та інструментарію.
2. Діагностичний етап – анонімне анкетування із дотриманням етичних норм.
3. Аналітичний етап – обробка результатів, статистичний аналіз взаємозв'язків між рівнями економічного насильства, самооцінки та особистісних ресурсів; підготовка рекомендацій щодо профілактики економічної залежності в сім'ї.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Метою емпіричної частини було перевірити гіпотезу про те, що нижча глобальна самооцінка і недостатні особистісні ресурси пов'язані з вищою імовірністю та інтенсивністю економічного насильства у сімейних стосунках.

Для цього проведено аналіз описових статистик і кореляційних зв'язків між основними показниками: загальною шкалою економічного насильства та її субшкалами (економічний контроль, економічна експлуатація, саботаж зайнятості), шкалою самооцінки М. Розенберга і методикою «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач), яка включає три компоненти – достатність ресурсів (Ш1), стратегії відновлення (Ш2) та емоційну спустошеність (Ш3) (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Описова статистика за діагностичними методиками

Показник	N	M	SD	Min	Max
Шкала економічного насильства	42	21	19,65	0	64
Економічний контроль	42	10	8,77	0	25
Економічна експлуатація	42	6	7,54	0	26
Саботаж зайнятості	42	5	6,97	0	22
Шкала самооцінки М. Розенберга	42	23	9,16	5	45
Методика «Особистісні ресурси»	42	26	6,47	16	40

Отримані середні значення свідчать, що економічне насильство у вибірці має різний рівень вираженості – від нульового до високого ($M = 21$). Найчастіше проявляються форми економічного контролю, рідше – експлуатації чи саботажу зайнятості.

Рівень самооцінки ($M = 23$) загалом помірний, але з тенденцією до зниження при вищому контролі з боку партнера.

Особистісні ресурси ($M = 26$) також середні, що може вказувати на часткове виснаження і потребу в психологічному відновленні.

Кореляційний аналіз

Наступним етапом дослідження було визначення наявності кореляційних зв'язків між шкалами.

Була здійснена перевірка відмінності емпіричних розподілів від нормального. За результатами якої для подальшої роботи був обраний непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена. За допомогою непараметричного коефіцієнту кореляції Спірмена було здійснено кореляційний аналіз усіх даних та отримано наступні результати.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність тісного прямого зв'язку між Шкалою економічного насильства та субшкалою економічного контролю, що свідчить: із підвищенням рівня економічного контролю зростає інтенсивність економічного насильства. Також зафіксовано сильну позитивну кореляцію між показниками економічного насильства, економічної експлуатації та саботажу зайнятості, що відображає єдність цих феноменів у структурі економічного насильства (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між показниками економічного насильства

Correlations			Шкала_екон_насильства	Екон_контроль	Екон_експл	Саботаж_зайн
Spearman's rho	Шкала_екон_насильства	Correlation Coefficient	1,000	,947**	,813**	,891**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000
		N	42	42	42	42
	Екон_контроль	Correlation Coefficient	,947**	1,000	,669**	,823**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000
		N	42	42	42	42
	Екон_експл	Correlation Coefficient	,813**	,669**	1,000	,628**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000
		N	42	42	42	42
	Саботаж_зайн	Correlation Coefficient	,891**	,823**	,628**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.
		N	42	42	42	42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Водночас виявлено помірну зворотну кореляцію між шкалою економічного насильства та шкалою особистісних ресурсів, що дає підстави стверджувати: чим вищий рівень економічного насильства, тим меншим є обсяг особистісних ресурсів респонденток. Крім того, встановлено помірну пряму кореляцію між економічним насильством і емоційним спустошенням, що може свідчити про зростання емоційного виснаження у жінок із досвідом насильницьких стосунків (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між шкалами економічного насильства та особистісними ресурсами

		Correlations							
		Шкала_екон_насилства	Екон_контроль	Екон_експл	Саботаж_зайн	Особистісні_ресурси	Достатн_ресурців	Стратегії_відновл	Емоц_спустош
Шкала_екон_насилства	Correlation Coefficient	1,000	,947**	,813**	,891**	-,392*	-,408**	-,215	,360*
	Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,010	,007	,171	,019
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Екон_контроль	Correlation Coefficient	,947**	1,000	,669**	,823**	-,414**	-,407**	-,220	,434**
	Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,006	,007	,161	,004
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Екон_експл	Correlation Coefficient	,813**	,669**	1,000	,628**	-,420**	-,434**	-,304*	,206
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,006	,004	,050	,190
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Саботаж_зайн	Correlation Coefficient	,891**	,823**	,628**	1,000	-,326*	-,332*	-,186	,356*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,035	,032	,239	,021
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Особистісні_ресурси	Correlation Coefficient	-,392*	-,414**	-,420**	-,326*	1,000	,962**	,751**	-,608**
	Sig. (2-tailed)	,010	,006	,006	,035	.	,000	,000	,000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Достатн_ресурців	Correlation Coefficient	-,408**	-,407**	-,434**	-,332*	,962**	1,000	,696**	-,462**
	Sig. (2-tailed)	,007	,007	,004	,032	,000	.	,000	,002
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Стратегії_відновл	Correlation Coefficient	-,215	-,220	-,304*	-,186	,751**	,696**	1,000	-,194
	Sig. (2-tailed)	,171	,161	,050	,239	,000	,000	.	,218
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Емоц_спустош	Correlation Coefficient	,360*	,434**	,206	,356*	-,608**	-,462**	-,194	1,000
	Sig. (2-tailed)	,019	,004	,190	,021	,000	,002	,218	.
	N	42	42	42	42	42	42	42	42

Також наявна зворотна кореляція між рівнем економічного насильства та самооцінкою за методикою М. Розенберга, тобто вищий рівень насильства супроводжується нижчим рівнем самооцінки (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між шкалами економічного насильства та самооцінкою (за методикою М. Розенберга)

			Correlations				
			Шкала_самооцінки	Шкала_екон_насилства	Екон_контроль	Екон_експл	Саботаж_зайн
Spearman's rho	Шкала_самооцінки	Correlation Coefficient	1,000	-,441**	-,414**	-,484**	-,384*
		Sig. (2-tailed)	.	,003	,006	,001	,012
		N	42	42	42	42	42
	Шкала_екон_насилства	Correlation Coefficient	-,441**	1,000	,947**	,813**	,891**
		Sig. (2-tailed)	,003	.	,000	,000	,000
		N	42	42	42	42	42
	Екон_контроль	Correlation Coefficient	-,414**	,947**	1,000	,669**	,823**
		Sig. (2-tailed)	,006	,000	.	,000	,000
		N	42	42	42	42	42
	Екон_експл	Correlation Coefficient	-,484**	,813**	,669**	1,000	,628**
		Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	.	,000
		N	42	42	42	42	42
	Саботаж_зайн	Correlation Coefficient	-,384*	,891**	,823**	,628**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,012	,000	,000	,000	.
		N	42	42	42	42	42

Шкала особистісних ресурсів тісно корелює з підшкалами достатності ресурсів, стратегій відновлення та самооцінки за Розенбергом. Отже, особи з високим рівнем особистісних ресурсів характеризуються більшою здатністю до відновлення життєвих сил і мають стабільно вищу самооцінку (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між показниками особистісних ресурсів,
стратегій відновлення, емоційного спустошення та самооцінки**

Correlations			Особистісні_ресурси	Достатн_ресурсів	Стратегії_відновл	Емоц_спустош	Шкала_самооцінки
Spearman's rho	Особистісні_ресурси	Correlation Coefficient	1,000	,962**	,751**	-,608**	,783**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000
		N	42	42	42	42	42
	Достатн_ресурсів	Correlation Coefficient	,962**	1,000	,696**	-,462**	,791**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,002	,000
		N	42	42	42	42	42
	Стратегії_відновл	Correlation Coefficient	,751**	,696**	1,000	-,194	,723**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,218	,000
		N	42	42	42	42	42
	Емоц_спустош	Correlation Coefficient	-,608**	-,462**	-,194	1,000	-,361*
		Sig. (2-tailed)	,000	,002	,218	.	,019
		N	42	42	42	42	42
	Шкала_самооцінки	Correlation Coefficient	,783**	,791**	,723**	-,361*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,019	.
		N	42	42	42	42	42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Отримані результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що економічне насильство та його складові – економічний контроль, економічна експлуатація та саботаж зайнятості – утворюють єдину взаємопов'язану систему, у межах якої різні форми економічного впливу посилюють одна одну. Ці показники мають тісні прямі кореляційні зв'язки та спільно формують структуру економічної залежності у партнерських стосунках.

У той же час особистісні ресурси, їх достатність, ефективні стратегії відновлення та висока самооцінка формують позитивний кластер психологічної стійкості, який виконує захисну функцію та знижує уразливість до економічного насильства. Встановлено, що емоційне спустошення є емоційно-психологічним

наслідком поєднання високого рівня економічного насильства та дефіциту ресурсної забезпеченості особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують взаємозалежність між показниками економічного насильства, самооцінки та особистісних ресурсів, а також підкреслюють роль внутрішньої ресурсності як ключового чинника психологічної стійкості жінок у ситуаціях економічного тиску (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Кореляція з соціально-демографічними предикторами

Предиктор	Шкала екон. насильства	Екон. контроль	Екон. експлуата ція	Саботаж зайнятості	Шкала самооцін ки	Методика «Особистісні ресурси»
Наявність дітей	0,319	0,418	0,064	0,304	0,178	0,197
Зайнятість	-0,232	-0,210	-0,044	-0,342	0,367	0,278

Наявність дітей має позитивний зв'язок із показниками економічного контролю ($r = 0.42$) та саботажу зайнятості ($r = 0.30$). Це свідчить, що материнство може підвищувати економічну залежність жінки від партнера.

Зайнятість виявилася захисним фактором: чим стабільніший дохід і професійна активність, тим нижчі прояви економічного насильства ($r \approx -0.23 \dots -0.34$) і тим вищі самооцінка ($r = 0.37$) та ресурси ($r = 0.28$).

2.3. Програма психологічної профілактики економічного насильства в сім'ї

В основу програми профілактики економічного насильства у сімейних стосунках покладено теоретичні узагальнення, здійснені в першому розділі роботи, а також результати проведеного нами емпіричного дослідження, які вказали на можливі шляхи запобігання цьому явищу. Зокрема, емпіричний аналіз

показав, що економічне насильство має комплексний характер і проявляється через взаємопов'язані форми – економічний контроль, економічну експлуатацію та саботаж зайнятості, які разом формують єдину систему економічного домінування партнера. Було встановлено, що економічне насильство негативно корелює із самооцінкою та особистісними ресурсами жінки: чим вищий рівень контролю й експлуатації з боку партнера, тим нижчими є показники впевненості у собі, відчуття особистої сили, енергії та здатності до відновлення. Знижена самооцінка та виснаження внутрішніх ресурсів, своєю чергою, підвищують уразливість жінки до економічного насильства, формуючи її залежність від партнера й обмежуючи її здатність до самозахисту та прийняття автономних рішень. Водночас було виявлено позитивні кореляції між особистісними ресурсами, стратегіями відновлення та самооцінкою, що свідчить про їх інтегровану роль у забезпеченні психологічної стійкості. Жінки, які володіють достатніми внутрішніми ресурсами, здатні мобілізувати соціальну підтримку, контролювати життєві обставини та зберігати позитивну самооцінку, а отже, менш схильні потрапляти в ситуації економічної залежності. Крім того, соціально-демографічні чинники також відіграють вагомий роль: наявність дітей у сім'ї може підвищувати ризик економічного контролю з боку партнера, тоді як професійна зайнятість і фінансова самостійність жінки виконують захисну функцію – знижують імовірність економічного насильства та водночас сприяють зміцненню її особистісних ресурсів і самооцінки. Таким чином, економічне насильство тісно пов'язане з психологічною уразливістю, зниженням самооцінки та дефіцитом особистісних ресурсів жінки, а розвиток внутрішньої стійкості, опанування ефективних стратегій відновлення і досягнення фінансової автономії виступають ключовими напрямками профілактики цього виду насильства.

Мета програми: формування ефективної системи психологічної профілактики економічного насильства в сім'ї шляхом підвищення самооцінки, фінансової автономії та ресурсної спроможності жінок; інформування чоловіків

про неприпустимість економічного насильства; розвиток професійної обізнаності соціальних працівників у питаннях виявлення та супроводу постраждалих; а також через створення підтримувального інформаційного середовища.

Завдання програми:

1. Надати жінкам знання про форми, механізми та наслідки економічного насильства.
2. Сприяти розвитку особистісних ресурсів, підвищенню самооцінки та психологічної стійкості жінок.
3. Розвивати у жінок навички фінансової грамотності й автономного планування.
4. Ознайомити чоловіків із природою економічного насильства та його соціально-психологічними наслідками.
5. Сформувати в чоловіків розуміння відповідального фінансового партнерства в сім'ї.
6. Підвищити рівень компетентності соціальних працівників у сфері виявлення економічного насильства.
7. Озброїти фахівців навичками постраждалоцентричного підходу в роботі з жінками, які перебувають у ситуації насильства.
8. Забезпечити широку інформаційну підтримку через розробку й поширення просвітницьких матеріалів (буклети, постери, презентації).
9. Створити простір для тривалої взаємопідтримки жінок на базі соціальних служб.

Програма має комплексний характер і охоплює жінок, чоловіків, фахівців соціальних служб, а також передбачає інформаційно-просвітницькі заходи, спрямовані на підвищення рівня обізнаності громади (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

**Програма психологічної профілактики
економічного насильства в сім'ї**

Цільова аудиторія	Напрями профілактичної роботи	Тематика занять/лекцій	Методи
Жінки	Підвищення самооцінки, фінансової автономії та усвідомлення власних ресурсів	Розвиток особистісних ресурсів і самооцінки; фінансова грамотність; обізнаність про економічне насильство; стратегії самозахисту	Цикл групових занять, інформаційні матеріали (буклети, презентації)
Чоловіки	Ознайомлення з проблемою економічного насильства	Ознаки та наслідки економічного насильства; відповідальне фінансове планування	Інтерактивні лекції,
Соціальні працівники	Підвищення кваліфікації фахівців	Розпізнавання ознак економічного насильства у клієнтів; постраждалоцентричний підхід у роботі з постраждалими;	Курс лекцій, семінари, методичні рекомендації
Додаткові заходи	Інформаційна підтримка та супровід	Розробка і поширення інформаційних матеріалів (буклети, постери); створення груп підтримки на базі соціальних служб.	

Для жінок акцент зроблено на розвитку самооцінки, фінансової автономії та усвідомленні власних ресурсів. Зміст занять включає фінансову грамотність, навички самозахисту та розпізнавання економічного насильства, що дозволяє підвищити їхню суб'єктність у стосунках і загальну психологічну стійкість.

Чоловікам пропонується блок занять, спрямований на формування розуміння проблеми економічного насильства, осмислення наслідків контролюючої та домінантної поведінки, а також підтримку відповідального ставлення до фінансових рішень у сім'ї.

Соціальні працівники отримують професійно орієнтований освітній компонент, який розширює їхні компетентності у розпізнаванні ознак економічного насильства, формуванні постраждалоцентричного підходу та наданні ефективної психологічної і соціальної допомоги.

Додаткові заходи спрямовані на поширення інформаційних матеріалів, створення груп підтримки та підвищення доступності допомоги постраждалим. Такий комплексний підхід забезпечує системну профілактику економічного насильства, охоплюючи як потенційних постраждалих від насильства, так і середовище, у якому це явище формується та підтримується.

Стрижневим елементом нашої профілактичної програми став цикл занять «Мої ресурси, моя безпека», спрямований на зміцнення психологічної стійкості жінок, підвищення рівня їхньої самооцінки та розвиток фінансової автономії. Цей цикл охоплює ключові аспекти профілактики економічного насильства: усвідомлення власних ресурсів, формування навичок самозахисту, обізнаність про прояви економічного контролю та експлуатації, а також розвиток практичних вмінь, необхідних для прийняття автономних рішень у сфері особистих і сімейних фінансів. Кожне заняття побудоване з урахуванням принципів підтримувального середовища, активної участі та особистісної рефлексії учасниць.

«Мої ресурси, моя безпека» – це цикл занять психологічної підтримки та профілактики економічного насильства, спрямована на жінок, які постраждали або знаходяться в зоні ризику економічного насильства в сім'ї.

«Мої ресурси, моя безпека» розрахована на групову роботу з жінками орієнтовно 8–12 учасниць, віком від 18 років, які перебувають у ситуації

економічного насильства або мають ризик його пережити. Заняття проводяться психологом або соціальним працівником на базі центру психологічної допомоги чи притулку для постраждалих. Формат реалізації – практичні групові зустрічі тривалістю 2 години кожна, з періодичністю раз на тиждень. Загальна тривалість – 8 тематичних занять. Учасницям забезпечується безпечний простір конфіденційності та підтримки, дотримуються етичні норми психологічної роботи.

Метою занять є підвищення самооцінки, розвиток фінансової автономії та усвідомлення власних ресурсів у жінок, які постраждали від економічного насильства або знаходяться в групі ризику. Через комплекс психологічних і освітніх заходів заняття покликані зміцнити впевненість учасниць у власних силах, дати їм знання та навички для протистояння економічному тиску в сім'ї, а також сформувати відчуття особистої безпеки. Досягнення цієї мети сприятиме зменшенню психологічних і соціальних наслідків насильства, підвищенню якості їхнього життя та попередженню повторення.

Для реалізації зазначеної мети визначено такі основні завдання:

1. Ознайомити учасниць з поняттям і проявами економічного насильства – надати чітке розуміння сутності економічного насильства, його ознак і форм в сімейних стосунках, а також можливих наслідків для психологічного стану жінки.
2. Сформувати навички фінансової грамотності – навчити базових фінансових умінь, необхідних для економічної самостійності.
3. Розвинути навички розпізнавання фінансового контролю – навчити ідентифікувати прояви фінансового маніпулювання й контролю з боку партнера, щоб вчасно усвідомити небезпеку і протидіяти їй.
4. Сприяти усвідомленню особистісних ресурсів – допомогти учасницям виявити та оцінити власні ресурси, які можуть бути задіяні для подолання складної ситуації та досягнення економічної незалежності.

5. Підвищити рівень самооцінки та впевненості в собі – через психологічні вправи та зворотний зв'язок сприяти відновленню адекватної самооцінки, формуванню почуття гідності та віри у власні сили, подоланню відчуття безпорадності, що часто характерне для постраждалих від насильства.

6. Зміцнити психологічну стійкість і відчуття безпеки – навчити технік подолання стресу, розвитку стресостійкості та планування особистої безпеки. Це допоможе учасницям краще справлятися з емоційними наслідками травми, зменшити тривожність та страхи, а також виробити чіткий план дій на випадок загрози повторного насильства.

Виконання цих завдань дозволить комплексно вплинути на проблему: підвищити поінформованість жінок про їхні права і можливості, надати інструменти для фінансового самозахисту та психологічно підготувати їх до відстоювання власних інтересів. Програма поєднує освітні компоненти: фінансова грамотність, правова інформація з психологічними: тренінг особистісного зростання, розвиток навичок саморегуляції, що забезпечує цілісну профілактику економічного насильства.

Реалізація програми «Мої ресурси, моя безпека» відбувається в кілька послідовних етапів, кожен з яких має свої завдання і методики:

- Підготовчий етап. На цьому етапі здійснюється відбір та підготовка учасниць до участі в програмі. Психолог проводить попередні індивідуальні бесіди або анкетування, щоб оцінити потреби кожної жінки, рівень її поінформованості та психологічний стан. Важливо встановити довірливий контакт, мотивувати до участі й пояснити цілі програми. На підготовчому етапі проводиться первинна діагностика, оцінка самооцінки та особистісних ресурсів для подальшого порівняння після завершення програми.

- Основний етап. Це безпосередньо виконання програми – проведення серії групових занять згідно з тематичним планом. Основний етап складається із 10 зустрічей, кожна з яких присвячена окремій темі, що відповідає визначеним

завданням програми. Заняття проводяться у формі практичних занять із застосуванням активних методів роботи: обговорення в групі, мозкові штурми, рольові ігри, вправи для саморефлексії, практикуми з фінансового планування тощо. Психолог створює підтримуючу атмосферу, стимулює обмін досвідом між учасницями, надає зворотний зв'язок. Протягом основного етапу поступово формуються заявлені навички – від розуміння проблеми до конкретних умінь та особистісних змін.

- Завершальний етап. Після проведення всіх запланованих занять відбувається підбиття підсумків і оцінювання ефективності програми. На фінальній зустрічі учасниці разом із психологом обговорюють досягнення та зміни, які відбулися за час роботи. Проводиться повторна діагностика для порівняння з початковими даними. Збирається зворотний зв'язок: учасниці заповнюють анкети оцінки занять або беруть участь у груповій дискусії про те, що було найбільш корисним. Жінки отримують інформаційні матеріали: пам'ятки з контактами служб підтримки, чек-листи безпеки на майбутнє.

Послідовність етапів дозволяє спочатку створити передумови для успішного навчання, далі – здійснити змістовну роботу з учасницями, і зрештою – проаналізувати отримані зміни та зробити висновки про ефективність втручання. Такий структурований підхід відповідає методичним вимогам до розробки і реалізації психологічних програм.

Зміст програми та опис занять

Основний зміст програми реалізується через систему практичних занять, кожне з яких має конкретну тему, мету, форму роботи та короткий зміст (див. табл. 2.8). Кожне заняття вибудоване таким чином, щоб учасниці могли не лише отримати знання, а й прожити їх через власний досвід. Структура програми забезпечує поступове формування навичок безпеки, саморегуляції та відновлення власних ресурсів

Таблиця 2.8

Зміст практичних занять

№	Назва заняття	Мета	Теоретична частина	Практична частина	Коло підтримки
1	Що таке насильство і як його розпізнати	Підвищення обізнаності про економічне насильство; навчання розрізняти контроль і маніпуляції; формування навичок аналізу ситуацій.	Домашнє та економічне насильство; цикл насильства (Л. Вокер); механізми економічного насильства: контроль, експлуатація, саботаж.	«Мої межі безпеки»; аналіз кейсів; групова робота з класифікацією безпечних / тривожних / небезпечних ситуацій.	Знайомство, правила групи, очікування, формування безпеки.
2	Ролі та маніпуляції в системі насильства	Усвідомлення динаміки тривожних ролей і маніпуляцій; розпізнавання психологічного та економічного впливу.	Трикутник Карпмана; «Колесо економічного насильства» (Sharp, 2008); маніпуляції: провина, сором, псевдотурбота, рятівництво.	Рольові сценки; аналіз маніпулятивних ситуацій; «Карта ризиків».	Рефлексія почуттів, підтримка, нормалізація досвіду.
3	Фінансова грамотність: мої ресурси і ризики	Формування фінансової автономії; опанування навичок планування бюджету; виявлення ризиків.	Принципи фінансової грамотності; особистий бюджет; фінансова безпека; типові фінансові ризики.	«Особистий бюджет»; «План фінансової безпеки»; визначення індивідуальних ризиків.	Обмін висновками, підтримка рішень щодо фінансової автономії.
4	Як захистити себе у	Навчити алгоритмам реагування;	Що таке кризова ситуація;	«Кризові сценарії»; «Чек-лист	Підтримка, обговорення відчуттів,

	кризових ситуаціях	скласти персональний план дій; розуміння правових та соціальних ресурсів.	механізми допомоги: поліція, мобільні бригади, притулки, гарячі лінії.	фінансової автономії»; «Мій особистий план дій».	зміцнення відчуття безпеки.
5	Хто я? Усвідомлення себе і своєї цінності	Формування позитивного самоставлення; зміцнення самооцінки; подолання піпл-плізингу.	Самооцінка; вплив низької самооцінності на стосунки; «піпл-плізинг».	Самотестування Розенберга; «Позитивні якості докази» (КПТ); «Створюємо резюме».	Підтримка самоцінності, обмін внутрішнім і відкриттями.
6	Мої ресурси і як їх відновити	Усвідомлення власних ресурсів; розпізнавання виснаження; навички відновлення.	Особистісні ресурси; ознаки виснаження; стратегії відновлення; модель BASIC Ph.	Самотестування «Особистісні ресурси»; «Мій ресурсний кошик за BASIC Ph»; «Що я можу сказати собі, коли важко».	Обговорення того, що підтримує; формування власного ресурсу.
7	Самоактуалізація і особистісне зростання	Усвідомлення потенціалу; визначення життєвих цілей; підсилення внутрішньої мотивації.	Самоактуалізація (Маслоу); життєві цілі; зростання після травми.	«Дерево можливостей»; «Мій шлях до себе»; «Символ майбутнього».	Підтримка мрій, внутрішнього зростання й цілей.
8	Підсумкове заняття	Усвідомлення змін, закріплення навичок, завершення циклу, інтеграція досвіду.	Огляд ключових тем і навичок; підкреслення особистих змін.	«Мій шлях за 8 тижнів»; «Колаж Моя автономія»; «Мої наступні кроки».	Завершальне коло, подяки, ресурсне завершення.

Представлений зміст занять демонструє поступальність: від початкового усвідомлення проблеми та освітніх компонентів – до глибшої психологічної роботи над особистістю та планування майбутнього. Важливо, що програма комбінує різні форми активності для підтримання інтересу й залучення учасниць з різними навчальними стилями. Теми занять логічно відповідають заявленим завданням і забезпечують їх поетапне виконання. Така структура відповідає принципам побудови профілактичних програм: від простого до складного, з урахуванням актуальних потреб групи.

Результати занять «Мої ресурси, моя безпека» приведе до позитивних змін у знаннях, установках та поведінці учасниць. Після завершення жінки матимуть такі результати:

- Підвищена обізнаність про економічне насильство. Учасниці чітко розумітимуть, що таке економічне насильство, зможуть розпізнавати його прояви у повсякденному житті та усвідомлювати недопустимість таких дій з боку партнера. Вони знають свої права у сфері сімейних фінансових відносин і усвідомлять, що контроль та примус у фінансових питаннях – це форма насильства, а не норма.

- Розвиток фінансової грамотності та навичок управління грошима. Жінки володіють базовими навичками ведення бюджету, планування витрат, економії та заощаджень. Вони навчатися краще орієнтуватися у фінансових питаннях: розуміти призначення банківських рахунків, кредитів, знати про можливості отримання соціальної допомоги чи аліментів. Значна частина учасниць почне застосовувати набуті знання на практиці. Як показують дослідження, фінансова освіта здатна істотно поліпшити фінансові навички і знизити фінансовий стрес постраждалих, тож очікується, що жінки почуватимуться впевненіше в економічних питаннях.

- Уміння розпізнавати та протидіяти фінансовому контролю. Учасниці можуть ідентифікувати «червоні прапорці» економічного насильства у

стосунках: надмірна ревізія витрат, обмеження доступу до спільних коштів, заборона працювати чи вчитися, використання фінансів як засобу тиску і шантажу тощо. Вони мають напрацьований алгоритм дій у ситуації, коли відчують фінансовий тиск: відверта розмова з партнером про неприпустимість такої поведінки, звернення по консультацію до психолога чи юриста, підготовка до можливого виходу з токсичних стосунків. Іншими словами, жінки більше не сприйматимуть фінансовий контроль як «норму», а бачитимуть у ньому проблему, що потребує вирішення.

- Усвідомлення власних ресурсів та можливостей. Програма допоможе учасницям віднайти й активувати внутрішні резерви: згадати про свої сильні сторони, таланти, минулі досягнення, які можуть стати опорою для побудови нового життя. Жінки також розширять бачення зовнішніх ресурсів – вони знатимуть, куди можна звернутися по допомогу і налагодили контакти з людьми, готовими їх підтримати. Формування усвідомлення «в мене є до кого звернутися, і я маю, на що опертися в собі» сприятиме зниженню відчуття ізоляції та безнадії.

- Підвищення самооцінки та впевненості в собі. Очікується, що по завершенні програми учасниці матимуть вищий рівень самооцінки та віри у власні сили порівняно з початком. Вони позбавляться хоча б частини внутрішніх обмежувальних переконань і натомість сформуують більш позитивний образ себе як особистості, яка заслуговує на повагу і здатна контролювати своє життя. У групі жінки отримують позитивний досвід підтримки і визнання, що має сприяти відновленню почуття власної гідності. Нашим результатом є впевненіші, емоційно стабільніші учасниці, ніж на початку.

- Зміцнення психологічної стійкості та почуття безпеки. Жінки навчаться конкретних прийомів стрес-менеджменту і саморегуляції, що дасть їм змогу краще контролювати тривогу, страх, емоційне напруження у складних ситуаціях. Вони більш підготовлені до викликів: знатимуть, як діяти у разі загрози чи рецидиву насильства, матимуть план безпеки, що значно підвищує суб'єктивне

відчуття захищеності. Зміцнення внутрішньої резилієнтності означає, що учасниці надалі менш схильні впадати у відчай перед труднощами, а більше орієнтовані на пошук рішень і мобілізацію ресурсів. Таким чином, вони краще протистоять можливому тиску й адаптуватися до самотійного життя без насильства.

Досягнення перелічених результатів свідчить про успішність програми. Учасниці, які пройшли весь цикл, будуть більш фінансово обізнаними, упевненими та підготовленими до захисту своїх прав. Вони матимуть практичні інструменти і психологічну основу, щоб покращити своє становище та запобігти поверненню в залежні відносини. Як відзначає Джуді Постмус, фінансова освіта допомагає постраждалим покращити фінансовий менеджмент та якість життя, забезпечуючи економічну стабільність, потрібну для життя без насильства [35].

Отже, очікувані зміни включають не лише суб'єктивне покращення самопочуття, а й цілком конкретні результати – від нових знань до реальних дій, які зменшують вразливість жінок до економічного насильства в майбутньому. Такі зміни свідчать про формування більш стійкої позиції щодо власних прав, меж і фінансових рішень. У перспективі це сприяє підвищенню автономії та здатності своєчасно розпізнавати ризики економічного контролю.

Апробація «Мої ресурси, моя безпека» була проведена на вибірці з 6 жінок, які перебували у стані чи ризику економічного насильства. Учасниці пройшли цикл занять, спрямованих на підвищення самооцінки, усвідомлення власних ресурсів, зміцнення фінансової автономії та формування навичок розпізнавання економічного контролю. До та після проходження програми респондентки заповнювали три психодіагностичні методики: Шкалу економічного насильства (SEA), Шкалу самооцінки М. Розенберга, та методику «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач). Це дозволило здійснити кількісну оцінку змін у їхньому психологічному стані (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Результати апробації програми «Мої ресурси, моя безпека»

№	SEA	Методика «Особистісні ресурси»		Шкала самооцінки М.Розенберга	
		ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ
1	41 (51%)	26	32	29	34
2	41 (51%)	13	17	20	24
3	64 (80%)	11	14	17	22
4	46 (58%)	11	13	19	23
5	46 (58%)	16	21	19	25
6	49 (61%)	17	22	17	22

Порівняльний аналіз показав позитивну динаміку: у більшості учасниць зріс рівень самооцінки та загальної ресурсної забезпеченості. Зокрема, після проходження занять жінки демонстрували вищі показники за шкалами «Достатність ресурсів» та «Стратегії відновлення» і нижчий рівень «Емоційної спустошеності». Таблиця «до/після» підтверджує, що навіть короткотривале втручання сприяє мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів і зниженню вразливості до економічного насильства.

Після завершення циклу учасниці дали кілька якісних зворотних коментарів. Найчастіше вони відзначали, що програма допомогла їм «по-іншому поглянути на власну ситуацію», «нарешті назвати свої переживання економічним насильством», а також «усвідомити свої сильні сторони й можливості підтримки». Одна жінка наголосила, що вперше «відчула право на фінансові рішення», інша, що стала менше почувати сором і провину за обставини, у які її поставив партнер.

Отримані кількісні та якісні результати дозволяють зробити висновок, що програма є дієвою та ефективною. Вона не лише підвищує обізнаність жінок про форми економічного насильства, а й сприяє зростанню їхніх психологічних ресурсів, впевненості у собі та здатності до фінансової автономії. Таким чином,

програма може рекомендуватися до подальшого впровадження у практику соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства.

Отже, розроблена програма психологічної профілактики економічного насильства «Мої ресурси, моя безпека» є комплексним заходом, спрямованим на підвищення фінансової самостійності та психологічної стійкості жінок, які постраждали від домашнього насильства. Вона базується на сучасних підходах психологічної підтримки та враховує специфіку економічного насильства як феномену, що руйнує особистий потенціал жінки. Структура програми – від первинного ознайомлення до закріплення набутого – дозволяє досягти поставленої мети поступово і ефективно. Очікувані результати підтверджуються науковими даними та практикою подібних інтервенцій, що свідчить про перспективність і актуальність впровадження таких програм. Впорядкована система оцінки ефективності гарантує, що висновки про успішність будуть аргументованими. Таким чином, програма «Мої ресурси, моя безпека» може стати дієвим інструментом психологічної профілактики економічного насильства в сім'ї та сприяти посиленню захищеності та добробуту жінок у сучасному суспільстві.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу комплексно описати особливості економічного насильства в сім'ї та виявити його зв'язок із психологічними характеристиками жінок. Результати кореляційного аналізу підтвердили висунуту гіпотезу: нижчі показники глобальної самооцінки та недостатні особистісні ресурси пов'язані з вищою ймовірністю та інтенсивністю економічного насильства, зокрема його форм – економічного контролю, економічної експлуатації та саботажу зайнятості. Встановлено, що зростання економічного контролю й експлуатації супроводжується зниженням упевненості у собі, відчуття особистої сили та здатності до відновлення, а також посиленням

психологічної уразливості жінки. Додатковий аналіз соціально-демографічних предикторів показав, що наявність дітей може підвищувати ризик економічного контролю, тоді як зайнятість і фінансова самостійність відіграють захисну роль, знижуючи ймовірність економічного насильства та водночас підвищуючи рівень ресурсності й самооцінки. Таким чином, емпірична частина дослідження засвідчила тісний зв'язок економічної залежності з дефіцитом внутрішніх ресурсів і стала підґрунтям для розробки цілеспрямованих профілактичних заходів.

На основі теоретичних узагальнень і отриманих емпіричних даних була обґрунтована та розроблена програма психологічної профілактики економічного насильства в сім'ї, спрямована на різні цільові групи – жінок, чоловіків і соціальних працівників. Програма поєднує інформування про форми та наслідки економічного насильства, розвиток фінансової грамотності, формування особистісних ресурсів і підвищення самооцінки, а також підготовку фахівців до постраждалоцентричної, гендерно-чутливої роботи з жінками. Її структура передбачає взаємодоповнювальні блоки, які одночасно працюють із внутрішніми ресурсами жінок, установками і поведінкою потенційних кривдників, а також компетентністю фахівців, що забезпечує системний підхід до профілактики економічного насильства на рівні особистості та соціального оточення.

ВИСНОВКИ

Узагальнений аналіз результатів дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Було здійснено глибокий теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми насильства в сім'ї, зокрема економічного. Було з'ясовано, що економічне насильство розглядається як одна з форм гендерно зумовленого насильства, яка проявляється в обмеженні доступу до фінансових ресурсів, контролі за витратами, забороні на працевлаштування, привласненні доходів жінки тощо. Ця форма насильства найчастіше супроводжується іншими типами насильницьких впливів і має психологічні наслідки: зниження самооцінки, втрату суб'єктності, розвиток відчуття безпорадності, тривожність, депресивні реакції. Визначено психологічні передумови економічного насильства – це нерівність у стосунках, патріархальні установки, низький рівень психологічної обізнаності жертв, залежність та дефіцит навичок фінансової автономії. На основі аналізу наукових джерел обґрунтовано важливість психологічної профілактики економічного насильства як ефективного засобу підвищення рівня обізнаності, розвитку стресостійкості та соціальної захищеності жінок.

2. Проведене емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей проявів економічного насильства в сім'ї та його взаємозв'язку з психологічними характеристиками особистості жінки. Застосовано валідні діагностичні методики: опитувальник економічного насильства в сім'ї (ОПЕН), шкалу самооцінки Розенберга та методику «Особистісні ресурси». Результати дослідження засвідчили високий рівень поширеності економічного контролю (обмеження доступу до грошей, контроль витрат, заборона на працевлаштування), експлуатації (привласнення коштів, борги на ім'я жінки) та саботажу зайнятості. Жінки, які мали нижчу самооцінку, менший рівень ресурсної наповненості та вищу емоційну виснаженість, частіше ставали

жертвами економічного насильства. Емпірично підтверджено наявність психологічних чинників, що сприяють віктимізації: залежність, дефіцит навичок асертивної поведінки, відсутність підтримки, внутрішня невпевненість у своїх правах і межах. Виявлено, що наявність дітей та фінансова залежність значно підвищують ризик тривалого перебування у насильницьких стосунках.

3. Також, було обґрунтовано, розроблено та апробовано авторську програму психологічної профілактики економічного насильства «Мої ресурси, моя безпека». Програма включає три етапи: підготовчий (психодіагностика, мотиваційне інтерв'ю), основний (8 практичних занять) та підсумковий (аналіз змін, обговорення та зворотний зв'язок). Зміст занять охоплює теми самопізнання, підвищення самооцінки, розвитку особистісних ресурсів, формування фінансової автономії, правової обізнаності, емоційної саморегуляції та асертивної поведінки. Апробація програми на вибірці жінок, що мають досвід насильницьких стосунків, показала позитивну динаміку: підвищився рівень самооцінки, сформувались навички розпізнавання економічного насильства, покращилась здатність до захисту власних прав, зросла впевненість у собі та готовність до відстоювання власних фінансових інтересів. Учасниці зазначили практичну цінність занять і виразили бажання долучатись до подібних ініціатив надалі.

Загалом результати дослідження мають вагоме теоретичне, практичне та соціальне значення. Теоретично дослідження поглиблює розуміння психологічної сутності економічного насильства, його детермінант та наслідків. Практична значущість полягає в розробці інструментів діагностики й превентивного впливу, зокрема в ефективності створеної профілактичної програми. Соціальна користь роботи полягає в її можливості бути впровадженою у практику діяльності центрів психологічної допомоги, кризових служб, соціальних установ, які працюють із жінками, що постраждали від домашнього насильства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко С. М., Мельник А. Р. Портрет жертви домашнього насильства та його особливості в умовах воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія Право. Ужгород, 2024. – Т. 2. Вип. 81. – С. 244 – 249
2. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Інтегративний підхід: методичний посібник. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 4 с.
3. Блага А. Б. Вторинна профілактика насильства в сім'ї. *Право і суспільство*. 2012. № 3. С. 170–175.
4. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки (Розенберга) як психологічний вимір суспільства. *Insight : психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172.
5. Волова В. В., Афанасьєва Н. Є. Особливості тривожності, самооцінки та самосприйняття у жінок, які пережили насильство. Львів : Львівський науковий форум, 2021. 56 с.
6. Вілюжаніна Т. А. Життєстійкість особистості як ресурс конструювання власного життя. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції викладачів МДУ. 2017. С. 293.
7. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015.
8. Градиська Ю. В. Стамбульська конвенція: право на життя без насилля. Київ : Інститут гендерних досліджень, 2022.
9. Данилюк А. А. Економічне насильство в сім'ї : види та причини застосування. *Правова держава*. 2021. № 41. С. 76–82.
10. Декларація ООН про викорінення насильства проти жінок: Резолюція 48/104 Генеральної Асамблеї ООН від 20 грудня 1993 р.

11. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 р. № 2229-VIII. Відомості ВР України. 2018. № 5. Ст. 35.
12. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами. Стамбул, 11 травня 2011 р.
13. Кулаков Р. С. Тренінг професійного самовизначення (на основі формування самооцінки й професійної мотивації). *Психологія і педагогіка*. 2011. № 17. С. 208–217.
14. Підвисоцька І. С. Емпіричне дослідження проявів та наслідків газлайтингу як форми психологічного насильства 2025. С. 371.
15. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. 2014. № 19 (1). С. 185–194.
16. Савченко О. В. Методика «Особистісні ресурси» : валідизація та стандартизація методики розроблена О. В. Савченко. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 114–122.
17. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Психологічна допомога особистості*. 2017. № 15. С. 481–491.
18. Синишина В. М. Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства: автореф. дис. канд. пед. наук. Ужгород, 2022. С. 33–37.
19. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 96 с.
20. Туляков В. О. Профілактика насильства в сім'ї : проблеми і перспективи. *Актуальні проблеми держави і права*. 2003. С. 764–769.

21. Фурда І. І., Парфанович І. І. Тренінг як метод профілактики насильства у стосунках хлопця і дівчини. Матеріали VI Міжнар. конференції «Студентські технології і психологія». Токіо, Японія, 7–9 листопада 2019. 387 с. С. 284.
22. Харитонов О. В. Ключові засади гендерної політики в кримінальній юстиції : навч. посіб. Харків : ТОВ «Права людини», 2018. 344 с.
23. Цимбал Б. М., Мокрецова А. Я. Проблема насильства над жінкою в сім'ї / 2011.
24. Європейські стандарти для програм роботи з кривдниками : робочий документ. 2023.
25. Adams A. E., Beeble M. L., Gregory K. A. Evidence to Action? The scale of economic abuse. *Violence and Victims*. 2015. № 3. С. 363–376.
26. Al-Naama K. J., Al Ahmadi H. A. M. M. The Hidden Face of Domestic Violence: Economic Abuse of Women and Girls in the Arab Gulf States. *Gulf Studies*. T. 19. Singapore: Springer, 2025.
27. Byrt A., Cook K. Mapping gendered economic abuse across the relationship lifecourse: a qualitative meta-ethnography. *Journal of Family Violence*. 2025.
28. Hobfoll S. E. Stress, culture, and community : the psychology of resilience and vulnerability. New York: Plenum Press, 1998. 296 p.
29. Johnson L., Chen Y., Stylianou A. Economic abuse and predatory financial service use among intimate partner violence survivors. *Journal of Family Violence*. 2025. DOI : 10.1007/s10896-025-00941-x. .
30. Johnson L., Chen Y., Stylianou A. et al. Examining the impact of economic abuse on survivors of intimate partner violence: a scoping review. *BMC Public Health*. 2022. T. 22, № 1. С. 1014.

31. Lin H. F., Postmus J. L. Economic abuse and depression : Is financial strain a missing mediator?. *Journal of Family Violence*. 2025. DOI : 10.1007/s10896-025-00911-3.
32. National Network to End Domestic Violence. Economic Justice. URL : <https://nnedv.org/content/economic-justice/>
33. Postmus J. L., Huang C. C., Mathisen-Stylianou A. (2012). The economic costs of intimate partner violence, sexual assault, and abuse. *Children and Youth Services Review*. 2012. T. 34, № 9. C. 1922–1928.
34. Postmus J. L., Plummer S. B., McMahon S., Murshid N. S., Sung J. Economic abuse as a form of violence against women and children. *Journal of Interpersonal Violence*. 2012. T. 27, № 3. C. 411–430.
35. Postmus J. L., Hetling A., Hoge G. L. Evaluating a measure of economic abuse in a population of survivors of intimate partner violence. *Journal of Consumer Affairs*. 2015. T. 49, № 1. C. 250–266.
36. Postmus J. L., Plummer S. B., Stylianou A. M. Financial and economic abuse. *Violence Against Women*. 2016. T. 22, № 6. C. 692–703.
37. Postmus J. L., Nikolova K., Lin H. F., Johnson L. A review of economic abuse among survivors of intimate partner violence: prevalence, correlates, and consequences. *Journal of Interpersonal Violence*. 2021. DOI:10.1177/08862605211003168.
38. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.
39. Sharp N. «What's yours is mine» : the different forms of economic abuse and its impact on women and children experiencing domestic violence. *Refuge*. 2008.
40. Stylianou A. M. Economic abuse within intimate partner violence: a review of the literature. *Violence Victims*. 2018. T. 33, № 2. C. 219–231.

41. Stylianou A. M. Economic abuse experiences and depressive symptoms among victims of intimate partner violence. *Journal of Family Violence*. 2018. T. 33, № 6. C. 381–392.

42. Tang P., Zhou N., Cao H. et al. Parental financial socialization and youth subsequent victimization of intimate partner abuse : the roles of youth's financial behaviors and friends' financial behaviors as mechanisms. *Journal of Family and Economic Issues*. 2025. T. 46. C. 887–899.

43. The Allstate Foundation. Relationship Abuse : Financial & Economic Abuse. URL: <https://www.allstatecorporation.com/the-allstate-foundation/relationship-abuse.aspx>

44. Yau J. H.-Y., Wong J., Fong D. Economic well-being outcomes of survivors of intimate partner violence. *Violence and Victims*. 2021. T. 36. C. 479–492. DOI : 10.1891/VV-D-19-00082.

ДОДАТОК А

Практичні заняття програми профілактики економічного насильства «Мої ресурси, моя безпека»

Практичні заняття створені як прикладний результат магістерського дослідження з теми «Психологічна профілактика економічного насильства в сім'ї». Заняття спрямовані на розвиток у жінок знань, навичок та внутрішніх ресурсів, необхідних для усвідомлення, попередження та подолання економічного насильства у стосунках. Заняття побудовані на принципах гуманістичної психології, гендерної рівності та недискримінаційного підходу. В заняттях поєднує елементи психоедукації, фінансової грамотності, когнітивно-поведінкових і ресурсних технік, а також групової підтримки.

Мета: формування у жінок психологічної готовності до розпізнавання та запобігання економічному насильству, зміцнення їх самооцінки, автономії та особистісних ресурсів для побудови безпечних і рівноправних стосунків.

Тривалість: 8 тижнів (8 занять по 2 години).

Формат: групова робота (8–12 учасниць).

Структура заняття:

1. Теоретичну частина (пояснення ключових понять, моделі, обговорення).
2. Практичну частина (вправи, рольові ігри, терапевтичні вправи).
3. Завершальна «Коло підтримки» – елемент групової взаємодії, де учасниці діляться враженнями, емоціями, думками та взаємно підсилюють одна одну.

Принципи проведення занять для психолога:

1. Безпечний простір.
- Створити атмосферу довіри, підтримки та емпатії.

Гарантувати конфіденційність: усе, що говориться в групі, не виходить за її межі.

2. Недискримінаційність і гендерна чутливість.

Виключити будь-які упередження за статтю, віком, соціальним статусом, орієнтацією чи етнічним походженням.

Використовувати мову, що підкреслює рівність і повагу до гідності кожної жінки.

3. Повага до темпу учасниць.

Дозволити кожній говорити настільки, наскільки вона готова.

Уникати тиску або примусу до розкриття травматичних досвідів.

4. Підтримка автономії.

Заохочувати жінок до самостійного прийняття рішень і відповідальності за власне життя.

5. Етична нейтральність.

Психолог не оцінює вибір чи поведінку учасниць, а допомагає їм усвідомити внутрішні ресурси і можливості.

6. Ресурсно-орієнтований підхід.

Фокус не на проблемі, а на тому, що допомагає – власні сили, підтримка, досвід, знання, фінансова компетентність.

7. Психологічна стабілізація.

Кожне заняття завершується вправами на релаксацію, дихання або позитивне самопідтримання.

Правила групи для учасниць:

1. КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ.

Усе, що обговорюється у групі, залишається лише між учасницями

2. ДОБРОВІЛЬНІСТЬ.

Кожна має право говорити або мовчати; відмовитись від вправи, якщо не готова.

3. ПОВАГА.

Не перебивати, не оцінювати, не радити без запиту.

4. МОВА “Я”.

Говоримо про себе: “Я відчуваю...”, “Я думаю...”.

5. БЕЗПЕКА.

Не поширювати особисту інформацію інших, не ставити нав’язливих питань.

6. ЧАС І ПРИСУТНІСТЬ.

Бути вчасно, не відволікатися на телефони, поважати час і простір групи.

7. ПІДТРИМКА, А НЕ ПОРІВНЯННЯ.

Усі історії важливі, навіть якщо різні.

8. АКТИВНІСТЬ.

Участь у вправах допомагає засвоїти матеріал і зрозуміти себе.

9. ВЗАЄМНЕ ПРИЙНЯТТЯ.

Кожна має право бути почутою і прийнятою без осуду.

10. ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ.

Якщо тема викликає сильні емоції, учасниця може зробити паузу або звернутися по додаткову підтримку.

Методичні орієнтири для психолога :

– Кожне заняття варто починати з короткої вступної перевірки емоційного стану групи

– Під час обговорення уникати діагнозів, оцінок чи «виправлень» поведінки головне створити атмосферу розуміння.

– Використовувати наочні матеріали (див. додатки).

– Після практичних вправ важливо проводити рефлексію: що відчувалося, які висновки, що буде корисним у житті.

– У кінці кожного заняття – позитивне завершення, подяки, побажання собі на тиждень.

– За потреби психолог може рекомендувати учасникам додаткові ресурси: гарячі лінії, психологічні центри, юридичні консультації.

Зміст практичних занять

№	Назва заняття	Мета	Теоретична частина	Практична частина	Коло підтримки
1	Що таке насильство і як його розпізнати	Підвищення обізнаності про економічне насильство; навчання розрізняти контроль і маніпуляції; формування навичок аналізу ситуацій.	Домашнє та економічне насильство; цикл насильства (Л. Вокер); механізми економічного насильства: контроль, експлуатація, саботаж.	«Мої межі безпеки»; аналіз кейсів; групова робота з класифікацією безпечних / тривожних / небезпечних ситуацій.	Знайомство, правила групи, очікування, формування безпеки.
2	Ролі та маніпуляції в системі насильства	Усвідомлення динаміки тривожних ролей і маніпуляцій; розпізнавання психологічного та економічного впливу.	Трикутник Карпмана; «Колесо економічного насильства» (Sharp, 2008); маніпуляції: провина, сором, псевдотурбота, рятівництво.	Рольові сценки; аналіз маніпулятивних ситуацій; «Карта ризиків».	Рефлексія почуттів, підтримка, нормалізація досвіду.
3	Фінансова грамотність	Формування фінансової	Принципи фінансової	«Особистий бюджет»;	Обмін висновками,

	: мої ресурси і ризики	автономії; опанування навичок планування бюджету; виявлення ризиків.	грамотності; особистий бюджет; фінансова безпека; типові фінансові ризики.	«План фінансової безпеки»; визначення індивідуальних ризиків.	підтримка рішень щодо фінансової автономії.
4	Як захистити себе у кризових ситуаціях	Навчити алгоритмам реагування; скласти персональний план дій; розуміння правових та соціальних ресурсів.	Що таке кризова ситуація; механізми допомоги: поліція, мобільні бригади, притулки, гарячі лінії.	«Кризові сценарії»; «Чек-лист фінансової автономії»; «Мій особистий план дій».	Підтримка, обговорення відчуттів, зміцнення відчуття безпеки.
5	Хто я? Усвідомлення себе і своєї цінності	Формування позитивного самоставлення; зміцнення самооцінки; подолання піпл-плізингу.	Самооцінка; вплив низької самооцінності на стосунки; «піпл-плізинг».	Самотестування Розенберга; «Позитивні якості + докази» (КПТ); «Створюємо резюме».	Підтримка самооцінності, обмін внутрішніми відкриттями.
6	Мої ресурси і як їх відновити	Усвідомлення власних ресурсів; розпізнавання виснаження; навички відновлення.	Особистісні ресурси; ознаки виснаження; стратегії відновлення; модель BASIC Ph.	Самотестування «Особистісні ресурси»; «Мій ресурсний кошик за BASIC Ph»; «Що я можу	Обговорення того, що підтримує; формування власного ресурсу.

				сказати собі, коли важко».	
7	Самоактуалізація і особистісне зростання	Усвідомлення потенціалу; визначення життєвих цілей; підсилення внутрішньої мотивації.	Самоактуалізація (Маслоу); життєві цілі; зростання після травми.	«Дерево можливостей»; «Мій шлях до себе»; «Символ майбутнього».	Підтримка мрій, внутрішнього зростання й цілей.
8	Підсумкове заняття	Усвідомлення змін, закріплення навичок, завершення циклу, інтеграція досвіду.	Огляд ключових тем і навичок; підкреслення особистих змін.	«Мій шлях за 8 тижнів»; «Колаж Моя автономія»; «Мої наступні кроки».	Завершальне коло, подяки, ресурсне завершення.

Заняття розроблено з урахуванням гендерного та недискримінаційного підходу, який визнає право кожної жінки на безпеку, повагу, рівні можливості та фінансову незалежність. Програма не містить дискримінаційних висловлювань або традиційних гендерних стереотипів; використовуються інклюзивні формулювання, що підтримують гідність та автономію особистості.

ЗАНЯТТЯ № 1. Що таке насильство і як його розпізнати

Мета: підвищити обізнаність про види економічного насильства; навчити розрізняти прояви контролю; розвивати навички аналізу ситуацій, емпатію, здатність висловлювати власну думку; сформувати неприйняття економічного насильства.

Загальна тривалість: 1 год 45 хв

Необхідні матеріали: картки з ситуаціями, аркуші з трьома зонами («безпечно», «тривожно», «небезпечно»), кейси для групової роботи.

Хід заняття:

Перше і єдине заняття яке починається блока кола підтримки

КОЛО ПІДТРИМКИ

Знайомство, визначення очікувань, створення атмосфери довіри, формування базових правил безпеки в групі (конфіденційність, повага до меж).

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Ведуча ознайомлює учасниць з поняттям домашнього насильства, яке включає фізичну, психологічну, сексуальну та економічну форми. Особлива увага приділяється економічному насильству, що проявляється через обмеження доступу до грошей, контроль витрат, заборону працювати, використання документів чи ресурсів без згоди та інші дії, які позбавляють фінансової автономії. Далі розглядається цикл насильства за Л. Вокер: наростання напруги (критика, зауваження, контроль), інцидент (конфлікт, тиск, агресія, у тому числі фінансова), та «медовий місяць» (вибачення, обіцянки, подарунки). Наголошується, що цей цикл повторюється та поступово пришвидшується. Окремо підкреслюється, що економічне насильство часто починається непомітно, маскується під «турботу» або «раціональне управління бюджетом». Ведуча коротко пояснює три його основні механізми: контроль, експлуатацію та саботаж зайнятості. Це допомагає учасницям впізнавати приховані форми порушення їхніх прав і меж.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Практичний блок допомагає учасникам через активні вправи розпізнати власні межі, проаналізувати реальні життєві ситуації та побачити ранні сигнали контролю.

ВПРАВА 1. «МОЇ МЕЖІ БЕЗПЕКИ»

Мета: Сформувати усвідомлення особистих меж у фінансових і побутових стосунках, навчити розрізняти безпечні, тривожні та небезпечні ситуації.

Матеріали: Аркуші з трьома зонами: «Мені безпечно» «Мені тривожно» «Мені небезпечно»

Перебіг вправи: Учасникам пропонуються різні ситуації, вони визначають їхню зону. Ведуча зачитує як «очевидні червоні прапорці», так і буденні приклади, які можуть містити ризики.

Ситуації для розподілу:

Безпечні, але потенційно тривожні: «Я сам розплачусь, так швидше». «Давай я потримаю твою картку, щоб не загубила». «Не купуй це зараз, давай подумаємо разом». «Я веду бюджет, тобі важко з цим». «Не їдь до мами сьогодні, я сумуватиму». «Залиш сьогодні роботу, ти втомлена».

Тривожні й небезпечні ситуації: Вимагає показувати всі чеки. Змінює пароль до онлайн-банкінгу. Забороняє вам працювати. Забирає картку «бо ти не вмієш економити». Не дає грошей на ліки. Критикує кожну покупку. Ховає документи. Влаштовує сварку щоразу, коли ви йдете на роботу. Бере кредити на ваше ім'я.

Обговорення:

Що було найважче класифікувати?

Чи були ситуації, які ви колись вважали нормальними?

Що виявилось для вас відкриттям?

ВПРАВА 2. АНАЛІЗ КЕЙСІВ

Мета: Розвинути навичку розпізнавання економічного насильства у реальних контекстах, навчити бачити динаміку, маніпуляції та наслідки.

Перебіг вправи: Учасниці діляться на малі групи по 3–4 особи. Кожна група отримує один кейс.

Завдання: визначити форму насильства; приховані сигнали; можливі наслідки для жінки; які почуття може переживати жінка; чи присутній цикл насильства.

Кейси:

Кейс 1. Олена отримує на продукти фіксовану суму двічі на тиждень. Чоловік вимагає детальні звіти: перевіряє кожен чек, коментує «надто дорогі покупки», звинувачує її у «фінансовій безграмотності». Одного разу він зменшив суму грошей, «щоб навчилася економити». Олена боїться робити покупки без страху критики.

Кейс 2. Після сварки Андрій заблокував доступ дружини до спільного рахунку, змінивши пароль. Він сам вирішує всі фінансові питання, сам купує продукти, одяг для дітей. Дружині видає фіксовані невеликі суми. Почав відмовляти в особистих покупках, кажучи: «Ти й так багато маєш». Жінка відчуває втрату контролю над власним життям.

Кейс 3. Марина отримує смс про прострочений кредит, про який не знала. Партнер оформив кілька мікрокредитів на її ім'я, бо «на нього банк не дає». Він обіцяє виплатити, але борги ростуть. Марину лякає відповідальність, штрафи й можливі наслідки, але партнер знецінює її тривогу.

Кейс 4. Люда працює медсестрою, і чоловік регулярно бере її гроші «на дрібниці». Він не повертає взятє, звинувачує її у «дріб'язковості». Одного дня вона знаходить чек із ломбарду – виявляється, він здав її золоті сережки, сказавши, що «то тимчасово». Сережки не повернені вже три місяці.

Кейс 5. У день важливої співбесіди партнер забирає ключі та телефон, влаштовує сварку, звинувачуючи Катю у «зраді». Вона пропускає співбесіду, а

він каже: «Так і треба, все одно не впоралась би». Після цього вона перестає подавати резюме через страх конфлікту.

Кейс 6. Іра хоче повернутися до роботи після декрету. Чоловік тисне емоційно: «нормальні мами сидять вдома», «дитина важливіша за твої амбіції». Коли вона намагається працювати, він перестає допомагати з дитиною, створюючи умови, за яких робота стає неможливою. Іра вимушено звільняється.

ЗАНЯТТЯ № 2. Ролі та маніпуляції в системі насильства

Мета: усвідомлення власної ролі у трикутнику Карпмана, формування розуміння тактик маніпуляції та контролю, розвиток навичок розпізнавання психологічних та економічних маніпуляцій у стосунках.

Загальна тривалість: 1 год 45 хв

Необхідні матеріали: картки зі сценками та ситуаціями, аркуші для вправи «Карта ризиків», маркери.

Хід заняття:

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Ведуча ознайомлює учасниць з моделлю трикутника Карпмана, який описує три типові ролі у токсичних взаємодіях: «Жертва», «Переслідувач» та «Рятівник». Пояснюється, що ці ролі можуть несвідомо змінюватися залежно від ситуації, а участь у такій динаміці часто підтримує цикли насильства, посилює провину, сором та почуття безпорадності. Далі ведуча знайомить учасниць із «Колесом економічного насильства» (Sharp, 2008), де описані механізми контролю, ізоляції та експлуатації, які використовує кривдник для послаблення фінансової та психологічної автономії жінки. Пояснюється, що маніпуляції зазвичай починаються з тонких натяків, посилянь на «турботу» або соромлення, а з часом перетворюються на стабільний інструмент контролю. Ведуча наголошує, що розпізнавання цих моделей допомагає жінкам відновити суб'єктність, встановити межі та не потрапляти у маніпулятивні сценарії.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Практичний блок спрямований на те, щоб через рольові вправи та аналіз життєвих ситуацій учасниці змогли побачити, як вони самі іноді опиняються у ролях трикутника Карпмана та як партнер може використовувати маніпулятивні техніки для економічного чи психологічного тиску.

ВПРАВА 1. РОЛЬОВІ СЦЕНКИ

Мета: усвідомити, як маніпуляції проявляються у побутових ситуаціях, і потренувати розпізнавання ролей.

Перебіг вправи: група ділиться на трійки. Кожна трійка отримує коротку сценку, де присутні ролі «Жертва», «Переслідувач» і «Рятівник». Учасниці розігрують її, після чого обговорюють, що вони помітили: то виконував яку роль; які фрази були маніпулятивними; що у поведінці здавалося «турботою», але мало прихований тиск. Приклади сценок:

Сценка 1. Партнер наполягає, що зарплата жінки має приходити на його картку «для зручності». Він каже, що так легше планувати бюджет і що вона часто «неправильно розподіляє гроші». Жінка вагається, але боїться конфлікту. Її мама присутня під час розмови і відчуває, що щось іде не так.

Сценка 2. Після магазину партнер вимагає, щоб жінка показала всі чеки. Він коментує, які покупки були «зайвими» і каже, що наступного разу дасть менше грошей. Жінка почувається ніяково. Поруч – дитина, яка спостерігає сцену та помічає, що мама засмучена.

Сценка 3. Жінка повідомляє, що хоче повернутися на роботу після перерви. Партнер одразу починає тиснути: каже, що дитина «буде страждати», що «жінка повинна бути вдома», і що «вона нічого не заробить». Дитина або мама жінки стають свідками цієї розмови і переживають за неї.

ВПРАВА 2. АНАЛІЗ МАНІПУЛЯТИВНИХ СИТУАЦІЙ

Мета: навчитися ідентифікувати психологічні та економічні маніпуляції у реальних життєвих прикладах.

Перебіг справи: учасниці працюють у малих групах. Кожна група отримує картку з ситуацією, де жінка потрапляє у маніпулятивний сценарій:

1. «Ти хочеш працювати – значить, сім'я тобі не важлива» Жінка знаходить підходящу вакансію та радісно розповідає партнеру, що хоче вийти на роботу. Замість підтримки він різко змінює тон і звинувачує її в тому, що вона «покине дитину», «не думає про сім'ю» і «захотіла свободи». Він не говорить прямо «не працюй», але створює сильний емоційний тиск. Жінка почувається розгубленою: вона хоче працювати, але боїться бути «поганою мамою», як він натякає. Поруч може бути дитина або мама жінки, які чують частину розмови, але не знають, як краще відреагувати.

2. «Я все заплачу – але витрати контролюю я» Партнер пропонує оплатити всі витрати сім'ї, але поступово робить це так, щоб жінка втратила контроль над грошима. Спочатку він говорить мило: «Не хвилюйся про оплату, думай про себе». Потім каже: «Раз я оплачую, значить, я вирішуватиму, що нам потрібно». Жінка помічає, що не може купити нічого для себе без пояснень: він критикує її покупки, вимагає обґрунтування і каже, що «так буде справедливо». Жінці незручно відмовлятися від «турботи», але вона вже відчуває обмеження свободи.

3. «Ти ставиш гроші вище за мене» Коли жінка просить мати власні кошти або каже, що хоче окрему картку, партнер реагує образою. Він каже, що вона «не довіряє йому», що «в сім'ї так не роблять», і демонстративно замовкає або влаштовує «тиху образу». У такі моменти він не кричить і не погрожує, що робить маніпуляцію менш очевидною. Але жінка відчуває, що її бажання мати фінансову автономію «карально» сприймається партнером. Через почуття провини та страх конфлікту вона починає уникати розмов про гроші.

4. «Я тебе рятую» Партнер постійно бере на себе всі фінансові та побутові рішення, повторюючи: «Я все зроблю за тебе, бо ти сама не впораєшся». Він не дає жінці можливість вирішити навіть прості речі – від вибору підручників

для дитини до оплати власного мобільного. Зовні його позиція виглядає як допомога, але фактично він позбавляє жінку суб'єктності й формує залежність. Жінка почувається «недостатньо компетентною», хоча раніше все робила сама. Групи заповнюють свій листок із трикутником Карпмана: визначають, яка роль проявляється в ситуації, описують використану маніпуляцію та коротко формулюють свої висновки.

ВПРАВА 3. КАРТА РИЗИКІВ

Мета: допомогти учасникам побачити власні вразливі точки, де вони частіше потрапляють у маніпулятивні або контрольні моделі.

Перебіг вправи: учасниці отримують аркуш із запитаннями-індикаторами:

- У яких ситуаціях я найчастіше погоджуюся, хоча не хочу?
 - Які фрази партнера змушують мене почуватися винною чи відповідальною за його емоції?
 - Де я втрачаю контроль над фінансами?
 - У яких моментах я беру роль «Рятівника» і роблю більше, ніж хочу?
- Після індивідуальної роботи відбувається коротке обговорення у парах.

КОЛО ПІДТРИМКИ

Завершальний етап присвячений м'якому відреагуванню емоцій, які можуть з'явитися під час роботи з темою маніпуляцій. Учасниці діляться думками та почуттями, обговорюють, що було найціннішим, де вони впізнали себе. Ведуча нормалізує переживання, підкреслює важливість усвідомлення ролей та їх впливу на самооцінку і поведінку, формує підтримувальну атмосферу прийняття й безпеки.

ЗАНЯТТЯ № 3 Фінансова грамотність: мої ресурси і ризики

Мета: опанувати базові навички фінансової безпеки у стосунках; навчитися планувати бюджет, розподіляти доходи та визначати зони фінансових ризиків.

Загальна тривалість: 1 год 45 хв

Необхідні матеріали: роздруківки «Особистий бюджет», шаблон «План фінансової безпеки», маркери.

Хід заняття

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Ведуча знайомить учасниць з основними принципами фінансової грамотності: планування бюджету, розуміння власних доходів і витрат, наявність резервного фонду та фінансової автономії. Пояснюється, що для жінки у стосунках фінансова грамотність є не лише питанням організації грошей, а й важливим інструментом безпеки. Наголошується, що незалежність у дрібних фінансових рішеннях, прозорий облік витрат і доступ до власних ресурсів знижують ризик економічного контролю. Коротко обговорюються типові фінансові ризики у стосунках: спільні кредити, відсутність особистих заощаджень, залежність від одного джерела доходу, непрозорість фінансових рішень партнера.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

ВПРАВА 1. «Особистий бюджет»

Мета: усвідомити власний фінансовий стан, побачити реальні витрати та можливості для накопичення.

Матеріали: шаблон таблиці «Мій бюджет», ручки.

Перебіг вправи: учасниці індивідуально заповнюють шаблон, зазначаючи: усі джерела доходів; постійні витрати; додаткові витрати; витрати, які можна оптимізувати; суми, які можна відкладати щомісяця.

Завдання: визначити три статті витрат, які потребують перегляду; визначити суму, яку учасниця може інвестувати у «фінансову подушку».

Обговорення: коротка робота в парах: що було неочікуваним, що хочеться змінити в бюджеті, що викликає складність.

ВПРАВА 2. «План фінансової безпеки»

Мета: сформувати індивідуальний план дій, який допоможе зберегти фінансову автономію та захистити себе від економічного контролю.

Перебіг вправи: ведуча пропонує учасницям розглянути ключові елементи фінансової безпеки:

- доступ до власних документів;
- окрема банківська картка;
- особисті заощадження (навіть мінімальні);
- чітке розуміння спільних та особистих витрат;
- сформовані фінансові межі у стосунках.

Учасниці заповнюють шаблон «План фінансової безпеки», де прописують конкретні кроки на найближчий місяць, три місяці та пів року.

Завдання: вибрати 3 реалістичні дії, які учасниця може зробити найближчим часом для підвищення фінансової незалежності.

Обговорення: учасниці добровільно діляться обраними кроками; ведуча підкреслює важливість маленьких, але регулярних дій.

ВПРАВА 3. «Мої фінансові ризики»

Мета: визначити індивідуальні зони ризику та вразливості у сфері фінансів.

Перебіг вправи: учасниці отримують список можливих ризиків, таких як: відсутність власних заощаджень; доступ партнера до всіх карток; спільні борги або кредити; приховані фінансові операції партнера;

залежність від однієї зарплати; оплата партнеркою більшості витрат; обмежений доступ до сімейного бюджету.

Завдання: позначити ті ризики, які є актуальними саме для неї, і визначити один крок для їх зменшення.

Обговорення: рефлексія в малих групах: що стало найважливішим відкриттям.

КОЛО ПІДТРИМКИ

Учасниці діляться відчуттями від роботи з фінансовою темою: що було складним, що викликало напругу чи полегшення. Ведуча підкреслює, що фінансова автономія – це частина особистої безпеки, а маленькі кроки можуть суттєво змінити відчуття стабільності та впевненості.

ЗАНЯТТЯ № 4 Як захистити себе у кризових ситуаціях

Мета: ознайомити учасниць із доступними шляхами допомоги при економічному та іншому домашньому насильстві; навчити складати особистий план дій у кризових ситуаціях; сформувати розуміння, як діяти у випадках загрози безпеці.

Загальна тривалість: 1 год 45 хв

Необхідні матеріали: картки із ситуаціями «кризові сценарії», шаблон «Чек-лист фінансової безпеки», телефонні номери служб підтримки, маркери.

Хід заняття

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Ведуча коротко пояснює, що кризовою вважається будь-яка ситуація, де жінка відчуває небезпеку для себе, дітей або свого добробуту – включно з економічними загрозами: заблоковані картки, приховані документи, відмова в коштах на базові потреби, погрози фінансовими санкціями. Розглядаються доступні механізми захисту: поліція (102), мобільні бригади, центри соціальних служб, гарячі лінії, притулки, а також юридичний і соціальний супровід.

Учасникам наголошується, що звернення по допомогу – це не слабкість, а спосіб захистити себе й дітей. Ведуча підкреслює важливість особистого плану безпеки, який допомагає зберігати контроль над ситуацією в моменти високого стресу.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

ВПРАВА 1. «Кризові сценарії»

Мета: навчитися розпізнавати небезпечні ситуації та визначати першочергові дії для захисту.

Матеріали: картки з описами кризових ситуацій.

Перебіг вправи: учасниці працюють у малих групах. Кожна група отримує один сценарій та пропрацьовує його.

Приклади сценаріїв:

- партнер заблокував доступ до банківської картки;
- жінка залишилася без грошей на ліки або харчі;
- документами жінки заволодів партнер;
- партнер погрожує «залишити без копійки» у разі розлучення;
- раптовий конфлікт, у якому є загроза фізичного насильства;
- партнер навмисно створює борги на її ім'я.

Завдання: визначити, які дії необхідно здійснити першими; виписати, куди вона може звернутися; визначити людей, які можуть допомогти – родина, подруги, сусіди, служби.

Обговорення: кожна група презентує свій сценарій та план дій.

ВПРАВА 2. «Чек-лист фінансової автономії»

Мета: створити персональний план фінансової безпеки на випадок кризи.

Перебіг вправи: учасниці отримують шаблон чек-листа та позначають те, що у них вже є, а також те, що потрібно зробити.

Елементи чек-листа:

- копії документів у безпечному місці;

- окрема картка або рахунок;
- резервний фонд (навіть мінімальний);
- список важливих контактів;
- доступ до телефону та інтернету;
- зрозумілий шлях виходу з дому, якщо це потрібно;
- план тимчасового проживання (родичі / подруги / притулок).

Завдання: обрати три кроки, які учасниця готова виконати протягом найближчого тижня.

Обговорення: коротка рефлексія – що було найлегше й найскладніше запланувати.

ВПРАВА 3. «Мій особистий план дій»

Мета: закріпити знання, допомогти створити покроковий алгоритм захисту в індивідуальній кризовій ситуації.

Перебіг вправи: учасниці заповнюють шаблон:

- «Як я зрозумію, що ситуація стає небезпечною?»
- «Кому я зателефоную першою?»
- «Куди можу піти, якщо треба залишити дім?»
- «Що візьму з собою?»
- «Як я зможу отримати доступ до грошей?»

Завдання: сформулювати персональний план у 5–7 кроків.

Обговорення: ведуча заохочує обговорити лише ті частини, які учасницям комфортно озвучувати.

КОЛО ПІДТРИМКИ

На завершення ведуча пропонує учасницям поділитися, що було корисним у занятті, що вони хочуть зробити вже сьогодні для своєї безпеки. Наголошується, що кожна жінка має право на захист, а знання власних ресурсів і можливостей допомагає приймати рішення впевнено і без почуття сорому чи провини.

ЗАНЯТТЯ № 5 Хто я? Усвідомлення себе і своєї цінності

Мета: сприяти формуванню позитивного самоствавлення; допомогти учасникам усвідомити власні сильні сторони, ресурси та цінність; підвищити рівень самооцінки та впевненості у собі.

Загальна тривалість: 1 год 45 хв

Необхідні матеріали: аркуші з питаннями для самотестування, картки «Мої сильні сторони», аркуші А4 для резюме, маркери.

Хід заняття

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Ведуча знайомить учасниць із поняттям самооцінки, її роллю у формуванні рішень та у стосунках. Наголошується, що занижена самооцінка може стати фактором вразливості до психологічного й економічного насильства, оскільки знижує здатність відстоювати межі, просити допомогу та приймати автономні рішення. Коротко обговорюється явище «піпл-плізингу» – поведінки, коли жінка ставить потреби інших вище за свої, часто ціною власних сил і ресурсів. Ведуча підкреслює, що самоцінність – це не успіхи, зовнішність чи відповідність очікуванням, а внутрішнє відчуття власної гідності.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

ВПРАВА 1. «Самотестування за шкалою самооцінки Розенберга»

Мета: усвідомити власний рівень самооцінки та визначити, які аспекти ставлення до себе потребують підтримки чи розвитку.

Матеріали: роздруківки «Шкала самооцінки Розенберга», ручки.

Перебіг вправи: учасниці працюють індивідуально. Ведуча роздає бланк шкали, який містить 10 тверджень про ставлення до себе. Учасниці читають кожне твердження та обирають відповідь за 4-бальною шкалою від «повністю погоджуюсь» до «повністю не погоджуюсь». Після заповнення шкали учасниці підраховують свій бал. Ведуча дає коротке пояснення рівнів самооцінки (низький – середній – високий).

Завдання: ШКАЛА САМООЦІНКИ РОЗЕНБЕРГА

Загалом я задоволена / задоволений собою.

Часом я думаю, що ні на що не здатна / не здатний.

Я відчуваю, що маю багато хороших якостей.

Я здатна / здатний робити речі так само добре, як і більшість людей.

Я відчуваю, що мені немає чим пишатися.

Часом я почуваюся справді нікчемною / нікчемним.

Я відчуваю, що я корисна / корисний бодай у чомусь.

Я бажала / бажав би більше поважати себе.

У цілому я схильна / схильний вважати себе невдахою.

У мене позитивне ставлення до самої / самого себе.

Обговорення: коротка робота в парах: поділитися тим, що стало відкриттям або здивувало під час самотестування.

ВПРАВА 2. «Позитивні якості + докази» (КПТ)

Мета: сформулювати реалістичне позитивне бачення себе.

Матеріали: таблиця «Якість → Доказ».

Перебіг вправи:

1. Учасниці обирають 3 свої позитивні якості.
2. До кожної – наводять 2–3 реальні факти, які доводять її наявність.
3. Заповнюють таблицю:

Позитивна якість	Докази з життя
Я турботлива	Доглядаю за дітьми/домом; подруга казала...
Я витривала	Пройшла складний період...
Я відповідальна	Завжди виконую зобов'язання...

Завдання: додати 1 доказ щодня протягом тижня.

Обговорення: як змінилося сприйняття себе?

ВПРАВА 3. «Створюємо резюме»

Мета: показати жінкам їхню цінність через професійні та життєві досягнення; підвищити впевненість у своїх силах.

Перебіг вправи: учасницям роздається аркуш із шаблоном спрощеного «життєвого резюме»:

- Мої ролі (мати, працівниця, подруга...)
- Мої досягнення (навіть найменші)
- Мої навички
- Що я роблю добре
- Чого я навчаюся
- Чим я можу пишатися

Учасниці заповнюють резюме, орієнтуючись на свої життєві досягнення, а не лише професійні.

Завдання: виділити 3 здібності або досягнення, які найбільше підвищують самооцінку.

Обговорення: ведуча заохочує назвати хоча б один пункт, яким кожна учасниця пишається.

КОЛО ПІДТРИМКИ

Учасниці діляться тим, що відчули під час роботи із самоцінністю: що було незвичним, що надихнуло, що хочуть забрати із собою. Ведуча підкреслює, що цінність жінки не залежить від ролей чи досягнень, а є частиною її гідності. Важливо берегти себе, підтримувати й плекати внутрішні ресурси.

ЗАНЯТТЯ 6. Мої ресурси і як їх відновити

Мета: допомогти учасницям усвідомити власні внутрішні ресурси, навчитися розпізнавати ознаки виснаження та обирати ефективні стратегії відновлення.

Загальна тривалість: 1 год 45 хв

Необхідні матеріали: шаблон «Моє ресурсне коло», аркуші з коротким самотестом, маркери, наліпки.

Хід заняття

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Ведуча знайомить учасниць із поняттям особистісних ресурсів – внутрішніх (емоційні, психологічні, цінності, компетентності) та зовнішніх (соціальна підтримка, середовище, матеріальні ресурси). Розглядаються ознаки виснаження: постійна втома, роздратування, апатія, складність приймати рішення, емоційна чутливість. Пояснюється, що для жінок, які переживали контроль або насильство, ресурсність часто знижена через постійний стрес, тривогу та необхідність «адаптуватися» до поведінки партнера. Ведуча коротко описує стратегії відновлення: фізичне (сон, харчування, рух), емоційне (підтримка, вираження почуттів), психологічне (рефлексія, межі), соціальне (опора на людей).

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

ВПРАВА 1. «Самотестування ресурсного стану»

Мета: допомогти учасницям визначити рівень власних психологічних ресурсів, виявити зони виснаження та сфери, які потребують відновлення.

Матеріали: бланк тесту «Особистісні ресурси» (13 тверджень), ручки.

Перебіг вправи: Ведуча роздає учасницям бланк із 13 твердженнями методики. Кожна жінка оцінює, наскільки кожне твердження відповідає її стану, за 5-бальною шкалою: 1 – повністю не погоджуюсь / майже ніколи 2 – частково не погоджуюсь / рідко 3 – важко визначитись / інколи 4 – частково погоджуюсь / часто 5 – повністю погоджуюсь / майже завжди

Після відповідей учасниці підраховують три окремі показники:

- Шкала “Достатність ресурсів” → твердження 1, 2, 4, 5, 9, 10
- Шкала “Стратегії відновлення ресурсів” → твердження 3, 6, 8, 12
- Шкала “Емоційна спустошеність” → твердження 7, 11, 13

Завдання: Учасникам необхідно прочитати кожне твердження та обрати відповідь **1–5**, яка найбільш відповідає їхньому самопочуттю.

13 тверджень тесту «Особистісні ресурси»:

1. Я відчуваю, що маю достатньо внутрішніх сил, щоб долати труднощі.
2. У більшості ситуацій я здатна контролювати свої емоції.
3. Коли я втомлена, я знаю, що мені допоможе відновитися.
4. Я легко адаптуюсь до нових умов або змін.
5. У складних ситуаціях я вмію знаходити рішення.
6. Я регулярно роблю щось для свого відпочинку та відновлення.
7. Я часто почуваюся емоційно виснаженою.
8. Я знаю, які заняття або дії повертають мені енергію.
9. Я відчуваю, що в цілому знаходжуся в ресурсному стані.
10. У мене є внутрішні опори, на які я можу покластися.
11. Останнім часом мені важко зосереджуватися або приймати рішення.
12. Я усвідомлено дбаю про своє емоційне та фізичне відновлення.
13. Мені часто не вистачає енергії навіть на звичайні справи.

ВПРАВА 2. «Мій ресурсний кошик за BASIC Ph»

Мета: сформувати персональний набір ресурсів.

Матеріали: 6 кольорових карток.

Перебіг: Учасниці під кожен канал додають свої приклади:

- **B (Belief):** мої цінності, віра, те, що додає сенсу.
- **A (Affect):** емоції, які варто плекати; практики самоспівчуття.
- **S (Social):** люди, з якими мені добре.
- **I (Imagination):** творчість, фантазії, візуалізації.
- **C (Cognition):** планування, аналіз, структура.
- **Ph (Physical):** рух, масаж, вода, сон.

Завдання: зібрати «кошик» із мінімум 1 активності на кожен канал.

Обговорення: який канал виявився найсильнішим, а який «спить»?

ВПРАВА 3. «Що я можу сказати собі, коли важко»

Мета: навчити учасниць використовувати короткі фрази самопідтримки, що допомагають регулювати емоційний стан, зменшувати самокритику й підтримувати здорову самооцінку.

Матеріали: аркуші, ручки; картки з прикладами фраз самопідтримки

Перебіг вправи:

1. Ведуча пояснює, що у складних ситуаціях ми часто звертаємось до жорсткої самокритики, що знижує самооцінку й блокує здатність діяти.
2. Кожна учасниця отримує аркуш і пише **5–7 фраз**, які вона могла б сказати собі, коли відчувається вразливою, винною, «недостатньою» або виснаженою.
3. Ведуча пропонує орієнтуватися на КПТ-принципи самопідтримки: реалістичність, доброзичливість до себе, зменшення тиску й сорому.
4. Після складання фраз учасниці підкреслюють ті, які дають найбільше відчуття внутрішньої опори.
5. За бажанням, учасниці можуть створити маленьку «картку підтримки» – переписати вибрані фрази на окрему кольорову картку.

Завдання: Створити власний набір фраз самопідтримки, які учасниця може використовувати у моменті стресу, конфлікту або фінансової тривоги.

Приклади фраз: «Я маю право на помилку». «Я роблю те, що можу в цих умовах». «Мої потреби важливі». «Я не зобов'язана подобатися всім». «Я можу підтримати себе вже зараз». «Я гідна поваги». «Я можу вчитися на досвіді, а не карати себе».

Обговорення: У парах або міні-групах учасниці коротко діляться: яка фраза стала найбільш підтримувальною, в яких ситуаціях вони планують застосовувати ці слова; як змінився внутрішній стан після виконання вправи.

КОЛО ПІДТРИМКИ

Учасниці діляться тим, яка вправа була найбільш корисною та що вони хочуть забрати із собою. Ведуча підкреслює важливість регулярного відновлення та того, що ресурсність – не розкіш, а базова умова психологічної безпеки.

ЗАНЯТТЯ № 7 Самоактуалізація і особистісне зростання

Мета: допомогти учасницям усвідомити власний потенціал, внутрішні мотиви та життєві цілі; сприяти формуванню бачення бажаного майбутнього та відчуття особистісного зростання.

Загальна тривалість: 1 год 45 хв

Необхідні матеріали: аркуші А4, шаблон «Дерево можливостей», кольорові маркери, наліпки.

Хід заняття

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Ведуча коротко знайомить учасниць із поняттям самоактуалізації – прагненням людини реалізувати свій внутрішній потенціал та рухатися до того, ким вона хоче бути. Обговорюються ідеї А. Маслоу про потреби, які відкривають шлях до особистісного зростання: безпека, належність, повага і, на вершині – самоактуалізація. Наголошується, що жінки, які переживали контроль або насильство, часто втрачають відчуття власних мрій і бажань, бо зосереджені на виживанні. Ведуча пояснює, що повернення до себе, своїх інтересів, цілей і можливостей – важливий етап відновлення.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

ВПРАВА 1. «Дерево моїх можливостей»

Мета: допомогти учасницям побачити свій потенціал та особисті ресурси, пов'язані із зростанням.

Матеріали: шаблон дерева або чистий аркуш.

Перебіг вправи: учасниці отримують аркуш із зображенням дерева.
– У корінні записують свої внутрішні ресурси (сильні сторони, навички, риси характеру).

- У стовбурі – те, що вони можуть робити зараз, їхні можливості.
- На гілках – бажані зміни та цілі, до яких прагнуть.

Завдання: позначити одну головну гілку – те, що учасниця хоче розвивати в найближчі місяці.

Обговорення: за бажанням – коротке ділення: що стало «гілкою зростання» для кожної.

ВПРАВА 2. «Мій шлях до себе»

Мета: усвідомити моменти життя, які сприяли зростанню або навпаки – зупиняли розвиток.

Перебіг вправи: учасниці отримують аркуш і ділять його на дві частини:

- ліворуч – «Що мені допомагало рости?» (люди, події, середовище, досвід);
- праворуч – «Що мене зупиняло?» (страхи, переконання, обставини, контроль з боку інших).

Завдання: обрати один пункт зі сторони «допомагало» та один зі сторони «зупиняло», які зараз найбільше впливають.

Обговорення: робота в парах: поділитися тим, що відкрили про себе.

ВПРАВА 3. «Символ майбутнього»

Мета: сформулювати внутрішнє уявлення про бажане майбутнє та закріпити образ особистісного зростання.

Перебіг вправи: учасниці створюють маленький символ – образ, знак, слово або малюнок, який відображає їхнє майбутнє «я»: ким вони хочуть стати; які якості хочуть розвинути; як хочуть почуватися в житті; що для них означає «зростати».

Завдання: намалювати або записати символ і коротко описати його сенс.

Обговорення: кожна учасниця презентує свій символ і розповідає, що він означає для неї.

ЗАНЯТТЯ № 8 Підсумкове заняття

Мета: підсумувати пройдений цикл, усвідомити індивідуальні зміни та результати, закріпити навички, підвищити відчуття впевненості й автономії учасниць, завершити цикл занять у атмосфері підтримки.

Загальна тривалість: 1 год 45 хв

Необхідні матеріали: аркуші А4, кольорові маркери, шаблон «Мій шлях за 8 тижнів», матеріали для колажу.

Хід заняття

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Ведуча коротко нагадує основні теми, які були розглянуті протягом циклу: економічне насильство, маніпуляції, фінансова безпека, самооцінка, особистісні ресурси, межі у стосунках та самоактуалізація. Наголошується, що кожне заняття допомагало жінкам повертати собі силу, усвідомлювати власну цінність, формувати навички захисту і відновлення. Підкреслюється, що зміни можуть бути маленькими, але вони накопичуються і створюють основу для більш автономного й безпечного життя.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

ВПРАВА 1. «Мій шлях за 8 тижнів»

Мета: усвідомити особисті зміни, закріпити позитивні результати та внутрішні зрушення.

Матеріали: шаблон або чистий аркуш.

Перебіг вправи: учасниці заповнюють аркуш, поділений на три частини:

- «Що я зрозуміла про себе?»
- «Які навички я отримала?»
- «Що в моєму житті вже змінилося або почало змінюватися?»

Завдання: виділити 1–2 ключові особисті відкриття та 1 зміну, яку учасниця відчула найбільше.

Обговорення: робота в парах або малих групах – поділитися тим, що стало найціннішим.

ВПРАВА 2. «Колаж: Моя автономія»

Мета: створити візуальний образ власної сили, безпеки та автономії.

Перебіг вправи: учасницям пропонується створити колаж із символів, слів, малюнків, які відображають: їхню особисту силу; те, що вони хочуть взяти із заняття; бачення майбутнього; власні ресурси та опори.

Завдання: сформувати колаж, який буде нагадуванням про їхні можливості та внутрішню стійкість.

Обговорення: кожна учасниця за бажанням презентує свій колаж.

ВПРАВА 3. «Мої наступні кроки»

Мета: підтримати учасниць у плануванні реалістичних дій після завершення програми.

Перебіг вправи: ведуча пропонує заповнити короткий план:

- «Що я хочу продовжувати робити для себе?»
- «Що я хочу припинити робити?»
- «Яку одну дію я можу зробити вже цього тижня, щоб підтримати себе?»
- «Хто може мене підтримати?»

Завдання: сформувати 3 особисті кроки на найближчий місяць.

Обговорення: коротке ділення у великому колі.

КОЛО ПІДТРИМКИ

Ведуча пропонує завершальне коло: кожна учасниця називає слово або коротку фразу, яка описує її стан після занять (наприклад: «впевненість», «спокій», «сила»). Підкреслюється, що група пройшла важливий шлях, і кожна жінка зробила крок до більшої автономії та самоцінності. Ведуча дякує учасницям за відвертість, сміливість і взаємну підтримку.