

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

**«ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК, ЯКІ
ЗАЗНАЛИ ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА»**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка та коучинг

Назва освітньої програми

22011

Номер індивідуального навчального плану студентки

Виконав: здобувач IV курсу, групи СРК-21-1

Підпис

Сергій БРЕСЬ

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Керівник, кандидат педагогічних наук, доцент

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Наталія ГОЛОВА

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

В.о. зав.кафедри соціальної роботи

і соціальної педагогіки

кандидат педагогічних наук, доцент

Підпис

Олена ВАСИЛЕНКО

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

10

червень

2025 р.

Хмельницький 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ГОЛОВІ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ

правляється студент Бресь Сергій Дмитрович на захист дипломного проекту (роботи)
(прізвище, ім'я, по батькові)

спеціальністю 231 - Соціальна робота

тему: Особливості соціального супроводу жінок, які зазнали гендерно зумовленого насильства

дипломний проект (робота), рецензії та довідка про перевірку на плагіат додаються.

Декан Факультету



[Signature]
(підпис)

Горлевецька Н.В.
(ім'я, прізвище)

ДОВІДКА УСПІШНОСТІ

Бресь С. Д. за період навчання на гуманітарно-педагогічному факультеті з 2021 по 2025 роки успішно виконав навчальний план спеціальності з таким розподілом оцінок за: національною шкалою: відмінно 3,23 %, добре 64,52 %, задовільно 32,26 %. за шкалою ЄКТС: А 5,45 %, В 7,27 %, С 54,55 %, D 9,09 %, E 23,64 %.

Методист факультету

[Signature]
(підпис)

Смоійко С.М.
(ім'я, прізвище)

ВИСНОВОК КЕРІВНИКА ДИПЛОМНОГО ПРОЄКТУ (РОБОТИ)
ТА ОБГРУНТУВАННЯ ОЦІНКИ

Студент

Бресь С. Д. у кваліфікаційній роботі чітко окреслив актуальність теми дослідження та проблематику вивчення бітвичена та доробіткової практики, що здійснюється спеціалістами соціально-педагогічного сектора роботи з сімейністю. Результативність викладеного матеріалу, практичне застосування, а також дає чітку картину дає чітку картину.

оцінка дипломного проекту (роботи)

Керівник дипломного проекту

[Signature]
(підпис)

Горлевецька Н.В.
(ім'я, прізвище)

" 9 " червня 2025 р.

ВИСНОВОК КАФЕДРИ ПРО ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ)

Дипломний проект (роботу) розглянуто. Студент Бресь С. Д. допускається до захисту цього проекту (роботи) в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

соціальної роботи і соціальної педагогіки
(назва)

[Signature]
(підпис, ім'я, прізвище)

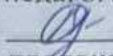
" 10 " червня 2025 р.

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітня програма Соціальна робота, Соціальна педагогіка та коучинг

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
соціальної роботи і соціальної
педагогіки

 Олена ВАСИЛЕНКО
протокол № 5 від 19.12. 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Сергія БРЕСЯ

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості соціального супроводу жінок, які зазнали гендерно зумовленого насильства».

Керівник кваліфікаційної роботи: Голова Н.І., кандидат педагогічних наук, доцент.

Затверджено наказом ректора університету 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 10 червня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальник загальної самооцінки (Г.М.Казанцев; методика «Q-сортування» В. Стефансона; діагностика тривожності (Філіпса). В дослідженні взяло участь 30 жінок віком 25-35 років, що відбулось на базі «Інформаційно-консультаційного агентства» (м.Хмельницького).

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичний аналіз соціально-психологічної літератури з проблем гендерно зумовленого насильства, «гендерно зумовлене насильство» як понятійна категорія в науковій літературі: види та форми прояву; нормативно-правове забезпечення соціальних послуг жінкам, що зазнали гендерно зумовленого насильства; напрями, форми, методи соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства; розділ 2 Емпіричне вивчення особливостей соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства, Опис, обґрунтування методик дослідження, інтерпретація результатів дослідження особливостей соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства, корекційно-відновлювальна програма для жінок, що зазнали

гендерно зумовленого насильства «Сила у мені», висновки до розділу висновки, перелік джерел посилання, додатки.

2.4. Практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи щодо підготовки та роботи з жінками, що зазнали гендерно зумовленого насильства

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

3 рисунки, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

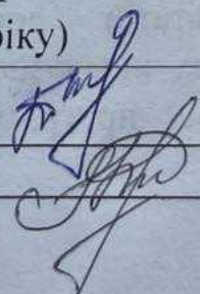
7. Дата видачі завдання 19 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи бакалавра	Строк виконання етапу роботи	Примітки
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 10 грудня 2024 р.	виконав
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 10 січня 2025 р.	виконав
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 лютого 2025 р.	виконав
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 березня 2025р.	виконав
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 травня 2025 р.	виконав
6	Загальні висновки.	До 15 травня 2025 р.	виконав
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	До 20 травня 2025 р.	виконав
8	Оформлення кваліфікаційної роботи. Підготовка до захисту, рецензування.	До 10 червня 2025 р.	виконав
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	До 20 червня 2025 р.	виконав

Здобувач _____

Керівник роботи _____



Сергій Бресь

Наталія ГОЛОВА

Тема кваліфікаційної роботи: жінки, які зазнали гендерно зумовленого насильства

Здобувач Сергій Бресь

Керівник роботи Наталія Голова

Кваліфікаційна робота складається з тексту, 3 рисунків та таблиць, найменувань, 4 додатків

Ключові слова: гендерно зумовлене насильство, психологічна допомога, жінки, які зазнали гендерно зумовленого насильства

Об'єкт дослідження: жінки, які зазнали гендерно зумовленого насильства

Предмет дослідження: психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства

Мета роботи: дослідити психологічні наслідки гендерно зумовленого насильства та визначити шляхи психологічної допомоги жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства

Завдання роботи: дослідити психологічні наслідки гендерно зумовленого насильства, визначити шляхи психологічної допомоги жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, розробити програму психологічної допомоги жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства

Методи дослідження: інтерв'ю, опитування, аналіз літератури

Результати дослідження: жінки, які зазнали гендерно зумовленого насильства, зазнали психологічних наслідків, таких як депресія, тривожність, низька самооцінка, ізоляція

Висновки: жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, потрібна психологічна допомога, яка включає в себе індивідуальні сесії, групові сесії, навчання навичкам самодопомоги

Рекомендації: психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, повинна бути доступною, безкоштовною та анонімною

Висновки: жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, потрібна психологічна допомога, яка включає в себе індивідуальні сесії, групові сесії, навчання навичкам самодопомоги

Рекомендації: психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, повинна бути доступною, безкоштовною та анонімною

Висновки: жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, потрібна психологічна допомога, яка включає в себе індивідуальні сесії, групові сесії, навчання навичкам самодопомоги

Рекомендації: психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, повинна бути доступною, безкоштовною та анонімною

Висновки: жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, потрібна психологічна допомога, яка включає в себе індивідуальні сесії, групові сесії, навчання навичкам самодопомоги

Рекомендації: психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, повинна бути доступною, безкоштовною та анонімною

Висновки: жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, потрібна психологічна допомога, яка включає в себе індивідуальні сесії, групові сесії, навчання навичкам самодопомоги

Рекомендації: психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, повинна бути доступною, безкоштовною та анонімною

Висновки: жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, потрібна психологічна допомога, яка включає в себе індивідуальні сесії, групові сесії, навчання навичкам самодопомоги

Рекомендації: психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, повинна бути доступною, безкоштовною та анонімною

Висновки: жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, потрібна психологічна допомога, яка включає в себе індивідуальні сесії, групові сесії, навчання навичкам самодопомоги

Рекомендації: психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, повинна бути доступною, безкоштовною та анонімною

Висновки: жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, потрібна психологічна допомога, яка включає в себе індивідуальні сесії, групові сесії, навчання навичкам самодопомоги

Рекомендації: психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, повинна бути доступною, безкоштовною та анонімною

Висновки: жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, потрібна психологічна допомога, яка включає в себе індивідуальні сесії, групові сесії, навчання навичкам самодопомоги

Рекомендації: психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, повинна бути доступною, безкоштовною та анонімною

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості соціального супроводу жінок, які зазнали гендерно зумовленого насильства»

Здобувач Сергій БРЕСЬ

Керівник Наталія ГОЛОВА

Кваліфікаційна робота включає 94 сторінки, з них 57 сторінок основного тексту, 3 рисунки, 3 таблиці, перелік джерел посилання складає 48 найменувань, 4 додатків.

Ключові слова: соціальний супровід, фахівець соціальної роботи, гендерно зумовлене насилля, стать, гендерна рівність, центри соціально-психологічної допомоги.

Об'єкт дослідження є соціальний супровід жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства

Предмет дослідження є напрями, форми, методи соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства.

За результатами дослідження розроблено корекційно-відновлювальну програму для жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства «Сила у мені», метою якого є розвиток емоційної стійкості, впевненості у собі, сили волі та подолання негативних почуттів: тривожності, агресії, страхів, заниженої самооцінки, а також практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи, психологів, педагогів, викладачів, студентів щодо підготовки та роботи з жінками, що зазнали гендерно зумовленого насильства.

Одержані результати можуть бути використані у роботі фахівців соціальної роботи, в соціальних службах, в центрах соціально-психологічної допомоги, в закладах вищої освіти, громадських організацій, реабілітаційних центрах.

Здобувач _____



Сергій БРЕСЬ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту: 10 червня 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМ ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА.....	11
1.1.«Гендерно зумовлене насильство» як понятійна категорія в науковій літературі: види та форми прояву.....	11
1.2.Нормативно-правове забезпечення соціальних послуг жінкам, що зазнали гендерно зумовленого насильства.....	17
1.3.Напрями, форми, методи соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства	29
Висновки до розділу.....	35
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК, ЩО ЗАЗНАЛИ ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА.....	37
2.1.Опис, обґрунтування методик дослідження.....	37
2.2.Інтерпретація результатів дослідження особливостей соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства.....	41
2.3.Корекційно-відновлювальна програма для жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства «Сила у мені».....	45
2.4.Практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи щодо підготовки та роботи з жінками, що зазнали гендерно зумовленого насильства.....	48
Висновки до розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	57
ДОДАТОК А. Опитувальник загальної самооцінки.....	63
ДОДАТОК Б.Методика «Q-сортування».....	65
ДОДАТОК В.Тест тривожності Філіпса.....	71
ДОДАТОК Г.Корекційно-відновлювальна програма.....	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема гендерно зумовленого насильства в Україні є серйозним викликом, який вимагає уваги з боку держави, суспільства та окремих осіб. Це явище включає в себе різноманітні форми насильства, спричинені нерівністю між статями, що можуть проявлятися в психологічному, фізичному, сексуальному, економічному насильстві.

Гендерні стереотипи, які поширюються в суспільстві, створюють умови для збереження нерівності між чоловіками та жінками. Наприклад, у традиційних уявленнях роль жінки часто обмежується домашнім вогнищем, що може підсилювати її вразливість до насильства. Україна має певну правову базу для боротьби з гендерно зумовленим насильством, але в деяких випадках закони не застосовуються належним чином. Незважаючи на те, що був прийнятий Закон України "Про запобігання та протидію насильству в сім'ї", проблема залишається актуальною через недостатню реалізацію та обізнаність серед громадян про їх права. Закон України "Про запобігання та протидію насильству в сім'ї" був прийнятий 15 листопада 2001 року і є важливим кроком у боротьбі з насильством в сім'ї. Цей закон встановлює правові та організаційні засади для запобігання насильству в сім'ї, захисту прав жертв насильства та притягнення винних до відповідальності. Закон надає визначення насильству в сім'ї, яке охоплює як фізичне, психологічне, сексуальне насильство, так і економічне насильство. Насильство в сім'ї може бути з боку чоловіка до жінки, між іншими членами родини, або у разі насильства щодо дітей [19, с.81-85].

Насильство завдає значної шкоди психічному та емоційному здоров'ю жертв, часто спричиняючи тривалі страждання, депресію, травми та зниження самооцінки. В Україні ще недостатньо розвинені механізми для надання допомоги жертвам насильства, такі як кризові центри або психологічні консультації. Багато постраждалих осіб не знають, куди звертатися за допомогою або бояться визнання у суспільстві. Медіа іноді можуть сприяти підтримці негативних гендерних стереотипів, що ускладнює процес

вирішення проблеми. Тому, важливою є роль освітніх ініціатив, спрямованих на боротьбу з насильством і пропаганду рівних прав. Вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу, включаючи покращення законодавства, соціальну підтримку жертв насильства, просвітницькі кампанії, а також зміни в суспільних уявленнях і культурних нормах.

В Україні питання гендерно зумовленого насильства активно досліджується рядом науковців, переважно в галузях соціології, психології, правознавства та соціальної роботи. Л.Романовська, досліджує проблеми гендерного насильства в Україні. Її дослідження фокусуються на соціальних наслідках насильства в сім'ї та громадських стереотипах щодо гендерної нерівності. Вона бере участь у розробці освітніх програм для підвищення обізнаності про гендерне насильство. О.Василенко, займається вивченням психологічних аспектів гендерно зумовленого насильства, особливо у контексті сімейних відносин. Її роботи стосуються наслідків насильства для психічного здоров'я жертв, а також психологічних методів допомоги постраждалим. Ю.Бриндіков, вивчає соціальні проблеми, зокрема гендерну нерівність і насильство в сім'ї в Україні. Він активно досліджує вплив соціальних стереотипів на розвиток насильства та працює над розробкою програм для підтримки постраждалих осіб. Н.Голова, досліджує питання гендерної рівності, зокрема в контексті насильства в сім'ї та сексуального насильства. Вона також займається питанням легалізації і покращення правового захисту жертв насильства в Україні. А.Рідкодубська, досліджує правові аспекти гендерно зумовленого насильства, зокрема роль права у захисті жертв насильства. Вона має досвід роботи з правовими інститутами та розробкою рекомендацій для покращення правового захисту жертв насильства в Україні. Ю.Овод, є авторкою низки досліджень, присвячених соціальним та психологічним аспектам гендерного насильства в Україні. Вона працює над розробкою методик соціальної роботи з жертвами насильства та досліджує ефективність існуючих програм допомоги. Ю.Попик, є однією з провідних дослідників, що займається проблемами гендерної нерівності і насильства в

Україні. Його наукові роботи включають дослідження феміністських підходів до вирішення проблеми насильства, зокрема у контексті української реальності. Н.Синюк, є фахівцем в галузі соціальної роботи та соціальних досліджень. Вона активно досліджує ефективність політик боротьби з насильством в Україні, зокрема у контексті сімейного насильства та допомоги жертвам[12, с.450-451].

Отже, вітчизняні науковці та їх дослідження вносять значний внесок у розвиток теоретичних і практичних підходів до боротьби з гендерно зумовленим насильством в Україні. Вони активно досліджують гендерні стереотипи, правові та соціальні механізми допомоги постраждалим, а також психологічні наслідки насильства. Від їх досліджень залежить розвиток більш ефективних політик і стратегій для боротьби з цією серйозною соціальною проблемою.

Недостатнє вирішення проблеми надання соціально-психологічної допомоги жінкам, що зазнали гендерно зумовленого насильства, зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Особливості соціального супроводу жінок, які зазнали гендерно-зумовленого насильства»

Об'єкт дослідження: соціальний супровід жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства

Предмет дослідження: напрями, форми, методи соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства.

Мета дослідження: полягає в теоретичному обґрунтуванні та в емпіричному вивченні напрямів, форм, методів соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства, розробці корекційно-відновлювальної програми та практичних рекомендацій для такої категорії осіб.

Відповідно до мети визначені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати соціально-педагогічну літературу з проблем гендерно зумовленого насильства та дослідити його понятійну категорію.

2. Охарактеризувати нормативно-правове забезпечення соціальних послуг жінкам, що зазнали гендерно зумовленого насильства.
3. Визначити напрями, форми, методи соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства.
4. Емпірично дослідити особливості соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства.
5. Розробити корекційно-відновлювальну програму для жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства та практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи щодо підготовки та роботи з такою категорією жінок.

Для досягнення мети дослідження та поставлених завдань у кваліфікаційній роботі були визначені методи дослідження: **теоретичні** (аналіз соціально-психологічної літератури та нормативно-правової бази соціальної допомоги жінкам, що зазнали гендерно зумовленого насильства; розкриття базових понять проблеми насильства; метод ретроспективного аналізу наукових розвідок провідних науковців для обґрунтування досягнень у вивченні проблем гендерно зумовленого насильства); **емпіричні** - опитування, анкетування, спостереження, діагностування з метою дослідження жінок, які зазнали гендерно зумовленого насильства; **методи математичної обробки даних**.

Експериментальна база дослідження: емпіричне вивчення проблеми здійснювалось на базі «Інформаційно-консультаційного агентства» (м.Хмельницький). У дослідженні взяло участь 30 жінок.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження представлені на «II Міжнародній науково-практичній конференції для студентів, аспірантів, молодих вчених» (20 березня 2025р., м.Хмельницький) та на «IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи» (22-23 травня 2025 року, м.Хмельницький), а основні етапи вивчення проблеми дослідження обґрунтовані у статті «Соціально-

психологічна допомога жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства».

Практичне значення полягає в тому, що розроблено корекційно-відновлювальну програму для такої категорії жінок та практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи щодо підготовки та роботи з жінками, які зазнали гендерно зумовленого насильства.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається з вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (48 найменувань, серед них 7 іноземною мовою), 4 додатків. Загальний обсяг роботи складає 94 сторінки, із них основного тексту 57 сторінок. Робота містить 3 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМ ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА

1.1 «Гендерно зумовлене насильство» як понятійна категорія в науковій літературі: види та форми прояву

Актуальність проблеми гендерно зумовленого насильства є надзвичайно високою на сучасному етапі розвитку суспільства. Це явище не тільки порушує права та свободи окремих осіб, але й має серйозні соціальні, економічні та психологічні наслідки.

Гендерно зумовлене насильство залишається однією з найбільших проблем на глобальному рівні. За даними різних міжнародних організацій, значна частина жінок у світі стикається з насильством у тій чи іншій формі (фізичне, сексуальне, психологічне, економічне). У багатьох народів існують закріплені стереотипи щодо ролі чоловіків і жінок, які сприяють виправданню насильства. Зокрема, це може проявлятися в нормалізації насильства в сім'ї або в сексистських виразах і поведінці, які підтримують нерівність. Гендерно зумовлене насильство має серйозний вплив на психічне і фізичне здоров'я жертв. Це може призвести до тривалих травм, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших проблем. Також часто насильство веде до соціальної ізоляції жертв. У деяких культурах і країнах жінки або люди з нецензурованими гендерними ідентичностями стикаються з обмеженнями у правах, відсутністю захисту від насильства та важким доступом до правосуддя. Це погіршує ситуацію і робить їх більш уразливими[28, с.23-24].

Гендерно зумовлене насильство має значні економічні наслідки — від витрат на медичне лікування до втрат робочої сили та продуктивності. Для державних структур це також означає збільшення витрат на лікування, соціальну підтримку та правозахист. Багато країн активно працюють над удосконаленням законодавства для боротьби з гендерно зумовленим

насильством, що підвищує актуальність цієї теми на державному рівні. Проте навіть у розвинених країнах проблема все ще залишається актуальною через недостатній рівень виконання існуючих норм і законів. ООН та інші міжнародні організації активно піднімають питання боротьби з гендерно зумовленим насильством, що вимагає від урядів країн інвестицій у відповідні програми, а також співпраці на міжнародному рівні для боротьби з цією глобальною проблемою.

Гендерно зумовлене насильство є складним і багатограним явищем, яке потребує уваги з боку не тільки правозахисників, але й усіх верств суспільства, загалом науковців. Зниження рівня насильства можливе через зміну суспільних уявлень, покращення правової допомоги для жертв та створення ефективних програм підтримки постраждалих осіб.

Проблема гендерно зумовленого насильства стала важливою темою для досліджень у багатьох наукових сферах, зокрема соціології, психології, правознавстві, феміністичних студіях і кримінології. На теренах соціально-психологічної літератури, проблемою гендерно зумовленого насильства займалися такі вітчизняні науковці: О.Василенко, дослідниця гендерної рівності та насильства, авторка робіт з феміністичних теорій і гендерної політики. Вона активно працює над вивченням соціальних аспектів насильства та розробкою стратегії боротьби з ним; А.Рідкодубська, досліджує проблеми домашнього насильства, гендерної нерівності та соціальних впливів на ситуацію з насильством в Україні. Вона бере участь у навчальних програмах і соціальних проектах, спрямованих на підвищення обізнаності щодо цієї проблеми; Н.Голова, досліджує питання насильства на основі статі, гендерних стереотипів і дискримінації в Україні; Ю.Бриндіков, науковець, який займається вивченням впливу гендерно зумовленого насильства на психіку жертв та соціальну інтеграцію постраждалих осіб; Л.Романовська, активно працює з жертвами гендерно зумовленого насильства, досліджуючи психологічні аспекти і наслідки насильства для індивідуумів[17, с.132-156].

На теренах соціально-психологічної науки за кордоном, проблемою гендерно зумовленого насильства, займалися такі науковці: Дж.Батлер (США) — одна з провідних феміністичних теоретиків, яка досліджує соціальні та культурні конструкції гендеру. Її роботи, зокрема книга "Gender Trouble", значно вплинули на розуміння гендерних ролей і насильства в контексті феміністичної теорії. Е.Енслер(США) — авторка "Vagina Monologues" і засновниця кампанії V-Day, що спрямована на боротьбу з насильством щодо жінок. Вона активно займається питаннями гендерного насильства. К.Макінон (США) — одна з найбільших активісток у боротьбі з сексуальним насильством та дискримінацією на основі статі. Її роботи в юриспруденції і права жінок стали основою для багатьох законів, які регулюють насильство щодо жінок у США та інших країнах. А.Девіс (США) — відома феміністка і соціальна активістка, яка вивчає расову та гендерну нерівність, а також вплив насильства на жінок і меншин. Р.Сейферт (Німеччина) — психологиня і соціологиня, яка досліджує психологічні механізми насильства і його вплив на жертв, а також працює в рамках міждисциплінарних досліджень гендерної нерівності. Л.Гордон (США) — історикиня та феміністка, яка працює над вивченням історії насильства і вивчає його соціокультурні та політичні аспекти. Дж.Скот (Великобританія) — соціологиня, яка досліджує гендерну нерівність, насильство в родині та його соціальні наслідки. Вона активно працює в межах соціології і кримінології, аналізуючи відносини між гендером та насильством[5, с.59-67].

В світі існують дві найбільші організації, що борються за права жінок, які зазнали гендерно зумовленого насильства.

1. UN Women — через свої дослідницькі програми організація збирає дані і публікує наукові роботи з проблем гендерного насильства, залучаючи науковців з усього світу.
2. European Institute for Gender Equality (EIGE) — Європейський інститут гендерної рівності, який публікує дослідження і статистичні дані, що стосуються гендерно зумовленого насильства в країнах ЄС[3, с.89-91].

На думку, Н.Синюк "Гендерно зумовлене насильство" — це насильство, яке здійснюється на основі статі або гендерної ідентичності жертви. Воно спрямоване на підкорення або контролювання особи через її стать або гендер, і може включати фізичне, психологічне, сексуальне насильство, а також економічне насильство. Таке насильство часто спричинене соціальними нормами та стереотипами, які визначають, що є прийнятним або очікуваним в поведінці чоловіків і жінок, а також як вони повинні поводитися в суспільстві[25].

Прикладом гендерно зумовленого насильства є домашнє насильство, сексуальні домагання, торгівля людьми на основі статі, насильство через сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність тощо. Важливим аспектом цього виду насильства є те, що жертви часто не мають рівних прав чи можливостей для захисту від насильства через свій гендер.

На думку, Н.Голови «Гендерно зумовлене насильство» — це насильство, яке ґрунтується на гендерних стереотипах та нерівності між статями. Воно здійснюється через зловживання владою та контролем над особою на основі її статі або гендерної ідентичності. Це явище може включати фізичне, сексуальне, психологічне, економічне насильство або інші форми знущань, що спричиняють шкоду або страждання[31, с.43-44].

Гендерно зумовлене насильство часто має структурні корені в соціальних та культурних нормах, які визначають ролі та очікування стосовно поведінки чоловіків і жінок у суспільстві, що робить жертвами переважно жінок і людей з нестандартною гендерною ідентичністю. Одним з найбільш поширених прикладів є домашнє насильство, сексуальні домагання, а також насильство, пов'язане з гендерною орієнтацією чи сексуальною ідентичністю[35, с.21-22].

На думку, А.Рідкодубської, «гендерно зумовлене насильство» (ГЗН) — це будь-яке насильство, яке здійснюється на основі статі чи гендерної ідентичності особи. Таке насильство включає фізичне, психологічне, сексуальне або економічне насильство, спрямоване проти людини через її

стать чи гендерну роль у суспільстві. Види гендерно зумовленого насильства можуть бути різними, і вони проявляються в різних формах [48]:

1. *Домашнє насильство (насильство в родині)*. Це насильство, яке відбувається в межах родинних чи близьких стосунків і часто включає фізичне, психологічне, сексуальне або економічне насильство.

2. *Сексуальне насильство*. Включає будь-які сексуальні акти або спроби сексуальних актів без згоди особи: зґвалтування, сексуальні домагання, сексуальна експлуатація (використання людини для сексуальних цілей, зокрема в контексті проституції або порнографії).

3. *Психологічне насильство*. Це форма насильства, що включає маніпуляції, приниження, погрози, ізоляцію, контроль, що призводить до емоційного та психологічного стресу у жертви: маніпулювання почуттями (створення почуття провини чи безпорадності); ізоляція від родини та друзів (намагання обмежити контакти з зовнішнім світом); контроль за поведінкою та рішеннями: обмеження свободи особистості.

4. *Фізичне насильство*. Включає будь-яке фізичне ушкодження або заподіяння болю, яке має на меті контролювати, залякати або підкорити людину: побиття (удари руками, ногами, іншими предметами); нанесення тілесних ушкоджень: ножові або вогнепальні поранення, удари важкими предметами; тортури (доведення до фізичного болю або страждання).

5. *Цифрове насильство*. Включає використання інформаційних технологій для залякування, контролю або шантажу жертви. Прояви цифрового насильства:

-інтернет-домагання: надсилання образливих або загрозливих повідомлень через електронну пошту чи соціальні мережі;

-сексуальний шантаж: погрози публікувати інтимні фотографії чи відео без згоди;

-відеонагляд: використання мобільних пристроїв або програм для контролю за пересуваннями та діяльністю людини.

6. *Торгівля людьми та сексуальна експлуатація.* Це форма насильства, де люди, особливо жінки та діти, примушуються до праці або сексуальної експлуатації. Прояви трудової та сексуальної експлуатації:

-торгівля людьми: експлуатація праці або сексуальна експлуатація осіб за допомогою насильства або обману;

- рабство та сексуальне рабство: змушування жертв до роботи або сексуальних актів без їхньої згоди.

7. *Психологічний тиск через культурні та соціальні стереотипи.* Включає насильство, яке випливає з традиційних уявлень про роль жінок і чоловіків у суспільстві:

-примус до виконання гендерних ролей: тиск, аби людина відповідала соціальним очікуванням щодо її статі, що часто обмежує її свободу;

-культурний та релігійний тиск: насильство, яке випливає із зобов'язань, нав'язаних культурними чи релігійними практиками (наприклад, примус до шлюбу, насильство заради "честі")

8. *Економічне насильство.* Включає будь-які форми обмеження доступу жертви до ресурсів, які забезпечують її економічну незалежність:

-контроль над фінансами: позбавлення жертви можливості розпоряджатися власними коштами;

-перешкоджання отриманню освіти чи роботи: заборона працювати або отримувати освіту для забезпечення незалежності.

10. *Косметичне та фізичне насильство.* Включає насильство, яке здійснюється за допомогою маніпуляцій із зовнішністю або фізичним станом.

-примус до пластичних операцій або змін зовнішності: насильство через примушення до змін зовнішності для задоволення партнера чи родини;

-насильство в ім'я краси: обмеження або примус до певних норм краси (наприклад, через обмеження в харчуванні або фізичну діяльність) [34].

Гендерно зумовлене насильство проявляється в різноманітних формах і охоплює всі аспекти життя людини. Це може бути фізичне, психологічне, сексуальне або економічне насильство, і кожен із цих видів має серйозні

наслідки для фізичного та психічного здоров'я жертв. Важливо, щоб суспільство і держави активно боролися з усіма формами гендерно зумовленого насильства, захищали права жертв і забезпечували їм підтримку.

1.2 Нормативно-правове забезпечення соціальних послуг жінкам, що зазнали гендерно зумовленого насильства

Нормативно-правове забезпечення соціальних послуг жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства, в Україні розвивається в рамках кількох законодавчих актів і нормативних документів, спрямованих на захист прав постраждалих осіб, а також на створення умов для надання комплексної допомоги.

В Україні діють такі законодавчі акти та нормативно-правові акти, які регулюють питання надання соціальних послуг жінкам, що зазнали гендерно зумовленого насильства:

1. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству щодо жінок і домашньому насильству (Стамбульська конвенція) — це міжнародний документ, до якого Україна приєдналася в 2011 році, і він визначає зобов'язання щодо боротьби з насильством щодо жінок, надання постраждалим належної допомоги та захисту[43].

Україна підписала Стамбульську конвенцію ще в 2011 році, однак її ратифікація була відкладена. Тільки 20 червня 2017 року Верховна Рада України ухвалила Закон про ратифікацію Стамбульської конвенції. Це означає, що Україна взяла на себе міжнародні зобов'язання щодо запобігання насильству та надання захисту жінкам, які постраждали від насильства.

Ратифікація Стамбульської конвенції зобов'язує Україну: прийняти конкретні законодавчі зміни для посилення боротьби з насильством; розробити ефективні механізми для захисту постраждалих; підвищити рівень освіти та обізнаності серед населення[40, с.202-209].

Основні положення Стамбульської конвенції:

1. Запобігання насильству: стамбульська конвенція визначає стратегії, спрямовані на запобігання насильству щодо жінок. Це включає освітні кампанії, програми для змін поведінки і ставлення суспільства до насильства, а також розробку заходів для зміни соціальних норм та практик, що сприяють насильству.

2. Заходи захисту для постраждалих осіб: конвенція зобов'язує держави-учасниці забезпечити комплексний захист постраждалих від насильства жінок, включаючи медичну допомогу, психологічну підтримку, тимчасове житло та юридичні послуги. Важливе значення має надання доступу до ефективних засобів правового захисту, включаючи можливість звернення до суду та отримання охорони від насильника.

3. Криміналізація насильства. Конвенція вимагає від держав, щоб вони визначали різні форми насильства (фізичне, психологічне, сексуальне, економічне) як кримінальні правопорушення. Крім того, Стамбульська конвенція вимагає, щоб правові системи розглядали насильство щодо жінок і домашнє насильство як серйозні злочини, що потребують відповідних покарань.

4. Співпраця між державами та організаціями: стамбульська конвенція також передбачає необхідність співпраці між державами, неурядовими організаціями, соціальними службами, поліцією та іншими установами для ефективного реагування на випадки насильства.

5. Підвищення обізнаності та освіта: згідно з конвенцією, важливо підвищувати обізнаність серед громадян про проблему насильства, формувати правові знання та інформувати суспільство про способи попередження насильства; освітні програми повинні бути спрямовані на зміну ставлення до насильства і на формування культури ненасильства [21, с.100-103].

Основні принципи Стамбульської конвенції:

1. Нульова толерантність до насильства — всі форми насильства щодо жінок мають бути безкомпромісно засуджені.

2.Комплексний підхід — боротьба з насильством повинна включати запобігання, захист постраждалих, покарання винних і підтримку соціальних змін.

3.Інклюзивність — конвенція враховує різні соціальні та культурні контексти, але також прагне до універсального підходу до питань гендерної рівності та прав жінок[14, с.48-52].

Стамбульська конвенція стала важливим кроком у боротьбі з гендерно зумовленим насильством на міжнародному рівні, і її впровадження має допомогти створити більш безпечне та рівне суспільство для жінок.

2.Закон України "Про запобігання та протидію домашньому насильству" (2017 рік) — основний документ, який регулює боротьбу з домашнім насильством в Україні. Він визначає механізми захисту осіб, які зазнали насильства, зокрема в рамках соціальних послуг. Закон передбачає створення центрів для постраждалих осіб, надання консультацій, медичної допомоги, психологічної реабілітації та тимчасового притулку[18, с.163-166].

Закон України "Про запобігання та протидію домашньому насильству" був прийнятий Верховною Радою України 7 грудня 2017 року і набрав чинності 11 січня 2018 року. Це важливий нормативно-правовий акт, який спрямований на захист осіб, які постраждали від домашнього насильства, створення умов для ефективної боротьби з цим явищем та забезпечення прав постраждалих. Закон є частиною загальнодержавної стратегії щодо боротьби з насильством та захисту прав осіб, особливо жінок і дітей, які можуть бути найбільш вразливими до таких проявів насильства[1, с.45-46].

Основні положення Закону України "Про запобігання та протидію домашньому насильству"[7, с.82-95]:

1.Визначення домашнього насильства: закон чітко визначає, що таке домашнє насильство. Це фізичне, сексуальне, психологічне, економічне або інше насильство, що вчиняється одним членом сім'ї або домашнього господарства щодо іншого. Включає також переслідування та погрози насильством.

2.Протидія домашньому насильству: закон передбачає комплексний підхід до протидії домашньому насильству, включаючи заходи на рівні профілактики, захисту та покарання винних: створення спеціальних органів для реагування на випадки насильства, таких як поліція, соціальні служби, фахівці соціальної роботи; проведення освітніх кампаній для підвищення рівня обізнаності серед населення про насильство, його наслідки та шляхи запобігання; розробка та виконання програм реабілітації для осіб, які вчинили насильство, щоб допомогти їм змінити поведінку і запобігти рецидивам.

3.Заходи захисту для постраждалих осіб. Закон надає постраждалим від домашнього насильства широкий спектр заходів захисту: тимчасові обмеження для кривдника — суд може накладати заборону на перебування кривдника поруч із потерпілим, заборону на доступ до житла, де мешкає потерпілий. Тимчасове влаштування до кризових центрів або притулків для осіб, що постраждали від насильства, а також надання медичної та психологічної допомоги. Видача охоронних приписів — постраждалі можуть звертатися до суду для отримання охоронних приписів, які зобов'язують кривдника триматися на певній відстані від потерпілого.

4.Особливості реагування на домашнє насильство. Закон регулює роботу правоохоронних органів і органів соціального захисту з постраждалими: поліція зобов'язана оперативно реагувати на заяви про домашнє насильство, проводити термінові заходи для забезпечення безпеки постраждалих.Окрім того, правоохоронці повинні проводити облік випадків насильства і вживати відповідних заходів для попередження повторних правопорушень.

5.Реабілітація і реінтеграція постраждалих осіб: закон передбачає організацію заходів для реабілітації осіб, які зазнали насильства. Це включає надання психологічної допомоги, юридичних консультацій, допомогу в пошуку житла, інтеграцію в суспільство.

6.Кримінальна відповідальність: закон встановлює механізм кримінальної відповідальності за вчинення домашнього насильства. Зокрема, законодавство передбачає, що за деякі види домашнього насильства може бути накладена

адміністративна відповідальність, а за серйозніші порушення (наприклад, тілесні ушкодження або сексуальне насильство) — кримінальна[10, с.7-13].

Цей закон став важливим кроком у боротьбі з домашнім насильством в Україні, оскільки він чітко регулює права та обов'язки як постраждалих, так і органів, що реагують на такі випадки. Це сприяє підвищенню обізнаності серед громадян і створенню ефективних механізмів для надання допомоги постраждалим. Водночас, для досягнення максимального ефекту необхідна активна участь усіх органів влади та суспільства в загальному контексті боротьби з насильством.

3.Закон України "Про соціальні послуги" (2003 рік) — цей закон регулює надання соціальних послуг усім громадянам, зокрема жінкам, що постраждали від насильства. У ньому зазначається, що жінки, які постраждали від гендерно зумовленого насильства, мають право на безкоштовну соціальну допомогу[15, с.79-89].

Закон України "Про соціальні послуги" був прийнятий 19 червня 2003 року, і з того часу зазнав кількох змін та доповнень. Хоча сам по собі цей закон не регулює спеціально питання, пов'язані з гендерно зумовленим насильством, він створює правову основу для надання соціальних послуг усім особам, включаючи жінок, які зазнали насильства. Однак, важливими є саме доповнення та зміни, що стосуються надання соціальних послуг жінкам, які постраждали від гендерно зумовленого насильства[13, с.112-113].

Основні положення Закону України "Про соціальні послуги" у контексті допомоги жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства[26, с.56-57]:

1.Соціальні послуги для постраждалих від насильства: Закон передбачає надання соціальних послуг різним категоріям осіб, зокрема тим, хто постраждав від насильства. Постраждалі жінки, у тому числі від гендерно зумовленого насильства, мають право на:соціально-психологічну допомогу — надання психологічної підтримки, консультивання, реабілітація; юридичну допомогу — консультації щодо правових питань, допомога в оформленні

документів для отримання захисту; медичну допомогу — надання медичних послуг для постраждалих від насильства, зокрема, в кризових ситуаціях.

2. Закон передбачає надання кризових соціальних послуг для постраждалих осіб, у тому числі жінок. Це можуть бути: тимчасове житло в притулках або кризових центрах; супровід постраждалих осіб (психологічна реабілітація, медичні консультації, підтримка в соціальній адаптації); сімейне консультування — надання допомоги для відновлення сімейних стосунків або, у випадку необхідності, надання рекомендацій для розірвання стосунків з насильниками.

3. Органи та установи, які надають соціальні послуги: згідно із Законом, соціальні послуги постраждалим жінкам можуть надавати як державні, так і недержавні організації. Це включає: центри підтримки постраждалих осіб — зокрема, центри для жінок, що пережили насильство, де вони можуть отримати тимчасовий притулок, психологічну та юридичну допомогу; соціальні служби — вони мають спеціалізовані програми для надання допомоги жертвам насильства; неприбуткові організації — багато НУО займаються підтримкою жінок, що зазнали насильства, надаючи консультації, притулки та допомогу в правовому полі.

4. Фінансування і контроль якості послуг: закон передбачає фінансування програм, спрямованих на надання соціальних послуг. Також є вимоги до контролю за якістю соціальних послуг, щоб забезпечити ефективність допомоги, що надається постраждалим жінкам [6, с.78-79].

Ще одним важливим аспектом є те, що в Україні з часом з'явилися додаткові закони та нормативно-правові акти, які деталізують надання соціальних послуг жінкам, постраждалим від гендерно зумовленого насильства. До таких ініціатив належать:

- програми, які орієнтовані на психологічну реабілітацію жінок, що постраждали від насильства;

-підтримка в реінтеграції в суспільство після виходу з кризових ситуацій (зокрема, допомога в пошуку роботи, навчанні, відновленні соціальних зв'язків).

Закон "Про соціальні послуги" в Україні є базовим документом для надання допомоги постраждалим особам, включаючи жінок, що пережили насильство. Однак для більш конкретної допомоги жінкам, які стали жертвами гендерно зумовленого насильства, існують додаткові закони, програми, та міжнародні зобов'язання, які допомагають формувати спеціалізовану систему підтримки для цієї групи осіб.

4.Постанова Кабінету Міністрів України "Про затвердження Порядку надання соціальних послуг" — визначає механізм надання соціальних послуг особам, які постраждали від насильства, а також описує процедури взаємодії органів влади з іншими установами для забезпечення комплексної допомоги[29, с.31-32].

Постанова Кабінету Міністрів України "Про затвердження Порядку надання соціальних послуг" була прийнята 1 червня 2011 року (№ 603) і визначає правила надання соціальних послуг в Україні, зокрема для осіб, які потребують допомоги через різні труднощі, в тому числі жінок, які зазнали гендерно зумовленого насильства[30, с.89-90].

Основні положення Постанови:

1.Мета і завдання Постанови: постанова встановлює загальні принципи та процедури надання соціальних послуг, що надаються органами державної влади, органами місцевого самоврядування, соціальними службами та іншими установами, зокрема: допомога постраждалим від насильства, у тому числі жінкам, що стали жертвами гендерно зумовленого насильства; забезпечення доступу до необхідних соціальних послуг у вигляді тимчасового житла, консультацій, психологічної допомоги, медичних послуг, юридичних консультацій.

2.Класифікація соціальних послуг: постанова визначає основні типи соціальних послуг, зокрема: соціальна допомога: надання базових послуг для

людей, які потребують допомоги (в тому числі фінансової); соціальна адаптація: послуги, що сприяють поверненню особи до активного життя після травмуючих ситуацій (наприклад, після насильства); реабілітація: допомога постраждалим у відновленні фізичного та психічного здоров'я.

2.Порядок надання соціальних послуг: соціальні послуги надаються за індивідуальними програмами, розробленими відповідно до потреб конкретних осіб; програма надання послуг для постраждалих від насильства включає безліч етапів: оцінка потреб, надання першої допомоги, консультації, організація тимчасового проживання в кризових центрах тощо; важливим моментом є персоніфікація послуг, тобто створення індивідуальних планів допомоги для кожної жертви насильства.

3.Організація та здійснення соціальних послуг: постанова визначає, хто має право на надання соціальних послуг (державні та приватні організації, які працюють в цій сфері); визначає обов'язки органів влади та соціальних служб у наданні послуг, у тому числі забезпечення контролю за їх якістю та своєчасністю; розглядаються механізми співпраці між різними державними і недержавними установами, включаючи правоохоронні органи, медичні заклади та організації, що працюють з постраждалими від насильства.

4.Права осіб, які отримують соціальні послуги: постановою забезпечується право осіб на безкоштовну соціальну допомогу в межах державного бюджету; постраждалі жінки мають право на отримання конфіденційної допомоги, у тому числі соціальних послуг у кризових центрах, притулках, психологічної підтримки; забезпечується також можливість отримання юридичних консультацій для постраждалих осіб.

5.Фінансування соціальних послуг: постанова визначає порядок фінансування надання соціальних послуг через державні та місцеві бюджети, а також через приватні організації, які займаються наданням таких послуг.

6.Контроль та відповідальність за надання соціальних послуг: органи державної влади та місцевого самоврядування повинні здійснювати контроль за якістю надання соціальних послуг, включаючи забезпечення надання

допомоги постраждалим жінкам та забезпечення належного функціонування кризових центрів; регулюється діяльність установ, що надають послуги, щодо дотримання стандартів і норм у сфері соціального захисту[45].

Отже, постанова забезпечує чітке визначення правил і процедур для надання соціальних послуг постраждалим від насильства, в тому числі жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства. Вона сприяє тому, щоб постраждалі мали доступ до комплексної допомоги, яка включає медичне, юридичне, соціальне та психологічне обслуговування. Зокрема, на основі цієї Постанови було створено механізми для забезпечення роботи кризових центрів, надання тимчасового житла та інших послуг, що особливо важливі для жінок, котрі пережили насильство.

5.Закон України "Про рівні права та можливості жінок і чоловіків" — спрямований на забезпечення рівності між статями та запобігання гендерно зумовленому насильству. Він створює нормативно-правові умови для боротьби з дискримінацією і насильством щодо жінок. Закон України "Про рівні права та можливості жінок і чоловіків" був прийнятий Верховною Радою України 8 вересня 2005 року. Це законодавчий акт, спрямований на забезпечення рівних прав та можливостей для жінок і чоловіків в усіх сферах життя, що є важливим кроком у боротьбі з дискримінацією за статевою ознакою та сприяє досягненню гендерної рівності в Україні[38, с.12-13].

Основні положення Закону:

1.Загальні положення: закон встановлює принципи рівних прав та можливостей для жінок і чоловіків у різних сферах діяльності. Це стосується таких сфер, як: освіта: забезпечення рівного доступу до освіти для жінок і чоловіків; праця: рівні можливості для чоловіків і жінок в професійній діяльності, у тому числі за умовами праці, оплати праці, просування по службі; охорона здоров'я: забезпечення рівного доступу до медичних послуг для жінок і чоловіків, без дискримінації; політичне і громадське життя: забезпечення рівних прав жінок і чоловіків на участь у політичних процесах та державному управлінні.

2.Принципи гендерної рівності: закон закріплює принципи гендерної рівності, які включають: невідворотність покарання за дискримінацію на основі статі; рівність у правах та можливостях в усіх сферах діяльності, включаючи працю, соціальні, політичні та культурні права; відсутність дискримінації за статевими ознаками в трудових відносинах, навчанні, наданні медичних послуг та в інших аспектах суспільного життя.

3.Заборона дискримінації за статтю: закон чітко визначає, що дискримінація за статевою ознакою є неприпустимою. Це включає, зокрема, обмеження прав жінок або чоловіків у доступі до: робочих місць; освітніх можливостей; одержання медичних послуг; участі в політичному та громадському житті.

4.Забезпечення рівних прав у трудових відносинах: однією з важливих сфер є трудова діяльність, де законодавство забезпечує: рівну оплату праці для жінок і чоловіків за однакову роботу; програми з підтримки працевлаштування жінок, особливо тих, хто перебуває у складних життєвих ситуаціях, або після перерви, пов'язаної з материнством.

5.Захист від насильства: закон передбачає, що державні органи повинні забезпечити захист жінок і чоловіків від будь-яких форм насильства, включаючи гендерно зумовлене насильство, яке є основною причиною порушення рівності прав і можливостей.

6.Роль держави в забезпеченні гендерної рівності: закон визначає обов'язки органів державної влади щодо: підготовки та реалізації стратегій і програм, спрямованих на забезпечення гендерної рівності в країні; розробки та впровадження політики, що сприяє подоланню гендерних стереотипів і забезпечує рівність прав у суспільстві.

7.Моніторинг і контроль: закон передбачає створення органів і механізмів для моніторингу ситуації з гендерною рівністю, оцінки виконання норм, що забезпечують рівні права та можливості, а також надання рекомендацій щодо поліпшення ситуації у сфері гендерної рівності.

8.Дії в разі порушення прав жінок та чоловіків: закон надає можливість особам, права яких порушені, звертатися до судових органів або державних установ, щоб відновити свої права або отримати компенсацію за дискримінацію[33, с.71-72].

Закон "Про рівні права та можливості жінок і чоловіків" став важливим інструментом для боротьби з дискримінацією за статевою ознакою в Україні. Його прийняття значно покращило ситуацію щодо рівних можливостей у професійній діяльності, освіті та політиці. Водночас, на практиці важливою є реалізація положень закону, оскільки в Україні існують різноманітні гендерні стереотипи та упередження, які можуть впливати на виконання норм цього закону в повсякденному житті. Цей закон став основою для інших законодавчих актів, спрямованих на забезпечення прав жінок, включаючи закони про боротьбу з домашнім насильством, захист прав жінок на працю та інші аспекти гендерної політики.

6.Закон України "Про захист дітей від насильства" — хоча цей закон більш загальний, він також має стосунок до жінок, що є матір'ю, оскільки забезпечує права дітей, які можуть постраждати від насильства, разом із захистом прав жінок[45].

Ці закони створюють правову базу для роботи соціальних служб, правоохоронних органів і медичних установ, які забезпечують комплексний підхід до надання допомоги жінкам, що зазнали гендерно зумовленого насильства.

6.Закон України "Про запобігання та протидію насильству в сім'ї"

Основні положення закону[4, с.13-21]:

1.Визначення насильства в сім'ї: закон надає визначення насильству в сім'ї, яке охоплює як фізичне, психологічне, сексуальне насильство, так і економічне насильство. Насильство в сім'ї може бути з боку чоловіка до жінки, між іншими членами родини, або у разі насильства щодо дітей.

2.Право на захист жертв насильства: закон надає жертвам насильства в сім'ї право на захист через: тимчасові обмеження для осіб, які скоюють насильство

(наприклад, обмеження доступу до житла); створення організацій підтримки жертв насильства, включаючи притулки та кризові центри; встановлення заходів правового захисту та допомоги, таких як заборони на наближення до постраждалих осіб.

3.Механізми запобігання насильству: закон вимагає створення системи превентивних заходів для запобігання насильству, таких як: освітні кампанії для підвищення обізнаності суспільства про проблему насильства в сім'ї; інформаційні заходи, спрямовані на запобігання насильству та пропаганду рівноправних відносин.

4.Захист дітей в сім'ї: закон зокрема захищає дітей від насильства в сім'ї та забезпечує їхню безпеку. Якщо насильство в сім'ї відбувається щодо дітей, органи опіки та піклування повинні діяти негайно, щоб забезпечити їхній захист.

5.Покарання для порушників: закон передбачає відповідальність за вчинення насильства в сім'ї, зокрема через штрафи або обмеження свободи. У разі повторних правопорушень можуть застосовуватися більш жорсткі заходи, такі як обмеження волі.

6.Спільна відповідальність органів влади та суспільства: закон наголошує на необхідності співпраці органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, правоохоронних органів, соціальних служб та громадських організацій у боротьбі з насильством в сім'ї [9, с.71-75]..

1.3 Напрями, форми, методи соціального супроводу жінок що зазнали гендерно зумовленого насильства

Прояви гендерно зумовленого насильства можуть бути різноманітними, і вони часто залежать від культури, соціальних норм, особистих переконань та економічних умов. Це насильство, яке здійснюється через статево або гендерну ідентичність особи, і його форми можуть включати як фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство. Ось основні прояви гендерно зумовленого насильства[2, с.4-15]:

1. Фізичне насильство: побиття: удари руками, ногами, ударами предметами; штовхання: фізичний контакт з метою підкорити жертву; тортури: використання фізичних страждань для контролю над жертвою; нанесення тілесних ушкоджень: травми, рани, опіки; примус до фізичних зусиль: вимагання фізичної роботи чи виконання завдань, які можуть зашкодити здоров'ю (наприклад, важка праця без відповідної підготовки).

2. Сексуальне насильство: зґвалтування: примус до сексуальних актів без згоди; сексуальні домагання: неприязні або образливі сексуальні коментарі чи жести; сексуальна експлуатація: примус до проституції, створення порнографії, сексуальне використання в інших формах; сексуальний шантаж: загрози або маніпуляції з метою отримати сексуальні послуги; примус до сексуальних відносин: наполегливі спроби змусити людину до сексуальних відносин під тиском або погрозами.

3. Психологічне та емоційне насильство: приниження та образи: систематичне приниження через слова, образи або коментарі, які знижують самооцінку жертви; погрози: обіцянки завдати шкоди жертві чи її близьким, наприклад, погрози насильства, розриву стосунків або соціальної ізоляції; маніпуляція почуттями: знущання з емоційного стану жертви, створення почуття провини або безпорадності; газлайтинг: перекручування фактів, викривлення реальності, щоб жертва сумнівалася у своєму здоровому глузді;

ізоляція: заборона спілкуватися з друзями, родиною або обмеження контактів із зовнішнім світом, щоб контролювати жертву.

4. Економічне насильство: контроль фінансів: обмеження доступу до грошей або намагання контролювати фінансові рішення жертви; перешкоджання роботі або навчанню: намагання заборонити або обмежити можливості жертви працювати або здобувати освіту; примус до фінансової залежності: змушування жертви залежати від партнера в економічному плані, позбавлення можливості бути економічно незалежною; витрати на особисті потреби: забирати чи обмежувати доступ до грошей, необхідних для життєвих потреб.

5. Цифрове насильство: онлайн-домагання: погрози, образи або маніпуляції через інтернет, соціальні мережі або месенджери; шантаж через інтимні матеріали: загрози публікацією особистих фотографій чи відео інтимного змісту; систематичне стеження: контроль за особистим життям через мобільні пристрої, відеоспостереження, моніторинг переписок і соціальних мереж; кібератаки: використання технічних засобів для порушення особистого простору жертви, наприклад, хакерські атаки, фішинг або підробка облікових записів.

6. Торгівля людьми та сексуальна експлуатація: примус до праці чи сексуальної експлуатації: обман або насильство з метою використання людини для роботи або сексуальних послуг; *експлуатація в проституції:* примушування жертв до продажу своїх тіл внаслідок обману або насильства; *торгівля дітьми:* експлуатація дітей, наприклад, у секс-індустрії, дитячому рабстві чи трудовому рабстві.

7. Примус до виконання традиційних гендерних ролей: заборона на виявлення індивідуальності: тиск на людину, щоб вона відповідала традиційним уявленням про те, як повинні поводитися чоловіки та жінки; примус до шлюбу: примушування вступити в шлюб проти волі, часто через культурні, релігійні чи соціальні норми; обмеження вибору професії чи

діяльності: заборона на певні види діяльності через стереотипи, пов'язані з гендерною роллю.

8. Відмовлення у доступі до прав: обмеження доступу до правосуддя: відмова жертвам насильства отримати правову допомогу, наприклад, через гендерні стереотипи в правоохоронних органах; недостатня підтримка з боку держави: відсутність або обмежена підтримка жертв насильства через недосконалість соціальних послуг чи політики.

9. Вплив соціальних і культурних стереотипів: виключення з суспільства: соціальна ізоляція або дискримінація за ознакою статі чи сексуальної орієнтації.

10. Примус до обмеження свободи вибору: заборона на особисті стосунки: контроль над особистим життям людини, обмеження її свободи вибору щодо партнерів або друзів; примус до змін у зовнішності: тиск щодо відповідності певним стандартам краси чи поведінки[24].

Дослідження гендерно зумовленого насильства є важливою частиною соціологічних, психологічних і правових наукових напрямків, і багато вітчизняних та міжнародних експертів та організацій займаються цією проблемою.

Інститут соціології НАН України: відомі науковці та соціологи, такі як Олександр Шульга, займаються дослідженням соціальних проблем, зокрема гендерного насильства в Україні. Вони проводять дослідження на рівні громадських та державних організацій, аналізуючи різні аспекти гендерного насильства в контексті української культури та суспільства. Громадська організація «Ла Страда-Україна» — це організація, яка з 1997 року працює над проблемами насильства в сім'ї, торгівлі людьми та інших питаннях, пов'язаних з гендерною нерівністю. Вони займаються як науковими дослідженнями, так і реалізацією програм підтримки жертв насильства. Фундація "Право на захист" — організація, яка активно працює з жертвами насильства, включаючи жінок та дітей, а також проводить дослідження проблеми насильства в Україні[8, с.3-4].

Світова організація охорони здоров'я (ВООЗ): проводить великі міжнародні дослідження щодо гендерного насильства, зокрема, дослідження «Кращі практики для боротьби з насильством на основі статі», яке охоплює багато країн світу. Вони фокусуються на тому, як насильство впливає на здоров'я, та на ефективних методах профілактики. UN Women (ООН Жінки): ця організація регулярно публікує звіти, що висвітлюють масштаби гендерно зумовленого насильства в різних країнах, а також досліджує політики та програми, спрямовані на боротьбу з насильством щодо жінок. Вони проводять масштабні дослідження на національному та міжнародному рівнях[36, с.98-99].

Міжнародні дослідницькі організації, такі як, The European Institute for Gender Equality (EIGE) — європейська організація, яка проводить дослідження, аналітичні огляди та розробляє інструменти для боротьби з гендерно зумовленим насильством у Європі. The Global Women's Institute (Глобальний інститут жінок) — досліджує питання гендерного насильства, а також пропонує рішення для боротьби з ним, засновані на доказових підходах.

Соціальний супровід — це система допомоги та підтримки, спрямована на покращення якості життя особи або групи осіб, які перебувають у складних або кризових ситуаціях. Цей процес включає надання професійних послуг з боку соціальних працівників, психологів, юристів та інших спеціалістів для забезпечення підтримки та вирішення різноманітних проблем.

Принципи соціального супроводу:

1.Індивідуальний підхід — кожна людина отримує підтримку, що відповідає її конкретним потребам і ситуації.

2.Високопрофесійна координація соціальних послуг — надаються різноманітні види допомоги, які можуть включати медичну, юридичну, психологічну, матеріальну допомогу, допомогу в пошуку роботи та інші ресурси.

3. Підтримка на всіх етапах допомоги — соціальний супровід може включати допомогу на різних етапах життя: у періоді кризової ситуації, на етапі відновлення, а також у разі запобігання повторним проблемам.

4. Навчання і консультування — допомога в розвитку навичок самообслуговування, самодопомоги, психологічного відновлення, а також роз'яснення правових та соціальних аспектів життя[47].

Загалом соціальний супровід охоплює не тільки вирішення конкретних проблем, але й надає людині ресурси та інструменти для адаптації до нових умов і забезпечення стабільності у житті. Це важливий елемент підтримки для осіб, що переживають складні життєві ситуації, як-от жінки, що зазнали насильства, бездомні, люди з обмеженими можливостями, жертви стихійних лих тощо.

Соціальний супровід жінок, які пережили гендерно зумовлене насильство, є важливим аспектом підтримки жертв насильства. Такий супровід включає комплекс заходів, які допомагають жінкам відновити свою безпеку, психоемоційний стан та забезпечити доступ до необхідних ресурсів для відновлення[16].

Основні напрямки соціального супроводу:

1. Психологічна підтримка: консультації з психологами та психотерапевтами для допомоги в подоланні травматичних переживань; групи підтримки, де жінки можуть спілкуватися з іншими жертвами насильства, що допомагає знизити відчуття ізольованості.

2. Юридична допомога: надання консультацій з правових питань, включаючи допомогу в поданні заяв до правоохоронних органів або судових органів; представництво в суді для захисту прав жінки, наприклад, отримання обмежувальних заходів або захисту майнових прав.

3. Матеріальна підтримка: надання тимчасового притулку або допомоги в пошуку безпечного житла; оформлення соціальних виплат та інших видів фінансової допомоги, що дозволяють жінці покрити базові потреби, зокрема, продукти харчування, медичні послуги, транспортування.

4. Соціальна інтеграція: допомога в поверненні до нормального соціального життя: допомога в працевлаштуванні, навчанні, а також в адаптації до нових умов після виходу з насильницьких відносин; надання інформації щодо наявних ресурсів для жінок, які зазнали насильства, включаючи притулки, кризові центри, служби підтримки.

5. Превентивна діяльність повторним випадкам насильства: навчання жінок методам самооборони, збереження конфіденційності та обізнаності про можливості захисту; психосоціальна реабілітація для жінок, що включає допомогу у відновленні власної гідності та впевненості в собі [23].

Такий комплексний підхід допомагає жінкам подолати наслідки насильства та отримати підтримку для відновлення нормального життя.

Форми соціального супроводу:

1. Індивідуальний супровід: це форма, коли жінка отримує підтримку на особистому рівні через консультації соціального працівника, психолога, юриста або медичного спеціаліста. Такий супровід враховує індивідуальні потреби жінок.

2. Груповий супровід: форми групової підтримки включають групи самодопомоги або терапевтичні групи для жінок, які пережили насильство. Це дозволяє отримати підтримку однодумців і поділитися досвідом.

3. Кризові центри та притулки: тимчасові притулки, де жінки можуть знайти безпеку, захистити себе від насильника, отримати першу допомогу, консультування та підготуватися до наступних кроків.

4. Онлайн-підтримка: усучасному світі з'являються платформи, чати та гарячі лінії для консультацій і підтримки жінок через інтернет, що дозволяє зберігати анонімність і доступ до допомоги без географічних обмежень [20].

Методи соціального супроводу:

1. Консультації і інтерв'ювання: соціальні працівники проводять інтерв'ю з жінками для збору необхідної інформації про їх ситуацію, оцінки ризиків, потреб та надання допомоги.

2.Оцінка потреб: оцінка потреб жінки в допомозі на основі її психоемоційного, фізичного і соціального стану. Це допомагає виявити, на які послуги є найбільший попит (психологічна підтримка, житло, правова допомога і т.д.).

3.Навчання і тренінги: охоплюють такі напрямки, як безпека, самозахист, управління стресом, фінансова грамотність, навички комунікації. Це допомагає жінці повернутися до нормального життя і відновити впевненість у собі.

4.Посередництво: допомога в налагодженні комунікації між жінкою та іншими службами (поліцією, медичними установами, правозахисними організаціями) для того, щоб забезпечити комплексний підхід до її проблем.

5.Правовий захист: надання допомоги у підготовці заяв, документів, а також супровід в суді або правоохоронних органах для забезпечення захисту жінки від насильника[44].

Соціальний супровід жінок, які зазнали гендерно зумовленого насильства, є багаторівневим процесом, який включає психоемоційну, юридичну, матеріальну та медичну допомогу. Основні напрями, форми та методи супроводу забезпечують комплексну підтримку, що допомагає жінкам відновитися після насильства, знайти безпечне середовище і повернутися до нормального життя[32].

Висновки до розділу

В першому розділі «Теоретичний аналіз соціально-психологічної літератури з проблем гендерно зумовленого насильства» ми охарактеризували «гендерно зумовлене насильство» як понятійну категорію. Проаналізували думку вітчизняних і зарубіжних науковців з даної проблеми та охарактеризували її стан на Україні. Встановили, що гендерно зумовлене

насильство проявляється у різних формах і охоплює всі аспекти життя людини.

Дослідили та охарактеризували нормативно-правове забезпечення соціальних послуг жінкам, які зазнали гендерно зумовленого насильства. Встановили, що в Україні діють такі законодавчі акти, які регулюють питання надання соціальних послуг жінкам: «Конвенція Ради Європи про запобігання насильству щодо жінок і домашньому насильству; Закон України «Про соціальні послуги; Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження порядку надання соціальних послуг»; Закон України «Про рівні права та можливості жінок та чоловіків; Закон України «Про запобігання та проотидію насильству в сім'ї»».

Обґрунтували прояви гендерно зумовленого насильства: фізичне, сексуальне, психологічне, емоційне, економічне, цифрове, торгівля та сексуальна експлуатація.

Визначили сутність поняття «соціальний супровід» та його принципи: індивідуальний підхід, високопрофесійна координація надання соціальних послуг, підтримка на усіх етапах допомоги і консультування. Обґрунтували основні напрями, форми та методи соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства. Напрями допомоги: психологічна підтримка, юридична допомога, матеріальна підтримка, , соціальна інтеграція, превентивна діяльність ФСР. Форми соціального супроводу: індивідуальний супровід, груповий супровід, кризові центри та притулки, онлайн-підтримка. Методи соціального супроводу: консультування і інтерв'ювання, оцінка та моніторинг потреб, навчання і тренінги, посередництво і правовий захист.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК, ЩО ЗАЗНАЛИ ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА

2.1 Опис, обґрунтування методик дослідження

Експериментальне дослідження проходило на базі «Інформаційно-консультаційного агенства» (м.Хмельницького). Дана організація має досвід роботи з жінками, що зазнали гендерно зумовлене насильство. У дослідженні взяло участь 30 жінок віком 25-35 років.

У роботі ми використали такий психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник загальної самооцінки (Г.М.Казанцев)
2. Методика «Q-сортування» В. Стефансона
3. Діагностика тривожності (Філіпса).

Розглянемо опис, інтерпретацію, мету проведення обраних методик.

Опитувальник загальної самооцінки Казанцева (ОЗС Казанцева) – це психологічний тест, розроблений для визначення рівня самооцінки людини. Він спрямований на вимірювання того, як індивід оцінює себе в різних аспектах життя, таких як самооцінка власних здібностей, зовнішності, соціальних взаємодій, а також вплив цих оцінок на самопочуття та поведінку. Діагностика складається з ряду питань, які дозволяють оцінити загальний рівень самооцінки респондента. В основі тесту лежить ідея, що самооцінка є важливою складовою психічного здоров'я, і її рівень може впливати на мотивацію, взаємини з іншими людьми та загальний емоційний стан[11].

Самооцінка — це процес оцінювання людиною своїх особистісних якостей, здібностей, досягнень та значення в різних аспектах життя. Вона відображає те, як індивід сприймає себе, наскільки позитивно чи негативно оцінює свої сильні й слабкі сторони[22].

Самооцінка може бути високою, низькою або адекватною, і вона має великий вплив на поведінку людини, її емоційний стан, мотивацію та взаємини з іншими людьми.

Висока самооцінка зазвичай пов'язана з почуттям впевненості, самоповаги та здатністю досягати своїх цілей. Низька самооцінка може призвести до почуття неповноцінності, тривоги чи депресії. Адекватна самооцінка — це баланс, коли людина чітко усвідомлює свої сильні сторони і має змогу критично оцінювати свої недоліки, прагнучи до саморозвитку.

Фактори, що впливають на самооцінку, включають: соціальне оточення: підтримка або критика з боку близьких, друзів, колег; життєвий досвід: успіхи і невдачі в різних сферах життя; особисті переконання: ставлення до себе, світогляд, внутрішні установки; фізичний вигляд: сприйняття свого тіла та зовнішності.

Самооцінка є важливим аспектом психічного здоров'я і може змінюватися протягом життя, в залежності від змін у життєвих обставинах та особистісному розвитку або нанесених травм особистості таких насильство чи прояви жорстокості.

Зазвичай, «Опитувальник загальної самооцінки» Г.М. Казанцева складається з кількох блоків запитань, кожне з яких оцінюється за шкалою, наприклад, від 1 до 5. Це дозволяє визначити, наскільки респондент позитивно або негативно оцінює свої характеристики. Виходячи з результатів, можна зробити висновки про рівень загальної самооцінки, її збалансованість і вплив на поведінку.

Методика *Q-сортування*, розроблена В. Стефансоном, є одним з методів психологічного дослідження, який використовується для вивчення самооцінки, особистісних характеристик та різних аспектів самосприйняття людини. Методика дозволяє вимірювати думки, почуття, переконання та установки людини щодо себе та оточення, а також допомагає з'ясувати, як індивід оцінює різні соціальні чи особистісні характеристики.

Основні етапи методики «Q-сортування»:

1. Підготовка матеріалів: у цій методиці використовують набір карток (зазвичай 40-60), на яких написані різні твердження або характеристики, що стосуються особистості, поведінки, емоцій чи ставлення до різних аспектів життя. Картки можуть містити як позитивні, так і негативні оцінки різних аспектів особистості.

2. Процес сортування: учасник методики має розташувати картки за рівнем відповідності цим твердженням до свого особистого досвіду, переваг чи самооцінки. Зазвичай картки сортуються на кілька категорій, наприклад:

- «Це дуже точно про мене»;
- «Це здебільшого підходить до мене»;
- «Це не зовсім підходить до мене»;
- «Це зовсім не підходить до мене».

Кількість категорій може варіюватися в залежності від конкретної мети дослідження.

3. Аналіз результатів: після того як учасник розсортує картки, психолог чи дослідник оцінює, як розподілилися твердження по різних категоріях. Це дозволяє отримати інформацію про:

- Ступінь самооцінки людини.
- Її сприйняття власних якостей.
- Відношення до певних ситуацій чи соціальних ролей.

Аналіз може також включати порівняння «ідеального» образу себе з реальним сприйняттям.

Переваги методу: гнучкість: методика може бути адаптована до різних завдань, від дослідження самооцінки до вивчення соціальних установок; зручність: порівняно з іншими методами психологічного тестування, Q-сортування є простим і швидким у використанні; глибина: метод дозволяє отримати більш комплексне уявлення про психіку і переконання людини.

Методика Q-сортування використовується в психології для дослідження особистісних особливостей, а також для терапевтичних цілей, коли необхідно коригувати або розуміти складні аспекти самосприйняття[27].

Тест тривожності Філіпса — це психологічний метод, розроблений для визначення рівня тривожності у людини. Тривожність є важливим психологічним показником, який може впливати на психічне та фізичне здоров'я, а також на поведінку людини в різних ситуаціях. Тест Філіпса дозволяє оцінити, наскільки індивід схильний до тривожних переживань і чи є в нього проблеми, пов'язані з надмірною тривожністю.

Тест складається з ряду тверджень, до яких респондент повинен вибрати одну з відповідей, яка найбільше відповідає його переживанням та емоційному стану. Варіанти відповідей можуть бути такими:

- Так — це твердження вірне для мене.
- Ні — це твердження не вірне для мене.
- Інколи — іноді я відчуваю те, що зазначено в твердженні.

У тесті використовується шкала, яка дозволяє виміряти рівень тривожності за допомогою аналізу відповідей. Тривожність може проявлятися як у фізіологічному вигляді (наприклад, через підвищену серцеву частоту, пітливість, напруження), так і в емоційному стані (переживання, неспокій, страх перед майбутнім).

Ключові аспекти, на які орієнтований тест Філіпса: тривога в соціальних ситуаціях: страх перед оцінкою іншими, занепокоєння з приводу соціальних взаємодій; генеральна тривога: загальне почуття тривоги без конкретної причини, що може проявлятися як постійне переживання або занепокоєння; фізіологічні прояви тривоги: фізичні симптоми, такі як напруга в тілі, порушення сну або апетиту, проблеми з концентрацією уваги.

Після проходження тесту результати дозволяють визначити, на якому рівні перебуває тривожність у респондента:

-*низький рівень тривожності*: людина не має значних проблем з тривогою, її емоційний стан стабільний;

-*середній рівень тривожності*: респондент може час від часу відчувати тривогу, але це не впливає на його здатність жити звичайним життям;

-високий рівень тривожності: людина переживає постійну тривогу, що може заважати їй ефективно функціонувати в повсякденному житті, вона потребує підтримки чи терапевтичного втручання.

Тест тривожності Філіпса використовується як у психодіагностиці, так і в клінічній практиці для оцінки рівня тривожних розладів. Він також може бути корисним в психотерапії та при розробці планів корекції тривожних симптомів.

Цей тест є корисним інструментом для виявлення тривожних розладів, які можуть бути інтерпретовані в контексті загального психічного здоров'я людини, що дозволяє фахівцям приймати обґрунтовані рішення щодо терапії або подальших досліджень.

2.2 Інтерпретація результатів дослідження особливостей соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства

У своєму дослідженні ми використовували такі психодіагностичні методики для визначення індивідуальних особливостей жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства: «Опитувальник загальної самооцінки (Г.М.Казанцев); методика «Q-сортування» В. Стефансона; діагностика тривожності (Філіпса)». Охарактеризуємо результати дослідження провівши методикпи на визначення самооцінки, самосприйняття, відношення особистості до певних ситуацій чи соціальних ролей, тривожності, ми отримали такі результати дослідження. Охарактеризуємо отримані результати дослідження за вибраними психодіагностичними методиками.

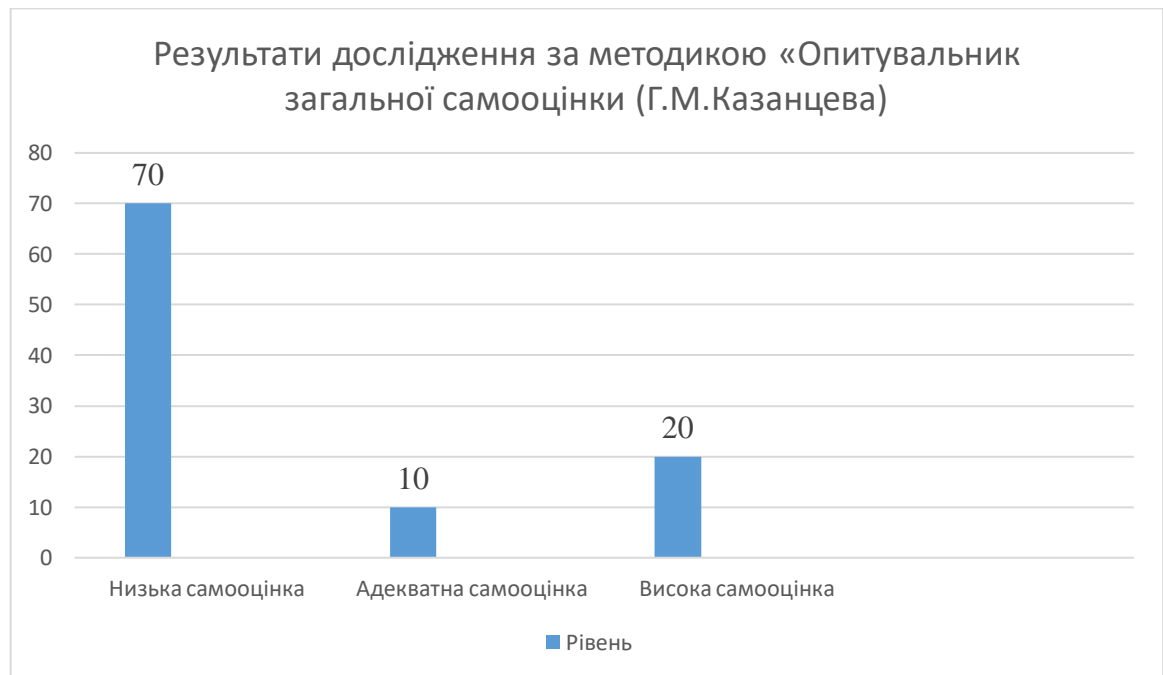
Отже, за методикою «Опитувальник загальної самооцінки (Г.М.Казанцева), ми отримали такі результати: низька самооцінка – 70%; 10-адекватна самооцінка та 20% - висока самооцінка. Отже, отримані результати дослідження свідчать про те, що жінки, які зазнали жрстоості та гендерно

зумовленого насильства, були принижені, мають низьку самооцінку, та потребують кваліфікованої допомоги фахівця соціальної сфери (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.- Результати дослідження за методикою «Опитувальник загальної самооцінки (Г.М.Казанцева)

№	Рівень самооцінки	Кількість осіб (%)
1.	Високий	70
2.	Середній	10
3.	Низький	20

Щодо жінок, які набрали 10% та мають середній рівень тривожності, свідчить про те, що вони все ж таки знайшли у собі сили, емоційну стійкість т змогли перебороти душевну травму (Рисунок 2.1.).



За методикою «Q-сортування» В. Стефансона, після її застосування ми отримали такі результати: залежність від інших (високий рівень-75%; середній рівень- 15%; низький рівень- 10%); комунікабельність (високий рівень-30%; середній рівень- 18%; низький рівень- 52%); уникнення боротьби (високий рівень-76%; середній рівень- 16%; низький рівень- 8%). Отже, з отриманих результатів дослідження можна резюмувати, що жінки, які зазнали сильних емоційних потрясінь (зневаги, знуцання, приниження, насильства, жорстокості) характерна залежність від інших, так як вони є не самостійними

та не рішучими, низький рівень комунікабельності, так як не можуть висловити власних думок, чи позиції, уникають боротьби за свою гідність, права, мають низький рівень стійкості, настирливості (таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.-Результати дослідження за методикою «Q-сортування»

В. Стефансона

№	Якості	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Залежність від інших	75	15	10
2.	Комунікабельність	30	18	52
3.	Уникнення боротьби	76	16	8

Щодо середніх показників у результатах дослідження, а саме «залежність від інших», «комунікабельність», «уникнення боротьби», можна сказати, що такі жінки мають у собі якості, які регулюють ті, чи інші ситуації, та не впадають у крайності (рисунок 2.2.).

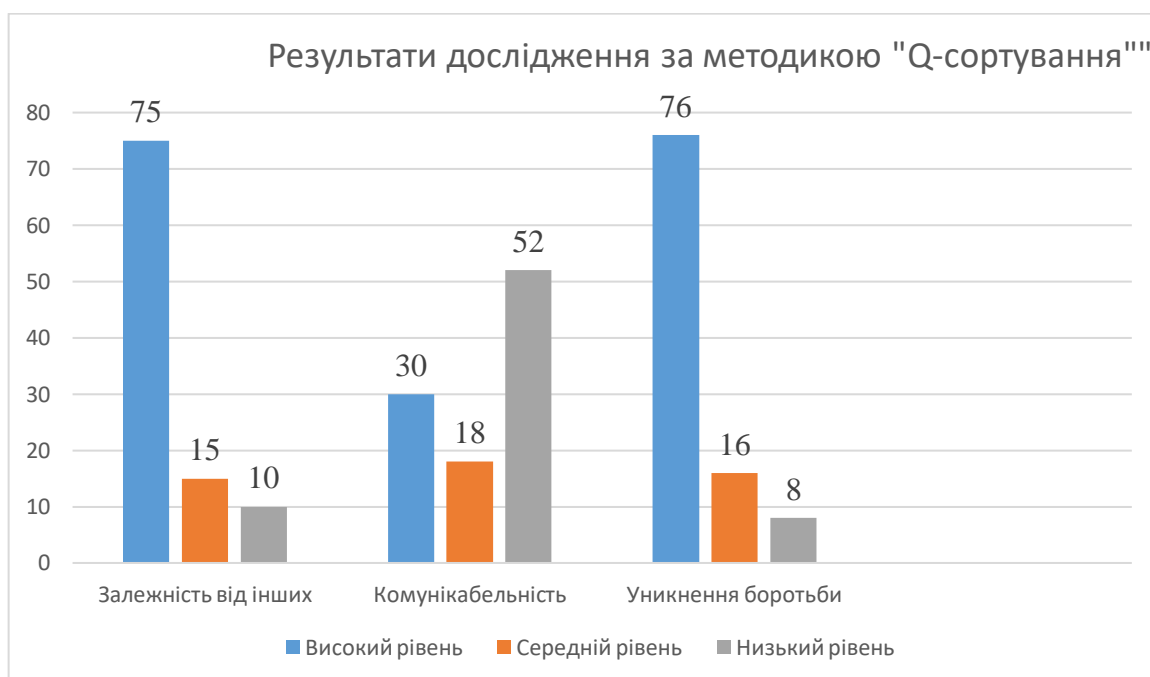


Рисунок 2.2.- Результати дослідження за методикою «Q-сортування»

В. Стефансона

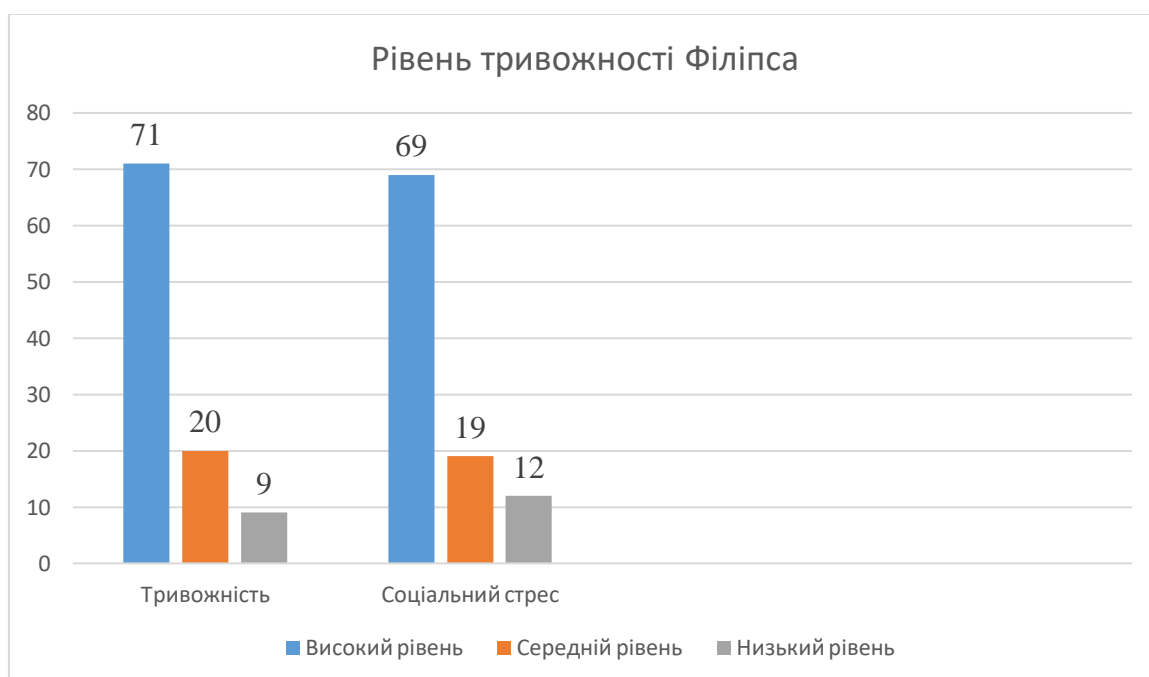
Провівши діагностику тривожності (Філіпса), ми отримали такі результати дослідження: тривожність (високий рівень – 71%; середній рівень – 20 %;

низький рівень- 9%); соціальний стрес, який переживають учасниці (високий рівень – 69%; середній рівень – 19%; низький рівень- 12%) таблиця 2.3.

Таблиця 2.3. Діагностика тривожності Філіпса

№	Якості	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Тривожність	71	20	9
2.	Соціальний стрес	69	19	12

Отже, з отриманих результатів можна зробити висновки, що тривожність та соціальний стрес, проявляється в усіх учасників, які були чи являються жертвами жорстокості та насильства, тому низькі рівні показників в таких респонденток практично не значні (рисунок 2.3.).



Отже, провівши комплекс психодіагностичних методик, можна зробити висновки, що жінки, які зазнали гендерно зумовленого насильства мають низький рівень самооцінки, комунікабельності, високий рівень тривожності, наявність соціального стресу, не можуть відстояти власної думки, залежать від думок інших і т.д. Тому потребують соціально-психологічного супроводу фахівця соціальної роботи.

2.3 Корекційно-відновлювальна програма для жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства «Сила у мені»

Корекційно-відновлювальна програма (КВП) розробляється для підтримки та покращення розвитку осіб з порушеннями в психофізичному розвитку, навчанні або поведінці. Її умови можуть варіюватися в залежності від конкретних потреб групи. аспекти:

Мета корекційно-відновлювального тренінгу:

- корекція дефіцитів розвитку, розвитку необхідних навичок для адаптації в соціумі, навчанні та повсякденному житті;
- надання жінкам можливості відновлення після пережитого насильства;
- формування навичок, необхідних для подолання психологічних та фізичних наслідків насильства;
- підвищення самооцінки та зміцнення внутрішніх ресурсів жінок для подолання стресу і травмуючих факторів;
- сприяння емоційному та психологічному відновленню.

Завдання тренінгу:

- включають розвиток когнітивних функцій, моторики, емоційної сфери, комунікативних навичок, а також покращення поведінкових характеристик;
- корекція наслідків психологічного та фізичного насильства;
- навчання навичкам самопідтримки і самозахисту, відновлення самооцінки;
- сприяння розвитку навичок конструктивної поведінки в соціальних ситуаціях;
- надання необхідних знань про права жінок, ресурси підтримки, юридичні можливості для захисту своїх прав;

-сприяння вчення жінок формувати здорові міжособистісні стосунки і встановлення кордонів у стосунках.

Програма тренінгу розроблена з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей та типу порушення (наприклад, тривожність, стрес, низька самооцінка, агресія, страх і т.д.).

Принципи розробки програми:

1.Індивідуальний підхід: розуміння, що кожна жінка має свій унікальний досвід, тому програма повинна враховувати індивідуальні потреби та проблеми кожної учасниці.

2.Комплексність: включення різних методик і підходів (корекційно-розвивальні, індивідуальні, дидактичні, фізичні, соціальні).

3.Послідовність та поетапність: програма повинна передбачати програмні результати .

4.Активність та мотивація: програма повинна заохочувати учасників до активної участі.

5.Безпечне середовище: програма повинна забезпечити безпеку жінок на всіх етапах: фізичному, емоційному та психологічному.

6.Конфіденційність: усі процеси повинні здійснюватися з дотриманням конфіденційності, аби жінки відчували довіру до програми.

7.Толерантність: програма повинна враховувати культурні та соціальні особливості жінок, які можуть бути різними в залежності від їхнього походження чи середовища.

8.Підтримка та емпатія: створення атмосфери, де жінки можуть відчувати підтримку і розуміння, що сприяє їхньому відновленню[37].

Методи та технології корекційної програми: використовуються спеціальні методи корекції, такі як арт-терапія, трудова терапія, фізіотерапія, логопедичні вправи, методики психокорекції, а також інтеграція навчальних методів, таких як інтерактивні заняття, ігри, вправи на розвиток пам'яті та уваги.

Організація та планування: корекційно-відновлювальний тренінг містить 10 занять тривалість 1.5-2 год., розрахований на 10 робочих днів, або ж один раз

на тиждень. Важливим у проведенні тренінгу є забезпечення доступу до програми для жінок, які можуть мати обмеження через фізичний або психологічний стан (наприклад, жінки, які перебувають у кризових центрах або мають маленьких дітей).

Оцінка ефективності тренінгу: регулярний моніторинг і кореляція програми; психологічні та педагогічні спостереження, тести, анкетування, інтерв'ю з учасниками тренінгу; залучення фахівців соціальної роботи для оцінки змін у розвитку жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства; створення зворотного зв'язку та врахування відгуків жінок для корекції програми.

Отже, загалом, корекційно-відновлювальна програма повинна бути гнучкою, адаптованою до конкретних потреб учасників і передбачати регулярну оцінку ефективності та коригування.

Корекційно-відновлювальна програма для жінок, які зазнали гендерно зумовленого насильства (ГЗН), має на меті допомогу жінкам, що пережили фізичне, психологічне, сексуальне насильство або інші форми гендерної дискримінації. Така програма спрямована на надання підтримки, відновлення емоційного, психологічного та соціального стану жінок, допомогу в реінтеграції в суспільство та в подоланні наслідків насильства.

Методи та техніки корекції:

1. Психологічна підтримка: індивідуальні та групові психологічні консультації, психотерапія (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, терапія травм).

2. Арт-терапія: використання мистецтва для вираження емоцій та розкриття внутрішнього світу жінок.

3. Терапія через рух: рухові практики (йога, танці, фізичні вправи), що сприяють зняттю стресу та відновленню фізичного здоров'я.

4. Групова терапія: взаємопідтримка серед учасниць програми, де жінки можуть поділитися своїми переживаннями та отримати підтримку від інших, що пережили подібне.

5. Навчання правам жінок: поглиблення знань про їхні права, як захищати себе від насильства, юридичні можливості[46].

Навчальні компоненти програми:

-інформаційні сесії: інформування жінок про їхні права, доступні ресурси підтримки, організації, де можна отримати допомогу;

-навчання самозахисту: викладання базових технік фізичного та психологічного самозахисту;

-розвиток соціальних навичок: вправи на покращення комунікації, розуміння та встановлення здорових кордонів у стосунках;

-фінансова грамотність та кар'єрні можливості: навчання основ фінансового планування, пошуку роботи та підтримка економічної незалежності.

Корекційно-відновлювальний програма для жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства «Сила у мені» може допомогти жінкам не лише пережити наслідки насильства, але й побудувати нове, здорове життя, засноване на впевненості в собі, своїх правах і можливостях.

2.4 Практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи щодо підготовки та роботи з жінками, що зазнали гендерно зумовленого насильства

Робота соціальних працівників з жінками, які зазнали гендерно зумовленого насильства (ГЗН), є важливою складовою підтримки та відновлення таких жінок. Соціальні працівники виконують ключову роль у забезпеченні підтримки, безпеки, психоемоційного відновлення та соціальної реабілітації. Соціальний супровід жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства повинна передбачати такі етапи роботи:

1.Оцінка ситуації та потреб жінки:

-індивідуальний підхід: соціальні працівники проводять оцінку потреб та ситуації жінки, яка пережила насильство. Важливо враховувати тип і ступінь насильства, психоемоційний стан жінки, її соціальне оточення та економічний статус;

-визначення потреб: на основі оцінки визначаються найбільш актуальні потреби жінки: психологічна підтримка, юридична допомога, медичне лікування, економічна допомога, житло тощо;

-планування допомоги: спільно з жінкою розробляється індивідуальний план допомоги, який включає надання необхідної підтримки та допомоги на різних етапах відновлення.

2. Забезпечення безпеки та конфіденційності:

-захист від насильства: соціальні працівники працюють над тим, щоб забезпечити фізичну та психологічну безпеку жінки. Це може включати допомогу в евакуації, розміщення в притулках або кризових центрах для жінок, що зазнали насильства;

-конфіденційність: одним з основних аспектів роботи соціальних працівників є збереження конфіденційності інформації щодо особистої ситуації жінки, що допомагає створити довірчі стосунки і забезпечити безпеку жертви.

3. Психосоціальна підтримка:

-психологічна підтримка: соціальні працівники можуть проводити інтерв'ю та підтримуючі бесіди, надаючи емоційну підтримку. Вони можуть направляти жінку до психологів або психотерапевтів для професійної допомоги;

-групова підтримка: організація груп підтримки для жінок, що пережили насильство, може допомогти створити безпечне середовище для обміну досвідом і отримання підтримки від інших жінок, які пройшли через подібні ситуації.

4. Юридична допомога та консультації:

-права жінки: соціальні працівники інформують жінок про їхні права, зокрема в контексті захисту від насильства, можливості подати заяву до поліції, звертатися до суду, отримувати відшкодування за завдану шкоду;

-супровід у юридичних питаннях: вони можуть допомогти з оформленням необхідних документів для отримання правової допомоги, супроводжувати жінку в судових засіданнях або в процесі звернення до правоохоронних органів.

5. Економічна підтримка та реабілітація:

-фінансова допомога: якщо жінка має обмежений доступ до фінансових ресурсів, соціальний працівник може допомогти в оформленні допомоги від держави, організувати доступ до кризових фондів, а також направити жінку на курси з фінансової грамотності;

-пошук роботи та житла: допомога в пошуку роботи, наданні соціальних послуг, розміщення в безпечних житлових умовах є важливою частиною підтримки. Соціальні працівники можуть допомогти в пошуку тимчасового житла або в оформленні оренди.

6. Підтримка в реінтеграції до суспільства:

-підвищення самооцінки та впевненості: соціальні працівники допомагають жінці відновити впевненість у собі, навчити її соціальних навичок, щоб вона могла взаємодіяти з іншими людьми, відновити своє місце в родині, суспільстві та на роботі;

-навчання навичкам самозахисту: соціальні працівники можуть направити жінок на курси з навчання самозахисту, що допомагає жінкам зміцнити своє фізичне і психологічне здоров'я, а також відновити впевненість у своїй здатності захистити себе.

7.Мобілізація ресурсів та співпраця з іншими установами:

-співпраця з організаціями: соціальні працівники часто працюють у партнерстві з іншими установами та організаціями, що спеціалізуються на підтримці жінок, які зазнали насильства (юридичні організації, медичні установи, організації з підтримки жертв насильства).

-підключення до кризових центрів: у разі необхідності соціальні працівники допомагають організувати направлення жінки до спеціалізованих центрів, де вона може отримати медичну, психологічну та правову допомогу.

8. Підтримка дітей жінок, які зазнали насильства:

-психологічна підтримка для дітей: якщо жінка має дітей, соціальні працівники можуть допомогти їм адаптуватися до змін, які відбуваються в їхньому житті, і забезпечити їм психологічну підтримку;

-допомога в організації навчання: допомога в організації доступу до освіти для дітей жінок, що зазнали насильства, щоб вони могли продовжити навчання та соціалізуватися в нормальному середовищі.

9. Профілактика повторних випадків насильства:

-інформування про попередження насильства: соціальні працівники можуть проводити інформаційні кампанії, надавати консультації, організовувати тренінги для жінок щодо того, як уникнути насильства в майбутньому;

-навчання стратегій запобігання насильству: жінки отримують інструменти для самозахисту, а також навички розпізнавання потенційно небезпечних ситуацій і стратегій реагування[42].

Жінкам, які стали жертвами гендерно зумовленого насильства, важливо звертатися за підтримкою, щоб отримати необхідну допомогу та відновити свою фізичну і емоційну безпеку. Соціально-психологічна допомога жінкам, що зазнали гендерно зумовленого насильства полягає:

1. Соціально-психологічна підтримка та допомога:

-зверніться до довірених осіб — друзів, родичів чи колег. Підтримка близьких може стати важливим кроком для подолання насильства;

-спеціалізовані організації та притулки для жінок можуть запропонувати юридичну, психологічну допомогу та тимчасове житло;

-гарячі лінії для жертв насильства можуть бути важливим ресурсом для отримання консультацій або просто для того, щоб поділитися своїми переживаннями.

2. Юридичною допомогою:

-законодавство в багатьох країнах передбачає спеціальні заходи для захисту жертв насильства, такі як ордери на захист, обмеження доступу до кривдника та кримінальне переслідування;

-адвокат може допомогти зрозуміти ваші права та кроки, які потрібно зробити для забезпечення вашої безпеки.

3. Документуйте насильство:

-якщо ви відчуваєте, що насильство може повторитися або вам потрібно буде звертатися до правоохоронних органів, спробуйте документувати факти насильства (фото, записи, свідчення);

-фото та відео матеріали, можуть стати важливим доказом при поданні позову або зверненні до правоохоронців.

4. Безпека життя та здоров'я:

-якщо є реальна загроза, плануйте, як ви можете безпечно покинути ситуацію. Наприклад, дізнайтесь, куди можна звернутись за допомогою в екстрених випадках або як дістатись до найближчого притулку;

-придумайте план втечі: куди йти, які речі взяти з собою, до кого звернутись.

5. Відновлення та підтримка:

-психологічна підтримка може бути критично важливою для відновлення фізичного та емоційного здоров'я.. Психологи та терапевти, що спеціалізуються на роботі з жертвами насильства, можуть допомогти вам пройти психотравму;

-групи підтримки, як для жінок, що пережили насильство, так і для родин, можуть допомогти почуватися менш самотньо та знайти однодумців.

6. Сміливість- безпека власного життя:

-якщо ви відчуваєте небезпеку, не вагайтесь звертатися до правоохоронних органів, навіть якщо це здається складним кроком. Ваша безпека має бути на першому місці.

7. Не звинувачуйте себе:

-важливо пам'ятати, що жертва насильства не є винною. Насильство — це відповідальність кривдника. Не бійтеся шукати допомогу та говорити про те, що сталося.

8.Правова обізнаність:

-знайте свої права та можливості. У багатьох країнах існують закони, що захищають жертв гендерно зумовленого насильства і забезпечують правову допомогу[39].

Висновки до розділу

В другому розділі «Емпіричне вивчення особливостей соціального супроводу жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства» ми проаналізували результати експериментального дослідження, що проходило на базі «Інформаційно-консультаційного агенства»(м.Хмельницький). У дослідженні взяло участь 30 жінок віком 25-35 років.

У своєму дослідженні ми використали такі психодіагностичні методики:

- 1.Опитувальник загальної самооцінки (Г.М,Казанцевої)
- 2.Методика «Q-сортування» (В.Стефансона)
- 3.Діагностика три вожності Філіпса

Провівши експериментальне дослідження, можна резюмувати, що жінки, які зазнали гендерно зумовленого насильства мають низький рівень самооцінки, комунікабельності, високий рівень тривожності та стресу, неможуть відстояти власної думки, залежать від думки інших і т.д. Тому така категорія жінок потребують соціально-психологічного супроводу фахівця соціальної роботи.

Розробили корекційно- відновлювальна програма для жінок, що зазнали гендерно зумовленого насильства «Сила у мені» Програма розрахована на 10 занять тривалістю 1.5-2 год. В програмі висвітлена мета, завдання, принципи, методи та форми роботи.

Обґрунтовані науково-практичні рекомендації, для фахівців соціальної роботи, щодо підготовки та роботи з жінками, що зазнали гендерно-зумовленого насильства. Соціальний супровід жінок, що зазнали гендерно-зумовленого насильства, повинна передбачати такі етапи роботи:

- 1.Оцінка ситуації та потреб жінки
- 2.Забезпечення безпеки та конфіденційності
- 3.Психосоціальна підтримка.
- 4.Юридична допомога та консультації
- 5.Економічна підтримка та реабілітація
- 6.Підтримка в інтеграції у суспільство
- 7.Мобілізація ресурсів та співпраця з іншими установами
- 8.Підтримка дітей та жінок, які зазнали насильства
- 9.Профілактика повторних випадків насильства.

Встановили, що соціально-психологічна допомога жінкам, що зазнали гендерно зумовленого насильства полягає у соціально-психологічній підтримці та допомозі, юридичній допомозі, звернення в правоохоронні органи, безпека життя та здоров'я, відновлення та підтримка, правова обізнаність.

Робота соціальних працівників з жінками, які зазнали гендерно зумовленого насильства, включає багатогранну підтримку, починаючи від надання психологічної допомоги і закінчуючи правовим супроводом і економічною реабілітацією. Важливим аспектом є створення безпечного простору для жінки, підтримка її в процесі відновлення та інтеграції в суспільство, що дозволяє жінкам відновити свої права і почати нове життя після пережитого насильства.

ВИСНОВКИ

Актуальність проблеми гендерно зумовленого насильства в Україні є надзвичайно важливою. Ця проблема має складну соціальну, психологічну та юридичну природу і охоплює багато аспектів життя, від сімейних відносин до широкого впливу на суспільство загалом. Конфлікти, зокрема війна на сході України, загострили проблему гендерного насильства. Жінки та діти, особливо внутрішньо переміщені особи, стали найбільш вразливими до різних форм насильства, включаючи сексуальне насильство, трудову експлуатацію, та насильство в сім'ях. У багатьох випадках жертви гендерно зумовленого насильства, особливо у сільських районах, не мають доступу до необхідних ресурсів для отримання допомоги або стикаються з соціальним осудом. Це створює бар'єри для звернення до правозахисних організацій та правоохоронних органів.

В Україні існують прогалини в законодавстві, що стосуються захисту жертв насильства, а також в реалізації прав національних програм і політик. Законодавство про боротьбу з насильством існує, але в реальності виникають проблеми з його ефективним застосуванням. Стереотипи, що стосуються ролі жінки в суспільстві та сім'ї, активно сприяють підтримці та відтворенню гендерно зумовленого насильства. Це включає нормалізацію домашнього насильства, коли насильство може розглядатися як "особисті проблеми" або "традиційні цінності".

Жертви гендерного насильства часто стикаються з важкими психологічними травмами, що вимагають спеціалізованої підтримки. В Україні існує дефіцит кризових центрів, психологічної допомоги та реабілітаційних програм для постраждалих.

Водночас в Україні спостерігається зростання активності громадських організацій та ініціатив, спрямованих на боротьбу з насильством, таких як кампанії по підвищенню обізнаності та підтримка жертв насильства. Однак ці ініціативи стикаються з проблемами в масштабі та фінансуванні.

Дослідження гендерно зумовленого насильства є важливою темою як в Україні, так і за її межами. Ці дослідження проводяться численними науковими організаціями, громадськими організаціями, міжнародними структурами, а також академічними установами, зокрема в галузях соціології, психології, права та соціальної роботи. Вони сприяють розробці ефективних стратегій для боротьби з насильством, а також підтримки постраждалих.

Вітчизняні та зарубіжні науковці та організації зробили значний внесок у вивчення і розуміння гендерно зумовленого насильства, а також у розробку стратегій та заходів для його подолання. Їхня праця допомогла сформуванню глобального дискурсу про важливість боротьби з цією проблемою на всіх рівнях — від науки до практичних ініціатив і законодавчих змін.

Прояви гендерно зумовленого насильства є різноманітними і можуть включати фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство, а також більш тонкі форми, як-от соціальна ізоляція або психологічний тиск. Це насильство зазвичай має довготривалі наслідки для фізичного та психічного здоров'я жертв, і його потрібно системно розпізнавати і боротися з ним на всіх рівнях суспільства.

Закони України, що стосуються гендерно зумовленого насильства, які були проаналізовані у кваліфікаційній роботі, були важливими кроками у розвитку правового захисту жертв насильства в сім'ї, проте для ефективної реалізації законів потрібна постійна робота над підвищенням правової обізнаності, зміцненням соціальних механізмів захисту, а також боротьбою з гендерними стереотипами, які сприяють насильству. Зокрема, після прийняття закону в Україні були внесені зміни й доповнення, включаючи створення спеціалізованих кризових центрів для жертв насильства, проведення тренінгів для правоохоронців і медичних працівників щодо правильного реагування на випадки насильства, а також заходи, спрямовані на зміцнення психологічної підтримки для постраждалих осіб.

Соціальний супровід жінок, які зазнали гендерно зумовленого насильства, є багатограним і включає різні напрями, форми та методи, спрямовані на забезпечення підтримки, безпеки та відновлення постраждалих.

Отже, проблема гендерно зумовленого насильства в Україні вимагає комплексного підходу: від удосконалення законодавства до зміни культурних уявлень і практик. Інституції, організації, а також громадяни мають сприяти розвитку культури ненасильства та забезпеченню прав жертв насильства на рівні захисту та відновлення їхніх прав.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Акімова Л. Н. Гендерні стереотипи і гендерна ідентичність особистості. Проблеми сучасної психології. 2022. № 15. С. 45–46.
2. Андрійчук І. Феномен самоствавлення у структурі особистості підлітка. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2025. №37. С. 4–15.
3. Безпалько О. В. Соціальна робота в громаді : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2025. 176 с.-С.89-91.
4. Більман С. Ю. Вплив хронічного сорому на самоствавлення особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2017. № 22. С. 13–21.
5. Бондаревська І. О., Бондаревська М. О. Гендерна ідентичність як видсоціальної ідентичності. Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка Національної АПН України. Київ, 2022. № 14. С. 59–67.
6. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2021. 96с.-С.78-79.
7. Васильєв В. Модель ефективної діяльності та робота з кадрами у системі соціального захисту Дніпропетровської області. Соціальна робота в Україні : теорія і практика. 2023. № 3. С.82 –95.

8. Вілкова О. Ю. Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів : дис... канд. соціол. наук: 22.00.04 / Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2025. 18 с.-С.3-4.
9. Ворона М. В. Гендерні стереотипи : сутність, функції, наслідки. Статистика України. 2020. № 4. С.71–75.
10. Галустян Ю. М., Новицька В. П. Деякі аспекти гендерної ідентифікації та соціалізації особистості. Український соціум. 2004. № 1(3). С. 7–13.
11. Говори проти насильства : подробиці нової соціальної кампанії – URL: <https://hochu.ua/cat-afisha/novosti/article-89936-govori-proti-nasilstva-podrobitsi-novoyi-sotsialnoyi-kampaniyi/> (дата звернення: 26.02.2025).
12. Головатий М. Ф. Соціальна політика і соціальна робота : термінол.-понятійн. Слів.Київ : МАУП, 2005. 560 с.-С.450-451.
13. Головатий М. Ф. Соціологія молоді : курс лекцій. 2-ге вид. переробл. І допов. Київ : МАУП, 2016. 304 с.-С.112-113.
14. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. Вісник Запорізького національного університету. 2010. № 2. С.48–52.
15. Горемикіна Ю. В. Класифікація підходів до оцінювання соціальних послуг. Демографія та соціальна економіка. 2015. № 1 (23). С. 79 – 89.
16. Горемикіна Ю. В. Специфіка операційної системи організації – надавача соціальних послуг. European scientific journal of Economic and Financial innovation. 2020. Т. 2, № 6. С. 37–45. DOI: <https://doi.org/10.32750/2020-0203> (дата звернення: 16.03.2025).
17. Горностай П. П. Гендерна соціалізація та становлення гендерної ідентичності. Основи теорії гендеру : навч. посіб. Київ : КІС. 2004. С. 132–156.

18. Грига І. Перша професійна школа соціальної роботи в Україні. Соціальна робота в Україні : теорія і практика. 2023. № 2. С.163 – 166.
19. Гусак Н. Є. Реформування системи надання соціальних послуг у ЦСССДМ. Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери : тези доповідей Міжнародної науково–практичної конференції. Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2022. С. 81–85.
20. Деякі питання діяльності центрів соціальних служб : Постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 № 479. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/479-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 09.03.2025).
21. Дуля Т. П. Особливості впливу гендерних стереотипів на розвиток особистості підлітка. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2025. № 128. С. 100–103.
22. Здорові стосунки без насильства – у яскравих картинках до дня Валентина. URL: <https://ccl.org.ua/positions/zdorovi-stosunky-bez-nasyilstva-u-iaskravykh-kartynkakh-do-dnia-valentya/> (дата звернення: 09.04.2025).
23. Лукашевич М. П. Соціальна робота (теорія і практика) : підручник для ВНЗ / М. П. Лукашевич, Т. В. Семигіна. 2-ге вид., стер. Київ : Каравела, 2018. 368 с.
24. Мені здається. Анонімний онлайн-щоденник. URL : <https://itseems.com.ua>. (дата звернення: 19.04.2025).
25. Мінсоцполітики розпочинає інформаційну кампанію «Не дай домашньому насильству шанс!» URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/minsocpolitiki-rozprochinaye-informacijnu-kampaniyu-ne-daj-domashnomu-nasilstvu-shans> (дата звернення: 19.03.2025).

26. Полторак Л. Ю. Соціальна робота з різними групами клієнтів / Л. Ю. Полторак, Д. В. Сай. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. 136 с.-С.56-57.
27. Проект «Річ у тім». URL : <https://richutim2021.rozirvykolo.org/about> (дата звернення: 04.03.2025).
28. Словник-довідник для соціальних працівників та соціальних педагогів/ за ред. А. Й. Капської, І. М. Пінчук, С. В. Толстоухової. Київ : УДЦССМ, 2020. 260 с. –С.23-24.
29. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. / І. Д. Зверєва, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін.; за заг. ред.: І. Д. Зверєвої, Г. М. Лактіонової. Київ, 2023. 233 с.-С.31-32.
30. Соціальна робота з вимушеними переселенцями в сучасній Україні : монографія / О. В. Борисова [та ін.] ; М-во освіти і науки України, Луган. нац. аграр. ун-т. Київ : Кондор, 2019. 468 с.-С.89-90.
31. Соціальна робота з молоддю : [бібліогр. список] / від. наук. Інформації та бібліографії ЗОУНБ. Запоріжжя : ЗОУНБ, 2020. 130 с. –С.43-44.
32. Соціальна робота з різними групами клієнтів : конспект лекцій. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/26478/1/Lek.pdf> (дата звернення 15.03.2025).
33. Соціальна робота з різними категоріями населення у територіальній громаді : українські реалії та міжнародний досвід : колективна монографія / В. Поліщук, Н. Горішна, Г. Слезанська та ін. Тернопіль, 2020. 221 с. –С.71-72.
34. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та жінками. URL: <https://epkmoodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=197¬ifyeditingon=1> (дата звернення 05.04.2025).

35. Соціальний захист населення України : статистичний збірник / Державна служба статистики України. Київ, 2020. 130 с. –С.21-22.
36. Соціологія : терміни, поняття, персоналії : навч. словник-довідник / укл. : В. М. Піча, Ю. В. Піча, Н. М. Хома та ін. / за заг. ред. В. М. Пічі. Львів : «Новий Світ 2000», 2022. 480с. –С.98-99.
37. Сутність, принципи та завдання соціальної роботи з етнічними групами в Україні. URL: [:http://www.nauka.com/2_KAND_2011/Psihologia/78.doc.htm](http://www.nauka.com/2_KAND_2011/Psihologia/78.doc.htm) (дата звернення 17.04.2025).
38. Технології соціальної роботи : навч. посіб. / О. А. Агарков (керівник авт. кол.), Д. Ю. Арабаджиєв, Т. В. Єрохіна, В. В. Кузьмін, І. В. Мещан, В. М. Попович. Запоріжжя : Вид. комплекс АТ «Мотор Січ», 2019. 487 с.-С.12-13.
39. Третина українців мала справу з домашнім насильством у дорослому віці – опитування . URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/29577591.html> (дата звернення: 28.02.2025).
40. Трубавіна І. Поняття про соціально-педагогічне консультування сім'ї. Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості : в 2-х кн. Київ : ІПВ, 2021. С. 202 – 209.
41. Трубавіна І. Соціальна робота з сім'єю за новим сімейним кодексом. Соціальний захист. 2004. № 3. С. 39 – 40.
42. Тюття Л. Т. Система соціального обслуговування населення. URL:http://pidruchniki.ws/15840720/sotsiologiya/sotsialna_robota_tyuptya_lt. (дата звернення 17.04.2025).
43. An Italian Artist Used Some Of The Most Beloved Cartoon Characters In A Shocking Way. URL: <https://www.businessinsider.com/italian-artist-domestic-violence-cartoon-illustrations-2014-7> (дата звернення: 19.03.2025).

44. Anti–Abuse Vending Machines: domestic violence campaign. URL: <https://www.trendhunter.com/trends/domestic–violence–campaign> (дата звернення: 29.03.2025).
45. Devastatingly pervasive: 1 in 3 women globally experience violence. URL: <https://www.who.int/news/item/09–03–2021–devastatingly–pervasive–1–in–3–women–globally–experience–violence> (дата звернення: 27.03.2025).
46. Jedna fotografija dnevno u najgoroj godini života / One photo a day in the worst year of my life. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Ertu9_MhFiM (дата звернення: 11.04.2025).
47. One photo a day in the worst year of my life. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=JwSSpplS6wU> (дата звернення: 21.03.2025).
48. Tender Launches 2014 World Cup Campaign – Tender. URL: <https://tender.org.uk/news/tender–launches–2014–world–cup–campaign/> (дата звернення: 20.02.2025).
49. The Dress meme adapted for #StopAbuseAgainstWomen ad. URL: <https://www.theguardian.com/media/2015/mar/06/the–dress–meme–stopabuseagainstwomen–ad–salvation–army–south–africa> (дата звернення: 27.02.2025)

ДОДАТОК А***Опитувальник загальної самооцінки (Г.М. Казанцева)***

Мета: визначити рівень самооцінки респондентів.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, аркуш паперу, ручка.

Хід проведення

Інструкція: *Вам будуть зачитані певні твердження. Вам потрібно записати номер твердження і навпроти нього - один з трьох варіантів відповідей: "так" (+), "ні" (-), "не знаю" (?), вибравши ту відповідь, яка найбільшою мірою відповідає вашій власній поведінці в аналогічній ситуації. Відповідати потрібно швидко, не замислюючись.*

Текст опитувальника

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Значну частину часу я перебуваю в пригніченому стані.
3. Більшість знайомих радяться (рахуються) зі мною.
4. Мені не вистачає впевненості в собі.
5. Я приблизно такий же здібний і винахідливий, як більшість людей навколо мене.
6. Інколи я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то переживаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що усі навколо мене дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень або справ мені заважають різні перешкоди, яких мені не здолати.

15. Я рідко шкодую про те, що вже зробив.
16. Люди навколо мене набагато привабливіші, ніж я сам.
17. Я вважаю, що я постійно кому-небудь потрібний.
18. Мені здається, що я набагато гірша, ніж інші.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Обробка і аналіз результатів

Підраховують кількість відповідей "так" під *непарними номерами*, потім - кількість відповідей "так" під *парними номерами*. Від першого результату віднімають другий. Кінцевий результат може бути в інтервалі від **-10 до +10**.

Результат **від -10 до -4** свідчить про **низьку самооцінку**;

Результат **від -3 до +3** – про **середню самооцінку**;

Результат **від +4 до +10** – про **високу самооцінку**.

ДОДАТОК Б

**Методика «Q-сортування» (Q-sort) В. Стефансона
(підлітковий та юнацький вік).**

Мета: вивчення уявлень особистості про себе.

Необхідний матеріал: набір карток з твердженнями.

Хід проведення:

Досліджуваному пропонується набір карток з твердженнями або назвами особистісних якостей. Їх необхідно розподілити у 3 групи від найбільш характерних до найменш характерних для досліджуваного. Якщо запропоноване твердження відповідає уявленню досліджуваного про себе як члена даної конкретної групи – картка-твердження відкладається до групи відповідей «Так», якщо суперечить його уявленню про себе – «Ні», і лише у виключних випадках - «Сумніваюсь».

Завдання можуть бути підготовані відповідно цілей діагностики. Наприклад, для вивчення «ідеального Я» досліджуваного або його уявлень про те, яким його бачать інші проводиться повторне дослідження, в ході якого інструкція корегується залежно від мети дослідження.

Переваги методики полягають у тому, що при роботі з нею досліджуваний проявляє свою індивідуальність, реальне «Я», а не відповідність-невідповідність статистичним нормам і результатам інших людей. Можливе і повторне сортування одного і того ж набору карток, але в інших відношеннях:

- соціальне "Я" (Яким мене бачать інші люди?),
- ідеальне "Я" (Яким би я хотів бути?),
- актуальне "Я" (Який я у різних ситуаціях?),
- значимі інші (Яким я бачу свого партнера?)
- ідеальний партнер (Яким би я хотів бачити свого партнера?)

Методика визначає 6 основних тенденцій поведінки людини у групі

- 1) *залежність – незалежність;*
- 2) *комунікабельність – некомунікабельність;*
- 3) *прийняття боротьби - уникання боротьби.*

Тенденція до залежності визначається внутрішнім прагненням індивіда до прийняття внутрішніх стандартів та цінностей - соціальних та морально-етичних.

Тенденція до комунікабельності свідчить про контактність, прагнення утворити емоційні зв'язки як у своїй групі, так і поза нею.

Тенденція до боротьби - активне прагнення особистості брати участь у груповому житті, досягати вищого статусу у системі міжособистісних стосунків.

Тенденція до уникання боротьби свідчить про прагнення уникнути взаємодії, зберегти нейтралітет у групових суперечках та конфліктах, схильність до компромісних рішень.

Кожна з цих характеристик має зовнішню та внутрішню характеристику, тобто залежність, комунікабельність та боротьба можуть бути істинними, внутрішньо притаманними особистості, а можуть бути зовнішніми, своєрідною "маскою", яка приховує справжнє обличчя людини.

Інструкція: "Вам пропонується 60 тверджень, які характеризують поведінку людини у групі. Прочитайте по черзі кожне з них і дайте відповідь «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», якщо воно не відповідає йому" (лише в окремих випадках дозволяється відповісти «сумніваюся»).

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. Критичний до товаришів.
2. Виникає тривога, коли у групі починається конфлікт.
3. Схильний слідувати порадам лідера.
4. Не схильний створювати надто близькі стосунки з товаришами.
5. Подобається дружність у групі.

6. Схильний суперечити лідеру.
7. Відчуває симпатію до одного-двох членів групи.
8. Уникає зустрічей та зборів у групі.
9. Подобається похвала лідера.
10. Незалежний у судженнях та манері поведінки.
11. Готовий стати на будь-чию сторону у суперечці.
12. Схильний керувати товаришами.
13. Радіє спілкуванню з одним-двома друзями.
14. Зовні спокійний при проявах ворожості з боку членів групи.
15. Схильний підтримувати настрій своєї групи.
16. Не надає значення особистим якостям членів групи.
17. Схильний відволікати групу від цілей.
18. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру.
19. Хотів би зблизитися з деякими членами групи.
20. Надає перевагу залишатися нейтральним у суперечці.
21. Подобається, коли лідер активний та гарно керує.
22. Вважає за краще холоднокровно обговорювати розбіжності.
23. Недостатньо стриманий у прояві почуттів.
24. Прагне згуртувати навколо себе однодумців.
25. Невдоволений надто формальними стосунками.
26. Коли звинувачують - губиться та мовчить.
27. Вважає за краще погоджуватися з основними напрямками у групі.
28. Прив'язаний до групи у цілому більше, ніж до окремих товаришів.
29. Схильний затягувати та загострювати суперечку.
30. Прагне бути у центрі уваги.
31. Хотів би бути членом більш вузького групування.
32. Схильний до компромісів.
33. Відчуває внутрішнє занепокоєння, якщо лідер чинить всупереч його очікуванням.
34. Хворобливо ставиться до зауважень товаришів.

35. Може бути підступним та украдливим.
36. Схильний прийняти на себе керівництво у групі.
37. Відвертий у групі.
38. Виникає нервове занепокоєння під час групових розбіжностей.
39. Вважає за краще, щоб лідер брав на себе відповідальність при плануванні робіт.
40. Не схильний відповідати на прояви дружелюбності.
41. Схильний сердитися на товаришів.
42. Намагається вести інших проти лідера.
43. Легко знаходить знайомства за межами групи.
44. Намагається уникати бути втягнутим у суперечку.
45. Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи.
46. Протидіє утворенню угруповань у групі.
47. Насмішливий та іронічний, коли роздратований.
48. Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.
49. Надає перевагу меншій, але більш інтимній групі.
50. Намагається не показувати свої справжні почуття.
51. Стає на сторону лідера при групових розбіжностях.
52. Ініціативний при встановленні контактів у спілкуванні.
53. Уникає критикувати товаришів.
54. Надає перевагу звертатися до лідера частіше, ніж до інших членів групи.
55. Не подобається, коли стосунки у групі надто формальні.
56. Любить ініціювати суперечки.
57. Прагне втримати своє високе положення у групі.
58. Схильний вмішуватися у контакти товаришів та порушувати їх.
59. Схильний до «перепалок», «задиристий».
60. Схильний виражати незадоволення лідером.

Обробка та аналіз результатів:

Після того, як обстежуваний розклав картки на 3 групи, відповіді розносяться відповідно до ключа і підраховується тенденція у кожній із пар.

КЛЮЧ

1. Залежність	3	9	15	21	27	33	39	45	51	54
2. Незалежність	6	12	18	24	30	36	42	48	57	60
3. Комунікабельність	5	7	13	19	25	31	37	43	49	52
4. Некомунікабельність	4	10	16	22	28	34	40	46	55	58
5. Прийняття "боротьби"	1	11	17	23	29	35	41	47	56	59
6. Уникання "боротьби"	2	8	14	20	26	32	38	44	50	53

Так як заперечення однієї якості свідчить про наявність полярної якості, кількість відповідей «так» додається до кількості відповідей «ні» протилежної тенденції. В результаті з'являється сумарне кількісне значення для кожної з перерахованих тенденцій.

Якщо кількість відповідей «так» однієї тенденції дорівнює кількості позитивних відповідей протилежної тенденції (наприклад, залежність — незалежність), то це може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту особистості, у якої однаково виражені протилежні тенденції.

3-4 відповіді «сумніваюся» за окремими тенденціям розглядаються як ознака нерішучості, ухиляння, астенічності, але у інших випадках це може свідчити про певну вибірковість у поведінці, про тактичну гнучкість, сценічність. Ці якості можна верифікувати, аналізуючи їх у сукупності з іншими особистісними особливостями.

Якщо кількість позитивних відповідей у кожній взаємопов'язаній парі (залежність – незалежність, комунікабельність - некомунікабельність, прийняття «боротьби» - уникання «боротьби») наближається до 20, то це свідчить про справжнє переважання тієї чи іншої стійкої тенденції, яка притаманна індивіду і проявляється не лише у певній групі, але й поза її межами.

Для зведення результатів у межі від +1 до -1 отримане число потрібно поділити на 10. Мається на увазі, що відповідь «так» має позитивний знак, а відповідь «ні» - негативний.

Можлива і нульова оцінка, коли суми відповідей «так» і «ні» співпадають. Саме таке становище може стати джерелом внутрішнього конфлікту особистості, яка перебуває під владою однаково виражених протилежних тенденцій.

Певний інтерес становить використання цієї методики в якості взаємооцінки для порівняння уявлень про самого себе з думкою кожного про кожного всередині групи.

ДОДАТОК В

Тест тривожності Філіпса

Процедура дослідження: запитання тесту може зачитувати психолог або читає сам досліджуваний. На кожне запитання можна відповісти "так" або "ні".

Інструкція. Опитувальник містить запитання про те, як ви себе відчуваєте у школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає правильних чи неправильних, "добрих" або "поганих" відповідей. Над запитаннями довго не задумуйтеся. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо ви згодні з ним, або "-" - якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усіма?
2. Ти хвилюєшся, коли хто-небудь має намір перевірити твої знання?
3. Тобі важко працювати, так, як цього вимагає інша особа?
4. Чи сняться тобі погані сни?
5. Траплялося, щоб хтось бив тебе, завдав шкоди?
6. Тобі часто хочеться, щоб співрозмовник у бесіді не поспішав?
7. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
8. Чи буває, що ти боїшся висловлювати свою думку, щоб не зробити безглузду помилку?
9. Чи тремтять коліна, коли до тебе звертається не знайома особа?
10. Чи часто з тебе глузують знайомі?
11. Чи трапляється, що ти отримуєш догану, на яку не заслуговуєш?
12. Тебе хвилюють новини по телебаченню?
13. Ти намагаєшся уникати ситуацій, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають до керівника?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з родини не хоче робити те, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим як виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати стримувати обіцянку?
18. Ти боїшся іноді, що тобі стане погано на вулиці?
19. Близькі люди насміхаються над тобою?
20. Чи схожий ти на своїх батьків?
21. Виконавши завдання, непокоїшся, чи добре з ним справився?
22. Ти добре запам'ятовуєш нову інформацію?
23. Тобі сняться іноді, що ти не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи правда, що більшість знайомих ставиться до тебе добре?
25. Ти працюєш старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться з результатами твоїх колег?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?

28. Ти відчуваєш, що твоє серце починає сильно битися, коли ти спізнюєшся на зустріч?
29. Тобі подабається робити компліменти?
30. Чи добре ти себе почуваєш в колі своїх рідних?
31. Чи буває, що дехто з колег говорить те, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають добре ставлення колеги, які не виконують свою роботу?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх колег не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти ставленням до тебе керівництва?
36. Чи допомагають члени сім'ї, виконувати тобі будь-яку роботу?
37. Чи хвилювало тебе, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому робити щось краще, ніж раніше?
39. Ти вважаєш, що маєш привабливий вигляд?
40. Чи часто ти, відповідаючи, замислюєшся, що думають про тебе в цей час інші?
41. Ти обдарована особистість?
42. Чи сердяться на тебе рідні, за те, що ти не хочеш виконувати їхні забаганки?
43. Ти задоволений тим, як до тебе ставляться рідні?
44. Чи добре тобі, коли залишаєшся сам на сам з своїми рідними?
45. Чи засуджують близькі твою поведінку?
46. Чи думаєш ти, що на роботі ти працюєш більше, а ніж інші.
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?
48. Чи думаєш увечері у ліжку іноді з тривогою про те, що буде завтра?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що абсолютно забув те, що добре знав раніше?
50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над дорученням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли керівник повідомляє про намір дати завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань на роботі?
53. Коли керівник говорить, що має намір дати завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що колеги можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли керівник пояснює матеріал, чи здається тобі, що колеги розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи думаєш яким буде сьогоднішній день?
57. Коли ти виконуєш доручення, чи часто відчуваєш, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли керівник викликає тебе у кабінет?

Ключ до тесту

1 - 1 1 + 21 - 31 - 41 + 51 -

2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 -	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 -	30 +	40 -	50 -	

Обробка та інтерпретація результатів

Під час обробки результатів психолог виділяє запитання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад: на 58-ме запитання особа відповіла "так", а в ключі відповідь на запитання не збігається з ключем, - це вияв тривожності.

Чинник (синдром)	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43
4. Страх самовираження	27,31,34,37, 40, 45
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16,21,26
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3,8, 13, 17, 22
7. Низький фізіологічний опір стресу	9, 14, 18,23,28
8. Проблеми і страхи у стосунках із учителями	2, 6, 11,32,35,41,44, 47

Під час обробки підраховується:

- загальне число розбіжностей з даними, наведеними у ключі. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа запитань тесту - про високу тривожність;

- число збігів за кожним з восьми чинників тривожності, що виділяються в тесті. Рівень тривожності визначається, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, який багато в чому визначається наявністю певних тривожних чинників (синдромів) та їхньою кількістю.

Характеристика чинників (синдромів)

Загальна тривожність - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його залучення до життя школи.

Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти, передусім - з однолітками.

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, що не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень, можливостей.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значущість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

Низький фізіологічний опір стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальний негативний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність дитини.

Корекційно-відновлювальна програма
«Сила у мені»

Тематичний план тренінгу

№ та назва заняття	Назва вправ та міні лекцій	Час	Дата проведення	Примітка
Заняття №1. Знайомство	<i>Вправа 1. «Нетрадиційне привітання»</i> <i>Вправа 2. «Правила роботи в групі...»</i> <i>Вправа 3. «Я людина»</i> <i>Вправа 4. «Хочу. Мушу. Вирішую»</i> <i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.)		
Заняття № 2. Мої цінності життя	<i>Вправа 1. «Ти про мене ще не знаєш...»</i> <i>Вправа 2. «Павук»</i> <i>Вправа 3. «Позич мені щастя»</i> <i>Вправа 4. «Взаємне прийняття різниці в поглядах»</i> <i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.) (15 хв)		
Заняття № 3. Я -особистість	<i>Вправа 1. «Комплімент»</i> Міні – лекція на тему «Емоції та стресостійкість» <i>Вправа 2.«У колі»</i> <i>Вправа 3. «Критика і похвала»</i> <i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.) (25хв.) (15хв) (15 хв) (15хв.)		
Заняття №4. Я ціную себе	<i>Вправа 1.«Риси характеру»</i> <i>Вправа 2. «Рай та пекло»</i> <i>Вправа 3.«Мішень»</i> <i>Вправа 4.«Іграшка»</i>	(15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.)		

	<i>Вправа 5. «Як я бачу своє майбутнє»</i>	(15хв.)		
	<i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.)		
Заняття №5. Вчимося будувати стосунки	<i>Вправа 1. «Плутанина»</i>	(15хв.)		
	<i>Вправа 2. «Ідеальна жінка»</i>	(15хв.)		
	<i>Вправа 3. «Малюнок»</i>	(15хв.)		
	<i>Вправа 4. «Подарунок»</i>	(15хв.)		
	<i>Підведення підсумків заняття</i>			
Заняття №6. Сила у мені самій	<i>Вправа 1. «Асоціації»</i>	(15хв.)		
	<i>Вправа 2. «Сутність життя»</i>	(15хв.)		
	<i>Вправа 3. «Я супер жінка, тому що...»</i>	(15хв.)		
	<i>Вправа 4. «Я повинна або я вибираю (я хочу)»</i>	(15хв.)		
	<i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.)		
Заняття №7. Прийняття власного «Я» та відповідальності за власне життя	Міні – лекція про те, як можна змінити ставлення до життя	(20хв.)		
	<i>Вправа 1. «Заміна негативних думок на позитивні»</i>	(15хв.)		
	Міні – лекція «Моя доля. У чіх вона руках?»	(20хв.)		
	<i>Вправа 2. «Ситуації»</i>	(15хв.)		
	<i>Зворотній зв'язок «FEED-BACK»</i>	(15хв.)		
Заняття №8. Прийняття власних рис особистості	<i>Вправа 1. «Сильні сторони»</i>	(20хв.)		
	<i>Вправа 2. «Допомога іншому»</i>	(15хв.)		

	<i>Вправа – розминка 3.</i> <i>«Бліц - опитування»</i> <i>Домашнє завдання</i> <i>«Віри про себе»</i> <i>Зворотній зв'язок</i> <i>«FEED-BACK»</i>	(15хв.) (15хв.) (15хв.)		
Заняття № 9. Вибір – відповідальний крок у житті	<i>Вправа 1. «Інтерв'ю»</i> Бесіда «Шлях, який обираєш ти» <i>Вправа 2. «Запорука</i> <i>успіху».</i> <i>Обговорення</i> <i>домашнього</i> <i>завдання «Віри про</i> <i>себе»</i>	(15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.)		
Заняття №10. «Я поважаю себе»	<i>Вправа 1.</i> <i>«Життєвий план»</i> <i>Вправа 2. «Подіум»</i> <i>Вправа 3. «Мій</i> <i>внесок»</i> <i>Вправа 4.</i> <i>«Соняшник»</i> <i>Зворотній зв'язок</i> <i>«FEED-BACK»</i>	(15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.) (15хв.)		

Заняття №1. Знайомство (1год.15хв)

Мета: знайомство з учасниками тренінгу, з колом їхніх інтересів та очікуваннями. Вироблення чітких правил роботи в групі. Позитивне налаштування учасників на роботу.

Вправа 1. «Нетрадиційне привітання» (15 хв.).(сприяє зняттю напруги та створює невимушену атмосферу в групі). Кожен учасник групи повинен привітатися з іншими нетрадиційним шляхом. Наприклад:

- двома долонями;
- однією долонею;
- коліном;
- чолом (і т.д.).

Вправа 2. «Правила роботи в групі...» (15хв.). Учасники повинні подумати та обговорити роботу їхньої тренінгової групи. Наприклад:

Правила роботи в групі

1. Усе, що відбувається в групі, повинне бути таємницею для сторонніх. Під час занять учасники відверто виловлюють свої почуття, розкриваються з того боку, з якого їх раніше не знали, виражають різні емоції, погляди, висловлюють власні думки, своє ставлення до різних речей. У зв'язку з цим для всіх учасників групи є обов'язковим дотримуватися таємниці стосовно того, що відбувається під час занять.

2. Кожний учасник повинен дотримуватися правил взаємної поваги і терпимості, до інших осіб. Це є етична норма, якої слід дотримуватися, щоб підкреслити повагу до автономії, неповторності, оригінальності кожного члена групи.

3. Доброзичливе та толерантне відношення до усіх учасників тренінгу.

4. Кожен член групи зобов'язаний виконувати правила спілкування в групі (їх можна написати на плакаті і вивішувати на кожному занятті).

Правила спілкування в групі:

1. Не критикуй та не ображай інших.

2. Не давай порад, коли не просять.

3. Говори «до людини», а не «про людину».

4. Говори від себе, використовуючи «Я – речення».

5. Називай учасників на ім'я (кожна учасниця презентує себе таким ім'ям, яке б вони хотіли чути).

Вправа 3. «Я людина» (15хв.).

Хід гри: винесіть стілець одного з учасників за коло. Учасники займають свої місця. Бажаючий стає в центрі і промовляє одне речення про себе «Я людина...», продовжуючи речення найбільш характерною власною рисою. Наприклад: «Я людина, яка любить допомагати іншим», «Я людина, яка часто буває роздратованою» і т.д.

Інші сидять і слухають. Якщо ж хтось вирішить, що міг би сказати про себе те саме, він повинен швидко встати і помінятися місцями з іншим учасником, який має аналогічну характеристику. Не можна сідати на те саме місце. Одному завжди не вистачає місця; той, хто залишився без стільця, стає в коло і каже про себе : «Я людина...».

Гра закінчується, коли вичерпується енергія і втрачається динамічність.

Вправа 4. «Хочу. Мушу. Вирішую» (15хв.). Напишіть 10 або більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу...» (час роботи – 5хвилин); Аналогічно з реченням «Я мушу...»; «Я повинен...» (час роботи – 5 хвилин). А тепер напишіть про самостійні рішення, які приймаєш «тут і тепер» (час роботи – 5 хвилин).

Обговорення. За бажанням, учасники можуть поділитися своїми враженнями від виконання цієї вправи:

- Яка частина її була для тебе легшою, яка важчою?
- У якій частині більше аргументованих тверджень?
- Чи завжди ти проявляєш власну відповідальність у відношеннях «Я хочу», «Я мушу...», «Я повинна...»?
- Чи із відповідальністю ти відносишся до вирішення життєвих ситуацій?

Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)

Заняття № 2. Мої цінності життя (1год.15хв.)

Мета: виховувати почуття відповідальності за кожен свій вчинок та своє життя; розуміти важливість самоаналізу й самореалізації; розвивати здатність долати труднощі; виховувати самоповагу, бажання вірити у свої сили.

Вправа 1. «Ти про мене ще не знаєш...» (15 хв.). Учасники діляться на пари. Учасниця протягом 3 хвилин розповідає про себе за допомогою такого речення: «Ти про мене ще не знаєш, що я..». Особа Б слухає. Через 3 хвилини зміна ролей. «Намагайтеся бути настільки відвертими, наскільки ви можете. Після цього залишаючи у тих самих парах ставте запитання один одному, які

виникли у процесі виконання вправи». Можете використовувати цей час для вільного спілкування.

Вправа 2. «Павук» (15хв.). Учасниця обирає роль павука. Інші утворюють тісне коло, переплітають руки, притискаються одне до одного. Павук повинен пробитися в групу, прокладаючи собі дорогу в середину кола. Коли вже всі бажаючі побувають у ролі павука, обговорюються враження від вправи.

Обговорення:

- Як ти почуваєшся в ролі павука?
- Що нового дізналася про себе?
- Яка була твоя реакція, коли ти намагалася пропустити павука у свою групу?
- Твоя поведінка була відповідальною чи безвідповідальною?
- Чи дало це тобі можливість проявити відповідальність до власної особистості та до особистості інших?

Вправа 3. «Позич мені щастя» (15 хв.). У вправі можуть брати участь 2 – 6 осіб, а інші експерти. Учасниця приходить до подруги, щоб позичити у неї щастя, подруга має поділитися ним – віддавши ту особистісну рису, яка на її думку несе в собі позитив тобто щастя.

Обговорення:

- Який стиль спілкування ти зазвичай використовуєш спілкуючись із оточуючими
- Чи завжди ти виконуєш обіцянки? Якщо ні то чому?
- Яка із цих ситуацій найбільш притаманна тобі у повсякденному житті?

Вправа 4. «Взаємне прийняття різниці в поглядах» (15 хв.).

Тренер пропонує на розгляд учасниць різні ситуації із життя. Пропонуючи учасницям висловити власну думку, але так, щоб вони з повагою віднеслись до позиції опоненток.

Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)

Заняття № 3. Я-особистість (1год.25хв.)

Мета: засвоєння учасниками розуміння сутності «особистість», «індивідуальність»

Вправа 1. «Комплімент»(15 хв.). Учасники сідають у коло. Кожен учасник по черзі каже своєму сусідові справа комплімент (він може стосуватися зовнішнього вигляду, рис характеру тощо). Завдання того, хто приймає комплімент, зробити це впевнено – гідно із вдячністю.

Обговорення:

- Що Ви почували, коли говорили компліменти?
- Що Ви відчували, коли приймали компліменти?
- Які були у цьому труднощі?

Міні – лекція на тему «Емоції та стресостійкість» (25 хв.)

Стрес – стан неспецифічної напруги, що виникає під впливом суб'єктивно значимих впливів.

Систематизація основних причин стресових розладів:

- 1) патологічні спадкові фактори;
- 2) особливості особистості;
- 3) вік (юнацький, пізній);
- 4) особливі періоди життя;
- 5) тяжкі “удари долі” (смерть, розлучення);
- 6) негативні потрясіння (фізичне чи психологічне насилля, жорстоке поводження);
- 7) стихійні лиха;
- 8) нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням;
- 9) низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;
- 10) фізичні та емоційні перенапруження на роботі.

Стадії стресу:

- 1. Стадія тривоги - спостерігається ряд фізіологічних змін: у людини збільшується подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага

концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

- 2. Стадія опору - організм захищається від стресу, витрачаючи „резервний” запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.
- 3. Стадія виснаження - зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму.

Види стресу:

- **Еустрес** – активізує, мобілізує внутрішні резерви людини, поліпшує протікання психічних і фізіологічних функцій;
- **Дистрес** – руйнівний процес, що дезорганізує поведження людини, погіршує протікання психофізіологічних функцій.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Поради, щодо боротьби із стресом:

- *Намагайтесь бути в житті філософом.*
- *Намагайтесь дивитись на все зі сторони. Так легше тримати себе в руках.*
- *Ніколи не скаржтесь – від цього не стане легше.*
- *Не марнуйте дарма часу на тривоги та побоювання, шукайте позитивні сторони їх вирішення.*
- *Намагайтесь любити себе більше, ніж Ви до цього робили.*
- *Не залишайтеся у стані нерухомості, шукайте вихід.*
- *Допомагайте іншим. Життєвий досвід може стати вам у пригоді.*
- *Згадайте про своє хобі.*
- *Думайте позитивно.*
- *Кричіть та плачте. Іноді це буває дуже корисним і необхідним.*
- *Слухайте музику.*

- *Прийміть гарячу ванну. Гаряча вода дуже гарно розслаблює.*
- *Бувайте на свіжому повітрі.*
- *Підтримку краще всього шукати серед тих, кому Ви дійсно довіряєте. Тільки такі люди зможуть стати для людини опорою в тяжкій життєвій ситуації (усі поради коментуються тренером).*

Засоби підвищення стресостійкості:

- **Релаксація** – аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, творчі спроби самовираження.
- **Рекреація** – фізкультура, дихальні вправи, фітнес, трудотерапія.
- **Катарсис** – спілкування з близькими, домашніми тваринами, захоплення мистецтвом.

Вправа 2. «У колі» (15хв.). Усі бажаючі стають у коло. Кожен учасник має пройти по внутрішній стороні кола, затримавшись перед кожним членом групи, подивитися на нього, торкнутися і сказати, що думає про нього тільки з позитивної сторони.

Обговорення:

- Які Ваші почуття після вправи?
- Що відкрилося нового про себе та інших?
- Що можна виправити у взаєминах з іншими?

Вправа 3. «Критика і похвала» (15хв.). На аркушах паперу напишіть заголовки: «Критика, з якою я погоджуюся», «Критика, з якою я не погоджуюся», «Похвала, з якою я погоджуюся», «Похвала з якою я не погоджуюся». Якщо комусь із Вас сказали: «Ти активна людина», - і ви з цим погоджуєтесь, то зробіть у відповідній колонці запис.

Стежте за тим, щоб ваші речення були оціночними, а не стверджувальними. Наприклад: «Ти спізнився на півгодини» стверджувальний факт, а речення «Завжди запізнюєшся» - оцінювальний. Тепер на звороті кожного аркуша напишіть своє ім'я і покладіть у центр кола. Далі кожен дістає чотири, але не свої аркуші. Знайомтеся зі змістом записів і

перевіряє, чи ви дійсно знаєте, кому він належать. Тепер кожен почергово читає ці речення, звертаючись до їх авторів (без читання заголовків).

Обговорення: - Що важче було приймати критику чи похвалу?

-Чи згодні ви з характеристикою опонентів.

Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)

Заняття №4. Я ціную себе (1год.15хв.).

Мета: дати можливість учасникам тренінгу проаналізувати відношення до власної особистості і оцінити його.

Вправа 1. «Риси характеру» (15 хв.). Кожен з учасників тренінгу характеризує свої власні риси характеру. Тренер простежує як відносяться учасники до власної особистості.

Обговорення: «Чи завжди Ви проявляєте відповідальність до себе?», «До інших?», «З якого часу Ви вважаєте що ця риса притаманна саме Вам (або не притаманна)?».

Вправа 2. «Рай та пекло» (15хв.). «Уявіть собі що рай та пекло тотожні з поняттям – «безпека життя» та «загроза життю». Як Ви можете це пояснити та співвіднести. Наведіть власні приклади (учасники наводять приклади та пояснюють їх».

Вправа 3.«Мішень» (15хв). Ведучий пропонує з паперу зробити м'яч і поцілити ним у мішень. Далі ведучий додає, що мішень це ваша мрія і відповідно вона може здійснитися або не здійснитися.

Обговорення: Що Ви зробити у даному випадку? Чи обдумані та виважені Ваші шляхи у житті? Чи відповідальна Ваша поведінка? Чи змінити Ви вашу мрію чи не відступитися від попередньої?

Вправа 4.«Іграшка»(15хв.).«Уявіть собі, що в мене у руках те, що залежить від Вашого вчинку чи то істота, чи то якась мрія, життєва ціль і т.д., яку Ви повинні спіймати, адже від цього залежить його подальше існування». Ведучий кидає іграшку, далі дві, доходить аж до трьох.

Обговорення. Що Ви відчували коли ловили іграшку? Ваші відчуття коли була одна іграшка, а коли їх стало більше? Чи відчували Ви свій обов'язок перед кимось чи чимось? Чи відчували страх, тривожність, що не спіймаєте?

Вправа 5. «Як я бачу своє майбутнє»(15хв.). Ведучий пропонує учням подумати і відповісти на питання, як кожен з них бачить своє майбутнє. Проводиться обговорення і кожен учень формує свою мету життя. Ведучий обов'язково згадує про відповідальність за своє життя: чи продумані кроки у житті кожного; чи відповідальна їхня позиція і т.д. Після аналізу роздаються кульки на яких учасники пишуть свою мету життя, найзаповітнішу мрію і випускають їх у небо.

Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)

Заняття №5. Вчимося будувати стосунки (1Год.15хв.)

Мета: дати можливість учасникам тренінгу приймати рішення самостійно у життєвих ситуаціях, не підпадати під вплив інших, знаходити порозуміння з оточуючими.

Вправа 1. «Плутанина» (15хв.). Учасники утворюють коло, вибирають особу, яка буде «павуком» та намагаються утворити плутанину, переплітаючи руки, ноги і т.д. Завдання «павука» розплутати цю плутанину.

Обговорення: Які почуття виникали коли Вам не вдавалося розплутати плутанину?

Чи відчували ви власну безпорадність?

Які думки виникали у Вас?

Вправа 2. «Ідеальна жінка» (15 хв.). Ведучий пропонує учасникам на листочках паперу розписати риси «ідеальної» жінки. Після колективного обговорення, учасниці об'єднуються у групи (3 – 4 групи) та на ватманах паперу зображують дане завдання. Після колективної роботи один з учасників мікрогрупи коментує «ідеальну» жінку.

Вправа 3. «Малюнок» (15хв.). Ведучий роздає учасницям різного характеру малюнки (людина, книга, замок і т.д.), ватмани, кольорові фломастери та об'єднує їх групки по три особи. При цьому тренер наголошує

про величезну цінність даної роботи (для когось або для чогось). Завдання: одним фломастером на одному ватмані учасникам зобразити малюнок.

Обговорення: Чи було важко працювати? Якщо так то чому?

Чи відчували Ви відповідальність через величезну цінність даної роботи?

Які виникали у Вас почуття?

Вправа 4. «Подарунок» (15 хв.). Завдання полягає у наступному: за допомогою міміки, жестів, тобто невербальної комунікації подарувати іншим учасникам - подарунок. По черзі кожна учасниця виходить у коло та дарує подарунок, інші повинні відгадати що їм подаровано.

Підведення підсумків заняття(15хв.).

Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)

Заняття №6. Сила у мені самій (1 год 15 хв.).

Мета: усвідомлення власних можливостей змінити своє життя на краще.

Вправа 1. «Асоціації» (15хв.). Методом асоціацій пропонується визначити поняття «сила». Наприклад: сила – чисте повітря, воля, зірка, небо, життя і т.д).

Вправа 2. «Сутність життя» (15 хв.). Ведучий роздає ватмани на яких по вертикалі написано слово «життя». Учасники діляться на три групи та за кожною початковою літерою підбирають синонім до цього слова. По черзі групи висловлюють свої припущення. Діляться своїми враженнями.

Вправа 3. «Я супер-жінка, тому що...» (15хв.). Учасникам тренінгу пропонується продовжити вираз, аналізуючи власне життя, коли на їхню думку вони проявили найбільше свої якості: «Я супер-жінка тому, що...».

Вправа 4. «Я повинен або я вибираю (я хочу)» (15хв.).

Учасники тренінгу розбиваються на пари. Ведучий говорить: «Подивіться у свій список «Я мушу» і подумайте, що потрібно зробити, щоб воно перетворилося у «Я хочу» так, щоб Вам дійсно захотілося виконати ті чи інші обов'язки. Розкажіть про це своєму партнеру».

Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)

Заняття №7. «Прийняття власного «Я» та відповідальності за власне життя (1 год. 20 хв.)

Мета: навчитися брати відповідальність за свої вчинки та життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

Міні – лекція про те, як можна змінити ставлення до життя (20 хв.)

Як ти підходиш до завдання, яке не хочеш робити? Якщо ти боротимешся зі своїм небажанням, то воно від цього лише зростатиме та посилювати протест. Твій внутрішній голос наказуватиме: «Я повинна добре працювати», «Я повинна бути активною на тренінгу» - а це означає, що господарем становища є не ти, а якісь моральні авторитети, яким ти повинна підкорятися.

Пригадай, як ти нудьгуєш, коли оточуючі починають моралізувати, як це тобі набридає, як при словах: «Ти повинна...» - у твоїй голові народжується протест: «Не буду!». Однак ти все ж підкорюєшся, хоча і відчуваєшся ображеною, і малюєш собі свою роль з позиції жертви (часто прихованої). У будь – якому випадку формується почуття, що твої бажання та воля залежать не від тебе.

Якщо ж ми собі обираємо те, чим будемо займатися, то відчуваємося вільними людьми, проявляємо свою ініціативність та активність. Тому важливо відчувати відповідальність за свої вчинки та дії. Це дасть змогу уникнути боротьби з обов'язками, які накладають на нас інші. Для досягнення цього потрібно свідомо зосередитися на позитивних сторонах того, що необхідно виконати, і зробити все можливе для підтримки цієї мотивації.

Обговорення: - Чи були у Вас ситуації, коли хтось нав'язував Вам свою думку? – Чи змушував прийняти його позицію? - Як Ви вирішували дану ситуацію? – Як Ви відчуваєтеся, коли не є «господарем» свого життя?

Вправа 1. «Заміна негативних думок на позитивні» (15 хв.).

Пригадай, коли ти мав невдачі, які і зараз мають вплив на твоє життя, поведінку та самопочуття. Напиши 5-10 таких речень. А тепер спробуй

змінити негативні думки про себе та ці ситуації на позитивні. Проаналізуйте з якими ситуаціями краще жити.

Міні - лекція «Моя доля. У чийх вона руках?» (15хв.).

Людей умовно можна поділити на дві групи: тих, хто причину своїх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, інших людях, обставинах долі; і тих, хто шукає причин усіх подій у собі.

Потрібно зазначити, що люди, їхні долі іноді бувають втягнені у вир історичних подій, які одна людина не може змінити і які впливають на її долю. Але більше шансів, на щастя мають ті, хто вірить, що в житті багато чого залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні для її успішності, самореалізації, але вони можуть притягувати і те, що небажане, якщо ви будете думати, що з вами це неодмінно станеться. Тому важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити і цінувати досвід який сприятиме вашій успішності.

Вправа 2. «Ситуації» (15хв.).

Поділіться на пари. Учасниця А нехай згадає випадок, коли її не справедливо образили. Особа Б має довести, що особа А могла б уникнути цього, якби поведилася по – іншому, і допомогти зрозуміти, який позитивний досвід вона здобула. Особа А може допомогти у цьому особі Б. Через 3 хвилини – зміна ролей.

Обговорення. - Які почуття у вас виникли під час цієї вправи? - Чи набули ви нового життєвого досвіду?

Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)

Заняття №8. «Прийняття власних рис особистості» (1год.20хв)

Мета: прийняття себе та власних рис особистості.

Вправа 1. «Сильні сторони» (20хв.). Ведучий дає вказівки: спершу пригадай, що ти робиш добре, чим пишаєшся. Згадай свої успіхи в минулому та запиши: «Мої досягнення – це ...» (3 – 5 хвилин).

А тепер поділіться на пари. Кожен по чергово повинен розказати про свої успіхи. Після цього разом з учасницями поміркуйте над тим, які саме твої сильні сторони сприяли досягненню успіху. Запиши: «Мої сильні сторони – це ...» (6-10 хвилин).

Тепер кожен зачитує свої сильні сторони. І далі запитує у всіх: «Які ще сильні сторони ви у мене помітили?», «Що заважає мені користуватися своїми сильними сторонами та бути рішучою у житті?». Запишіть: «Перешкоди у використанні моїх сильних сторін – це ...».

Обговорення: «Риси людини, яка приймає себе» (учасницям роздаються пам'ятки).

Риси людини, яка приймає себе:

1. Твердо вірить у певні цінності та правила: готова захищати їх, навіть якщо група їх не приймає. Почувається настільки впевненою, що може змінити їх, якщо новий досвід і докази інших доведуть помилку.
2. Здатна діяти згідно зі своїм досвідом, без перебільшеного почуття провини, навіть якщо інші засуджують.
3. Не марнує часу на проживання з приводу того, що буде, що вже сталося і що діється зараз.
4. Вірить, що зуміє зарадити собі, незважаючи на помилки та невдачі.
5. Почувається рівною стосовно інших – ані гіршою, ані кращою, незалежно від відмінностей у здібностях, походженні, ставленні інших.
6. Приймає свою цінність та цікавість для інших людей, принаймні для тих, чие товариство обирає.
7. Їй вдається приймати похвалу без удаваної скромності, компліменти без почуття провини.
8. Чинить опір, коли хтось хоче над нею домінувати.
9. Відверто висловлює думки і не приховує того, що нею керують імпульси та прагнення – від злості до кохання, від смутку до щастя, від глибокої відрази до повного прийняття.

10. Уміє отримувати істинне задоволення від різних речей – праці, забави, творчого вираження себе, товариства та подорожування.

11. Чутлива до потреб інших людей, шанує існуючі звичаї і добре знає, що не може бути щасливою за рахунок інших.

Вправа 2. «Допомога іншому» (15хв.).

Напишіть на аркушах паперу «Я б хотів у собі краще зрозуміти ...» і протягом 10 хвилин опишіть, що у вашій поведінці, у ваших взаєминах з іншими людьми, думках, почуттях вам найменш зрозуміло. Ви пишете для себе, тому не потрібно оприлюднювати того, чого Ви не хочете. Тепер виберіть одну із своїх проблем для обговорення. Розбийтеся на пари (бажано обирати партнера із схожою проблемою). Визначте, хто допомагає, а хто приймає допомогу. Використовуйте набуті знання, відкриті запитання, перефразування.

Обговорення:

- Чим була корисна вправа?
- Які висновки ви зробили обговорюючи себе?

Вправа – розминка 3. «Бліц - опитування» (15хв.). «Дайте відповідь на запитання. Відповідь повинна бути швидка та лаконічна»:

«Насилля» - це...

«Жорстокість» - це...

«Повага» - це...

«Обов'язок» - це...

«Свобода» - це...

«Довіра» - це

«Кохання» - це...

«Почуття провини» - це...

Домашнє завдання «Вірш про себе» (15 хв.).

Написати «Вірш про себе, продовжуючи перші фрази рядків вірша:

Я ніби, пташка, тому що...

Я можу бути вітерцем, тому, що...

Перетворююся на тигра, коли...

Я ніби мурашка, коли...

Я – склянка води...

Я відчуваю, що я – скеля...

Я – стежка...

Я ніби риба...

Я – цікава книжка...

Я пісня...

Я миша...

Я ніби літера О...

Я світлячок...

Я відчуваю, що я смачний сніданок...

Невже це насправді я ?!

Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)

Заняття № 9. «Вибір – відповідальний крок у житті» (1год.15хв.).

Мета: сприяти формуванню у учасниць тренінгу адекватної самооцінки і самоповаги, спрямованості на правильний та відповідальний вибір у майбутньому, розвиток мотиваційної сфери, програмування на успіх.

Вправа 1. «Інтерв'ю» (15 хв.). Учасники об'єднуються в пари і по черзі беруть один в одного інтерв'ю:

- три речі, які ти найбільше любиш у житті;
- твоя мрія.

Кожен презентує свого співрозмовника.

Бесіда «Шлях, який обираєш ти» (15хв.).

Мета: надання інформації про значення свідомого вибору в житті людини.

Кожен сам створює своє майбутнє, щодня роблячи вибір. Відповідальний чи ні цей вибір, залежить від Вас. Проживаючи життя, Ви приймаєте все більше самостійних рішень. Ваше майбутнє залежить тільки від Вас і вашого вибору. Вибір, який робите сьогодні, повинен бути

відповідальним, усвідомленим, адже так вирішуєте саме Ви. Він має базуватися на розумінні, що сьогоднішні Ваші дії сформують майбутнє.

Якщо хочете прожити своє життя повноцінно, не можна покладатися лише на щасливий випадок, і Ви здатні будувати його самостійно. За будь-якою обставиною, яку ви вважаєте щасливим випадком, прихований ланцюжок виборів зроблений Вами.

Як Ви розумієте такі вислови?

1. Ми покликані бути архітекторами майбутнього, а не його жертвами (Б.Фулер).

2. Доля залежить не від змін, а від вибору. Її потрібно не чекати, а досягати (У. Братан).

Вправа 2. «Запорука успіху» (15хв.).

Учасники діляться на три групи. Завдання для груп:

1. Чому завдячує успішна особистість, наприклад, відомий актор, спортсмен, лікар?
2. Що потрібно людині, аби досягти великого успіху і визнання (популярності)?

Обговорення домашнього завдання «Вірш про себе» (15хв.).

Зворотній зв'язок «FEED-BACK»(15хв.)

Заняття №10. «Я поважаю себе»

Мета: закріпити знання отримані під час тренінгу Відчути себе відповідальною, самостійною особою та вміти застосовувати цю якість у житті.

Вправа 1. «Життєвий план» (15 хв.). Учасникам пропонується подумати та зобразити свій життєвий план (роздаються кольорові фломастери та листки А4). Спочатку учасники вносять свій проєкт інформації про складання плану дій та його реалізацію, а потім зображують його на папері. Відбувається захист життєвих планів.

Вправа 2. «Подіум» (15хв.). Учасникам потрібно уявити, що вони йдуть подіумом, і продемонструвати це відповідно до своєї ролі.

Варіанти ролей: кінозірка, президент країни, учень після успішного складання іспитів, королева Британії, наречена, відомий діяч мистецтва, фотомодель, відомий лікар, чемпіон світу, космонавт, відомий музикант, бізнесмен, щаслива дитина, мільйонер павич, професор.

Запитання для обговорення:

- Чи важко було виконати завдання? Які труднощі у Вас виникли?
- Як саме Ваша постава, хода, міміка змінилася, коли ви перевтілилися у цей образ?
- Під час якого соціального статусу Ви більше проявляли відповідальності

Поділіться відчуттями від нового стану. Спробуйте запам'ятати тілесні відчуття, це допоможе Вам почуватися впевненим та відповідальним у будь – яких ситуаціях.

Вправа 3. «Мій внесок» (15хв.).

Який би внесок ви хотіли б зробити у: сім'ю, дітей, суспільство, науку, мистецтво.

Запитання: «Чи відповідальна Ваша позиція?».

Учасники пишуть на стікерах свої думки та вивішують їх на дошку.

Рефлексія.

Вправа 4. «Соняшник» (10 хв.).

Мета: створення позитивного емоційного фону, прощання учасників з групою.

Хід вправи. Сядьте в коло (грає повільна музика). Закрийте очі. Згадайте про те, якими ви прийшли на перше заняття. Тепер відкрийте очі і повільно піднімайтеся...

Уявіть собі, що всі ви – це квітка, яка повільно погойдується від вітру. Закрийте очі і повільно качніться вліво, а потім вправо. Відкрийте очі і погляньте на усіх учасників. Зустріньтесь очима з кожним з них. Тепер знову закрийте очі і зніміть руки з плечей сусідів... Усвідомте, що соняшник уже

дозрів, і кожен із вас перетворився в самостійне соняшникове зернятко... Відійдіть з закритими очима на декілька кроків назад і повільно розверніться... Відчуйте, що вітер відносить вас далеко від соняшника. Але у вас є енергія, відчуйте її у своєму тілі... Скажіть самі собі: « Я ідеальна особистість...». Тепер поступово відкрийте очі. Робота в нашій групі завершена.

Бажаю Вам щастя та успіхів у житті!