

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
ЦЕНТР ЗАОЧНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА –
МАГІСТЕРСЬКИЙ ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ПРОЄКТ**

053 «Психологія»

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ
ЖЕРТВИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА»**

Виконала: здобувачка вищої освіти 2
курсу
кваліфікація магістр
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові
науки»,
спеціальність 053 «Психологія»
Степаненко Оксана

Науковий керівник: д.юрид.н., професор
Корнута Людмила

Рецензент: к.політ.н., доцент
Шмаленко Юлія

Одеса – 2025 р.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **Центр заочного та дистанційного навчання**

Кафедра **психології**

Рівень вищої освіти **магістерський**

Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**

(шифр і назва)

Спеціальність **053 «Психологія»**

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., проф. О.М.Цільмак

«___» _____ 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (магістерський дослідницький проєкт)

Степаненко Оксани

1. Тема роботи «Психологічні особливості поведінки жертви домашнього насильства» та керівник роботи: доктор юридичних наук, доцент, професор кафедри психології Корнута Л.М.

- затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ З/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IV 2025	
	Вивчення матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	V 2025	
	Написання Вступу	V-VI 2025	
	Написання 1 розділу К.Р.	VI-VIII 2025	
	Написання 2 розділу К.Р.	IX 2025	
	Написання Висновків	IX-X 2025	
	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	X 2025	
	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	X 2025	
	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	XI 2025	
	Захист К.Р. в ЕК	XI 2025	

Здобувач _____
(підпис)

Оксана СТЕПАНЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
(підпис)

Людмила КОРНУТА
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Степаненко О. Психологічні особливості поведінки жертви домашнього насильства. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

Магістерське дослідження присвячене комплексному аналізу психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства та вивченню емоційних, когнітивних і поведінкових факторів, що визначають їхні реакції у травматичних ситуаціях. У роботі розкрито специфіку впливу домашнього насильства на внутрішній стан особистості, її самооцінку, механізми подолання стресу, рівень тривожності та відчуття безпеки.

Проведено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння феномену домашнього насильства, зокрема крізь призму травматичного, когнітивно-поведінкового, психодинамічного та соціально-психологічного підходів. Визначено, що поведінка жертв формується під впливом складних внутрішніх процесів, серед яких - навчена безпорадність, почуття провини, залежність від кривдника, високий рівень емоційної напруги та порушення когнітивних установок.

Емпіричне дослідження здійснено у формі онлайн-опитування та включало використання стандартизованих психодіагностичних методик (DASS-21, RSES, Brief COPE, IES-R, MSPSS), а також авторської анкети. У дослідженні взяли участь 64 респонденти, які мали досвід різних форм домашнього насильства. Проведений аналіз дав можливість виявити типові емоційні стани постраждалих (висока тривожність, емоційне виснаження, депресивні тенденції), порушення самооцінки, пасивні копінг-стратегії та значний дефіцит соціальної підтримки.

Встановлено, що психологічні наслідки домашнього насильства проявляються на різних рівнях - емоційному, поведінковому, когнітивному та соціальному. Значна частина респондентів демонструвала ознаки

посттравматичного стресу, знижену самоцінність, труднощі у прийнятті рішень та виражені унікальні стратегії поведінки. Дослідження підтвердило необхідність системної психологічної підтримки постраждалих, що поєднує стабілізацію емоційного стану, роботу з деструктивними переконаннями, відновлення навичок саморегуляції та зміцнення соціальної підтримки.

На основі отриманих результатів розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги жертвам домашнього насильства. Запропонований підхід включає поетапну стабілізацію, корекцію когнітивних спотворень, навчання ефективним копінг-стратегіям, розробку плану безпеки та міждисциплінарну взаємодію спеціалістів.

Дослідження підкреслює важливість інтегрованої, чутливої до травми моделі психологічної підтримки, спрямованої на відновлення внутрішніх ресурсів жертв, їхньої автономії, відчуття контролю та здатності до безпечного самостійного життя у майбутньому.

Ключові слова: домашнє насильство, жертва, психологічна травма, тривога, поведінкові стратегії, емоційний стан, соціальна підтримка.

SUMMARY

Stepanenko O. Psychological characteristics of victims' behaviour in domestic violence situations. Qualification work – master's research project for obtaining a master's degree, field of knowledge: 05 «Social and Behavioral Sciences», specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2025.

The master's research is devoted to a comprehensive analysis of the psychological characteristics of the behaviour of victims of domestic violence and to the examination of emotional, cognitive, and behavioural factors that determine their reactions in traumatic situations. The study explores the impact of various forms of abuse-psychological, physical, economic, and sexual-on the individual's internal state, self-esteem, coping strategies, anxiety levels, and overall sense of safety.

A theoretical review of contemporary scientific approaches to understanding domestic violence was conducted, including the traumatic, cognitive-behavioural, psychodynamic, and socio-psychological perspectives. The research establishes that victims' behavioural patterns are shaped by complex internal mechanisms such as learned helplessness, guilt, dependency on the perpetrator, heightened emotional tension, and cognitive distortions formed under prolonged stress.

The empirical component of the study was implemented through an online survey and included standardized psychodiagnostic tools (DASS-21, Rosenberg Self-Esteem Scale, Brief COPE, IES-R, MSPSS), as well as an author-developed questionnaire. A total of 64 respondents with experience of domestic violence participated in the research. The findings reveal typical emotional states among victims, including high anxiety, emotional exhaustion, depressive tendencies, reduced self-worth, passive coping strategies, and a significant lack of social support.

The study demonstrates that the psychological consequences of domestic violence manifest across emotional, behavioural, cognitive, and social domains. A considerable proportion of respondents displayed signs of post-traumatic stress, difficulties in decision-making, expression of avoidance strategies, and impaired self-regulation. The results confirm the need for comprehensive psychological assistance that combines emotional stabilization, cognitive restructuring, reinforcement of adaptive coping strategies, and the development of safety planning.

Based on the empirical findings, a set of practical recommendations for the psychological support of domestic violence victims has been developed. The proposed support model emphasizes trauma-informed, multilevel intervention aimed at restoring personal resources, strengthening autonomy, enhancing emotional regulation, and expanding social support networks.

This research highlights the importance of an integrated and trauma-sensitive approach to psychological assistance, designed to help victims regain stability, regain control of their lives, and achieve long-term recovery.

Keywords: *domestic violence, victim, psychological trauma, anxiety, behavioural strategies, emotional state, social support.*

ЗМІСТ

ВСТУП	7
 РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ЖЕРТВИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА.....	12
1.1. Теоретичне обґрунтування програми дослідження поведінки жертв домашнього насильства	12
1.2. Методологія дослідження психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства.	24
1.3. Дослідження психологічних особливостей та поведінкових реакції жертв домашнього насильства.....	28
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ЖЕРТВ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА.....	34
2.1. Аналіз результатів дослідження та опис основних психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства.....	34
2.2. Практичні рекомендації щодо психологічної допомоги та підтримки жертв домашнього насильства	39
 ВИСНОВКИ.....	44
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
 ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнного стану, економічних труднощів та трансформаційних процесів українське суспільство переживає значні зміни, які впливають на всі сфери життя - від функціонування державних інституцій до міжособистісних стосунків. Особливо гостро ці зміни позначаються на сімейній системі, яка є базовим осередком соціалізації та психологічного благополуччя особистості. Водночас саме сім'я стає місцем, де значна частина людей стикається з насильством, що руйнує фізичну та психологічну цілісність особи. Домашнє насильство в Україні та світі набуває масштабів системної соціальної проблеми, яка має складну природу та потребує комплексного аналізу.

За даними Українського центру соціальних реформ, щороку близько 1,1 мільйона жінок зазнають фізичного або сексуального насильства. При цьому економічні збитки, яких зазнає суспільство внаслідок насильства щодо жінок, оцінюються приблизно у 208 мільйонів доларів США на рік [11].

Водночас під впливом воєнних дій, зростання стресових чинників, вимушеної міграції та соціально-економічної нестабільності кількість випадків домашнього насильства суттєво збільшилася. Це обумовлює необхідність вивчення психологічних особливостей поведінки жертв, адже саме вони визначають спосіб реагування на загрозу, механізми подолання стресу, рівень звернення по допомогу, формування адаптивних чи дезадаптивних копінг-стратегій. Психологічні реакції постраждалих є складними, нерідко парадоксальними, а їхнє розуміння має вирішальне значення для розроблення ефективних механізмів підтримки та реабілітації.

З огляду на поширеність, латентність та руйнівний вплив насильства на особистість і суспільство, дослідження психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства є актуальним і соціально значущим.

Проблематика домашнього насильства широко представлена у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників. Серед іноземних авторів значний внесок зробили Л. Вокер (теорія циклу насильства), М. Селігман (концепція

вивченої безпорадності), Д. Гіллган, яка досліджувала механізми влади, контролю, травматизації та поведінкових реакцій жертв.

У науковому психологічному дискурсі України проблеми домашнього насильства розглядаються у працях таких авторів, як: Іщенко І.В., Лозова Г. О., Цільмак О.М., Шинкаренко О.Д. та інші. Значний масив праць присвячено емоційним, когнітивним та поведінковим наслідкам травматичного досвіду.

Сім'я традиційно виступає одним із ключових та найстаріших соціальних інститутів, який упродовж століть привертає підвищену увагу дослідників. Це цілком закономірно, адже сім'я як первинна ланка соціальної структури відображає загальний стан суспільства.

На думку Г.О. Лозової, «сім'я – об'єднання осіб, що ґрунтується на шлюбі, кровному спорідненні, усиновленні чи інших формах взяття дітей на виховання, а також на інших підставах, що не заборонені законом і не суперечать моральним засадам суспільства, і яке пов'язує своїх членів спільністю життя та інтимних стосунків, а також взаємними правами і обов'язками» [20, С. 122]. Ю.С. Червоний вказує: «сім'я – історично визначена організована спільність, пов'язана взаємними правами та обов'язками, які впливають зі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, взяття дітей на виховання» [33, С. 69].

Сімейні правовідносини відзначаються тим, що це «відносини між особами, які складали сім'ю раніше або взагалі не були членами однієї сім'ї, однак пов'язані такими правами та обов'язками, які за своєю суттю є сімейними (аліментні відносини колишнього подружжя, правовідносини між дитиною та батьком (матір'ю), із яким дитина разом ніколи не проживала, правовідносини між внуками та бабою, дідом, які не проживають разом тощо)» [4].

О.М. Цільмак зазначає, що «сімейна система – це відкрита система, яка знаходиться в постійному взаємообміні з навколишнім середовищем. Вона є системою, що постійно самоорганізується» [37].

Так чи інакше, але усі його характерні риси - як позитивні, так і негативні - знаходять своє відображення в сімейних відносинах.

У наукових джерелах зазначається, що домашнє насильство вперше почали розглядати як проблему загальнодержавного рівня саме у Сполучених Штатах Америки. Поштовхом до цього стала публікація в 1962 році в журналі Американської медичної асоціації статті «Синдром дитини, яку б'ють», яка привернула широку суспільну увагу до феномену насильства в сім'ї [1, С. 8].

За даними Аналітично-ситуаційного центру МВС кількість звернень до Національної поліції щодо вчинення домашнього насильства збільшується. Так, у 2023 році Національна поліція України зареєструвала понад 291 тисячу фактів домашнього насильства. Це на 20% більше, ніж у 2022 році. Кількість зареєстрованих кримінальних правопорушень збільшилась на 80% (з 1498 до 2701). Окрім того, виявлено на 36% більше адміністративних правопорушень [26].

У січні 2024 року було зареєстровано рекордну кількість кримінальних проваджень про домашнє насильство – 435. Це майже вдвічі більше, ніж у січні торік. За даними Генеральної прокуратури України, до суду доходять понад 80% відкритих справ.

225 кримінальних проваджень щодо домашнього насильства, в середньому, відкривали на місяць торік. Для порівняння, у ковідному 2020 таких справ було 184, а у 2021 році - 202 провадження на місяць.

Загалом 10 351 справа щодо домашнього насильства була зафіксована в Україні за останні 5 років [25].

О. В. Бойко наголошує, що домашнє насильство – це системне явище, яке вимагає наукового осмислення та адекватної реакції державних і соціальних інституцій [6].

Психологічне здоров'я особи розглядається як комплексна характеристика, що відображає її індивідуально-психологічні якості у взаємозв'язку з рівнем соціально-психологічної адаптації, самоусвідомленням, суб'єктивним відчуттям благополуччя та особистісною

зрілістю. Фактично йдеться про своєрідний орієнтир — модель оптимального, гармонійного стану функціонування особистості, до якого вона має прагнути [12].

У контексті дослідження домашнього насильства така інтерпретація психологічного здоров'я має особливе значення, оскільки саме цей внутрішній ресурс стає першим, що зазнає руйнівного впливу насильницької поведінки.

Домашнє насильство, незалежно від його форми та інтенсивності, має глибокий психологічний вплив на постраждалу особу, формуючи стійкі зміни у її емоційній, когнітивній та поведінковій сферах. У науковій літературі підкреслюється, що психотравмуючий досвід, який повторюється або триває протягом тривалого часу, порушує базові уявлення людини про безпеку, контроль та власну цінність. Це зумовлює формування специфічних емоційних реакцій та поведінкових стратегій, які спрямовані насамперед на виживання в умовах загрози, а не на конструктивне розв'язання ситуації. Саме на цьому тлі виникають феномени емоційної залежності, навченої безпорадності та зниженої здатності до прийняття рішень.

Психологічні особливості жертв насильства не є випадковими або індивідуально ізольованими проявами — вони формуються як результат тривалого впливу маніпуляцій, контролю, залякування та циклічної повторюваності насильницьких епізодів. Постраждала особа часто опиняється у ситуації, де звичні механізми подолання стресу перестають бути ефективними, а емоційна сфера стає вразливою до будь-яких зовнішніх подразників. У таких умовах змінюється не лише емоційний фон, але й особистісні установки, зокрема уявлення про власні можливості, межі, відповідальність та допустимі форми взаємодії в стосунках. Саме тому аналіз психологічних реакцій жертв насильства є необхідним для розуміння причин поведінкової пасивності, труднощів у зверненні по допомогу та складнощів виходу з насильницьких стосунків.

Дослідники наголошують, що жінкам, які зазнали домашнього насильства, притаманні характерні психологічні риси: вони часто переживають інтенсивний страх, підвищену тривожність і демонструють терпимість, яка іноді переходить у готовність до самопожертви. Для них характерна сталість установок, занижена самооцінка, почуття невпевненості у власних силах, емоційна нестійкість та залежність від партнера. Емоційні порушення можуть виявлятися через надмірну чутливість, імпульсивність, агресивні реакції або іншу неадекватність поведінки. Крім того, у таких жінок часто спостерігаються невротичні механізми психологічного захисту – схильність діяти стереотипно, регресувати в умовах напруження, що значно знижує їхню здатність конструктивно реагувати на конфліктні ситуації. Зазвичай вони мають виразні акцентуації характеру, зокрема депресивного, тривожного чи демонстративного типу [18].

Проведене Т.В. Іщенко емпіричне дослідження дало змогу окреслити низку типових поведінкових та емоційних особливостей, притаманних жінкам, які постраждали від домашнього насильства. Для них характерними є підвищена тривожність, легка збудливість та імпульсивні реакції, що часто супроводжуються труднощами із самоконтролем. У багатьох спостерігалися зниження настрою, схильність до пригніченості, емоційної замкненості та занурення у власні переживання. Емоційний фон виявився нестабільним: жінки демонстрували гостру реактивність на стрес навіть у звичних життєвих обставинах, відзначали почуття скутості, невпевненості та соціальної незахищеності, що ускладнювало комунікацію з оточенням. Крім того, були зафіксовані різкі коливання настрою, підвищена дратівливість, нервова напруга та недостатній рівень емоційної саморегуляції [14, С. 148].

Аналізуючи психологічні наслідки домашнього насильства, варто підкреслити, що їх традиційно поділяють на два типи: негайні та відстрочені [24]. До перших зазвичай належать емоційні та поведінкові реакції, які виникають одразу після пережитого насильства: почуття тривоги, страху, внутрішньої напруги, ізоляції, гніву, сорому, провини та зради. Часто

постраждала особа схильна покладати провину за насильство на себе. Можуть виникати підвищена агресивність, труднощі зі сном і апетитом, а також зниження здатності до ефективної комунікації.

Відстрочені наслідки проявляються значно пізніше й характеризуються глибшими змінами у світосприйнятті та особистісному функціонуванні. Серед них – втрата довіри до світу та оточення, зниження інтересу до життя, відчуження від людей і власних переживань, занижена самооцінка, відчуття внутрішньої «зіпсованості», схильність до ізоляції, зловживання алкоголем, емоційне виснаження та зниження здатності до співчуття. Також можуть виникати труднощі у формуванні міжособистісних стосунків, хронічна втома, соматизовані скарги, різноманітні психосоматичні порушення та інші психопатологічні стани [24, С. 51].

Окрему увагу дослідники приділяють невротичним розладам як наслідку тривалого насильства в сім'ї. Домашнє насильство розглядається як надзвичайно сильний травматичний чинник, що руйнує адаптаційний баланс між внутрішніми ресурсами людини та зовнішніми обставинами. Комплексні дослідження засвідчують, що приблизно у половини жінок, які пережили насильство з боку партнера, спостерігаються різні форми преневротичних або невротичних порушень. Їх виникнення обумовлене поєднанням соціально-демографічних, культурних та індивідуально-психологічних факторів. Зокрема, невротичні симптоми частіше формуються у жінок із сенситивним або астеноневротичним типом особистості. У цілому, за даними наукових джерел, ознаки невротичних розладів фіксуються приблизно у 50 % постраждалих, що підкреслює масштабність психологічних наслідків домашнього насильства [24, С. 51].

Крім того, слід зазначити, що діти нерідко стають свідками домашнього насильства, і цей досвід має не менший психологічний вплив, ніж пряме жорстоке поводження. Перебуваючи в атмосфері напруги, страху та агресії, вони зазнають глибоких емоційних та поведінкових порушень, навіть якщо насильство формально спрямоване не на них. Свідкування

насильства руйнує базове відчуття безпеки, формує хибні моделі взаємин, підвищує ризик тривожних, депресивних, поведінкових розладів та може мати довготривалі наслідки для розвитку особистості. Саме тому питання впливу домашнього насильства на дітей належить до ключових напрямів сучасних психологічних досліджень.

Беспаль О. Л. акцентує, що діти, які стають свідками сімейних конфліктів і насильства, зазнають значних психологічних травм, але законодавство довгий час не визнавало їх повноцінними постраждалими. Вона звертає увагу на необхідність законодавчого закріплення їхнього статусу та створення додаткових механізмів захисту й підтримки [3, 4].

Враховуючи наявні проаналізовані наукові позиції можна виокремити низку психологічних особливостей, які впливають на поведінку жертв домашнього насильства у ситуації загрози.

До ключових особливостей належать:

Занижена самооцінка та порушення ідентичності. Тривала критика, приниження та контроль призводять до втрати почуття власної цінності, формування залежної поведінки.

Високий рівень тривожності та страху. Емоційний страх стає домінуючим мотиватором дій: підкорення вимогам агресора, уникання конфліктів, приховування насильства.

Емоційна лабільність. Сльози, дратівливість, емоційне виснаження, апатія – результат хронічного стресу.

Дисоціативні реакції. Відстороненість, відчуття нереальності, «відключення» – типові механізми психологічного захисту.

Перекручені когнітивні установки. Жертви часто вважають, що: вони самі винні у тому, що відбувається; агресор здатний змінитися; будь-який опір лише погіршить ситуацію.

Поведінкові реакції: уникання (замовчування, приховування, втеча); підкорення (згода з вимогами насильника задля зменшення агресії); завмирання (психофізіологічна реакція блоку); амбівалентність (чергування

бажання піти та повернення до партнера); пошук зовнішньої підтримки, який часто є нерішучим і непослідовним.

Посттравматичні прояви: нічні кошмари, флешбеки, відчуття небезпеки навіть після припинення насильства.

Узагальнення наукових джерел засвідчує, що домашнє насильство спричиняє глибокі та багатовимірні психологічні зміни, які проявляються на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Постраждалі особи характеризуються підвищеною тривожністю, страхом, емоційною нестійкістю та заниженим рівнем самооцінки, що часто супроводжується відчуттям провини та залежністю від кривдника. Тривалий психотравмувальний вплив формує дезадаптивні когнітивні установки, стереотипні форми реагування та порушення емоційної регуляції.

Поведінкові реакції жертв, зокрема уникання, підкорення чи «завмирання», відображають спробу пристосування до умов постійної загрози та насильницького контролю. У значної частини постраждалих проявляються невротичні та посттравматичні симптоми, що посилює емоційну вразливість та ускладнює подолання наслідків насильства власними силами. Сукупність цих характеристик свідчить про необхідність спеціалізованої психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, корекцію когнітивних викривлень та відновлення особистісних ресурсів.

В науковій літературі зазначається, що «насильство – це загальна психологічна, філософська, соціологічна та морально-правова категорія» [32, С. 37] та «зовнішній вплив на людину або групу людей, примушування, завдання збитків життю й власності, які здійснюються всупереч волі тих, проти кого вони спрямовані; фізичний або психічний вплив однієї особи на іншу, який порушує право останньої на особисту недоторканність, з метою досягнення певного злочинного результату» [17].

У Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» зазначено, що: «домашнє насильство - діяння (дії або бездіяльність) фізичного,

сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь» [27].

У п. «b» ст. 3 Стамбульської конвенції зазначено, що «домашнє насильство означає всі акти фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, які відбуваються в лоні сім'ї чи в межах місця проживання або між колишніми чи теперішніми подружжями або партнерами, незалежно від того, чи проживає правопорушник у тому самому місці, що й жертва, чи ні або незалежно від того, чи проживав правопорушник у тому самому місці, що й жертва, чи ні» [16].

Відповідно до КК України домашнє насильство – «це умисне систематичне вчинення фізичного, психологічного або економічного насильства щодо подружжя чи колишнього подружжя або іншої особи, з якою винний перебуває (перебував) у сімейних або близьких відносинах, що призводить до фізичних або психологічних страждань, розладів здоров'я, втрати працездатності, емоційної залежності або погіршення якості життя потерпілої особи» [19].

Особливої уваги заслуговує монографія А. Б. Благої «Насильство в сім'ї (кримінологічний аналіз і запобігання)», яка стала однією з концептуально важливих праць у вітчизняній кримінологічній науці. Її значущість зумовлена тим, що питання домашнього насильства нині належить до найбільш гострих соціально-правових проблем, які безпосередньо впливають на стан безпеки, психологічне благополуччя та розвиток українського суспільства [5].

В попередніх дослідженнях встановлено, що не будь-яке насильство між членами сім'ї слід визначати як домашнє насильство. Вважаємо, що домашнє насильство відрізняється від інших проявів насильства тим, що воно вчиняється на основі конкретної ролі особи в аспекті особистісних відносин [35].

Не кожен випадок застосування сили чи тиску між членами сім'ї доцільно відносити до домашнього насильства. Домашнє насильство має специфічні ознаки і вирізняється тим, що воно ґрунтується на особливому статусі та ролі людини в системі близьких, інтимно-особистісних стосунків.

Особистісні відносини – це взаємозв'язки між двома чи більше особами, які будуються на безпосередньому спілкуванні, емоційній залученості, почутті прихильності, взаємному впливі та підтримці. Вони формуються через регулярну взаємодію, спільну діяльність, обмін переживаннями, турботою і допомогою. Для таких стосунків є типовими:

- взаємність (увага, розуміння, зацікавленість одне одним);
- виражений емоційний компонент (почуття прихильності, довіри, приналежності);
- готовність до взаємодопомоги та підтримки;
- наявність спільних цінностей, норм і життєвих орієнтирів.

У площині домашнього насильства особистісні відносини стосуються людей, які спільно проживають або перебувають у сімейних чи близьких зв'язках, але замість партнерства й взаємоповаги у цих стосунках присутні систематичний тиск, підкорення та контроль. Такі відносини принципово відрізняються від здорових і рівноправних.

Важливим також є питання, щодо форм домашнього насильства. Так, слід виокремлювати: фізичне, психологічне, економічне та сексуальне.

Відповідно до п. 17 ст. 1 ЗУ «Про запобігання та протидію домашньому насильству» «фізичне насильство – форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру» [27].

В свою чергу згідно п. 14 ст. 1 ЗУ «Про запобігання та протидію домашньому насильству» «психологічне насильство – форма домашнього

насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи» [27].

Часто психологічне насильство застосовується в таких формах, як: «газлайтинг – форма психологічного насильства, коли особу змушують сумніватися у адекватності сприйняття та у самій реальності; бодішеймінг – практика приниження особи висміючими та критичними коментарями, які змушують особу соромитися свого тіла; стоуволінг – закам'яніння, зачерствіння, відмова комунікувати та взаємодіяти» [36, С. 40].

Відповідно до п. 4 ст. 1 Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», «економічне насильство – форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру. Слід зазначити, що в законодавстві не визначено різницю між економічним насильством як кримінально караним діянням і адміністративним правопорушенням» [27].

Аналіз наукової літератури дозволяє зазначити, що економічне насильство здатне проявлятися в різних формах: «позбавлення матеріальних ресурсів для належного фізичного та психологічного добробуту, повна звітність за витрачені гроші (аж до копійки), відбирання всіх зароблених грошей, заборона працювати члену сім'ї всупереч його бажанню і працездатності, примус члена сім'ї виконувати тяжку, непосильну роботу, відмова члена сім'ї працювати й робити рівнозначний внесок у добробут родини тощо» [13].

Економічне насильство в сім'ї проявляється у формі фінансового тиску та контролю. Воно може охоплювати різні способи обмеження або позбавлення людини її трудових та майнових прав. Зокрема, йдеться про заборону працювати, попри бажання та можливість це робити, або про обмеження доступу до власних чи спільних сімейних коштів, а також нехтування правом самостійно розпоряджатися заробленими ресурсами.

Економічне насильство, як форма домашнього насильства, може виражатись «у створенні ситуації, за якої один член сім'ї змушений систематично просити гроші, коли вони в сім'ї є, на утримання сім'ї або на власні потреби, у втягненні неповнолітніх у заняття жебрацтвом, пошкодженні чи знищенні майна іншого члена сім'ї або спільного майна, примушуванні чи втягненні в заняття проституцією» [23, С. 45-46].

Відповідно до п. 15 ст. 1 ЗУ «Про запобігання та протидію домашньому насильству») «сексуальне насильство - форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності» [27].

Також є підстави для виокремлення кібернасильства як самостійної форми домашнього насильства, оскільки для його вчинення використовуються саме технології та електронні засоби зв'язку. Це може включати в себе поширення приватних фото або відео без згоди жертви, стеження за нею в Інтернеті, шантаж, кібербулінг та інше. Кібернасильство може бути особливо шкідливим, оскільки може мати довготривалі наслідки для жертви та її психічного здоров'я, та може посилювати існуючу ситуацію домашнього насильства [34].

У сучасних наукових джерелах окремо виділяють явище кібербулінгу, яке розглядають як різновид цькування, що відбувається з використанням електронних засобів комунікації. До основних форм кібербулінгу дослідники

відносять: нав'язливі домагання (харасмент), соціальну ізоляцію в онлайн-просторі, кіберсталкінг із погрозами фізичної шкоди, грубі образливі повідомлення (флемінг), поширення наклепів, оприлюднення приватної або чутливої інформації без згоди, видавання себе за іншу особу (персонація), запис і поширення матеріалів із зафіксованими проявами насильства (хеппі слеппінг), а також форми онлайн-сексуального приниження й тиску [7].

Домашнє насильство як феноменом охоплює наступні характеристики:

- «це протиправний, умисний фізичний та/або психологічний вплив однієї особи на іншу;
- вчиняється шляхом фізичного, психологічного, сексуального економічного насильства або кібернасильства;
- вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа;
- одна із сторін зазвичай відноситись до певної вразливої групи або/та знаходиться у вразливій ситуації;
- насильство вчиняється на основі конкретної ролі особи в аспекті особистісних відносин;
- таким впливом одна особа, серед іншого, намагається встановити або утвердити контроль над іншою особою, змусити її до певного напрямку поведінки;
- таким насильством заподіюється різного роду шкода або створюється реальна загроза заподіяння такої шкоди» [40].

Водночас, проблематика поведінки жертв домашнього насильства є однією з центральних у сучасній психології, оскільки поєднує у собі складні внутрішньоособистісні та міжособистісні процеси, формування травматичного досвіду, зміну моделей сприйняття реальності й

трансформацію емоційно-вольової сфери. Поведінка жертви не є випадковою або хаотичною – вона зумовлена низкою психологічних механізмів, які виникають як адаптивна реакція на хронічну загрозу, страх та емоційний тиск.

Гавриловська К.П. зазначає, що “проблема насильства в родині є однією з найбільш актуальних у нашій країні. Із року в рік кількість повідомлень про випадки домашнього насильства залишається стабільно високою. Проте набагато більшою є кількість інцидентів, які лишаються поза межами статистики, поза увагою правоохоронних органів, - через те, що про них ніхто не повідомляє. Домашнє насильство може тривати роками: за зачиненими дверима, високими парканами, поряд із нами і непомітно для оточення. Ця ситуація надзвичайно «вигідна» для кривдника, адже його ніхто не зупиняє. Але чому мовчать постраждалі особи? Чому перешкоджають втручання поліції? Чому забирають уже подані в правоохоронні органи заяви? Що змушує людину залишатися в насильницьких стосунках попри ризик втрати фізичного та психічного здоров'я, та, навіть, життя?” [9, С. 153].

Однією з ключових причин такої поведінки є цілеспрямований вплив кривдника, спрямований на поступове послаблення здатності постраждалої особи чинити опір, відстоювати власні межі та звертатися по допомогу. Такий процес формування залежності та безпорадності називають віктимізацією, оскільки він перетворює людину на особу з позицією «жертви» [22].

В науковій літературі зазначається, що «серед психологічних характеристик домашнього насильства головними можна вважати наявність емоційного, психологічного та фізичного зв'язку між жертвою і кривдником та циклічність змін ролей «агресор»-«жертва». Амбівалентність почуттів між подружжям, тобто наявність як ненависті, так і кохання, виражає специфічні особливості аналізованого феномену» [21, С. 50].

Хоча жертвами домашнього насильства можуть бути представники будь-якої статі, віку чи соціального статусу, численні дослідження та офіційна статистика свідчать, що переважну більшість потерпілих становлять саме жінки. Так, за інформацією Програми розвитку Організації Об'єднаних Націй у понад 80% домашнє насильство - це насильство чоловіків щодо жінок.

Дослідження свідчать, що внаслідок тривалого домашнього насильства у жінок формуються характерні психологічні зміни, які отримали назву «синдром побитої жінки» [21, С. 52]. Це поняття було введено на початку 1980-х років та воно охоплює комплекс емоційних та поведінкових реакцій, серед яких домінують страх, почуття провини, депресивні стани, пасивність та занижена самооцінка. Згодом зміст синдрому був розширений і доповнений іншими ключовими ознаками, зокрема:

- травматичними проявами, що виникають унаслідок насильства (підвищена тривожність, соматичні порушення);
- вияви набутої безпорадності (депресія, зниження самооцінки, труднощі у вирішенні конфліктних ситуацій);
- дезадаптивними способами реагування на насильство, такими як почуття провини, заперечення фактів насильницької поведінки та спотворене уявлення про її природу [41].

У дослідженні О. Д. Шинкаренка подано структурну модель синдрому побитої жінки, що включає три основні компоненти.

1) Когнітивний компонент. Для постраждалих характерні труднощі в адекватному розумінні власної поведінки та дій партнера, спотворене самосприйняття і некритичне прийняття оцінок кривдника, які інтегруються у їхній образ «Я».

2) Особистісний компонент. Жінки демонструють суперечливе поєднання афіліативних потреб та комунікабельності, що проявляється як у залежності та потребі в підтримці, так і в саркастичності чи звинувачуванні. Такі протиріччя посилюються недостатніми комунікативними навичками.

3) Поведінковий компонент. Порівняно з жінками, які не зазнавали насильства, постраждалі частіше проявляють образливу або іншу деструктивну поведінку, що зумовлено хронічним стресом і порушеннями емоційної регуляції [38].

Лонська Є. В. вірно відмічає, що як важливу складову синдрому побитої жінки слід виокремлювати стан вивченої безпорадності [21, С. 52].

Аналіз наукової літератури дає можливість виокремити кілька ключових теоретичних підходів, що пояснюють поведінку жертв домашнього насильства:

1. Когнітивно-поведінковий підхід

Він виходить з того, що тривалі насильницькі дії формують у жертви специфічні когнітивні схеми:

- занижену самооцінку;
- переконання у власній провині за поведінку агресора;
- відчуття безпорадності;
- сприйняття насильства як «норми» або невідворотного явища.

Ці когнітивні спотворення впливають на формування унікальної поведінки, відчуття неможливості змінити ситуацію та готовність терпіти насильство задля збереження мінімальної стабільності.

2. Травматичний підхід

Згідно з ним, поведінка жертви визначається наслідками психологічної травми.

Регулярні епізоди насильства призводять до:

- гіперзбудження або, навпаки, емоційного оціпеніння;
- дисоціації;
- порушення здатності до прийняття рішень;
- звуження поля свідомості.

Травма змінює спосіб реагування на загрозу – реакції «бий», «біжи» або «завми» стають домінантними.

3. Теорія вивченої безпорадності (М. Селігман)

Одним із найпоширеніших пояснень є феномен навченої безпорадності. Жертва, багаторазово переживаючи ситуації, у яких не може вплинути на поведінку кривдника, формує переконання, що будь-яка її дія є марною. Це призводить до:

- пасивності;
- страху ініціювати зміни;
- уникання допомоги;
- повернення до агресора після втечі.

4. Гендерно-рольовий підхід

Дослідники відзначають, що у суспільствах із вираженими патріархальними нормами жінки часто засвоюють роль підпорядкування, що підвищує ризик перебування у насильницьких стосунках. Поведінка жертви інтерпретується через призму соціальних стереотипів:

- «жінка має терпіти»;
- «інститут сім'ї потрібно зберегти будь-якою ціною»;
- «виносити сміття з хати соромно».

Ці установки блокують пошук допомоги та підсилюють відчуття провини.

5. Теорія циклу насильства

Трифазний цикл, в якому перебувають жертви:

1. Наростання напруги
2. Вибух насильства
3. «Медовий місяць» – каяття, обіцянки, увага

Циклічність породжує надію на зміну поведінки агресора. Саме «медовий місяць» стає психологічною пасткою, що утримує жертву у стосунках.

6. Психодинамічний підхід

Поведінка жертви може бути зумовлена глибинними несвідомими чинниками:

- дитячими травмами;

- досвідом спостереження насильства в сім'ї;
- внутрішніми конфліктами між потребою у захисті та страхом самотності.

Жертва може ідентифікуватися з агресором або «застрягати» у стратегіях захисту, сформованих ще у дитячому віці.

7. Соціально-психологічний підхід

У фокусі – вплив середовища:

- соціальна ізоляція,
- залежність від партнера,
- економічні бар'єри,
- страх осуду,
- відсутність соціальної підтримки.

Ці чинники формують поведінку, спрямовану на збереження мінімальної стабільності, попри насильство.

Попри глибину наукових напрацювань, комплексний психологічний аналіз поведінкових реакцій жертв, їхніх внутрішніх механізмів, копінг-стратегій та соціальної взаємодії потребує подальшого дослідження, особливо в умовах сучасних українських реалій. Це зумовлює необхідність цілісного теоретико-емпіричного підходу до вивчення цього феномену.

Мета магістерського дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства та розробці практичних рекомендацій щодо їхньої психологічної підтримки.

Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

- встановити психологічні особливості та поведінкові реакції жертв домашнього насильства;
- обґрунтувати методологічні підходи та підібрати валідні психодіагностичні методики вивчення поведінки жертв домашнього насильства;

- провести емпіричне дослідження поведінкових, емоційних і когнітивних особливостей жертв домашнього насильства;
- здійснити аналіз отриманих даних поведінки жертв домашнього насильства;
- розробити комплекс практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги жертвам домашнього насильства й супроводу постраждалих

Об'єкт дослідження: психологічні процеси, що виникають у жертв домашнього насильства.

Предмет дослідження: психологічні особливості поведінки жертв домашнього насильства.

Методологічну основу дослідження становлять принципи системного, комплексного й особистісно орієнтованого підходів. У роботі застосовано такі методи: теоретичні: аналіз, синтез, класифікація, порівняння, узагальнення наукових джерел; емпіричні: анкетування, стандартизовані опитувальники (DASS-21, PANAS, PHQ-9, спеціалізована авторська анкета); статистичні: описова статистика, порівняльний аналіз, інтерпретація емпіричних результатів.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства в сучасних українських умовах. У дослідженні: узагальнено психологічні чинники, що визначають поведінкові реакції постраждалих, зокрема тривожність, навчена безпорадність, почуття провини та дефіцит соціальної підтримки; адаптовано та застосовано низку психодіагностичних методик (DASS-21, RSES, Brief COPE, IES-R, MSPSS) до контексту домашнього насильства, що дозволило отримати комплексну картину емоційних та поведінкових проявів жертв; розроблено та використано авторську анкету для аналізу індивідуального досвіду насильства, стратегій реагування та бар'єрів у зверненні по допомогу; визначено взаємозв'язки між формами насильства, емоційними станами та поведінковими стратегіями постраждалих; запропоновано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки, орієнтованої на

відновлення ресурсів жертв, роботу з когнітивними спотвореннями та зниження травматичного стресу.

Публікації автора за темою дослідження. На основі проведеного дослідження було напрацьовано та підготовлено матеріал, який було презентовано на Міжнародній науково-практичній конференції у м. Одеса: Степаненко О.В. Кримінальні правопорушення, пов'язані з домашнім насильством: кваліфікація та призначення покарання. *Проблеми та перспективи сучасної науки та освіти*. Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. «Європейські орієнтири розвитку України: нові виміри у воєнний час» (м. Одеса, 16 трав. 2025 р.), 2025. С. 458-460.

Практичне значення отриманих результатів.

Результати дослідження можуть бути використані: у діяльності психологічних служб, центрів соціальної підтримки та кризових центрів; у розробленні програм реабілітації постраждалих; у підготовці фахівців-психологів, соціальних працівників, юристів; у проведенні психологічного консультування жертв насильства; у створенні тренінгових програм і просвітницьких заходів із протидії домашньому насильству.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У вступі визначено актуальність, мету, завдання, об'єкт, предмет і наукову новизну дослідження. Основна частина містить аналіз проблеми домашнього насильства та емпіричне дослідження психологічних особливостей поведінки жертв за результатами анкетування. У висновках подано узагальнення отриманих результатів.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ЖЕРТВИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

1.1. Теоретичне обґрунтування програми дослідження поведінки жертв домашнього насильства

Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується масштабними процесами соціально-психологічних трансформацій, зумовлених тривалою воєнною ситуацією, що створює особливий контекст для актуалізації проблематики домашнього насильства. Умови воєнного стану, вимушеного переміщення населення, економічної нестабільності та психологічного напруження суттєво впливають на динаміку сімейних взаємин і можуть посилювати ризики виникнення або загострення насильницьких патернів поведінки в родинях.

Враховуючи актуальність проблеми психологічного благополуччя жертв домашнього насильства та критичну роль розуміння їхніх поведінкових особливостей у структурі психологічної допомоги, було розроблено програму емпіричного дослідження, що базується на фундаментальних положеннях психології емоцій, психології особистості, кризової психології та психології травми.

На основі теоретичного аналізу було визначено основні напрями емпіричного дослідження: визначення переважаючих емоційних станів та рівня дистресу серед жертв домашнього насильства; специфічні форми та прояви поведінкових реакцій у контексті переживання насильства (віктимна поведінка, уникнення, пошук допомоги, опір); взаємозв'язки між інтенсивністю та формами насильства і посттравматичними стресовими реакціями; роль самооцінки та копінг-стратегій у модуляції психологічного стану жертв; вплив соціодемографічних факторів (стать, вік, освіта, наявність дітей) та характеристик насильницької ситуації (тривалість, інтенсивність) на формування та закріплення специфічних поведінкових патернів; виявлення

груп підвищеного ризику за показниками психологічної вразливості та дезадаптації.

Раніше було визначено, що «особистісні відносини в аспекті домашнього насильства мають такі об'єктивні характеристики:

- дисбаланс сили (часто спостерігається нерівність силового впливу між партнерами. Кривдник використовує свою фізичну, емоційну або економічну перевагу, щоб здійснювати домінування над іншою особою (жертвою).

- контроль та маніпуляція (кривдник здійснює контроль над жертвою, встановлюючи правила, обмеження та вимоги щодо її поведінки. Він також може використовувати маніпуляції, психологічний вплив та погрози, щоб змусити жертву виконувати його бажання).

- циклічність насильства (включає періоди насильства, період, коли насильство зникає або зменшується (каяття) та наступного наростання напруженості, такий цикл може ставати все більш інтенсивним та небезпечним з часом)» [35].

Важливим теоретичним обґрунтуванням вибору діагностичних методик стало розуміння необхідності комплексної оцінки як самої поведінки жертв, так і пов'язаних з нею психологічних феноменів. Зокрема, для всебічного розуміння психологічного стану жертв домашнього насильства необхідна діагностика не лише поведінкових проявів, але й депресивної симптоматики (схильності до пригнічених настроїв, ангедонії, втрати життєвих інтересів), самооцінки (оскільки систематичне насильство руйнує образ Я та призводить до самозвинувачення), когнітивних та емоційних стратегій подолання стресу (копінгу), посттравматичних стресових реакцій (нав'язливих думок, уникнення, гіперзбудження) та сприйняття соціальної підтримки (що є критично важливим ресурсом для виходу з насильницьких стосунків).

Для ґрунтового вивчення психологічних проявів, характерних для жертв домашнього насильства, у дослідженні було використано комплексний підхід, що поєднував стандартизовані психодіагностичні методики та

авторську анкету. Такий формат дозволив отримати як кількісні, так і якісні дані щодо поведінкових особливостей жертв домашнього насильства.

У психологічній науці існує значна кількість опитувальників, які застосовуються для оцінки емоційного стану, рівня стресу, депресивних проявів, тривожності та копінг-стратегій. Для даної тематики найбільш інформативними та методологічно обґрунтованими є такі методики:

1) Depression Anxiety and Stress Scale – 21 (DASS-21) [39] – коротка версія багатовимірної шкали, спрямованої на оцінку ступеня вираженості депресії, тривоги та стресу. Опитувальник містить 21 твердження, що розподіляються порівну між трьома субшкалами, і передбачає, що оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою, із чутливим до емоційних станів тлумаченням інтенсивності переживань для людей, які пережили тривалий психотравмувальний вплив. Методика дозволяє виявити не лише наявність, але й ступінь вираженості негативних емоційних станів, що є критично важливим для розуміння психологічного стану жертв домашнього насильства.

2) Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) – універсальна шкала для визначення рівня загальної самооцінки. У випадку домашнього насильства показники самооцінки часто знижуються, тому методика дозволяє простежити ступінь внутрішньої нестабільності особистості та її самоцінності. Низька самооцінка є одним із ключових психологічних наслідків систематичного насильства та може виступати як чинником віктимізації, так і бар'єром для звернення по допомогу.

3) Brief COPE – методика аналізу стратегій подолання кризового стресу. Дозволяє з'ясувати, до яких поведінкових моделей найчастіше звертається особа: активного вирішення проблем, уникнення, заперечення, емоційного реагування чи пошуку соціальної підтримки. Для жертв домашнього насильства це є ключовим показником, оскільки адаптивні копінг-стратегії сприяють виходу з деструктивних стосунків, тоді як

дезадаптивні (уникнення, відмова від дій, самозвинувачення) закріплюють віктимну позицію.

4) Impact of Event Scale – Revised (IES-R) – шкала, що оцінює інтенсивність реакцій на травматичний досвід: нав'язливі думки, уникнення тригерних ситуацій, емоційне напруження, гіперзбудження. Ця методика широко застосовується для діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та дозволяє визначити, наскільки глибоко травматичний досвід насильства впливає на повсякденне функціонування особистості.

5) Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) – багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки, що оцінює суб'єктивне відчуття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Соціальна підтримка є одним із найважливіших захисних факторів для жертв домашнього насильства, оскільки її наявність корелює з більш активними стратегіями подолання кризи та вищою ймовірністю звернення по професійну допомогу.

Окрім стандартизованих методик, було розроблено авторську анкету, спрямовану на збір соціодемографічної інформації та специфічних даних про досвід домашнього насильства: форми насильства (психологічне, фізичне, економічне, сексуальне), тривалість перебування в насильницьких стосунках, частоту інцидентів, наявність дітей, факт звернення по допомогу, причини незвернення, суб'єктивну оцінку власного стану тощо. Анкета дозволила отримати контекстуальне розуміння ситуації кожного респондента та виявити специфічні патерни поведінки жертв залежно від типу та інтенсивності насильства.

Комплексне застосування цих методик забезпечило можливість багатовимірного аналізу психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства, виявлення взаємозв'язків між різними аспектами їхнього психологічного стану та формування науково обґрунтованих рекомендацій щодо психологічного супроводу цієї категорії осіб.

1.2. Організація та вибірка дослідження психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства

У рамках емпіричного дослідження було проведено анонімне онлайн-опитування, спрямоване на аналіз поведінкових реакцій та емоційного стану жертв домашнього насильства. Опитування реалізовано у березні-вересні 2025 року у форматі онлайн (Google-форма), що забезпечило можливість залучення респондентів із різних регіонів України, зокрема тих, хто перебуває у ситуації вимушеного переміщення або проживає в умовах обмеженого доступу до психологічних служб. На першому етапі дослідження було проведено ретельний теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення психологічних наслідків домашнього насильства, а також відібрано валідні та надійні психодіагностичні методики, що дозволяють здійснити комплексну оцінку емоційного стану, самооцінки, копінг-стратегій та рівня соціальної підтримки жертв. На основі результатів теоретичного огляду було сформовано авторську анкету, адаптовану до специфіки українського контексту та спрямовану на збір як соціодемографічних даних, так і детальної інформації про характер та інтенсивність пережитого насильства.

Другий етап передбачав безпосередню реалізацію збору емпіричних даних за допомогою Google-форми, яка поєднувала стандартизовані психодіагностичні інструменти та авторське опитування. Вибір онлайн-формату був зумовлений кількома стратегічними міркуваннями: по-перше, він забезпечував повну анонімність респондентів, що є критично важливим для теми домашнього насильства, оскільки багато жертв побоюються розголосу через страх помсти з боку кривдника або соціального осуду; по-друге, онлайн-доступ дозволив охопити географічно розпорошену вибірку, включаючи осіб із тимчасово окупованих територій, внутрішньо переміщених осіб та мешканців віддалених населених пунктів; по-третє, дистанційний формат надав респондентам можливість проходити опитування у безпечному та комфортному для них середовищі, без тиску часу та

присутності сторонніх осіб, що сприяло більш щирим та розгорнутим відповідям.

Третій етап дослідження був присвячений інтерпретації отриманих результатів, визначенню провідних психологічних механізмів, що зумовлюють поведінку жертв домашнього насильства, та розробленню науково обґрунтованих практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу постраждалих осіб. На цьому етапі здійснювався детальний статистичний аналіз даних, виявлення кореляційних зв'язків між різними показниками психологічного стану, порівняння груп респондентів за соціодемографічними характеристиками та особливостями пережитого досвіду насильства. Особлива увага приділялася виявленню специфічних поведінкових патернів, які можуть свідчити про підвищений ризик повторної віктимізації або хронічної психологічної дезадаптації.

Важливим джерелом інформації для формування вибірки та розуміння контексту проблеми стали дані аналітично-ситуаційного центру Міністерства внутрішніх справ України та Генеральної прокуратури України, які надають офіційну статистику щодо зареєстрованих випадків домашнього насильства, а також результати анкетування у межах міжвідомчого дослідження, проведеного правоохоронними органами та неурядовими організаціями, що працюють у сфері протидії гендерно зумовленому насильству. Ці дані дозволили не лише оцінити масштаб проблеми в Україні, але й зіставити результати нашого дослідження з загальнонаціональними тенденціями, виявити регіональні особливості та динаміку змін у поведінці жертв домашнього насильства в умовах воєнного стану.

У рамках емпіричного дослідження було проведено анонімне онлайн-опитування, спрямоване на поглиблений аналіз поведінкових реакцій, емоційних станів, когнітивних процесів та соціальних взаємодій жертв домашнього насильства. Опитування реалізовано у березні–вересні 2025 року у форматі онлайн через платформу Google-форми, що забезпечило доступність участі для широкого кола респондентів незалежно від їхнього

географічного розташування, соціального статусу чи рівня мобільності. Онлайн-формат також дозволив створити безпечне середовище для відповідей на делікатні питання, оскільки респонденти мали можливість заповнювати анкету в приватній обстановці, без присутності сторонніх осіб, що є особливо важливим для жертв, які все ще перебувають у насильницьких стосунках або щойно з них вийшли.

До участі в дослідженні було залучено 64 особи, які мали безпосередній досвід переживання домашнього насильства різних форм та інтенсивності. Респондентами виступили клієнти адвокатських об'єднань «Респонд» та «Консильєрі Лю», що спеціалізуються на наданні правової допомоги особам, які зіткнулися з проявами домашнього насильства, а також особи, які звернулися по психологічну підтримку у зв'язку із ситуаціями насильства в сім'ї. Вибір саме цих джерел формування вибірки був зумовлений кількома чинниками: по-перше, клієнти правозахисних організацій вже здійснили важливий крок визнання проблеми та пошуку допомоги, що свідчить про певний рівень усвідомлення своєї ситуації та готовності до змін; по-друге, співпраця з юридичними службами забезпечила етичність дослідження, оскільки респонденти мали доступ до професійного супроводу в разі необхідності; по-третє, така вибірка дозволила охопити осіб, які перебувають на різних етапах процесу виходу з насильницьких стосунків – від тих, хто лише розглядає можливість змін, до тих, хто вже розірвав стосунки з кривдником.

Соціально-демографічний склад респондентів:

- Стать: жінки – 89%, чоловіки – 11%.
- Вік:
 - 18–25 років – 23,4%;
 - 26–35 років – 40,6%;
 - 36–45 років – 26,5%;
 - 46+ років – 9,5%.
- Сімейний стан:

- у стосунках/шлюбі – 51,6%;
- розлучені або після розриву стосунків – 29,7%;
- не перебувають у стосунках – 18,7%.
- Наявність дітей: 62% респондентів мають дітей.

Участь брали як працюючі особи, так і тимчасово безробітні та внутрішньо переміщені особи, що дозволяє охопити різні соціальні групи.

Опитування проводилося на добровільних засадах, із дотриманням принципів анонімності та конфіденційності, що є фундаментальними етичними вимогами при роботі з вразливими групами населення. Перед початком заповнення форми кожен респондент отримував детальну інформацію про мету дослідження, процедуру обробки даних, гарантії захисту персональної інформації та право на відмову від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Особлива увага приділялася забезпеченню психологічної безпеки учасників: в анкеті були надані контакти кризових служб та психологічної підтримки, до яких респонденти могли звернутися в разі актуалізації травматичних переживань під час заповнення опитувальника. Респонденти також були проінформовані про те, що їхня участь у дослідженні сприятиме розширенню наукового розуміння проблеми домашнього насильства та розробленню більш ефективних програм психологічної допомоги для постраждалих осіб, що надавало їхній участі додатковий сенс та могло мати терапевтичний ефект через відчуття внеску у вирішення суспільно значущої проблеми.

Структура онлайн-опитування була побудована таким чином, щоб забезпечити логічну послідовність та поступове поглиблення у тематику, мінімізуючи ризик психологічної ретравматизації респондентів. Анкета розпочиналася із соціодемографічного блоку, який включав питання про вік, стать, освіту, сімейний стан, наявність дітей, регіон проживання та статус переміщення, що дозволило сформувати цілісний портрет вибірки та виявити можливі соціальні фактори, що впливають на характер та наслідки домашнього насильства. Далі слідував блок питань про досвід насильства:

типи пережитого насильства (психологічне, фізичне, економічне, сексуальне), тривалість перебування в насильницьких стосунках, частоту епізодів насильства, наявність звернень до правоохоронних органів чи служб підтримки, причини, що утримували від звернення по допомогу. Цей блок дозволив не лише кількісно оцінити масштаб та характер пережитого насильства, але й виявити специфічні бар'єри, які перешкоджають жертвам шукати підтримку та виходити з деструктивних стосунків.

Основну частину опитування складали стандартизовані психодіагностичні методики, які оцінювали різні аспекти психологічного стану респондентів: емоційний стан через виміри депресії, тривоги та стресу (DASS-21); самооцінку та самоставлення (RSES); стратегії подолання складних життєвих ситуацій (Brief COPE); інтенсивність посттравматичних стресових реакцій (IES-R); сприйняття наявності та доступності соціальної підтримки (MSPSS). Такий комплексний підхід дозволив отримати багатовимірну картину психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства, виявити взаємозв'язки між різними психологічними параметрами та визначити найбільш вразливі аспекти функціонування особистості, які потребують першочергової психологічної інтервенції. Завершувався опитувальник блоком відкритих питань, які надавали респондентам можливість поділитися власними думками, почуттями та рефлексіями щодо пережитого досвіду, висловити побажання щодо форм психологічної допомоги, які вони вважають найбільш необхідними та ефективними.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ЖЕРТВ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

2.1. Аналіз результатів дослідження та опис основних психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства

Опрацювання зібраного емпіричного матеріалу дозволило визначити характерні поведінкові моделі, рівень емоційної напруги та психологічні реакції осіб, які мали досвід домашнього насильства. Усі показники аналізувалися з урахуванням соціально-демографічних характеристик респондентів, форм насильства та їх інтенсивності.

Учасники могли обирати кілька варіантів відповіді. Аналіз показав, що більшість опитаних мали досвід не однієї, а комбінації різних форм насильства:

- психологічне насильство – 92% респондентів
- фізичне насильство – 68%
- економічне насильство – 48%
- сексуальне насильство – 9%

Отримані дані демонструють, що емоційно-психологічний тиск є найпоширенішою формою, що передує або супроводжує інші види жорстокого поводження.

Особливої уваги заслуговує невеликий, але значущий відсоток сексуального насильства. Його реальна поширеність часто є вищою, однак респонденти схильні замовчувати такі епізоди – це підтверджує феномен латентності сексуального насильства.

Тривалість насильства та інтенсивність конфліктів

Аналіз показав, що:

- 37% респондентів перебували в ситуації насильства від 1 до 3 р.;
- 29% – від 3 до 7 років;

- 14% – понад 7 років;
- 20% – до одного року.

Порівняння цих показників із психологічними тестами виявило закономірність: чим тривалішим був досвід насильства, тим нижчими виявилися показники самооцінки та тим вищою – тривожність та симптоми емоційного виснаження.

Рівень емоційного напруження та стресу (за DASS-21)

За результатами адаптованих блоків DASS-21:

- високий рівень тривожності мали 58% респондентів;
- середній рівень – 29%;
- низький рівень – лише 13%.

Показники депресії розподілилися таким чином:

- виражені депресивні симптоми – 41%;
- помірні симптоми – 39%;
- мінімальні – 20%.

Ці результати підтверджують, що жертви домашнього насильства часто переживають емоційне виснаження, тривожно-депресивні стани та хронічний стрес, що є природною реакцією на тривалий психотравмуючий вплив.

Рівень самооцінки (за RSES)

Дані за шкалою Розенберга свідчать:

- занижена самооцінка – у 63% респондентів
- середній рівень – у 27%
- адекватна самооцінка – у 10%

Зниження самооцінки часто поєднувалося з твердженнями на кшталт:

- «я сама провокую конфлікти»
- «я не маю права скаржитися»
- «ніхто мене не зрозуміє»

Це підтверджує наявність у багатьох жертв вкорінених когнітивних спотворень, які формуються під впливом тривалої психологічної маніпуляції.

Поведінкові стратегії (за Brief COPE)

У ході дослідження було визначено, що найбільш типовими способами реагування на стрес у ситуації насильства є:

- уникання проблеми – 54%
- пошук емоційної підтримки – 38%
- самозвинувачення – 46%
- пасивне очікування змін – 31%
- активне розв'язання проблеми – лише 15%

Це свідчить про домінування пасивних і дисфункціональних копінг-стратегій, що є типовим для осіб, які пережили навчену безпорадність, залежність від кривдника та хронічний страх.

Звернення по допомогу та бар'єри у пошуку підтримки

На питання про звернення до служб допомоги респонденти відповіли так:

- зверталися по допомогу – 36%
- не зверталися – 64%

Основні причини відмови від звернення:

- страх погіршити ситуацію – 59%
- сором і страх осуду – 47%
- недовіра до поліції або соціальних служб – 38%
- фінансова залежність – 41%
- переконання, що «це не насильство» – 24%
- брак інформації про доступні ресурси – 33%

Ці результати демонструють, що більшість жертв мають сильні емоційні та соціальні бар'єри, що перешкоджають активному пошуку захисту.

Дані про досвід ПТСР (за елементами IES-R)

Приблизні показники:

- високий рівень симптомів травматичного стресу – 44%
- помірні прояви – 39%
- низький рівень – 17%

Найчастіші симптоми:

- нав'язливі спогади про конфлікти;
- надмірна пильність;
- порушення сну;
- емоційне оніміння;
- відчуття небезпеки навіть поза домом.

Це вказує на значне психотравмуюче навантаження та можливість формування посттравматичного стресового розладу.

Особливості сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

На запитання про доступну підтримку:

- відчують сімейну підтримку – 21%
- підтримку друзів – 42%
- не відчують підтримки взагалі – 37%

Цей показник напряду корелює із частотою звернень по допомогу та рівнем самооцінки.

На основі аналізу анкет та психодіагностичних даних можна визначити такі характерні особливості поведінки жертв домашнього насильства:

1. Домінування страху як базової емоційної реакції
2. Схильність до уникання конфліктних ситуацій та замовчування проблеми
3. Занижена самооцінка та почуття провини
4. Емоційне виснаження, тривожність, депресивні прояви
5. Пасивні та неефективні копінг-стратегії
6. Недовіра до інституцій та соціальних служб
7. Обмежене відчуття соціальної підтримки
8. Висока ймовірність формування симптомів ПТСР
9. Психологічна залежність від кривдника
10. Схильність раціоналізувати поведінку агресора

Ці чинники підтверджують, що поведінкові стратегії жертв формуються під впливом тривалого психотравмуючого контексту, емоційної ізоляції та контролю з боку кривдника.

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати широку та комплексну картину психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства. Аналіз соціально-демографічних показників, психодіагностичних методик та авторської анкети засвідчив, що досвід насильства має багатовимірний вплив, охоплюючи емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери життя постраждалих.

Встановлено, що більшість респондентів стикаються не лише з психологічним тиском, який є найбільш поширеною формою насильства, а й з фізичними, економічними та, у певних випадках, сексуальними проявами жорстокого поводження. Багатокомпонентність насильства зумовлює формування стійких негативних емоційних станів, серед яких домінують тривога, депресивні тенденції та значний рівень стресового перевантаження. Отримані результати психодіагностичних методик (DASS-21, RSES, IES-R, Brief COPE, MSPSS) підтверджують високий рівень емоційної дезадаптації, що проявляється у зниженій самооцінці, почутті провини, емоційному виснаженні та симптомах травматичного стресу.

У поведінковій сфері респондентів простежується переважання пасивних стратегій реагування, таких як уникання, самозвинувачення або очікування спонтанних змін. Ці реакції тісно пов'язані з феноменом навченої безпорадності та психологічною залежністю від кривдника. Значна частина опитаних відмовляється звертатися за допомогою через страх, сором, недовіру до державних структур або відсутність інформації про доступні ресурси. Водночас рівень сприйманої соціальної підтримки виявився низьким, що додатково ускладнює процес подолання наслідків насильства.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що поведінка жертв домашнього насильства формується під впливом поєднання емоційних, когнітивних і соціальних факторів. Домінування страху, заниження самооцінки, неефективні копінг-стратегії та недостатня підтримка оточення створюють замкнений цикл, який утримує людину в ситуації насильства та перешкоджає зверненню по допомогу. Саме тому робота з

постраждалими має передбачати комплексний психологічний супровід, спрямований на відновлення внутрішніх ресурсів, підвищення рівня безпеки, формування активних стратегій реагування та зміцнення соціальної підтримки.

2.2. Практичні рекомендації щодо психологічної допомоги та підтримки жертв домашнього насильства

Психологічна допомога жертвам домашнього насильства є одним із найскладніших напрямів практичної психології, оскільки вона охоплює роботу з глибокою психологічною травмою, порушенням базових потреб безпеки, емоційною дезорганізацією та сформованими деструктивними переконаннями. Особливістю цієї категорії клієнтів є багатокomпонентність посттравматичного досвіду, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні та тілесно-соматичні прояви. Тому допомога потребує структурованого, етапного та нормативно врегульованого підходу. В Україні методологічною основою такої допомоги виступає Типова програма для постраждалих осіб, затверджена Наказом Міністерства соціальної політики України № 587 від 13.10.2021 (у редакції зі змінами 2025 року) [29], що визначає стандарти підтримки, принципи роботи та обов'язкові компоненти реабілітаційного супроводу.

Типова програма формує цілісний погляд на роботу з постраждалими, наголошуючи на необхідності подолання емоційної залежності, відновлення здатності до самозахисту, формування навичок розпізнавання насильницьких моделей, критичного мислення та фінансової незалежності. Документ підкреслює важливість індивідуального підходу до кожної особи, врахування її вікових, когнітивних, комунікативних та психологічних особливостей, а також забезпечення безбар'єрності, доступності та недискримінаційності. Це відповідає сучасним міжнародним стандартам роботи з жертвами насильства,

що акцентують на травма-орієнтованому підході, повазі до автономії клієнта та необхідності інституційної підтримки.

У контексті протидії домашньому насильству в зарубіжних державах, слід відмітити досвід США де на законодавчі ініціативи, зокрема Акт штату Іллінойс, спрямований на боротьбу з насильством у сім'ї. Цей нормативний акт передбачає можливість застосування до кривдника охоронного ордеру – правового інструменту, який за своїм змістом є аналогом захисного припису, передбаченого чинним Законом України «Про попередження насильства в сім'ї». У американському законодавстві охоронний ордер визначається як судове рішення, що має зобов'язувальний або заборонний характер: він або обмежує правопорушника у певних діях щодо постраждалої особи, або встановлює обов'язок виконання конкретних вимог на користь потерпілої [2, С.63].

З огляду на результати емпіричного дослідження, проведеного у межах магістерської роботи, було виявлено низку порушень, характерних для більшості респондентів, які пережили насильство: високий рівень тривожності, емоційна нестабільність, депресивні прояви, імпульсивність, схильність до уникання, значне зниження самооцінки та наявність когнітивних викривлень щодо власної цінності та відповідальності за ситуацію. Отже, практичні рекомендації повинні враховувати як нормативні вимоги, так і специфіку психологічних станів, що були емпірично виявлені.

Першим етапом роботи є створення психологічно безпечного середовища. Це необхідна умова, оскільки досвід насильства руйнує базове відчуття безпеки, а довіра до інших людей значно знижується. Психолог повинен забезпечити атмосферу прийняття, емоційної стабільності та конфіденційності, уникати оцінних суджень та формулювань, що можуть посилити почуття сорому або звинувачення. Застосування технік кризового втручання – вправ на заземлення, регуляцію дихання, стабілізацію тілесних реакцій – забезпечує зменшення гострої тривоги та формує базу для подальшої терапевтичної роботи. На цьому етапі не рекомендовано

опрацьовувати глибокі травматичні спогади, адже їх активація за відсутності достатніх внутрішніх ресурсів може викликати загострення симптоматики.

Другим етапом є корекція дезадаптивних когнітивних схем. У більшості жертв насильства формуються переконання, що підтримують цикл насильства: «я не зможу впоратися сама», «я сама провокую агресію», «кривдник зміниться, якщо я змінюся», «нікому не можна довіряти». Робота з такими установками відбувається у межах когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяє аналізувати, ставити під сумнів та змінювати деструктивні думки. Важливим є формування у клієнта чіткого усвідомлення власних прав, особистих кордонів та того, що насильство не може бути виправдане жодною поведінкою постраждалої особи. Така робота підвищує рівень самоцінності та сприяє відновленню внутрішніх ресурсів.

Третім напрямом є трансформація поведінкових стратегій, що формувалися в умовах хронічної віктимізації. Жертви домашнього насильства часто демонструють уникання, підкорення, безініціативність, пасивне очікування змін або емоційне «завмирання». Тому психотерапевтичні інтервенції спрямовані на розвиток адаптивних моделей: асертивності, здатності говорити «ні», навичок відстоювання власних кордонів, уміння приймати рішення та брати відповідальність за власну безпеку. Ефективним інструментом є створення та відпрацювання індивідуального плану безпеки, який включає алгоритм дій у кризових ситуаціях, визначення ресурсів, контактів служб підтримки, потенційних місць для тимчасового перебування та підготовку необхідних документів.

Важливим компонентом психологічної реабілітації є подолання соціальної ізоляції, яка виступає одним із ключових факторів збереження насильницьких стосунків. Підтримка соціальних зв'язків, участь у груповій терапії або групах взаємодопомоги, відновлення комунікативних навичок сприяють зменшенню почуття самотності та формуванню нового підтримувального середовища. Групові формати роботи дозволяють

нормалізувати переживання, посилити відчуття спільності та сприяють розвитку стресостійкості.

Особливої уваги потребує робота з посттравматичними проявами. Значна частина респондентів демонструвала симптоматику, що наближається до ПТСР: порушення сну, нав'язливі спогади, підвищену пильність, емоційне оніміння. Для таких клієнтів рекомендується використання технік десенсибілізації, стабілізаційних практик, методів регуляції нервової системи та поступового інтегрування травматичного досвіду з дотриманням принципів травма-орієнтованого підходу.

Невід'ємним елементом є інформаційна підтримка, оскільки рівень поінформованості жертв про можливі механізми захисту часто є низьким. Психолог або соціальний працівник має чітко і доступно інформувати про алгоритм звернення до поліції, особливості отримання обмежувального припису, роботу притулків, центрів соціальних служб, гарячих ліній та інших інституцій. Інформація має бути подана у спосіб, який не посилює страх та не викликає відчуття безпорадності.

В наукових дослідженнях слушно підкреслюється роль правоохоронних органів у системі реагування на домашнє насильство.. Водночас, успішне попередження та подолання домашнього насильства можливе лише за умови налагодженої міжвідомчої взаємодії – спільної роботи психологів, правоохоронців, соціальних служб, медичних установ, органів місцевого самоврядування та спеціалізованих центрів підтримки. Саме скоординовані дії цих суб'єктів дозволяють забезпечити комплексний підхід до допомоги постраждалим і підвищити результативність заходів безпеки [15].

Важливість превентивної роботи, своєчасної оцінки ризиків та налагодженої взаємодії між правоохоронними і соціальними службами, що є ключовими умовами забезпечення належного захисту постраждалих [10].

Завершальний компонент рекомендацій – міжвідомча взаємодія. Ефективна допомога жертвам домашнього насильства можлива лише за

умови координації роботи психологів, юристів, соціальних працівників, медиків та правоохоронних органів. Такий підхід забезпечує не лише психологічне відновлення, а й юридичний захист, соціальну підтримку, медичну допомогу та можливість виходу із травматичних стосунків.

Таким чином, комплексна психологічна допомога жертвам домашнього насильства має охоплювати емоційну стабілізацію, когнітивну корекцію, поведінкову трансформацію, відновлення соціальних зв'язків, інформування про механізми захисту та міждисциплінарну підтримку. Лише системний, етапний та чутливий до травми підхід забезпечує реальне відновлення постраждалих, відновлення їх автономності й формування здатності до безпечного та самостійного життя.

У межах дослідження було розроблено “Гайд для психологів, які працюють з жертвами домашнього насильства” (додаток 2), який систематизує ключові методи, алгоритми та інструменти роботи з постраждалими особами відповідно до сучасних наукових підходів, принципів травма-орієнтованої терапії та положень Типової програми для постраждалих осіб, затвердженої Наказом Міністерства соціальної політики України № 587 від 13.10.2021 (зі змінами 2025 року).

Гайд містить інструкції щодо організації першого контакту з постраждалою особою, оцінювання рівня ризику, стабілізації емоційного стану, подолання когнітивних спотворень, формування безпечних поведінкових стратегій, розроблення індивідуального плану безпеки, профілактики ПТСР-подібних симптомів та відновлення ресурсності жертви.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей поведінки жертв домашнього насильства в умовах сучасних українських реалій. На основі аналізу наукових джерел, нормативно-правової бази та результатів емпіричного дослідження доцільно сформулювати такі узагальнені висновки.

1. Домашнє насильство є багатовимірним соціально-психологічним явищем, яке поєднує правовий, соціальний, культурний рівні. Воно проявляється у формах фізичного, психологічного, економічного, сексуального та, у сучасних умовах, кібернасильства. Особливістю домашнього насильства є його вкоріненість в особистісних стосунках, дисбаланс влади та контролю, циклічність проявів і високий рівень латентності. Сімейні взаємини, які за своєю природою покликані забезпечувати підтримку та безпеку, у випадку насильства перетворюються на джерело тривалої психотравматизації.

2. Аналіз законодавчих та міжнародних документів (Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», Кримінальний кодекс України, Стамбульська конвенція тощо) засвідчив, що на нормативному рівні домашнє насильство трактується як систематичний протиправний вплив на особу, пов'язаний із її становищем у сімейних або близьких відносинах. Водночас, попри наявність правових механізмів захисту, значна частина випадків залишається незареєстрованою, що зумовлено соціокультурними стереотипами, страхом осуду, недовірою до інституцій та економічною залежністю жертв.

3. Теоретичний аналіз дозволив виокремити низку підходів пояснення поведінки жертв домашнього насильства – когнітивно-поведінковий, травматичний, теорію вивченої безпорадності, гендерно-рольовий, теорію циклу насильства, психодинамічний та соціально-психологічний підходи. Сукупний розгляд цих концепцій показав, що поведінка жертви не є

«нераціональною» чи «суперечливою» сама по собі, а є результатом довготривалого впливу насильницького середовища, де страх, залежність, когнітивні спотворення та соціальна ізоляція формують специфічні патерни реагування.

4. У роботі систематизовано психологічні особливості жертв домашнього насильства. До найбільш типових належать: занижена самооцінка, почуття провини, високий рівень тривожності та страху, емоційна лабільність, схильність до дисоціативних реакцій, внутрішня конфліктність, порушення ідентичності та відчуття власної цінності. На поведінковому рівні це проявляється в униканні конфлікту, підкоренні агресору, «завмиранні», амбівалентності рішень (коливання між бажанням піти та поверненням до кривдника), нерішучому та фрагментарному пошуку допомоги.

5. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці осіб, які мали досвід домашнього насильства, підтвердило багатовимірний характер наслідків насильства. Більшість опитаних зазнавали не однієї, а кількох форм насильства одночасно (переважає психологічне насильство в поєднанні з фізичним та економічним), що зумовлює накопичувальний травматичний ефект. Тривалість ситуації насильства прямо корелює зі зниженням самооцінки та зростанням рівня тривоги, емоційного виснаження та симптомів стресу.

6. Результати емпіричного дослідження засвідчили високий рівень емоційної дезадаптації респондентів. Було виявлено переважання виражених або помірних тривожно-депресивних симптомів, хронічного стресу, емоційного виснаження та значний відсоток ознак посттравматичного стресового розладу. Більшість респондентів характеризуються заниженою самооцінкою та стійкими самозвинувачувальними установками, що підтримуються досвідом тривалих принижень та контролю.

7. Аналіз копінг-стратегій показав домінування пасивних та неефективних моделей подолання стресу. Найчастіше жертви вдаються до

уникання, очікування спонтанних змін, самозвинувачення, емоційної ізоляції, рідше – до активного вирішення проблем або систематичного пошуку зовнішньої підтримки. Такі стратегії тісно пов'язані з феноменом вивченої безпорадності та психологічною залежністю від кривдника. Водночас значна частина респондентів не звертається по допомогу до офіційних структур через страх погіршення ситуації, сором, недовіру до інституцій, фінансову залежність та недостатню поінформованість щодо доступних ресурсів.

8. Виявлено низький рівень сприйманої соціальної підтримки, особливо з боку сім'ї та офіційних інституцій. Відсутність стабільної підтримувальної мережі поглиблює відчуття ізольованості, безнадійності та беззахисності, що, у свою чергу, посилює емоційну та поведінкову залежність від агресора. Це свідчить про важливість розвитку системи міжінституційної взаємодії (психологічні служби, соціальні служби, правоохоронні органи, громадські організації), спрямованої на комплексний супровід жертв.

9. На основі отриманих результатів запропоновано комплекс практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги жертвам домашнього насильства. Він включає: поетапну модель психологічної підтримки (забезпечення базової безпеки, емоційна стабілізація, робота з когнітивними спотвореннями, формування ефективних копінг-стратегій, відновлення соціальних зв'язків); необхідність застосування методів кризового втручання та технік емоційної регуляції на початкових етапах роботи; використання інструментів когнітивно-поведінкової терапії для трансформації деструктивних переконань, пов'язаних із самозвинуваченням, безпорадністю та толерантністю до насильства; розроблення індивідуальних планів безпеки та підтримку у формуванні навичок прийняття рішень і самозахисту; активізацію соціальної підтримки, включно з участю у групах взаємодопомоги, просвітницьких програмах та тренінгах.

10. Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їх використання у діяльності психологічних служб, кризових центрів, центрів соціальної підтримки, у підготовці фахівців-психологів,

соціальних працівників, юристів та інших спеціалістів, які стикаються з проблематикою домашнього насильства. Отримані дані можуть бути покладені в основу розроблення тренінгових програм, протоколів психологічної допомоги, інформаційних кампаній та міждисциплінарних моделей супроводу постраждалих.

11. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у розширенні вибірки, диференціації психологічних особливостей жертв залежно від статі, віку, типу насильницьких стосунків, а також у вивченні довгострокових наслідків насильства та ефективності різних моделей психологічної та соціальної підтримки. Значущим напрямом є розроблення та апробація спеціалізованих корекційно-реабілітаційних програм з урахуванням українського культурного та соціального контексту, а також активізація міждисциплінарних досліджень на перетині психології, права та соціальної роботи.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що поведінка жертв домашнього насильства формується під впливом складної сукупності емоційних, когнітивних, особистісних та соціальних чинників. Розуміння цих механізмів є ключовою умовою для побудови ефективної системи психологічної допомоги, спрямованої на відновлення особистісної цілісності, підвищення суб'єктності постраждалих та зниження довготривалих негативних наслідків домашнього насильства як для індивіда, так і для суспільства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми сімейного насильства : колект. монографія / [Т. О. Перцева та ін.] ; за заг. ред. проф. Т. О. Перцевої, проф. В. В. Огоренко ; Дніпров. держ. мед. ун-т. Дніпро : Ліра, 2021. 187 с.
2. Бакаїм М. В. Досвід зарубіжних країн у подоланні насильства в сім'ї. *Європейські перспективи*. 2021. № 1. С. 60-68.
3. Беспаль О. Л. Діти-свідки насильства в сім'ї: проблемні питання в законотворчості. *Забезпечення прав і свобод людини: сучасний стан і перспективи розвитку* : матеріали підсумкової наук.-теорет. конф. (м. Київ, 21 квітня 2017 р.) / Нац. акад. внутр. справ. Київ, 2017. С. 62-64.
4. Беспаль О. Л. Соціально-демографічні ознаки осіб, які вчинили сімейне насильство щодо дітей. *Інформація і право*. 2018. № 1 (24). С. 159-163.
5. Блага А. Б. Насильство в сім'ї (кримінологічний аналіз і запобігання) : монографія. Харків : ФО-П Макаренко, 2014. 360 с.
6. Бойко О. В. Насильство в сім'ї: соціологічний аналіз явища : дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціолог. наук : 22.00.03 / Нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2003. 211 с.
7. Ведернікова А. О. Кібербулінг: класифікація форм прояву та сучасні світові тенденції. *Протидія кіберзлочинності та торгівлі людьми*. Харків. 2020 С. 28-31.
8. Волощук А. М., Ярмачі Х. П., Ковальова О. В. Діяльність служби дільничних інспекторів міліції щодо попередження насильства в сім'ї : монографія. Одеса : ОДУВС, 2013. 218 с.
9. Гавриловська К. П. Психологічні особливості осіб, що живуть у ситуації домашнього насильства. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. Volume 3, с. 153-154.
10. Горбова Г. О. Адміністративно-правове регулювання протидії насильству в сім'ї : дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук : 12.00.07 / Нац. авіац. ун-т. Київ, 2015. 239 с.

11. Дієвий механізм взаємодії та реагування суб'єктів територіальної громади на випадки домашнього насильства. Рекомендації для територіальних громад. Київ, 2022. 79 с.

12. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 55-60.

13. Запобігання насильству в сім'ї : метод. посіб. для працівників міліції / [Т. О. Проценко та ін.] ; МВС України, Держ. НДІ. Київ : Тютюкін, 2011. С. 16.

14. Іщенко І.В. Психологічні особливості поведінки жертв домашнього насильства. Collection of scientific papers «SCIENTIA». December 16, 2022. С. 147-149.

15. Ковальова О. В. Діяльність служби дільничних інспекторів міліції щодо попередження насильства в сім'ї : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук : 12.00.08 / Харків. нац. ун-т внутріш. справ. Харків, 2008. 21 с.

16. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами (11 травня 2011 р.). Верховна Рада України : офіц. веб-сайт. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/994_001-11

17. Коновалова В. О., Шепітько В. Ю. Юридична психологія : підручник. Київ, 2013. 352 с.

18. Кривопишина О. А. Психологічний портрет особистості - жертви сімейного насильства: гендерний аспект. Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи. Збірник наукових праць. Випуск 5./За ред. М. М. Козяра, Н. Г. Ничкало. Львів: ЛДУ БЖД. 2017. С. 122-125.

19. Кримінальний кодекс України від 05 квітня 2001 р. № 2341-III (із змінами та доповненнями). Верховна Рада України : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2341-14>

20. Лозова Г. О. Законодавче визначення сім'ї та шлюбу. Університетські наукові записки. Часопис Хмельницького університету управління та права. 2006. № 1 (17). С. 119-122.

21. Лонська Є. В. Психологічна структура мотивації до саморозвитку у жінок - жертв домашнього насильства. дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.01. КНУТШ. Київ. 179 с.

22. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують корекційні програми для осіб, які вчинили насильство в сім'ї. (2011). Київ: ОБСЄ.

23. Мірошниченко О. В., Михайліна Т. В. Насильство в сім'ї: соціально-правова сутність та засоби протидії. Правова освіта. 2016. Вип. 2. С. 42-47.

24. Огоренко В. В., Гненна О. М., Кокашинський В. О. Соціально-психологічні та клінічні аспекти домашнього насильства (огляд літератури). Український вісник психоневрології, 2021, т. 29, вип. 1 (106), С. 48–54.

25. Опендатабот. Рекордну кількість справ про домашнє насильство зареєстрували у 2024 році. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/domestic-violence-2023>

26. Офіційний сайт Міністерства внутрішніх справ України. Кількість випадків домашнього насильства зросла на 20%: МВС та Парламент працюють над посиленням відповідальності. URL: <https://surl.li/uzsbbh>

27. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України № 2229-VIII від 07 грудня 2017 р. Верховна Рада України : офіц. веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2229-19>

28. Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу : Наказ Міністерства охорони здоров'я України № 199 від 15 квітня 2008 р. *Офіційний вісник України*. 2008. № 50. Ст. 1644.

29. Про затвердження Типової програми для постраждалих осіб : Наказ; Мінсоцполітики України від 13.10.2021 № 587 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1568-21>

30. Савченко І. О., Бабич С. Л., Ускіла Р. Деякі питання судової психологічної експертизи потерпілих від домашнього насильства (оглядова

стаття). *Теорія та практика судової експертизи і криміналістики* : зб. наук. пр. / редкол.: О. М. Ключев, В. Ю. Шепітько [та ін.]. Харків : Право, 2020. Вип. 22. С. 538-554.

31. Сафончик О. І. Сімейні правовідносини в іт сфері. Від римського приватного права до ІТ права : матеріали. міжнар. наук.-практич. конф. «Римське право і сучасність» (м. Одеса, 19 трав. 2018 р.) / за заг. ред. О. І. Харитонової, К. Г. Некіт. Одеса, 2018. С. 164-166.

32. Сидоренко О. Правові та психологічні аспекти вирішення конфліктів, пов'язаних з насильством у сім'ях. *Право України*. 2001. № 6. С. 37-40.

33. Сімейне право України : підручник / за ред. Ю. С. Червоного. Київ : Істина, 2004. 464 с.

34. Степаненко О. В. Кібернасильство як форма домашнього насильства. Держава та регіони. Серія: Право. 2022. № 4 (78). С. 224-228

35. Степаненко О. В. Теорія і практика кримінально-правової охорони особи від домашнього насильства : дис. ... д-ра юрид. наук: 12.00.08. Одеса, 2023. 420 с.

36. Харитонova О. В. Ключові засади гендерної політики в кримінальному праві України та основні напрями реформ щодо протидії насильству стосовно жінок та домашньому насильству : наук.-практ. посібник. Харків : Права людини, 2018. 344 с.

37. Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

38. Шинкаренко О. Д. Особистісні особливості жінок-жертв подружнього насильства (Синдром побитої жінки): автореф. на здобуття наук. ступеню канд. психол. наук. : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / О.Д.Шинкаренко. К., 2001 р. 15 с.

39. DASS 21 - шкала депресії, тривожності та стресу. Короткий довідник із користування https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukrainian/DASS-21_ua_about.pdf

40. Phenomenology of domestic violence / O. Stepanenko, A. Stepanenko, A. Kolodina, P. Kaminskyi, O. Staurska. *Revista Amazonia Investiga*. 2023. Vol. 12, Issue 64. P. 101-108. (Web of science Core Collection). DOI: 10.34069/AI/2023.64.04.9

41. Walker L. *The Battered Women Syndrome*/ L. Walker. New York: Springer, 2000/ 230 p.

ДОДАТКИ:

Додаток 1

Шановний(а) учасник(ця)!

Опитування є анонімним. Його мета - вивчення емоційних станів, особливостей поведінки та соціальної підтримки осіб, які мають досвід домашнього насильства. Отримані результати будуть використані виключно у наукових цілях.

Будь ласка, відповідайте максимально щиро. Ви можете пропустити будь-яке питання.

1. Загальна інформація**1. Стать:**

- ☐ Жіноча ☐ Чоловіча ☐ Інше ☐ Відмова відповідати

2. Вік:

- ☐ до 20 ☐ 21–30 ☐ 31–40 ☐ 41–50 ☐ 51–60 ☐ 61+

3. Сімейний стан:

- ☐ Одружена/одружений
☐ Неодружена/неодружений
☐ У стосунках
☐ Розлучена/розлучений

4. Чи маєте дітей?

- ☐ Так ☐ Ні

Якщо так - зазначте вік дітей: _____

5. Соціальні характеристики (можна обрати кілька):

- ☐ ВПО
☐ Безробітна/безробітний
☐ Студент(ка)
☐ Малозабезпечена особа
☐ Ветеран/ветеранка
☐ Особа з інвалідністю
☐ Інше: _____

2. Досвід домашнього насильства

6. Від яких форм насильства Ви постраждали? (оберіть усе, що підходить)

- ☐ Психологічне
- ☐ Фізичне
- ☐ Економічне
- ☐ Сексуальне

7. Хто є кривдником?

- ☐ Чоловік/дружина
- ☐ Співмешканець/співмешканка
- ☐ Інший член родини
- ☐ Колишній партнер
- ☐ Інше: _____

8. Тривалість перебування в ситуації насильства:

- ☐ До 1 року
- ☐ 1–3 роки
- ☐ 3–7 років
- ☐ Понад 7 років

9. Чи були діти свідками насильства?

- ☐ Так ☐ Ні ☐ Немає дітей

3. Емоційний стан (адаптовані елементи DASS-21)

Оцініть, будь ласка, як часто протягом останнього місяця Ви відчували такі стани:

0 — ніколи, 1 — рідко, 2 — часто, 3 — майже завжди

10. Відчуття тривоги, напруженості

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

11. Відчуття страху без очевидної причини

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

12. Проблеми зі сном

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

13. Відчуття виснаження, зниження енергії

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

14. Важкість зосередження

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

15. Відчуття пригніченості чи розпачу

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

4. Самооцінка (елементи RSES — шкала Розенберга)

Оцініть рівень згоди з твердженнями (1 — повністю не згоден, 4 — повністю згоден)

16. Я часто відчуваю, що не вартую поваги

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

17. Мені важко сказати щось позитивне про себе

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

18. Я вважаю, що часто допускаю "помилки", яких інші не зробили б

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

19. Мені здається, що я гірша/гірший за інших

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

20. Мені не вистачає впевненості в собі

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

5. Копінг-стратегії (адаптована Brief COPE)

Оберіть твердження, які описують Вашу поведінку в умовах конфлікту чи насильства:

21. Я уникаю розмов про проблему

☐ Так ☐ Ні

22. Я звинувачую себе у конфліктах

☐ Так ☐ Ні

23. Я сподіваюсь, що ситуація зміниться без моїх дій

☐ Так ☐ Ні

24. Я намагаюсь самостійно вирішувати проблему

☐ Так ☐ Ні

25. Я шукаю підтримку у друзів чи родини

☐ Так ☐ Ні

26. Я намагаюсь не думати про проблему / «витісняю» її

☐ Так ☐ Ні

6. Травматичний досвід (адаптовані елементи IES-R)

0 — ніколи, 1 — інколи, 2 — часто, 3 — майже завжди

27. Нав'язливі спогади про насильство

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

28. Різкі реакції на гучні звуки або конфліктні ситуації

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

29. Відчуття небезпеки навіть поза домом

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

30. Емоційне оніміння, відчуття «відсутності»

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

31. Уникання думок чи місць, що нагадують про досвід

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

7. Соціальна підтримка (адаптовані елементи MSPSS)

Оберіть варіант, який найточніше Вас описує:

32. Я відчуваю підтримку від моєї сім'ї

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

33. У мене є друзі, з якими я можу поговорити

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

34. Я відчуваю, що не маю поруч нікого, хто може допомогти

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

8. Звернення по допомогу

35. Чи зверталися Ви по допомогу до поліції, соціальних служб або притулків?

☐ Так ☐ Ні

36. Якщо **ні**, зазначте причини (можна кілька):

☐ Страх погіршення ситуації

☐ Сором, страх осуду

☐ Недовіра до служб

☐ Фінансова залежність

☐ Відсутність інформації про можливості допомоги

☐ Переконавання «це не насильство»

☐ Інше: _____

9. Відкриті запитання

37. Опишіть, будь ласка, що найбільше заважає Вам звернутися по допомогу або вийти з травматичної ситуації?

38. Як Ви вважаєте, яка підтримка була б для Вас найбільш корисною у ситуації домашнього насильства?

Дякуємо Вам за участь! Ваші відповіді є важливими для розвитку психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства.

Гайд для психологів, які працюють з жертвами домашнього насильства

1. Основні принципи роботи з постраждалими

Психолог, який працює з жертвами домашнього насильства, повинен дотримуватися таких базових принципів:

1.1. Безпека

- першочергово оцінюється фізична та психологічна безпека клієнта;
- за необхідності – формування *плану безпеки*;
- уникнення будь-яких інтервенцій, що можуть повторно травмувати.

1.2. Недискримінація і ненасильницьке спілкування

- жодних оцінок, звинувачення чи натяків на вину клієнта;
- повага до гідності, досвіду та рішень клієнта.

1.3. Конфіденційність

- чітке пояснення меж розголошення інформації;
- винятки – лише загроза життю клієнта або дітей.

1.4. Травма-орієнтований підхід

• розуміння впливу травми на поведінкові, емоційні та когнітивні реакції;

- робота в темпі клієнта, без форсування подій.

1.5. Повага до автономії

- психолог не приймає рішень за клієнта;
- вибір та відповідальність залишаються за постраждалою особою.

2. Алгоритм першої консультації

2.1. Встановлення контакту

- м'яке, емпатійне привітання;
- коротке пояснення ролі психолога;
- створення атмосфери прийняття та безпеки.

Фрази, які можна використовувати:

- «Ви в безпеці».
- «Ви не несете відповідальності за насильство, яке до вас застосовували».

2.2. Оцінювання стану та рівня небезпеки

Психолог оцінює:

- чи є поточна загроза життю;

- чи має клієнт місце для ночівлі;
- чи є діти і чи вони у небезпеці;
- ступінь контролю/переслідування кривдника.

2.3. Стабілізація стану

Техніки для зниження тривоги:

- дихання «4–6»;
- заземлення («5 предметів, які я бачу»);
- вправи на тілесне відчуття опори.

2.4. Пояснення циклу насильства

Психолог допомагає усвідомити:

- що насильство має циклічний характер;
- що «медовий місяць» не означає зміну поведінки кривдника;
- що насильство не є провиною постраждалої особи.

3. Психологічна робота: покроковий план

3.1. Робота з когнітивними спотвореннями

Основні хибні установки:

- «Я провокую насильство»
- «Мені соромно, тому краще мовчати»
- «Він (вона) зміниться»
- «Я не зможу сама/сам»

Що робить психолог:

- виявляє автоматичні думки;
- ставить уточнювальні запитання;
- формує альтернативні інтерпретації;
- працює з почуттям провини та сорому.

3.2. Емоційна стабілізація

Техніки:

- контейнеризація емоцій;
- техніка «Стоп-кадр»;
- навчання розпізнаванню власних емоцій;
- вправи на відновлення тілесного відчуття безпеки.

Ціль: зменшення тривожності, дратівливості, гіперпильності, емоційної нестійкості.

3.3. Робота з ПТСР-подібними симптомами

Якщо присутні:

- флешбеки;

- нав'язливі спогади;
- панічні атаки;
- емоційне оніміння.

Рекомендовані інструменти:

- техніки стабілізації (КПТ, DBT);
- поступове опрацювання травматичної пам'яті;
- робота над відновленням відчуття контролю.

3.4. Поведінкові інтервенції

Завдання психолога:

- навчити клієнта розпізнавати тригери;
- формувати нові адаптивні реакції;
- замінити уникання – на асертивність;
- відпрацювати навички постановки меж.

3.5. Відновлення самооцінки та ідентичності

- проводити роботу над образом «Я»;
- відновлювати відчуття цінності;
- виявляти сфери, де клієнт може реалізовувати автономію;
- формувати новий, здоровий наратив про себе.

Ефективні техніки:

- «Дерево сили»,
- «Щоденник ресурсів»,
- робота з внутрішнім критиком.

4. Розроблення та відпрацювання Плану безпеки

План безпеки – ключовий елемент допомоги.

Він включає:

1. **Сигнали небезпеки** (як клієнт розпізнає загрозу).
2. **Контакти екстрених служб** (поліція, гарячі лінії).
3. **Ресурсні люди** (друзі, родичі, сусіди).
4. **Безпечні місця**, куди можна піти.
5. **«Тривожна валіза»** (документи, гроші, ліки).
6. **Поведінкові стратегії при ескалації насильства.**
7. **Дії після виходу з небезпечної ситуації.**

5. Робота з соціальною ізоляцією

Домашнє насильство завжди супроводжується:

- зменшенням кола підтримки;

- ізоляцією;
- контролем соціальних контактів.

Завдання психолога:

- відновити соціальні зв'язки;
- сприяти участі у групах підтримки;
- мотивувати до комунікативної активності;
- формувати нове безпечне соціальне середовище.

6. Інформаційна підтримка та юридична грамотність

Психолог має забезпечити клієнта інформацією про:

- можливість звернення до поліції;
- отримання обмежувального припису;
- роботу притулків та кризових кімнат;
- державні та недержавні служби підтримки;
- можливості юридичної допомоги.

Важливо надати інформацію у простій, чіткій і нестрашній формі.

7. Показання до міждисциплінарної взаємодії

Психолог має скеровувати клієнта до:

- лікаря (при травмах, ПТСР, депресії);
- юриста (обмежувальний припис, розлучення, аліменти);
- соціального працівника (притулок, допомога);
- поліції (фіксація насильства).

8. Коли необхідна термінова реакція

Негайне реагування потрібне, коли:

- є ризик фізичного ушкодження;
- кривдник має зброю;
- жертва погрожує самогубством;
- є насильство щодо дітей;
- клієнт відчуває переслідування.

9. Показники позитивної динаміки

Прогрес клієнта проявляється через:

- зниження тривожності;
- відновлення емоційної стабільності;
- реалістичні оцінки ситуації;
- здатність ухвалювати рішення;
- готовність діяти та шукати допомогу;

- формування здорових кордонів;
- зростання самооцінки;
- відчуття, що життя більше не «поза контролем».

10. Рекомендації для психолога щодо самозбереження

Робота з травмою і насильством вимагає:

- регулярної супервізії;
- дотримання меж;
- уникнення емоційного вигорання;
- перерв між складними сесіями;
- турботи про власний емоційний стан.