

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ–ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА

Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Кваліфікаційна робота
(бакалавра)

з теми: «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ДОМАШНЬОГО
НАСИЛЬСТВА У ЖІНОК»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи Ps1–B22z
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма здобуття освіти)
СТОЛЯР Юлія В'ячеславівна

Керівник:
Наталія ГОНЧАРУК,
доктор психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Олена ВЕРЖИХОВСЬКА,
кандидат педагогічних наук,
професор, доцент кафедри
психолого-медико-педагогічних
основа корекційної роботи

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В УКРАЇНІ ТА СВІТІ.....	7
1.1. Поняття про домашнє насильство як психологічну проблему.....	7
1.2. Змістові засади домашнього насильства у жінок.....	12
1.3. Ставлення до жіночого насильства у суспільстві.....	17
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА	24
2.1. Методологічні підходи до вивчення домашнього насильства у ставленні до жінок	24
2.2. Аналіз результатів дослідження проблеми домашнього насильства у жінок	28
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА У ЖІНОК	41
3.1. Концептуальні підходи й основні напрями психореабілітаційної роботи з подолання домашнього насильства у жінок	41
3.2. Психологічні засади формування ефективних копінг-стратегій як засобу реабілітаційної роботи	49
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогодні проблема домашнього насильства залишається масовою та латентною. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частка жінок у світі хоча б колись у житті зазнає фізичного або психологічного насильства з боку партнера. Водночас, багато випадків не фіксуються через страх, сором або недовіру до інституцій, що ускладнює реальну оцінку масштабів проблеми. В умовах соціальної нестабільності, зокрема під впливом Російське вторгнення в Україну, рівень стресу в суспільстві зростає, що може провокувати збільшення випадків домашнього насильства. Вимушене переміщення, економічні труднощі та психологічне виснаження погіршують становище жінок і обмежують їх доступ до допомоги. Масштабність проблеми, її загострення у кризових умовах, необхідність глибшого розуміння психологічних механізмів подолання насильства потребує впровадження ефективних практичних рішень для підтримки жінок.

У світових та українських наукових розвідках широко висвітлювалось питання домашнього насильства у жінок. У науково-методичних працях Л. Л. Адамчук, В. Л. Андрєєнкової, Л. П. Волченко, В. Л. Андрєєнкової, Ю. В. Аносової, В. В. Байдик та інших авторів розглянуто питання створення безпечного освітнього середовища, впровадження медіації, а також запобігання булінгу й насильству у закладах освіти. Г. Андрусак, О. О. Дудоров, М. І. Хавронюк, О. М. Боднарук та А. В. Шевчук у своїх дослідженнях аналізують кримінально-правові аспекти сексуального, домашнього та гендерно зумовленого насильства, акцентуючи увагу на питаннях кваліфікації злочинів і відповідальності за їх вчинення. Соціально-психологічні механізми насильства та шляхи допомоги постраждалим висвітлено у працях О. П. Біловол, Л. М. Вольнової, Н. Ю. Максимової, К. Л. Мілютіної, які досліджують вплив насильства на особистість і методи психосоціальної підтримки. Значну увагу міжнародним стандартам і світовим тенденціям у сфері протидії насильству приділено у документах UN Women, WHO, Amnesty International, Council of

Europe, а також у працях Л. Л. Heise та Е. Fulu, де насильство розглядається крізь призму екологічного та гендерного підходів.

Аналіз літератури свідчить, що проблема насильства є комплексною та потребує міждисциплінарного підходу, який поєднує правові, психологічні, соціальні й освітні механізми профілактики та реагування. Ці публікації сформували основу сучасних підходів до аналізу та подолання насильства та зумовили необхідність проведення наукового дослідження за темою «Копінг-стратегії подолання домашнього насильства у жінок».

Мета дослідження: виявити та теоретично обґрунтувати особливості копінг-стратегій жінок, які зазнали домашнього насильства, визначити їх ефективність у процесі подолання травматичного досвіду.

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

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення феномену домашнього насильства у вітчизняній і світовій практиці.
2. Експериментально дослідити психологічні чинники, які впливають на вибір копінг-стратегій у жінок.
3. Розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки жінок, які зазнали домашнього насильства.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості переживання ситуації домашнього насильства жінками.

Предмет дослідження: копінг-стратегії як способи психологічного подолання домашнього насильства у жінок.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення класичних і сучасних наукових підходів, зокрема: когнітивно-транзакційна теорія стресу і копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка пояснює механізми подолання стресових ситуацій; концепція копінг-поведінки та адаптаційних ресурсів особистості С. Хобфолл; положення про психологічний захист і подолання стресу З. Фрейда та А. Фрейд; гуманістичний підхід до особистості К. Роджерса та А. Маслоу, що підкреслює цінність особистісного досвіду і самореалізації; наукові дослідження проблеми домашнього насильства та

гендерно зумовленої поведінки Л. Вокер; вітчизняні підходи до вивчення стресу, адаптації та копінг-стратегій, представлені працями С. Максименка, В. Москальця, Н. Чепелєвої.

Методи експериментального дослідження. У процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми домашнього насильства та копінг-поведінки; порівняння різних наукових підходів у межах дослідження психології насильства; емпіричні: психодіагностичні методи (тестування, анкетування), бесіда, напівструктуроване інтерв'ю, спостереження; використання стандартизованих методик для визначення копінг-стратегій, зокрема опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман, методик дослідження стресостійкості та тривожності; статистичні – методи кількісного опрацювання даних: обчислення середніх значень, відсоткового співвідношення, кореляційного аналізу, інтерпретація отриманих результатів із використанням методів математичної статистики.

Експериментальна база досліджень. Експериментальною базою стала науково-дослідна лабораторія психології навчання Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Інституту психології Г.С. Костюка НАНП України.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- уточнено зміст та структуру копінг-стратегій жінок, які зазнали домашнього насильства,;
- набуло подальшого розвитку уявлення про взаємозв'язок між типами копінг-стратегій і рівнем психологічної травматизації жінок;
- вперше (у контексті вибірки дослідження) виявлено провідні копінг-стратегії жінок, які пережили домашнє насильство, та визначено їх ефективність/неефективність;
- розширено наукові дані щодо впливу соціально-психологічних чинників (рівень підтримки, тривожність, стресостійкість) на вибір стратегій подолання;

– обґрунтовано практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-поведінки та психологічної допомоги жінкам, які зазнали насильства.

Практична значущість дослідження полягає у можливості розроблення ефективних програм допомоги. Результати досліджень можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та державними структурами для створення інтервенцій, спрямованих на підтримку постраждалих. Це особливо важливо в контексті реалізації положення ООН щодо захисту прав жінок і протидії гендерно зумовленому насильству.

.Апробація результатів досліджень. Результати дослідження представлено на студентській науковій конференції та опубліковано в 1 статті.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

1.1. Поняття про домашнє насильство як психологічну проблему

У сучасному світі домашнє насильство є одночасно поширеним і, водночас, часто прихованим явищем, яке має серйозні наслідки для психічного здоров'я особистості. Воно впливає на емоційний стан людини, її самооцінку, здатність до адаптації та формування здорових міжособистісних стосунків. Тривале перебування в умовах насильства спричиняє розвиток тривожних і депресивних розладів, посттравматичних станів, а також призводить до формування почуття безпорадності та залежної поведінки. Це підкреслює глибину психологічного впливу домашнього насильства та необхідність його розгляду саме як психологічної проблеми.

В Україні спостерігається стійке зростання зафіксованих випадків, особливо в умовах війни. Понад 8 000 кримінальних правопорушень щодо домашнього насильства зафіксовано у 2025 році (Офіс Генерального прокурора України, 2025). За іншими підрахунками: від 2 700 до 2 800 кримінальних проваджень відкрито за окремою статтею ККУ. Постійно спостерігається зростання кількості випадків: до 36% у 2025 році (порівняно з 2022) або навіть до 80% звернень (за даними прокуратури). У 2022 році був спад (через початок війни), але далі показники знову різко зросли (Річні звіти, 2025). Додаткові факти свідчать про те, що кожний третій випадок стосується людей похилого віку. Реальна кількість випадків значно більша, втім багато випадків не повідомляються, що вказує про латентність проблеми.

У світі домашнє насильство є найпоширенішим порушенням прав людини щодо жінок. У світі проблема має масовий характер, і кожна третя жінка зіштовхується з насильством. Близько 1 з 3 жінок у світі ($\approx 30\%$) зазнавали фізичного або сексуального насильства від партнера чи іншої особи впродовж

життя. Небезпечними є летальні наслідки, зокрема, у 2025 році 50 000 жінок і дівчат були вбиті партнерами або членами сім'ї – це 60% усіх убивств жінок у світі. Статистика вказує на те, що 137 жінок гинуть від домашнього насильства щодня (Murder and domestic violence statistics, 2025). Найвищі рівні феміциду (летальних наслідків від домашнього насильства) – в країнах Африки, але, загалом, проблема глобальна (Боднарук, Шевчук, 2026). І слід зазначити, що значна частина випадків залишається прихованою, тому реальні масштаби ще більші (UN Women, 2025).

Важливим аспектом є складність виявлення та подолання цього явища, оскільки воно часто супроводжується замовчуванням, страхом і соціальною ізоляцією постраждалих. Це ускладнює надання своєчасної психологічної допомоги та підтримки. Нагальність проблеми також посилюється сучасними соціальними умовами, які характеризуються підвищеним рівнем стресу, нестабільністю та кризовими ситуаціями, що можуть сприяти зростанню випадків домашнього насильства. Це вказує на те, що дослідження домашнього насильства як психологічної проблеми є важливим для глибшого розуміння його наслідків, механізмів виникнення та розробки ефективних підходів до психологічної допомоги постраждалим.

Домашнє насильство – це форма поведінки в сімейних або близьких стосунках, за якої одна особа систематично прагне встановити владу й контроль над іншою. Воно проявляється через дії або бездіяльність, що завдають фізичної, психологічної чи соціальної шкоди та порушують особисту свободу, гідність і безпеку людини. У сучасному розумінні домашнє насильство розглядається не як поодинокий конфлікт, а як стійка модель взаємодії, в якій одна сторона перебуває в підпорядкованому або вразливому становищі (Герасименко, 2019).

Дослідження домашнього насильства має міждисциплінарний характер і здійснюється на основі різних наукових підходів.

Психологічний підхід зосереджується на індивідуальних особливостях учасників ситуації: аналізуються особистісні риси, емоційні стани, наслідки травматичного досвіду, а також механізми формування залежних або

деструктивних стосунків. Зокрема, (Біловол, 2021) розглядає психологічне насильство як одну з ключових і, водночас, найменш очевидних форм домашнього насильства, що проявляється через приниження, залякування, контроль та емоційний тиск. Автор наголошує, що такий вид насильства має серйозні наслідки для психічного здоров'я постраждалих і потребує належного правового визнання та ефективних механізмів протидії. Дослідниця Л. М. Вольнова розглядає насильство як один із чинників виникнення кризових станів особистості, що призводить до глибоких емоційних і поведінкових порушень. Авторка підкреслює важливість психологічної допомоги, спрямованої на стабілізацію емоційного стану постраждалих, відновлення їхніх ресурсів та формування здатності до подолання кризових ситуацій.

Соціологічний підхід розглядає насильство як соціальне явище, пов'язане з нормами суспільства, культурними уявленнями, економічною нерівністю та розподілом влади між людьми. У цьому контексті важливим є те, як суспільство реагує на насильство і наскільки воно його толерує або виправдовує. Так, П. О. Власов у межах соціального підходу розглядає домашнє насильство як соціально зумовлене явище, що виникає під впливом економічних труднощів, гендерної нерівності, соціальних стереотипів і дисфункцій у сім'ї. Автор підкреслює, що ефективна протидія можлива лише через комплексну соціальну роботу – профілактику, підтримку постраждалих, корекцію поведінки кривдників і міжвідомчу взаємодію служб (Власов, 2006). У нормативно-правових документах (Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству : наказ МОН України від 18.05.2018 №548. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v5480729-18>) насильство в сім'ї визначається як соціально небезпечне явище, що потребує своєчасного виявлення та комплексного реагування з боку соціальних служб. У наукових розвідках (Максимова, Мілютіна, 2003) наголошується на важливості профілактичної роботи, раннього втручання, надання допомоги постраждалим і координації діяльності різних установ для ефективної протидії насильству.

Феміністичний підхід акцентує увагу на структурній нерівності та гендерних ролях, розглядаючи домашнє насильство як прояв ширших соціальних систем домінування. У дослідженнях (Бондаровська, Журавель, Пилипас, 2014) зазначається, що насильство в сім'ї розглядається як комплексна соціальна проблема, зумовлена поєднанням індивідуальних, сімейних і суспільних чинників, зокрема гендерною нерівністю та толерантністю до насильницьких моделей поведінки. Автори наголошують на важливості гендерного підходу і системної діяльності фахівців соціальної сфери, яка включає профілактику, раннє виявлення випадків

Кримінологічний підхід аналізує це явище з точки зору права і правопорушень, досліджуючи ефективність законодавства, роботу правоохоронних органів і механізми запобігання повторним випадкам. Вчений О.О. Дудоров розглядає насильство як суспільно небезпечне посягання на свободу та недоторканість особи, що порушує базові права людини та її фізичну й психічну безпеку. Він аналізує кримінально-правові ознаки таких діянь, підкреслюючи необхідність чіткої кваліфікації злочинів і врахування обставин вчинення насильства для забезпечення належної правової відповідальності. У публікаціях Боднарук О. М. та Шевчук А. В. насильство розглядається як складне соціально-правове явище, що включає гендерно зумовлені форми, зокрема феміцид, і проявляється як крайній ступінь дискримінації та порушення прав людини. Його подолання потребує не лише криміналізації окремих діянь, а й комплексного підходу, який поєднує правові, соціальні та превентивні механізми.. Дослідники аналізують світові тенденції криміналізації насильства та підкреслюють необхідність його чіткого юридичного визнання для ефективнішого захисту прав жінок і посилення відповідальності за такі злочини (Боднарук, Шевчук, 2026).

Окремо використовується **екологічна або системна модель**, яка пояснює насильство як результат взаємодії факторів на різних рівнях – від особистісного до суспільного, включно з впливом громади, соціальних інститутів і державної політики. Екологічну (системну) модель насильства найчастіше пов'язують із

підходом американського психолога U. Bronfenbrenner, який запропонував концепцію екологічних систем розвитку людини (Bronfenbrenner, 2005). У сфері дослідження насильства та її адаптації цю модель розвивали й застосовували інші відомі дослідники та організації: Lori L. Heise – одна з перших, хто системно застосував екологічну модель для пояснення насильства щодо жінок (Heise, 1998. Vol. 4(3). P. 262–290.). У межах екологічної концепції (Fulu, Miedema, 2015) насильство щодо жінок розглядається як багаторівневе явище, що формується через взаємодію індивідуальних, сімейних, суспільних і глобальних факторів. Автори розширюють класичну екологічну модель, додаючи глобальний рівень впливу (економічна нерівність, конфлікти, культурні норми), і підкреслюють, що ефективна протидія насильству можлива лише за умови комплексних змін на всіх рівнях соціальної системи.

World Health Organization – офіційно закріпила екологічну модель у своїх звітах про насильство. UNICEF – використовує цю модель для аналізу насильства щодо дітей. UN Women – застосовує її для пояснення гендерно зумовленого насильства. Суть підходу полягає у тому, що насильство розглядається як результат взаємодії факторів на 4 рівнях: індивідуальному; міжособистісному (сім'я, партнери); громадському (соціальне середовище); суспільному (закони, культура, політика) (World Health Organization, 2018).

Як бачимо, домашнє насильство є складним багаторівневим явищем, яке неможливо пояснити лише однією причиною. Його дослідження потребує поєднання різних підходів, що дозволяє глибше зрозуміти як причини його виникнення, так і способи запобігання та подолання.

Отже, аналіз домашнього насильства як психологічної проблеми діє змогу описувати його як складне психологічне, соціальне і правове явищем, що має багаторівневий характер і формується під впливом індивідуальних та суспільних чинників. Його наслідки суттєво впливають на психічне здоров'я особистості, викликаючи тривожні стани, депресію та порушення соціальної адаптації.

У роботі було розглянуто основні наукові підходи до його вивчення: психологічний, соціологічний, феміністичний, кримінологічний та екологічний

(системний), які по-різному пояснюють причини та механізми виникнення насильства. Статистичні дані свідчать про високу поширеність і латентність проблеми як в Україні, так і у світі, що ускладнює її своєчасне виявлення та подолання. Зважаючи на це, ефективна протидія домашньому насильству можлива лише за умови комплексного використання зазначених підходів і системної взаємодії різних рівнів допомоги.

1.2. Змістові засади домашнього насильства у жінок

Домашнє насильство щодо жінок є складною психологічною проблемою, яка потребує глибокого вивчення способів його подолання. У психологічній парадигмі – це форма гендерно зумовленого насильства, спрямована проти жінок саме через їхню стать або в умовах нерівних владних відносин. Воно проявляється як систематична або одноразова поведінка, що порушує фізичну, психологічну, сексуальну чи економічну безпеку жінки, обмежує її свободу та гідність.

Причини мають комплексний характер і формуються на різних рівнях: індивідуальні (агресивність, низький рівень самоконтролю, травматичний досвід у дитинстві; сімейні (конфлікти, залежності, дисфункційні стосунки; соціальні (гендерна нерівність, економічна залежність жінок, безробіття); культурні (стереотипи про «роль жінки», толерантність до насильства; правові (недостатній захист і слабка ефективність законодавства) (Галай, Муранова, Федоровська, 2016).

Індивідуальні причини пов'язані з особистісними характеристиками та життєвим досвідом людини. Агресивність і низький рівень самоконтролю можуть сприяти імпульсивній та насильницькій поведінці у складних ситуаціях. Значний вплив має травматичний досвід у дитинстві, зокрема пережите насильство або спостереження за ним у сім'ї. Такі переживання можуть формувати викривлені моделі поведінки та сприйняття стосунків як конфліктних

і домінуючих. У результаті насильство може відтворюватися як засвоєний спосіб реагування на стрес або конфлікт (Андреєнкова, Байдик, Войцях, 2020).

Сімейні причини виникають у межах міжособистісних стосунків у родині. За твердженням (Трохим, 2007) постійні конфлікти, відсутність взаєморозуміння та поваги створюють напружене середовище, яке може переростати у насильство. Наявність залежностей (алкогольної, наркотичної) значно підвищує ризик агресивної поведінки. Дисфункційні стосунки, де домінує контроль і нерівність, сприяють закріпленню насильницьких моделей взаємодії (Власов, 2006). У таких сім'ях насильство часто сприймається як «норма» або спосіб вирішення проблем.

Соціальні причини пов'язані з ширшими умовами життя суспільства. Гендерна нерівність створює передумови для домінування однієї статі над іншою, що може проявлятися у насильстві. Економічна залежність жінок обмежує їхню можливість залишити небезпечні стосунки. Безробіття та соціальна нестабільність підвищують рівень стресу і можуть провокувати агресивну поведінку. Такі фактори формують середовище, в якому насильство стає більш імовірним і менш контрольованим (Бондаровська, Журавель, Пилипас, 2014).

Культурні причини базуються на традиціях, нормах і стереотипах суспільства. Вчений (Довгаль, 2011) стверджує, що у деяких культурах зберігаються уявлення про підпорядковану роль жінки в сім'ї. Це може призводити до виправдання контролю та насильства з боку чоловіка. Толерантність до насильства як «внутрішньої сімейної справи» сприяє його замовчуванню. Такі установки перешкоджають своєчасному втручання та підтримці постраждалих.

Правові причини пов'язані з недосконалістю законодавства та його реалізації. Недостатній рівень захисту постраждалих знижує їхню готовність звертатися по допомогу. Слабка ефективність правоохоронних органів може призводити до безкарності кривдників. Відсутність дієвих механізмів реагування ускладнює попередження повторних випадків насильства. У результаті правова

система не завжди виконує свою захисну функцію належним чином (Христова, 2011; Чодрі, 2018).

На думку низки авторів (Дудоров, Хавронюк, 2018; Журавель, Кочемировська, Пуха, Янковець, 2020) серед різновидів насильства щодо жінок переважають фізичне – побиття, нанесення тілесних ушкоджень; психологічне (емоційне) – приниження, погрози, контроль, ізоляція; сексуальне – примус до статевих дій, зґвалтування; економічне – контроль фінансів, заборона працювати; соціальне – обмеження контактів, ізоляція від суспільства.

Фізичне насильство передбачає застосування сили з метою завдати болю або травм. У домашніх умовах воно проявляється через побиття, штовхання, удари, душіння або інші дії, що спричиняють тілесні ушкодження. Часто такі дії супроводжуються залякуванням і погрозами повторення насильства. Жінка може приховувати травми через страх або сором, що ускладнює виявлення проблеми. З часом інтенсивність насильства може зростати, створюючи загрозу для життя (Кочемировська, Пуха, Янковець, 2020).

З позиції (Біловол, 2021) психологічне насильство полягає у впливі на емоційний стан жінки з метою контролю та приниження. У сім'ї воно проявляється через образи, критику, висміювання, постійні звинувачення та маніпуляції. Кривдник може обмежувати свободу жінки, контролювати її дії, коло спілкування або прийняття рішень. Також поширеними є погрози, ігнорування або створення атмосфери страху. Наслідком є зниження самооцінки, тривожність і відчуття безпорадності.

Як показують дослідження (Бугаєць, Ковальнової, Пашко, 2020) сексуальне насильство включає будь-які дії сексуального характеру без добровільної згоди жінки. У домашньому середовищі це може проявлятися як примус до статевих контактів, небажаних інтимних дій або зґвалтування в шлюбі. Часто такі дії супроводжуються тиском, шантажем або використанням залежного становища жінки. Постраждала може не усвідомлювати це як насильство через соціальні стереотипи про «подружні обов'язки». Це призводить до глибоких психологічних травм і порушення особистих меж.

З контролем матеріальних ресурсів і фінансової незалежності жінки пов'язане економічне насильство (Про попередження насильства в сім'ї, 2001). У сім'ї воно проявляється через обмеження доступу до грошей, заборону працювати або навчатися. Кривдник може повністю контролювати витрати, позбавляти жінку коштів або змушувати звітувати за кожну покупку. Також можливе привласнення її доходів або створення штучної фінансової залежності. Це позбавляє жінку можливості самостійно приймати рішення і залишити небезпечні стосунки.

Соціальне насильство полягає в ізоляції жінки від зовнішнього світу. У домашніх умовах це проявляється через заборону спілкуватися з друзями, родичами або колегами. Кривдник може обмежувати доступ до інформації, пересування або участь у суспільному житті. Часто жінку поступово віддаляють від системи підтримки, щоб посилити контроль над нею. Це призводить до самотності, залежності та ускладнює можливість звернення по допомогу (ДЦССМ, 2004).

Усі різновиди насильства тісно пов'язані між собою і часто проявляються одночасно. У домашньому середовищі вони набувають прихованого характеру, що ускладнює їх своєчасне виявлення. Розуміння форм і проявів насильства є важливим кроком для його попередження та надання допомоги постраждалим..

Аналіз структурних складових жіночого насильства включає кілька взаємопов'язаних компонентів (Царевська, 2017): суб'єкт (кривдник) – особа, яка здійснює насильство; об'єкт (постраждала) – жінка, яка зазнає насильства; форма впливу – вид насильства (фізичний, психологічний тощо); механізм контролю – домінування, залякування, маніпуляції; контекст – сімейні, соціальні або культурні умови.

Найчастіше насильство має циклічний характер (Калашник, Краснова, Кривуляк, Сотніченко, 2016): наростання напруги; зростають конфлікти, агресія, психологічний тиск; акт насильства; відбувається фізичне, психологічне чи інше насильство; «медовий місяць» (примирення); кривдник вибачається, обіцяє

змінитися, демонструє турботу; повторення циклу; напруга знову зростає, і насильство повторюється; наростання напруги.

На першому етапі поступово зростає емоційна напруга у стосунках. Конфлікти стають частішими, навіть через незначні причини. Кривдник проявляє дратівливість, агресію, може вдаватися до психологічного тиску. Жінка часто намагається уникати конфліктів, підлаштовується під поведінку партнера, щоб «заспокоїти ситуацію». Водночас відчуття тривоги і небезпеки поступово посилюється (Блага, Кочемировська, Мартиненко, 2022).

Наступним є акт насильства. Цей етап є піковим і характеризується безпосереднім проявом агресії, невдоволенням, роздратуванням. Воно може бути фізичним, психологічним, сексуальним або економічним. Дії кривдника стають відкрито агресивними і спрямованими на встановлення контролю. Постраждала зазнає шкоди – як фізичної, так і психоемоційної. Після цього етапу часто виникає сильний страх, шок або відчуття безвиході.

Після акту насильства кривдник змінює свою поведінку на більш м'яку і настає примирення. Він може вибачатися, обіцяти, що це більше не повториться, демонструвати турботу і увагу. Часто використовуються маніпуляції, щоб викликати співчуття або почуття провини у жінки. Постраждала може вірити у зміни та сподіватися на покращення стосунків. Це створює ілюзію стабільності та ускладнює рішення про розрив (Блага, Кочемировська, Мартиненко, 2022)..

З часом напруга знову починає накопичуватися, і цикл повторюється. Етап примирення поступово скорочується або зникає. Насильство може ставати більш частим та інтенсивним. Постраждала опиняється у замкненому колі, з якого важко вийти без зовнішньої допомоги. У такий спосіб формується стійка модель насильницьких стосунків, що потребує втручання (Адамчук, Андрєєнкова, Волченко, 2018).

Як бачимо, жіноче насильство є складним багаторівневим явищем, що має глибокі психологічні, соціальні та культурні корені. Його причини формуються на різних рівнях – від індивідуальних особливостей до суспільних норм і недосконалості законодавства, що ускладнює ефективну протидію. Насильство

проявляється у різних взаємопов'язаних формах, які часто поєднуються та мають прихований характер у межах сім'ї. Важливою особливістю є його циклічність, що підтримує тривале існування насильницьких стосунків і ускладнює їх припинення. Подолання цієї проблеми потребує комплексного підходу, що поєднує психологічну допомогу, соціальну підтримку, правовий захист і зміну суспільних установок.

1.3. Ставлення до жіночого насильства у суспільстві

Суспільні уявлення, норми та стереотипи суттєво впливають на сприймання проблеми насильства щодо жінок, а також на готовність оточення реагувати на подібні випадки та підтримувати постраждалих. У сучасному суспільстві проблема насильства щодо жінок часто супроводжується віктимізацією постраждалих, коли відповідальність частково або повністю перекладається на саму жінку. Такі установки формуються під впливом культурних стереотипів, гендерної нерівності та недостатнього рівня обізнаності населення щодо природи насильства. Суспільне ставлення безпосередньо впливає на процес переживання травматичного досвіду: підтримка з боку оточення сприяє психологічному відновленню, тоді як осуд або знецінення поглиблюють наслідки травми та ускладнюють вихід із насильницьких стосунків. Важливим є також те, що недостатня суспільна обізнаність і толерантність до проявів насильства можуть сприяти його прихованості та повторюваності, оскільки постраждалі частіше замовчують проблему через страх осуду або недовіру до соціальних інститутів.

Ставлення до жіночого насильства в суспільстві є неоднорідним і значною мірою залежить від культурних норм, рівня гендерної рівності та обізнаності про проблему. У багатьох суспільствах воно тривалий час залишалося замовчуванним або виправдовувалося традиційними уявленнями про «сімейні справи», що

призводило до толерантності до насильства та стигматизації постраждалих жінок.

Сьогодні завдяки діяльності міжнародних організацій і правозахисних ініціатив, зокрема UN Women та World Health Organization, ставлення поступово змінюється: насильство щодо жінок визнається серйозним порушенням прав людини та суспільною проблемою, яка потребує втручання держави.

Водночас, у багатьох спільнотах досі зберігаються стереотипи, що перекладають відповідальність на постраждалу («сама винна», «спровокувала»), що ускладнює звернення по допомогу та підтримує культуру мовчання. Це свідчить про наявність перехідного етапу – від нормалізації насильства до його суспільного засудження, який потребує подальшої просвітницької та освітньої роботи.

У більшості держав Європи домашнє насильство розглядається не як «приватна справа сім'ї», а як серйозне порушення прав людини і кримінальний злочин. Такий підхід підтримується політиками ЄС і міжнародними стандартами, зокрема Council of Europe та European Union. Важливим кроком стала Стамбульська конвенція, яка закріпила обов'язок держав запобігати насильству, захищати постраждалих і карати кривдників.

Ставлення до домашнього насильства *в європейських країнах* загалом базується на принципі, що це кримінальний злочин і порушення прав людини, однак є національні особливості у підходах, практиці реагування та рівні суспільної чутливості. У Німеччині домашнє насильство сприймається як серйозний кримінальний злочин, а не приватна справа сім'ї. Діє принцип «нульової толерантності», активно працюють поліція, соціальні служби та мережа притулків для жінок. Значну роль відіграють профілактичні програми та можливість термінового виселення кривдника з дому. Суспільство загалом досить відкрито підтримує постраждалих, хоча частина випадків усе ще залишається прихованою (World Health Organization. 2021).

У Великій Британії домашнє насильство розглядається як серйозне правопорушення, що підпадає під окреме законодавство. Поширена практика

захисних приписів (injunctions) і спеціалізованих підрозділів поліції. Велика увага приділяється ранньому втручання та підтримці постраждалих через гарячі лінії та кризові центри. Суспільство загалом активно засуджує насильство, особливо завдяки кампаніям з підвищення обізнаності (Domestic abuse: getting further help and advice, 2021).

У Франції домашнє насильство офіційно визнається серйозною соціальною проблемою і кримінальним злочином. Держава активно посилила законодавство останніми роками, зокрема щодо захисних заходів для жінок. Суспільне ставлення стало більш чутливим після масштабних кампаній проти гендерного насильства. Водночас проблема латентності все ще існує, особливо у випадках психологічного насильства (Grevio, 2025).

В Італії ставлення до домашнього насильства довгий час було більш толерантним через вплив традиційних сімейних цінностей, але ситуація змінюється. Останні роки характеризуються посиленням законодавства і зростанням суспільного засудження насильства. Активно розвиваються жіночі центри допомоги та державні програми підтримки. Проте в окремих регіонах ще зберігається недовіра до звернення в поліцію (Governo Italiano: Dipartimento per le Pari Opportunità. 2025).

Іспанія вважається однією з країн із найбільш системним підходом до боротьби з насильством щодо жінок. Після ухвалення комплексного закону про гендерне насильство держава створила спеціалізовані суди, гарячі лінії та систему захисту постраждалих. Суспільне ставлення є переважно нетерпимим до насильства, а рівень обізнаності досить високий. Водночас випадки насильства все ще фіксуються, що залишається соціальною проблемою (Spain Ministry of Equality, 2026).

У всіх цих країнах домашнє насильство визнається неприйнятним і кримінально караним явищем, однак відрізняється рівень правового захисту, ефективності реагування, та суспільної готовності повідомляти про випадки. У суспільній свідомості більшості країн Європи сформувалося високе неприйняття насильства: постраждалі частіше звертаються до поліції, діють гарячі лінії,

притулки, програми психологічної та юридичної допомоги. Важливу роль відіграє і система освіти, яка формує нульову толерантність до насильницької поведінки. Водночас у деяких країнах Східної та Південної Європи ще зберігаються соціальні стереотипи та недовіра до інституцій, через що частина випадків не повідомляється, а постраждалі можуть стикатися з осудом або тиском оточення. Це свідчить про нерівномірність змін у ставленні до проблеми.

Проблема *домашнього насильства в азійських країнах* має складний характер і значною мірою пов'язана з поєднанням культурних норм, правових обмежень, економічної залежності жінок і рівня гендерної рівності. У різних державах ситуація відрізняється, але спільною рисою є те, що насильство часто залишається латентним і недостатньо повідомлюваним через страх, соціальний тиск або недовіру до системи правосуддя.

У Туреччині домашнє насильство є серйозною соціальною проблемою, попри наявність законодавства про захист жінок. Формально країна визнає проблему і має механізми захисту, однак на практиці жінки часто стикаються з недостатньою ефективністю поліції та судів. Вплив традиційних патріархальних норм у частині суспільства сприяє толерантності до насильства або його виправданню як «сімейної справи» (Turkey monitoring reports, 2023).

В Ірані домашнє насильство часто розглядається через призму сімейної автономії та релігійно-культурних норм. Правовий захист жінок обмежений, а доступ до механізмів допомоги ускладнений. Суспільний контроль і гендерна нерівність підсилюють залежність жінок від чоловіків, що зменшує ймовірність звернення по допомогу. Проблема значною мірою залишається прихованою (Human Rights Watch, 2024; Amnesty International, 2024).

В Афганістані ситуація є однією з найскладніших у світі. Жінки мають дуже обмежені права, а домашнє насильство часто не лише не карається, а й соціально замовчується. Через політичну нестабільність та посилення традиційних норм доступ до захисту майже відсутній. Постраждалі часто не мають можливості звернутися до поліції або отримати допомогу (United Nations

Assistance Mission in Afghanistan, 2024; Afghanistan country programme reports, 2024).

У Саудівській Аравії останніми роками відбулися реформи, спрямовані на посилення захисту жінок, включно з криміналізацією домашнього насильства. Однак традиційні соціальні норми та сімейний контроль досі впливають на рівень відкритості проблеми. Частина випадків залишається неповідомленою через страх соціальних наслідків і залежність жінок від родини (National Family Safety Program, 2023).

В Індії домашнє насильство є поширеним явищем і включає фізичне, психологічне та економічне насильство. Попри наявність законодавства, його виконання часто є недостатньо ефективним, особливо у сільських регіонах (National Crime Records Bureau, 2023). Вплив традиційних норм, посагових практик і соціальної стигматизації жінок ускладнює звернення за допомогою. Значна частина випадків залишається прихованою (Ministry of Women and Child Development (India), 2023).

У всіх цих країнах домашнє насильство залишається значною проблемою, але рівень його визнання і протидії різний. Основними спільними чинниками є гендерна нерівність, культурні традиції, соціальний тиск і недостатня ефективність правових механізмів, що призводить до високої латентності явища та обмеженого доступу постраждалих до захисту.

Отже, ставлення до насильства щодо жінок у європейських і азійських суспільствах суттєво відрізняється. У більшості країн Європи домінує підхід, за якого домашнє насильство розглядається як серйозний злочин і порушення прав людини, що супроводжується розвиненою системою захисту постраждалих і високим рівнем суспільної нетерпимості. Натомість в азійських країнах проблема частіше ускладнюється культурними та релігійними нормами, гендерною нерівністю і залежністю жінок, що сприяє її замовчуванню та латентності. Водночас і в Європі, і в Азії спостерігається вплив стереотипів і неповна ефективність механізмів захисту, хоча масштаби та причини цього різняться. Виходячи з цього, основна відмінність полягає в тому, що Європа

рухається до системного засудження і профілактики насильства, тоді як в частині азійських країн воно ще значною мірою залишається соціально толерованим або прихованим явищем.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми домашнього насильства в Україні та світі дає підстави сформулювати низку узагальнених висновків.

Обґрунтовано, що домашнє насильство доцільно розглядати як складне психологічне, соціальне та правове явище, яке має багаторівневу природу і формується під впливом як індивідуальних, так і суспільних чинників. Встановлено, що його наслідки мають суттєвий вплив на психічне здоров'я особистості, зокрема спричиняють тривожні розлади, депресивні стани та порушення соціальної адаптації. Здійснено узагальнення основних наукових підходів до вивчення домашнього насильства, серед яких виокремлено а) психологічний; б) соціологічний; в) феміністичний; г) кримінологічний; д) екологічний (системний), що дозволяють комплексно пояснити причини та механізми його виникнення. Опрацьовано статистичні дані, які свідчать про значну поширеність і водночас латентність проблеми як в Україні, так у світі, що істотно ускладнює її своєчасне виявлення та ефективне подолання. Доведено, що результативна протидія домашньому насильству можлива лише за умов комплексного застосування зазначених підходів і налагодженої взаємодії різних рівнів допомоги.

Обґрунтовано, що насильство щодо жінок є складним багаторівневим явищем із глибокими психологічними, соціальними та культурними витоками. Визначено, що його причини формуються на різних рівнях – від індивідуальних особливостей до суспільних норм і недосконалості законодавчої бази, що ускладнює ефективну протидію. Встановлено, що насильство проявляється у різних взаємопов'язаних формах, які часто поєднуються та мають прихований

характер у межах сімейного середовища. Доведено, що однією з ключових характеристик є циклічність насильства, яка сприяє тривалому існуванню насильницьких стосунків і ускладнює їх припинення. Узагальнено, що подолання цієї проблеми потребує комплексного підходу, який включає психологічну допомогу, соціальну підтримку, правовий захист та трансформацію суспільних установок.

Визначено особливості суспільного ставлення до насильства щодо жінок у різних культурних контекстах. Встановлено, що у більшості європейських країн домінує підхід, за якого домашнє насильство розглядається як серйозний злочин і порушення прав людини, що супроводжується розвиненою системою захисту постраждалих та високим рівнем суспільної нетерпимості. Водночас обґрунтовано, що в багатьох азійських країнах проблема ускладнюється впливом культурних і релігійних норм, гендерною нерівністю та соціальною залежністю жінок, що сприяє її замовчуванню та латентності. Визначено, що як у європейських, так і в азійських суспільствах зберігається вплив стереотипів і недостатня ефективність механізмів захисту, хоча їх прояви мають різний масштаб і характер. Узагальнено, що ключова відмінність полягає у спрямованості європейських країн на системне запобігання та засудження насильства, тоді як у частині азійських суспільств воно ще значною мірою залишається соціально толерованим або прихованим явищем.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПРОБЛЕМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

2.1. Методологічні підходи до вивчення домашнього насильства у ставленні до жінок

Складність і багатовимірність явища домашнього насильства описує його соціальні, психологічні, культурні та правові аспекти. Зважаючи на це, дослідження потребує чіткої методологічної основи, що дозволяє комплексно аналізувати причини, прояви та наслідки насильства щодо жінок. У сучасних умовах проблема домашнього насильства залишається актуальною через її поширеність, латентний характер та недостатню ефективність механізмів виявлення і протидії. Це зумовлює необхідність удосконалення наукових підходів до її вивчення та пошуку більш точних інструментів аналізу. Використання різних методологічних підходів дозволяє глибше розкрити механізми формування насильницьких взаємин і ставлення суспільства до них. Від обраної методології залежить якість емпіричних досліджень і достовірність отриманих результатів.

Проблема домашнього насильства залишається однією з найгостріших соціально-психологічних проблем. Жінки, які зазнали насильства, стикаються з високим рівнем тривоги, депресії та емоційного виснаження. Дослідження копінг-стратегій дозволяє зрозуміти механізми адаптації та визначити ефективні шляхи психологічної допомоги.

Мета експериментального дослідження – виявити специфіку копінг-стратегій та їх зв'язок із психічними станами жінок, які пережили домашнє насильство.

Завдання дослідження

1. Визначити рівень психічних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність).

2. Дослідити домінуючі копінг-стратегії у жінок.
3. Встановити взаємозв'язок між психічними станами та копінг-стратегіями.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної допомоги.

Методики дослідження

1. Бесіда з жінками, що зазнали насилля.
2. Методика самооцінки психічних станів (за Р. Айзенком)
3. Тест копінг-стратегій поведінки Е. Хейма
4. Методика «Діагностика стилів поведінки у конфліктних ситуаціях» К. Томаса.

Дослідження проводилося у три взаємопов'язані етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний, що забезпечує послідовність, валідність і етичність отриманих результатів.

На *першому, підготовчому, етапі* здійснювалася організаційна та етична підготовка дослідження. Було отримано відповідні дозволи на проведення емпіричного дослідження, а також забезпечено дотримання принципів добровільної участі. Усі респондентки були ознайомлені з метою та умовами дослідження, після чого надавали інформовану згоду на участь. Особлива увага приділялася забезпеченню конфіденційності та анонімності отриманих даних, що є важливою умовою роботи з чутливою темою домашнього насильства та сприяє підвищенню достовірності відповідей.

На *другому, діагностичному, етапі* безпосередньо проводилася психодіагностика. Учасницям надавався стандартизований інструктаж щодо виконання кожної методики, після чого вони самостійно заповнювали діагностичні опитувальники. Тестування здійснювалося в індивідуальному або груповому форматі залежно від умов дослідження, при цьому забезпечувалися рівні та нейтральні умови для всіх респонденток з метою мінімізації зовнішніх впливів на результати. У межах емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно проаналізувати психоемоційний стан респонденток, особливості їх копінг-поведінки та стилі

реагування у конфліктних ситуаціях. Вибір методик обґрунтований необхідністю комплексного підходу до вивчення психологічних механізмів подолання стресу в умовах пережитого домашнього насильства.

Методика самооцінки психічних станів (за Р. Айзенком) – спрямована на діагностику актуальних психічних станів особистості та дозволяє визначити рівень таких показників, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Вона дає можливість оцінити емоційно-особистісне реагування жінок на стресові та травматичні ситуації, а також виявити домінуючі негативні психічні стани, що можуть впливати на вибір копінг-стратегій.

Тест копінг-стратегій Хейма – використовується для визначення індивідуальних способів подолання стресових ситуацій. Вона дозволяє виявити три основні типи копіngu: когнітивний, емоційний та поведінковий. Завдяки цьому інструменту можна проаналізувати, які саме механізми психологічної адаптації переважають у жінок, що зазнали домашнього насильства, та наскільки вони є конструктивними або деструктивними.

Методика «Діагностика стилів поведінки у конфліктних ситуаціях» К. Томаса (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument) – призначена для визначення домінуючих стилів поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Вона дозволяє виявити п'ять основних стратегій: суперництво (конкуренція), співпраця, компроміс, уникання та пристосування. Ключем до опрацювання результатів є:

Суперництво (СП):

1а, 3а, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а

Співпраця (СП):

2б, 5а, 7б, 8б, 11а, 12б, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б

Компроміс (КМ):

4а, 7а, 10б, 12а, 13а, 15б, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 27б, 29а

Уникання (УК):

2а, 4б, 6а, 9а, 16а, 17б, 18а, 24а, 29б, 30б

Пристосування (ПР):

16, 36, 56, 66, 116, 15a, 196, 21a, 236, 256, 27a, 30a

Застосування цього інструменту є доцільним у контексті дослідження домашнього насильства, оскільки дозволяє проаналізувати, яким чином жінки поведуться у міжособистісних конфліктах та чи схильні вони до асертивної або підпорядкованої поведінки.

На *завершальному, аналітичному, етапі* здійснювалось опрацювання отриманих емпіричних даних. Він включав кількісний аналіз результатів із застосуванням методів математичної статистики, а також якісний аналіз, спрямований на інтерпретацію особливостей копінг-стратегій та стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Отримані дані узагальнювалися, що дозволило виявити закономірності взаємозв'язку між психічними станами та копінг-поведінкою жінок, які зазнали домашнього насильства за кореляційним аналізом К. Пірсона. На основі даних опрацювання результатів визначали групи ризику.

Отже, аналіз методологічних підходів до вивчення домашнього насильства щодо жінок свідчить про його складність і багатовимірність як соціально-психологічного явища. Ефективне дослідження цієї проблеми можливе лише за умови поєднання різних теоретичних і емпіричних підходів, що дозволяє врахувати як індивідуально-психологічні, так і соціальні чинники. Використання комплексного психодіагностичного інструментарію забезпечує більш глибоке розуміння механізмів копінг-поведінки та емоційного реагування жінок, які пережили насильство. Отримані результати створюють підґрунтя для виявлення взаємозв'язку між психічними станами та вибором стратегій подолання стресу. Зважаючи на це, обрана методологічна основа дослідження забезпечує його наукову обґрунтованість та практичну значущість для подальшої розробки програм психологічної допомоги.

2.2. Аналіз результатів дослідження проблеми домашнього насильства у жінок

Домашнє насильство щодо жінок є однією з найгостріших соціально-психологічних проблем сучасного суспільства. Воно має складний характер і призводить до серйозних наслідків для психічного та фізичного здоров'я постраждалих. У зв'язку з цим важливого значення набуває аналіз результатів досліджень, присвячених вивченню цієї проблеми. Особлива увага приділяється виявленню психологічних особливостей переживання насильства та способів його подолання.

Вибірка дослідження:

Кількість учасниць: 36 жінок

Вік: 20–50 років

Критерій відбору: досвід пережитого домашнього насильства

Формування груп: експериментальна група (жінки, які зазнали насильства)

Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти механізми впливу насильства на жінок і визначити ефективні напрями психологічної допомоги.

Першим кроком стало *проведення бесіди з жінками, які зазнали домашнього насильства*. Контент-аналіз відповідей жінок дозволяє виділити низку стійких психологічних особливостей, що проявляються у їхніх емоційних станах, способах реагування на конфлікти, копінг-поведінці та життєвих установках. У сфері емоційного стану домінують такі переживання, як підвищена тривожність, страх, внутрішнє напруження, емоційне виснаження та пригніченість, що свідчить про наявність хронічного стресового навантаження і психологічної травматизації.

Аналіз відповідей щодо поведінки у конфліктних ситуаціях показує переважання уникання, пасивності та поступливості. Це вказує на сформовану захисну модель поведінки, яка спрямована не на вирішення конфлікту, а на його уникнення або мінімізацію. У емоційній реакції на конфлікти часто фіксуються

почуття страху, провини, самозвинувачення та пригнічення емоцій, що свідчить про інтеріоризацію негативного досвіду та зниження самооцінки.

У структурі копінг-стратегій переважають неадаптивні форми поведінки, такі як уникання проблем, емоційне пригнічення та соціальна ізоляція. Адаптивні стратегії, зокрема пошук підтримки або конструктивне вирішення проблем, представлені значно слабше. Це свідчить про обмеженість психологічних ресурсів і недостатню сформованість ефективних механізмів подолання стресу.

У сфері соціальної взаємодії спостерігаються труднощі у відкритому вираженні емоцій та низький рівень звернення по допомогу, що може бути пов'язано з недовірою до оточення та досвідом психологічного тиску. Водночас у більшості респонденток виявляється відчуття безсилля та переконання у низькій здатності впливати на власне життя, що свідчить про зовнішній локус контролю та переживання безвиході.

Ресурсні стратегії подолання стресу характеризуються переважно пасивними способами відновлення, тоді як активні форми саморегуляції використовуються рідко. Попри це, у висловлюваннях респонденток простежується прагнення до змін і покращення життєвої ситуації, хоча воно часто супроводжується страхом і невпевненістю.

Загалом результати контент-аналізу свідчать про домінування негативних емоційних станів, пасивних моделей поведінки та неадаптивних копінг-стратегій у жінок, які зазнали домашнього насильства. Водночас наявність мотивації до змін може розглядатися як важливий ресурс для подальшої психологічної допомоги та реабілітації.

Наступним кроком стало *вивчення психічних станів у жінок*, що зазнали домашнього насилля. У таблиці 2.2.1 відображено розподіл рівнів самооцінки психічних станів у жінок, що дозволяє виявити домінуючі емоційно-психологічні характеристики цієї групи.

Таблиця 2.2.1

**Самооцінка психічних станів у жінок, що стали жертвами
домашнього насилля (дані подано у %)**

Якості	Рівні			Коефіцієнт кореляції К.Пірсона
	високий	середній	низький	
Тривожність	64,1%	24,5%	11,4%	0,569230
Фрустрація	51,1%	35,3%	13,6%	0,437276
Ригідність	43,7%	41,2%	15,1%	0,439625
Агресивність	7,2%	25,7%	67,1%	0,286075

Аналіз отриманих даних свідчить, що тривожність є найбільш виразним показником: високий рівень зафіксовано у 64,1% респонденток. Це вказує на стан постійного психоемоційного напруження, очікування небезпеки та невизначеності, що є типовою реакцією на тривале перебування в умовах насильства. Значно менша частка жінок має середній (24,5%) і низький (11,4%) рівні тривожності, що підтверджує домінування саме високого рівня цього показника. $R = 0,569230$, зв'язок: прямий (позитивний) – може вказувати, що тривожність може бути наслідком насильства (життя в постійній напрузі), або вона може знижувати здатність до активного захисту чи виходу з небезпечних ситуацій.

Показник фрустрації також має тенденцію до підвищення: у 51,1% жінок виявлено високий рівень, у 35,3% – середній і лише у 13,6% – низький. Це свідчить про переживання внутрішнього напруження, незадоволеності базових потреб, почуття безсилля та неможливості впливати на життєву ситуацію, що характерно для жертв насильства. $R = 0,437276$ – говорить про те, що високий рівень фрустрації (відчуття безсилля, незадоволених потреб) також пов'язаний із більшою частотою зазнавання насильства. Часто це реакція на хронічно травматичні обставини, але може супроводжувати «замкнене коло» безвиході.

Щодо ригідності, результати демонструють більш рівномірний розподіл: високий рівень спостерігається у 43,7% респонденток, середній – у 41,2%, низький – у 15,1%. Це може свідчити про схильність значної частини жінок до фіксації на певних моделях поведінки та труднощів у зміні життєвих установок, що ускладнює вихід із травматичних ситуацій. $R = 0,439625$ – чим вища ригідність (негнучкість мислення і поведінки), тим складніше адаптуватися або змінити ситуацію (наприклад, вийти з небезпечних стосунків). Це може опосередковано сприяти тривалому перебуванню в ситуації насильства.

Натомість показник агресивності має протилежну тенденцію: у більшості респонденток (67,1%) виявлено низький рівень, середній – у 25,7%, і лише у 7,2% – високий. Це може свідчити про пригнічення агресивних реакцій, уникнення відкритої конфронтації та схильність до внутрішнього переживання негативних емоцій, що часто формується в умовах тривалого психологічного тиску. $R = 0,286075$ – взаємозв'язок слабкий, але це лише кореляція, а не причинність. Тобто це не означає, що агресивність призводить до насильства – цілком можливо, що насильство підвищує агресивність, або обидва показники залежать від інших факторів.

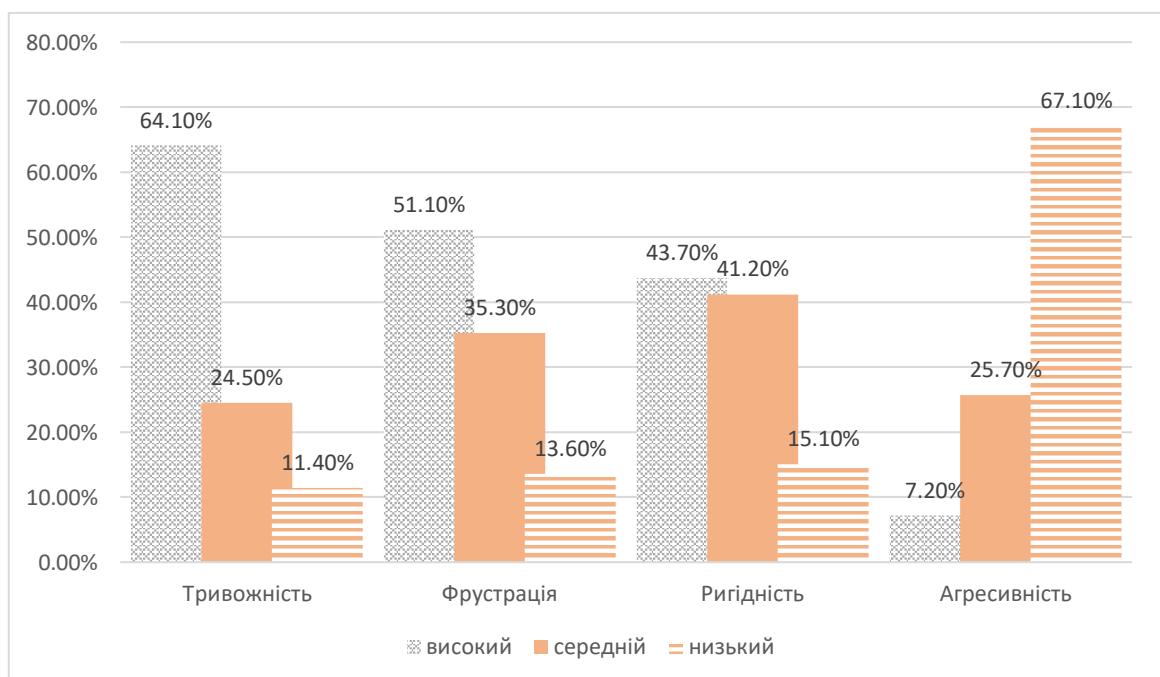


Рис. 2.2.1. Диференційний аналіз виразності психічних станів у жінок, що зазнали домашнього насилля (дані представлено у %)

Найбільш типовою є комбінація високої тривожності та фрустрації, у поєднанні з пригніченою агресивністю та підвищеною ригідністю. Такий профіль відображає стан психологічної дезадаптації та обмежених ресурсів для активного подолання травматичної ситуації. Отримані результати узгоджуються з науковими уявленнями про психологічні особливості жінок, які зазнали домашнього насильства, та вказують на домінування станів емоційної напруги, безсилля та внутрішньої дезадаптації при одночасному пригніченні зовнішньо спрямованих реакцій. Це підтверджує необхідність психологічної допомоги,

Проблемний аналіз	A5	0,0	Відносність	A6	4,4	Смирення»	A2	18,6
Установка власної цінності	A1	0,0	Визначення сенсу	A9	2,7	Розгубленість	A8	24,4
Збереження самовладання	A4	2,7	Релігійність	A7	15,3	Дисимуляція	A3	10,6
						Ігнорування	A1	21,3
Емоційні копінг-стратегії								
Протест	B1	2,7	Емоційна розрядка	B2	2,7	Пригнічення емоцій	B3	27,7
Оптимізм	B4	4,3	Пасивна кооперація	B5	4,9	Покірність	B6	21,4
						Самозвинувачення	B7	13,2
						Агресивність	B8	3,1
Поведінкові копінг-стратегії								
Співпраця	B7	1,6	Компенсація	B4	9,8	Активне уникнення	B3	16,1
Звернення	B8	3,1	Відволікання	B1	24,1	Відступ	B6	36,2
Альтруїзм	B2	7,3	Конструктивна активність	B5	1,8			

Передусім слід зазначити, що адаптивні копінг-стратегії виражені на низькому рівні. Зокрема, серед когнітивних стратегій майже не представлені такі конструктивні форми, як проблемний аналіз (0,0%) та установка власної цінності (0,0%), а збереження самовладання має лише 2,7%. Це свідчить про недостатню сформованість раціонального осмислення ситуації та знижену здатність до внутрішньої стабілізації. Схожа тенденція спостерігається й в емоційній сфері: протест (2,7%) та оптимізм (4,3%) мають низькі показники, що вказує на обмеженість активних і конструктивних форм емоційного реагування. У поведінковому аспекті також фіксується слабка виразність співпраці (1,6%) та звернення по допомогу (3,1%), що може свідчити про соціальну ізоляцію або недовіру до оточення.

Водночас значну частку становлять умовно адаптивні стратегії, ефективність яких залежить від контексту. Серед них варто відзначити релігійність (15,3%), відволікання (24,1%) та компенсацію (9,8%). Хоча ці стратегії можуть тимчасово знижувати емоційне напруження, вони не завжди сприяють реальному вирішенню проблеми насильства, а іноді можуть підтримувати уникнення активних дій.

Найбільш виразною є група неадаптивних копінг-стратегій, що домінують у структурі поведінки респонденток. Серед когнітивних стратегій переважають розгубленість (24,4%), ігнорування (21,3%) та смирення (18,6%), що свідчить про дезорганізацію мислення, заперечення проблеми та пасивне прийняття ситуації (див. рис. 2.2.2).

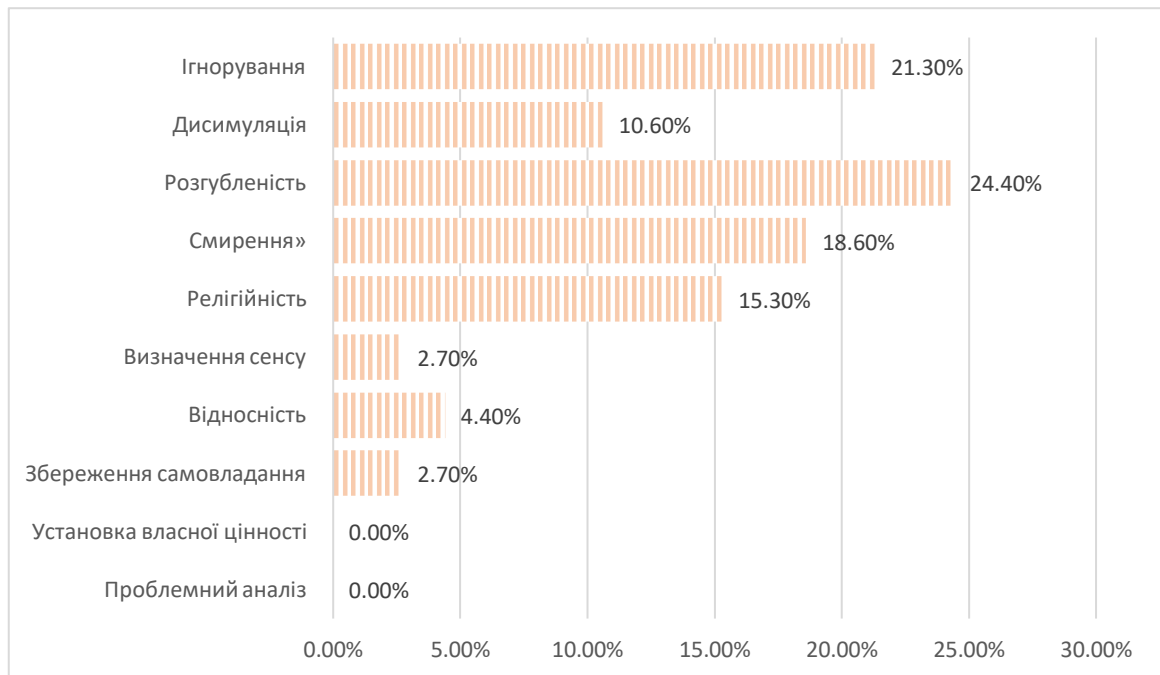


Рис. 2.2.2. Диференційний аналіз когнітивних копінг-стратегій поведінки жінок, що зазнали домашнього насилля (%)

Статистичні показники кореляційного взаємозв'язку за К. Пірсоном вказують на такі дані взаємозалежності між змінними:

Проблемний аналіз: $r = -0,450398$

Установка власної цінності: $r = -0,547368$

Збереження самовладання: $r = -0,439554$

Відносність: $r = 0,182854$

Визначення сенсу: $r = 0,137563$

Релігійність: $r = 0,192546$

Смирення: $r = 0,437563$

Розгубленість: $r = 0,529635$

Дисимуляція: $r = 0,183765$

Ігнорування: $r = 0,437692$

Виходячи з отриманих даних, найвищі кореляційні зв'язки із зазнаванням домашнього насильства мають розгубленість, ігнорування та смирення, тоді як найнижчі – проблемний аналіз, установка власної цінності та збереження самовладання.

В емоційній сфері найбільш поширеними є пригнічення емоцій (27,7%), покірність (21,4%) та самозвинувачення (13,2%), що відображає внутрішню дезадаптацію, схильність до інтеріоризації негативних переживань і формування почуття провини (див. рис. 2.2.3).

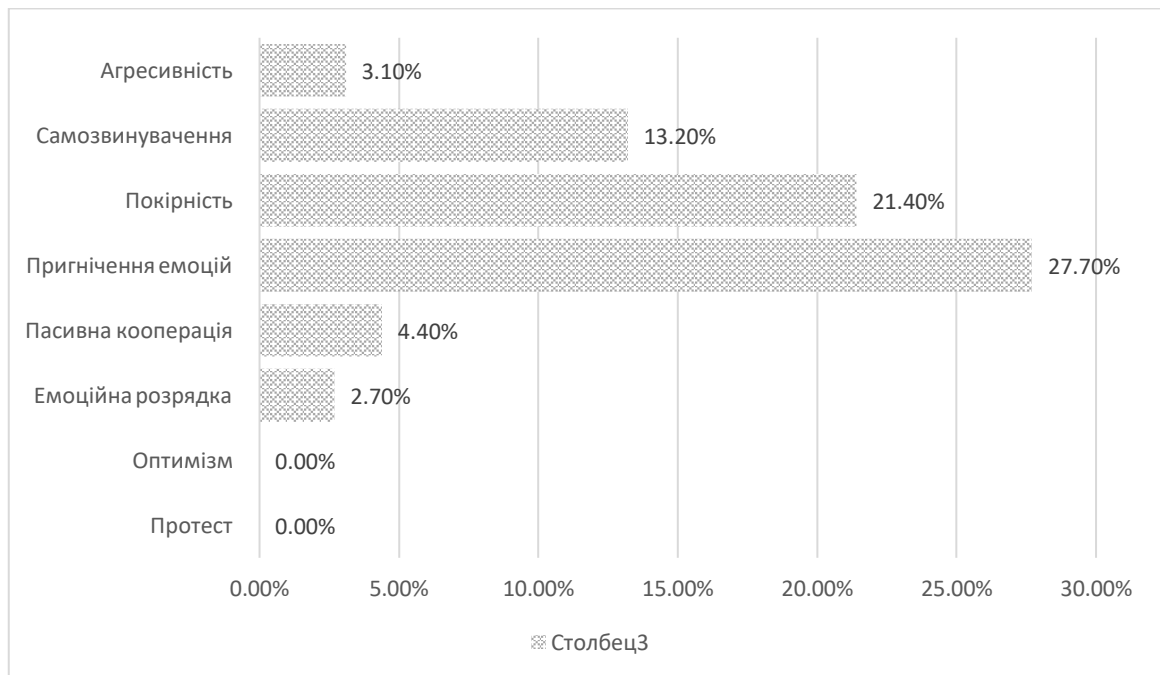


Рис. 2.2.3. Диференційний аналіз емоційних копінг-стратегій поведінки жінок, що зазнали домашнього насильства (%)

Дані обчислення кореляційного зв'язку за К. Пірсоном засвідчують:

Протест: $r = 0,133102$

Оптимізм: $r = -0,176638$

Емоційна розрядка: $r = 0,256426$

Пасивна кооперація: $r = 0,289493$

Пригнічення емоцій: $r = 0,545639$

Покірність: $r = 0,563339$

Самозвинувачення: $r = 0,586991$

Агресивність: $r = 0,342477$

Як бачимо, найвищі кореляційні зв'язки із зазнаванням домашнього насильства мають самозвинувачення, покірність і пригнічення емоцій, тоді як найнижчі – оптимізм, протест і пасивна кооперація.

У поведінковому компоненті домінують відступ (36,2%), активне уникнення (16,1%), що вказує на тенденцію до уникнення конфліктів і відмову від активного захисту власних інтересів (див. рис. 2.2.4).

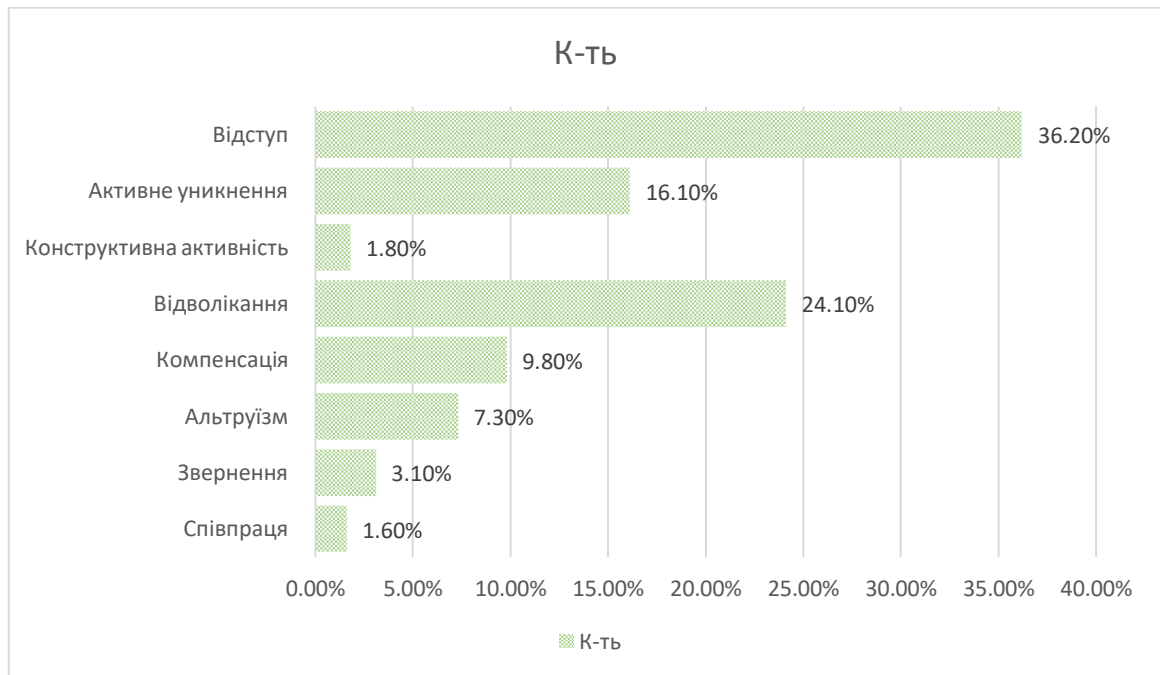


Рис. 2.2.4. Диференційний аналіз поведінкових копінг-стратегій поведінки жінок, що зазнали домашнього насильства (%)

Отримані результати науково обґрунтовуються тим, що тривале перебування в ситуації домашнього насильства сприяє формуванню пасивно-захисного стилю поведінки, який характеризується униканням, підпорядкуванням і зниженням віри у власну ефективність. Домінування неадаптивних копінг-стратегій є наслідком хронічного стресу, психологічної травматизації та обмежених ресурсів для активного подолання ситуації. Таким чином, результати свідчать про необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги, спрямованої на розвиток конструктивних копінг-стратегій, підвищення самооцінності та формування активної життєвої позиції жінок.

Дані статистичного аналізу за К. Пірсоном вказують на такі збіги:

Співпраця: $r = -0,315109$

Звернення: $r = 0,230977$

Альтруїзм: $r = -0,206264$

Компенсація: $r = 0,383464$

Відволікання: $r = 0,211952$

Конструктивна активність: $r = -2,617977$

Активне уникнення: $r = 0,574757$

Відступ: $r = 0,456089$

Можемо стверджувати, що неадаптивні копінг-стратегії (активне уникнення, відступ, компенсація) мають більш сильний прямий зв'язок із зазнаванням домашнього насильства, тоді як адаптивні стратегії (співпраця, конструктивна активність, альтруїзм) – слабший або зворотний.

Не менш важливим для визначення копінг-поведінки жінок, що зазнали домашнього насилля є вивчення їхніх стилів поведінки у конфлікті. Аналіз даних, наведених у таблиці 2.2.3, дозволяє охарактеризувати особливості використання стратегій поведінки у конфлікті жінками, що зазнали домашнього насильства, та визначити домінуючі моделі їхнього реагування у міжособистісних суперечностях.

Таблиця 2.2.3.

**Використання стратегій (стилів) поведінки в конфлікті
жінками, що зазнали домашнього насилля, %**

№ з/п	Стилі поведінки в конфлікті	Шифр	К-ть досліджуваних	Коефіцієнт кореляції К.Пірсона
1.	Суперництво	СП	3,2%	0,294006
2.	Співпраця	СП	6,5%	-0,371264
3.	Компроміс	КМ	23,6%	-0,336084
4.	Уникання	УК	31,2%	0,550793
5.	Пристосування	ПР	35,5%	0,654601

Отримані результати свідчать, що найпоширенішою стратегією є пристосування (35,5%), що вказує на схильність жінок до підпорядкування, уникнення відкритого протистояння та врахування інтересів іншої сторони за рахунок власних потреб. Така поведінка може розглядатися як наслідок тривалого перебування в умовах психологічного тиску та формування установки на уникнення конфлікту як потенційно небезпечної ситуації. Коефіцієнт кореляції К. Пірсона $r = 0,654601$ говорить про те, чим вищий рівень

пристосування жінки, тим вища частота її потрапляння в ситуації домашнього насильства.

Другим за частотою є уникання (31,2%), $r = 0,550793$, що свідчить про прагнення дистанціюватися від конфліктних ситуацій, емоційне або поведінкове відходження від проблеми. Це може бути захисним механізмом, який тимчасово знижує рівень напруження, однак не сприяє конструктивному вирішенню конфліктів.

Стратегія компромісу (23,6%) $r = -0,336084$, представлена значно рідше, однак її наявність свідчить про часткову здатність респонденток до пошуку взаємоприйнятних рішень і регуляції міжособистісних суперечностей. Водночас низька частота використання цієї стратегії може вказувати на обмеженість асертивних навичок. Коефіцієнт кореляції К. Пірсона вказує на те, чим вищий рівень здатності до компромісу у жінки, тим вища частота її потрапляння в ситуації домашнього насильства.

Найменш виразними є співпраця (6,5%) $r = -0,371264$; та суперництво (3,2%), $r = 0,294006$, що свідчить про слабку сформованість конструктивних стратегій відстоювання власних інтересів. Низький рівень суперництва може також відображати страх перед можливими негативними наслідками відкритої конфронтації.

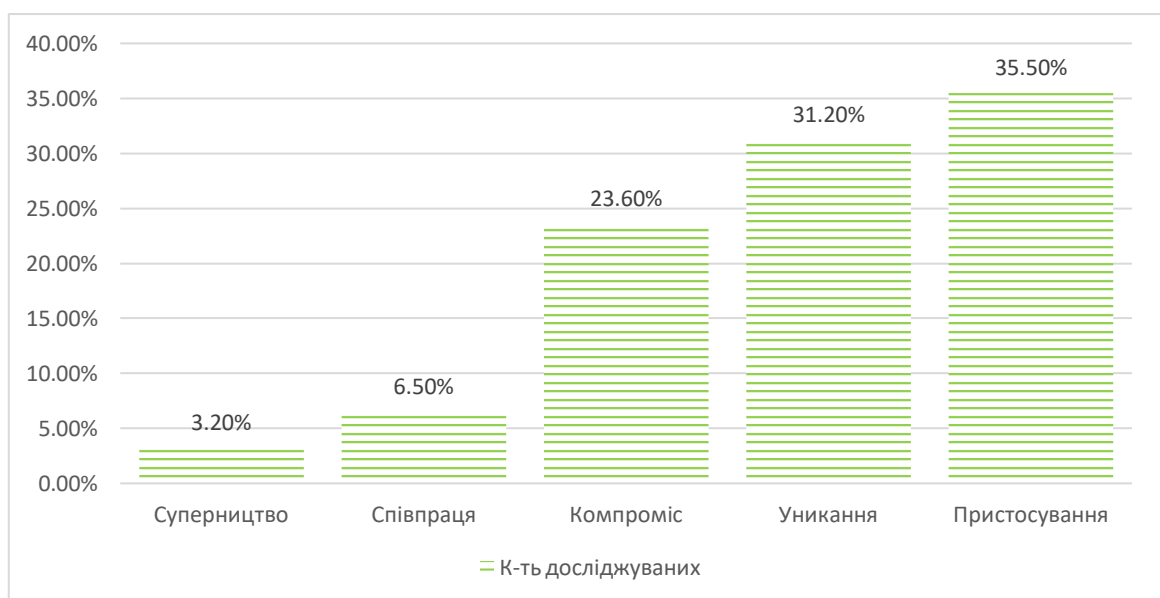


Рис. 2.2.5. Диференційний аналіз виразності психічних станів у жінок, що зазнали домашнього насилля (дані представлено у %)

Отже, під час дослідження нами було виявлено, що існує зв'язок між рівнем негативних психічних станів і вибором неадаптивних копінг-стратегій. Жінки з високим рівнем тривожності частіше використовують уникання. Жінки з нижчим рівнем агресії частіше застосовують конструктивні копінг-стратегії. Узагальнюючи результати, слід зазначити, що у структурі поведінки жінок, які зазнали домашнього насильства, домінують пасивні стратегії – пристосування та уникання, тоді як активні та конструктивні форми взаємодії (співпраця та суперництво) виражені значно слабше. Це свідчить про сформовану тенденцію до зниження асертивності, уникнення конфліктів та обмеження власної поведінкової активності в міжособистісних взаєминах.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати психологічні особливості жінок, які зазнали домашнього насильства, з урахуванням їхніх емоційних станів, копінг-стратегій та стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Отримані результати свідчать про сформований у цій групі виразний комплекс психологічної дезадаптації, що проявляється у домінуванні негативних емоційних станів, таких як тривожність, фрустрація та внутрішнє напруження, а також у зниженні рівня адаптивних ресурсів.

У поведінковій сфері встановлено переважання пасивних і захисних моделей реагування – уникання, пристосування, відступу та ігнорування проблемних ситуацій. Водночас, конструктивні форми поведінки, зокрема співпраця, проблемний аналіз, установка власної цінності та збереження самовладання, представлені мінімально, що свідчить про обмеженість ефективних механізмів подолання стресу.

Аналіз копінг-стратегій показав домінування неадаптивних форм емоційного, когнітивного та поведінкового реагування, що відображає схильність до інтеріоризації негативного досвіду, зниження самооцінки та

відмову від активного впливу на ситуацію. Статистичні дані кореляційного аналізу підтверджують наявність значущих зв'язків між зазнаванням домашнього насильства і такими психологічними характеристиками, як тривожність, фрустрація, ригідність, а також неадаптивними копінг-стратегіями та пасивними стилями поведінки у конфлікті.

Виявлено, що найбільш сильні позитивні кореляційні зв'язки характерні для пасивних і дезадаптивних реакцій (покірність, самозвинувачення, уникання, пристосування), тоді як адаптивні та активні стратегії (співпраця, проблемний аналіз, самовладання) мають слабкі або зворотні зв'язки із зазнаванням насильства.

Загалом результати дослідження підтверджують, що досвід домашнього насильства пов'язаний із формуванням стійкого патерну психологічної дезадаптації, який включає емоційну напругу, зниження почуття власної ефективності та переважання пасивно-захисних моделей поведінки. Це обґрунтовує необхідність комплексної психологічної допомоги, спрямованої на зниження рівня тривожності та фрустрації, розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування асертивної поведінки та підвищення самоцінності жінок, які зазнали домашнього насильства.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА У ЖІНОК

3.1. Концептуальні підходи й основні напрями психореабілітаційної роботи з подолання домашнього насильства у жінок

Проблема домашнього насильства щодо жінок потребує комплексного наукового осмислення та ефективних підходів до психологічної реабілітації постраждалих. У сучасній реабілітаційній психології сформовано низку концептуальних підходів, що пояснюють механізми травматизації та відновлення особистості. Психореабілітаційна робота спрямована на подолання наслідків насильства, відновлення емоційної рівноваги та формування адаптивних моделей поведінки. Важливе значення має використання індивідуальних і групових форм психологічної допомоги з урахуванням особливостей кожної постраждалої жінки. Аналіз основних напрямів такої роботи дозволяє підвищити її ефективність і сприяти успішній соціально-психологічній адаптації.

Результати експериментального дослідження *емоційних станів* дозволяють визначити ключові напрями психологічного розвитку та корекційної роботи з жінками, які зазнали домашнього насильства.

Передусім, з огляду на високий рівень тривожності (64,1%), доцільним є *розвиток емоційної стабільності та навичок саморегуляції*. Це включає формування вмінь знижувати психоемоційне напруження, контролювати тривожні думки та відновлювати відчуття безпеки.

Високі показники фрустрації (51,1%) свідчать про необхідність *розвитку стресостійкості та толерантності до фрустрації*. Жінкам важливо навчитися конструктивно реагувати на труднощі, відновлювати внутрішні ресурси та формувати відчуття контролю над власним життям.

Підвищений рівень ригідності (43,7%) вказує на потребу у **розвитку психологічної гнучкості**. Це передбачає здатність змінювати неадаптивні моделі поведінки, відкритість до нових способів вирішення проблем і готовність до змін у життєвих установах.

Особливої уваги потребує низький рівень агресивності (67,1%), що свідчить не про її відсутність, а про пригнічення. У цьому контексті важливо **розвивати асертивність** – здатність відстоювати власні межі, відкрито виражати емоції та потреби без страху і почуття провини.

Результати вивчення копінг-стратегій поведінки свідчать про **домінування неадаптивних копінг-стратегій у жінок, які зазнали психологічного насильства**, що визначає основні напрями психологічної роботи з цією категорією клієнток.

Визначальним напрямом є **формування когнітивної переоцінки травматичного досвіду та розвиток раціонального мислення**. Відсутність таких базових адаптивних стратегій, як проблемний аналіз (0,0%) та установка власної цінності (0,0%), у поєднанні з високими показниками розгубленості (24,4%) та ігнорування проблеми (21,3%), свідчить про дезорганізацію когнітивної сфери. Психореабілітаційна робота має бути спрямована на навчання жінок аналізу проблемних ситуацій, формування навичок критичного мислення, усвідомлення власної значущості та подолання когнітивних викривлень, пов'язаних із насильством.

Другим важливим напрямом є **емоційна стабілізація та подолання деструктивних емоційних реакцій**. Високі показники пригнічення емоцій (27,7%), покірності (21,4%) та самозвинувачення (13,2%) свідчать про інтеріоризацію негативних переживань і зниження емоційної виразності. У цьому контексті необхідно формувати навички емоційної саморегуляції, безпечного вираження почуттів, зниження рівня внутрішньої напруги, а також корекцію схильності до самозвинувачення. Важливим є також розвиток оптимістичного мислення як ресурсу психологічної стійкості.

Не менш важливим напрямом є **формування активних поведінкових копінг-стратегій та подолання уникання**. Значна виразність відступу (36,2%), відволікання (24,1%) та активного уникнення (16,1%) свідчить про переважання пасивно-захисної поведінки. Психореабілітація має бути спрямована на поступове формування активної життєвої позиції, розвиток навичок звернення по допомогу (3,1%), підвищення соціальної активності та здатності до конструктивного вирішення проблем.

У руслі психореабілітаційної роботи визначальним є **розвиток соціальної підтримки та комунікативної відкритості**. Дуже низькі показники співпраці (1,6%) та звернення за допомогою (3,1%) вказують на соціальну ізоляцію та недовіру до оточення. У зв'язку з цим важливо формувати навички побудови довірливих стосунків, використання соціальних ресурсів, а також подолання страху звернення до інших людей або фахівців.

Окрему увагу слід спрямовувати на **відновлення почуття контролю над власним життям (локусу контролю)**. Переважання пасивних стратегій (смиріння – 18,6%, ігнорування – 21,3%) свідчить про сформоване відчуття безсилля. Психологічна робота має бути спрямована на підвищення суб'єктивного контролю, формування віри у власну ефективність та здатність впливати на життєві події.

Отже, пріоритетними напрямками психореабілітаційної роботи є: розвиток когнітивної переоцінки досвіду, емоційна стабілізація, формування активних копінг-стратегій, активізація соціальної підтримки та відновлення внутрішнього контролю. Реалізація цих напрямів є необхідною умовою подолання наслідків домашнього насильства та відновлення психологічного благополуччя жінок.

Аналіз результатів дослідження стилів поведінки у конфлікті свідчить про виразне домінування пасивних і підпорядкованих стратегій реагування у жінок, які зазнали домашнього насильства. Найбільш представленими є пристосування (35,5%) та уникання (31,2%), тоді як конструктивні та асертивні стилі – співпраця (6,5%) і суперництво (3,2%) – виражені мінімально. Компроміс займає проміжне положення (23,6%), однак також не є домінуючою стратегією. Така структура

поведінки вказує на сформовану модель конфліктної взаємодії, що характеризується зниженням активності, залежністю від партнера та уникненням відкритого протистояння. У зв'язку з цим визначаються такі пріоритетні напрями психореабілітаційної роботи.

Розвиток асертивності та навичок самозахисту. Домінування пристосування (35,5%) свідчить про схильність жінок до самопригнічення власних потреб і підпорядкування інтересам іншої сторони. Це зумовлює необхідність формування асертивної поведінки як здатності відкрито, але без агресії, відстоювати власні права, емоції та межі. Психореабілітаційна робота має включати тренінги впевненої поведінки, розвиток навичок «Я-повідомлень», формування відчуття власної цінності та права на захист.

Подолання уникання як провідного захисного механізму. Високий рівень уникання (31,2%) свідчить про тенденцію до емоційного та поведінкового відходу від конфліктів. Хоча така стратегія тимчасово знижує напруження, у довгостроковій перспективі вона закріплює проблемні ситуації та перешкоджає їх вирішенню. Психореабілітація має бути спрямована на поступове зменшення страху перед конфліктом, формування готовності до його конструктивного розв'язання та розвиток стресостійкості.

Формування конструктивних стратегій взаємодії (співпраці та компромісу). Низький рівень співпраці (6,5%) свідчить про недостатній розвиток партнерської взаємодії, тоді як компроміс (23,6%) використовується частково, але не є стабільною моделлю поведінки. У цьому контексті важливо розвивати навички конструктивного діалогу, пошуку взаємоприйнятних рішень, емпатійного слухання та переговорних стратегій. Це сприятиме переходу від конфронтаційно-пасивної моделі до більш зрілої та гнучкої взаємодії.

Зниження залежної поведінкової моделі (пристосування). Переважання пристосування (35,5%) відображає глибоко закріплену тенденцію до самопожертви та уникнення конфліктів за рахунок власних інтересів. Така стратегія часто є наслідком тривалого психологічного тиску та формує відчуття безсилля. Психореабілітаційна робота повинна бути спрямована на подолання

залежних установок, відновлення почуття суб'єктності та формування внутрішнього контролю над життєвими ситуаціями.

Активізація конструктивної конфліктної поведінки (суперництва у здоровому значенні). Низький рівень суперництва (3,2%) не слід інтерпретувати виключно негативно, однак він свідчить про відсутність навичок активного захисту власних інтересів. У межах психореабілітації важливо розрізняти деструктивну агресію та здорову асертивну наполегливість. Завданням є формування здатності до самозахисту, відстоювання меж та протидії психологічному тиску без страху і почуття провини.

Зважаючи на це, результати дослідження визначають необхідність комплексної психореабілітаційної роботи, спрямованої на трансформацію пасивно-залежної моделі конфліктної поведінки у більш активну, асертивну та конструктивну. Ключовими напрямками є розвиток асертивності, подолання уникання та пристосування, формування навичок співпраці і компромісу, а також відновлення суб'єктної позиції жінки у міжособистісних взаєминах. Нижче подано узагальнену програму психореабілітаційної роботи, побудовану на основі результатів емпіричного дослідження (психічні стани, копінг-стратегії та стилі поведінки у конфлікті).

Програма психореабілітаційної роботи з жінками, які зазнали домашнього насильства

Мета програми – комплексне відновлення психологічного благополуччя жінок, які зазнали домашнього насильства, через зниження рівня тривожності, фрустрації та ригідності, формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток асертивності та конструктивних моделей поведінки у конфлікті.

Завдання програми:

1. Знизити рівень емоційної напруги (тривожності, фрустрації).
2. Розвинути емоційну саморегуляцію та стабільність.
3. Формувати когнітивну переоцінку травматичного досвіду.
4. Подолати неадаптивні копінг-стратегії (уникання, смирення, ігнорування, самозвинувачення).

5. Розвинути активні та конструктивні копінг-стратегії.
6. Формувати асертивну поведінку та навички самозахисту.
7. Подолати залежні моделі поведінки у конфлікті (приспособлення).
8. Розвинути навички співпраці, компромісу та конструктивної комунікації.
9. Відновити почуття контролю над власним життям (внутрішній локус контролю).
10. Активізувати соціальну підтримку та зменшити ізоляцію.

Програма базується на **концептуальних підходах**: когнітивно-поведінковий – зміна деструктивних думок і поведінкових реакцій; травмоорієнтований – врахування наслідків психологічної травми; гуманістичний – підвищення самоцінності та суб'єктності особистості; соціально-психологічний – відновлення міжособистісної взаємодії та підтримки.

Основні напрями психореабілітаційної роботи:

Напрямок 1. Емоційна стабілізація та зниження тривожності (висока тривожність – 64,1%, фрустрація – 51,1%)

1. Використання технік релаксації та дихальних вправ
2. Робота зі страхами та тривожними думками
3. Формування відчуття безпеки
4. Навчання емоційної саморегуляції

Напрямок 2. Розвиток психологічної гнучкості (ригідність – 43,7%)

1. Застосування тренінгів адаптивного мислення
2. Розвиток здатності до змін поведінки
3. Робота з когнітивними установками
4. Формування відкритості до нового досвіду

Напрямок 3. Когнітивна переоцінка травматичного досвіду (розгубленість 24,4%, ігнорування 21,3%, відсутність проблемного аналізу)

1. Виявлення та корекція когнітивних викривлень
2. Розвиток навичок аналізу проблем
3. Формування позитивної самооцінки

4. Переосмислення досвіду насильства

Напрямок 4. Формування емоційної виразності та подолання пригнічення

(пригнічення емоцій – 27,7%, самозвинувачення – 13,2%)

1. Безпечне вираження емоцій
2. Робота з почуттям провини
3. Розвиток позитивного самоствердження
4. Формування оптимістичного мислення

Напрямок 5. Розвиток активних копінг-стратегій (відступ – 36,2%, уникання – 31,2%, відволікання – 24,1%)

1. Навчання активного подолання проблем
2. Розвиток навичок звернення по допомогу
3. Формування життєвої активності
4. Подолання пасивно-захисної поведінки

Напрямок 6. Формування соціальної підтримки (співпраця – 6,5%, звернення за допомогою – 3,1%)

5. Розвиток комунікативних навичок
6. Тренінги довірливої взаємодії
7. Формування соціальної відкритості
8. Залучення до груп підтримки

Напрямок 7. Розвиток асертивності та подолання залежної поведінки (пристосування – 35,5%, суперництво – 3,2%)

1. Тренінги асертивної поведінки
2. Формування навичок «я-повідомлень»
3. Розвиток самозахисту без агресії
4. Подолання самопожертви та залежності

Напрямок 8. Формування конструктивної конфліктної поведінки (уникання – 31,2%, компроміс – 23,6%)

1. Розвиток навичок співпраці та переговорів
2. Навчання конструктивного вирішення конфліктів
3. Формування здатності до компромісу

4. Подолання страху конфронтації

Напрям 9. Відновлення суб'єктності та локусу контролю (смирнення, безсилля, пасивність)

1. Розвиток відчуття впливу на власне життя
2. Підвищення самоцінності
3. Формування внутрішнього контролю
4. Підсилення особистісної автономії

Форми роботи: індивідуальне психологічне консультування; групова терапія / групи підтримки; тренінги асертивності; психоедукаційні заняття; релаксаційні та тілесно-орієнтовані техніки.

Очікувані результати: зниження тривожності та фрустрації, зростання емоційної стабільності, формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток асертивної поведінки, зменшення уникання та пристосування, підвищення соціальної активності, відновлення відчуття контролю над життям.

Узагальнюючи, можна зазначити, що психологічна допомога жінкам, які зазнали домашнього насильства, має бути спрямована на розвиток **емоційної складової:** емоційної саморегуляції, стресостійкості, психологічної гнучкості та асертивної поведінки, що сприятиме підвищенню їх адаптаційних можливостей і здатності до подолання травматичного досвіду.

Важливим напрямом психологічної роботи є **формування поведінкового компоненту:** розвиток когнітивних ресурсів і самоцінності, емоційна стабілізація, формування конструктивних копінг-стратегій, активізація соціальної взаємодії та розвиток асертивності. Реалізація цих напрямів сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей жінок і подоланню наслідків психологічного насильства.

Не менш важливими напрямами психореабілітаційної роботи є **розвиток ефективних комунікацій:** розвиток асертивності, подолання уникання та залежного пристосування, формування конструктивних стратегій співпраці та компромісу, а також зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів жінок для більш активного та безпечного функціонування у міжособистісних взаєминах.

3.2. Психологічні засади формування ефективних копінг-стратегій як засобу реабілітаційної роботи

Питання подолання домашнього насильства зумовлена потребою в розробленні дієвих підходів для психологічного відновлення осіб, які пережили травматичні події або інші кризові ситуації. У сучасних умовах підвищеного рівня стресу та соціальної нестабільності особливої значущості набуває проблема адаптації людини до складних життєвих обставин. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від того, які саме копінг-стратегії вона використовує для подолання стресу та відновлення психологічної рівноваги. Сформовані ефективні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня тривожності, подоланню посттравматичних станів, підвищенню стресостійкості та відновленню адаптаційних ресурсів особистості. Водночас неефективні стратегії можуть закріплювати деструктивні моделі поведінки та ускладнювати процес реабілітації. Важливим є також те, що психологічна реабілітація потребує не лише подолання наслідків травми, а й формування нових конструктивних способів реагування на стресові ситуації, що забезпечує довготривалий позитивний ефект.

Психологічні засади формування ефективних копінг-стратегій у реабілітаційній роботі ґрунтуються на розумінні того, як людина реагує на стресові та травматичні події і які внутрішні ресурси допомагають їй відновлювати психологічну рівновагу. Копінг-стратегії розглядаються як свідомі та несвідомі способи подолання стресу, які можуть бути як адаптивними (конструктивними), так і дезадаптивними (руйнівними). У контексті реабілітації особливе значення має розвиток саме адаптивних стратегій, таких як проблемно-орієнтоване вирішення ситуації, емоційна саморегуляція, пошук соціальної підтримки та переосмислення травматичного досвіду.

Важливою психологічною основою є когнітивно-поведінковий підхід, який підкреслює роль мислення у формуванні емоційних реакцій і поведінки. Зміна негативних автоматичних думок, розвиток навичок самоконтролю та

формування реалістичного сприйняття ситуації сприяють підвищенню стресостійкості особистості. Також значущим є ресурсний підхід, згідно з яким ефективне подолання труднощів залежить від наявності внутрішніх (самооцінка, впевненість, життєстійкість) і зовнішніх ресурсів (підтримка сім'ї, фахівців, соціальних служб).

У реабілітаційній роботі важливу роль відіграє емоційно-орієнтована підтримка, яка допомагає людині усвідомити та прийняти свої переживання, знизити рівень тривожності та почуття провини. Формування ефективних копінг-стратегій також пов'язане з розвитком навичок усвідомленості (mindfulness), саморефлексії та емоційної грамотності. Це дозволяє людині краще розуміти власні реакції та керувати ними в складних ситуаціях.

Як бачимо, ефективні копінг-стратегії доцільно формувати на основі поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, а їх розвиток у реабілітаційній роботі має бути спрямований на відновлення психологічної стійкості, підвищення якості життя та повернення особистості до повноцінного функціонування в соціумі.

Зміст психореабілітаційної роботи з жінками, які зазнали домашнього насильства, спрямований на формування адаптивних копінг-стратегій, зниження рівня тривожності, фрустрації, розвиток конструктивних моделей поведінки у конфлікті та відновлення їхнього психологічного благополуччя.

Заняття 1. Відновлення емоційної стабільності та зниження тривожності

Психотехніка «Діафрагмальне дихання»

Хід роботи. Сісти або лягти зручно, одну руку покласти на груди, іншу на живіт, повільно вдихати носом 4–5 сек так, щоб піднімався живіт, і повільно видихати ротом 6–7 сек, повторювати протягом 5–10 хвилин.

Психотехніка «Прогресивна м'язова релаксація (Джекобсона)»

Хід роботи. По черзі напружувати м'язи різних частин тіла на 5–7 секунд і різко розслабляти на 10–15 секунд, поступово рухаючись від голови до ніг.

Психотехніка «Когнітивне переформулювання»

Хід роботи. Записати тривожну думку, визначити, чи вона є фактом чи припущенням, і замінити її на більш реалістичну та збалансовану альтернативу.

Психотехніка «Аналіз найгіршого, найкращого та найімовірнішого сценарію»

Хід роботи. Описати найгірший, найкращий та найімовірніший розвиток подій у ситуації, що викликає страх, з метою зниження рівня тривожності.

Психотехніка «Коло безпеки»

Хід роботи. Уявити навколо себе захисний простір, подумки наповнити його образами безпеки, підтримки або ресурсів і використовувати цей образ у стресових ситуаціях.

Психотехніка «План безпеки»

Хід роботи. Скласти перелік безпечних місць, контактів підтримки, дій у разі небезпеки та необхідних речей для екстрених ситуацій.

Психотехніка «Емоційний термометр»

Хід роботи. Оцінювати свій емоційний стан за шкалою від 0 до 10 та визначати відповідні способи саморегуляції залежно від рівня емоційного напруження.

Психотехніка «СТОП»

Хід роботи. Зупинитися у момент емоційного напруження, зробити глибокий вдих, оцінити ситуацію та свідомо обрати подальшу дію замість імпульсивної реакції.

Заняття 2. Розвиток психологічної гнучкості і зниження ригідності у поведінці

1. Психотехніка «Когнітивна реструктуризація»

Мета: розвиток адаптивного мислення та зниження жорстких когнітивних установок.

Хід роботи. Виявити автоматичну негативну думку, проаналізувати її обґрунтованість, знайти альтернативні пояснення ситуації та сформулювати більш гнучке й реалістичне мислення.

2. Психотехніка «Метод альтернатив»

Мета: формування здатності до гнучкого вибору поведінкових стратегій.

Хід роботи. У кожній проблемній ситуації сформувані мінімум три можливі варіанти дій, оцінити їх наслідки та обрати найбільш конструктивний.

3. Психотехніка «Зміна ролей»

Мета: розвиток психологічної гнучкості через зміну перспективи сприйняття ситуації.

Хід роботи. Уявити себе в ролі іншої людини в конфліктній ситуації, проаналізувати її думки, емоції та можливі дії.

4. Психотехніка «Декатастрофізація»

Мета: зменшення ригідних негативних установок і страху змін.

Хід роботи. Описати найгірший сценарій події, оцінити його реалістичність і наслідки, після чого знайти більш збалансоване бачення ситуації.

5. Психотехніка «Щоденник змін»

Мета: розвиток готовності до нового досвіду та усвідомлення власної поведінкової гнучкості.

Хід роботи. Щодня фіксувати одну ситуацію, де було змінено звичну поведінку, описати відчуття, труднощі та результат.

6. Психотехніка «Експеримент поведінки»

Мета: формування відкритості до нового досвіду та подолання ригідності.

Хід роботи. Свідомо обрати нову, незвичну поведінкову дію в безпечній ситуації, виконати її та проаналізувати свої емоції й результат.

Заняття 3. Когнітивна переоцінка травматичного досвіду

1. Психотехніка «Виявлення когнітивних викривлень»

Мета: усвідомлення та корекція спотворених інтерпретацій травматичного досвіду.

Хід роботи. Проаналізувати власні негативні думки, визначити наявні когнітивні викривлення (узагальнення, катастрофізація, персоналізація), та замінити їх більш реалістичними формулюваннями.

2. Психотехніка «Реалістична оцінка подій»

Мета: формування об'єктивного погляду на травматичні ситуації.

Хід роботи. Описати подію без емоційних оцінок, відокремити факти від інтерпретацій, проаналізувати реальні причини та наслідки.

3. Психотехніка «Метод проблемного аналізу»

Мета: розвиток навичок структурованого аналізу життєвих труднощів.

Хід роботи. Визначити проблему, розкласти її на складові, виділити причини, ресурси та можливі шляхи вирішення.

4. Психотехніка «Список досягнень»

Мета: формування позитивної самооцінки та усвідомлення власних ресурсів.

Хід роботи. Скласти перелік власних досягнень, сильних сторін і ситуацій подолання труднощів, регулярно його оновлювати.

5. Психотехніка «Переписування історії»

Мета: переосмислення травматичного досвіду та зниження його емоційного впливу.

Хід роботи. Описати травматичну подію, а потім переписати її з позиції сили, виживання та набутого досвіду.

6. Психотехніка «Лист самопідтримки»

Мета: формування самопідтримки та зниження самозвинувачення.

Хід роботи. Написати собі лист із підтримкою, розумінням і прийняттям власного досвіду, використовуючи доброзичливий і підтримувальний тон.

Заняття 4. Формування емоційної виразності та вивільнення пригнічених емоцій, пов'язаних із самозвинуваченням

1. Психотехніка «Емоційне розвантаження (вільне письмо)»

Мета: безпечне вираження пригнічених емоцій.

Хід роботи. Протягом 10–15 хвилин без зупинки писати все, що викликає емоційне напруження, не редагуючи і не оцінюючи текст, після чого за бажанням його перечитати або знищити.

2. Психотехніка «Голос емоцій»

Мета: розвиток емоційної виразності та усвідомлення почуттів.

Хід роботи. Назвати емоцію, яку зараз відчуваєш, оцінити її інтенсивність і проговорити вголос, що саме її викликало, дозволяючи собі її повне переживання.

3. Психотехніка «Робота з почуттям провини»

Мета: зниження самозвинувачення та когнітивне переосмислення провини.

Хід роботи. Проаналізувати ситуацію, визначити реальну відповідальність за події, відокремити власну відповідальність від відповідальності інших осіб.

4. Психотехніка «Лист прощення собі»

Мета: формування самоприйняття та зменшення внутрішньої критики.

Хід роботи. Написати собі лист із підтримкою, прийняттям та поясненням, чому самозвинувачення є необґрунтованим або надмірним.

5. Психотехніка «Щоденник позитивних подій»

Мета: розвиток позитивного самоствавлення та фокус на ресурсах.

Хід роботи. Щодня записувати 2–3 позитивні події або власні успішні дії, навіть незначні, та коротко описувати свої відчуття.

6. Психотехніка «Переформулювання думок у позитивний формат»

Мета: формування оптимістичного мислення та зниження негативних установок.

Хід роботи. Замінити негативні думки (наприклад, «я винна») на реалістичні й підтримувальні («я роблю все, що можу в цій ситуації»).

Заняття 5. Розвиток конструктивних копінг-стратегій поведінки

1. Психотехніка «Алгоритм вирішення проблем»

Мета: навчання активного та структурованого подолання проблем.

Хід роботи. Визначити проблему, сформулювати її, записати можливі варіанти вирішення, оцінити кожен варіант за плюсами і мінусами та обрати найефективніший.

2. Психотехніка «Карта ресурсів»

Мета: розвиток усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Хід роботи. Скласти список людей, установ, навичок і особистих якостей, які можуть допомогти у складних ситуаціях, та визначити, коли і як до них звертатися.

3. Психотехніка «Тренування звернення по допомогу»

Мета: формування навички просити підтримку та зниження соціальної ізоляції.

Хід роботи. Скласти та проговорити реальні фрази звернення по допомогу в різних ситуаціях (до близьких, спеціалістів, друзів), відпрацювати їх у рольових вправах.

4. Психотехніка «Щоденна активність»

Мета: формування життєвої активності та підвищення рівня залученості в діяльність.

Хід роботи. Щодня планувати та виконувати щонайменше одну корисну або приємну дію, фіксуючи її результат і власні відчуття.

5. Психотехніка «Вихід із пасивної ролі»

Мета: подолання пасивно-захисної поведінки.

Хід роботи. Визначити ситуацію, де зазвичай проявляється пасивність, та свідомо обрати активну альтернативну дію, навіть якщо вона викликає дискомфорт.

6. Психотехніка «Мікроцілі»

Мета: розвиток активної життєвої позиції через досяжні кроки.

Хід роботи. Розбити одну велику проблему на маленькі реалістичні кроки, визначити перший крок і виконати його протягом короткого часу.

Заняття 6. Формування кола соціальної підтримки

1. Психотехніка «Коло соціальної підтримки»

Мета: усвідомлення та розширення мережі соціальної підтримки.

Хід роботи. Намалювати коло, у центрі розмістити себе, а навколо вписати людей або організації, до яких можна звернутися по допомогу, розташувавши їх за ступенем близькості та доступності.

2. Психотехніка «Активне слухання»

Мета: розвиток комунікативних навичок та покращення якості взаємодії.

Хід роботи. У парі один учасник говорить, інший уважно слухає без перебивання, потім переказує почуте, уточнюючи зміст і емоції співрозмовника.

3. Психотехніка «Я-повідомлення»

Мета: формування конструктивного способу вираження думок і почуттів.

Хід роботи. Формулювати висловлювання у форматі «Я відчуваю..., коли..., тому що...», уникаючи звинувачень і оцінок інших.

4. Психотехніка «Рольові ситуації довіри»

Мета: тренування довірливої взаємодії та зниження соціальної тривожності.

Хід роботи. Розіграти ситуації звернення по допомогу або відкритого спілкування, поступово ускладнюючи рівень довіри у взаємодії.

5. Психотехніка «Соціальний експеримент»

Мета: формування соціальної відкритості та подолання страху взаємодії.

Хід роботи. Свідомо ініціювати коротку соціальну взаємодію (розмова, прохання, уточнення інформації) та проаналізувати свої відчуття після неї.

6. Психотехніка «Група підтримки (візуалізація або реальна участь)»

Мета: залучення до груп підтримки та формування відчуття приналежності.

Хід роботи. Уявити або відвідати групу підтримки, визначити, яку роль можна в ній займати, які почуття виникають при взаємодії з іншими учасниками.

Заняття 7. Розвиток асертивності та подолання залежної поведінки

1. Психотехніка «Тренування асертивної відповіді»

Мета: розвиток асертивної поведінки та вміння відстоювати власні межі.

Хід роботи. Уявити типові складні ситуації та відпрацювати у відповідь спокійні, чіткі та впевнені фрази без агресії та без підпорядкування.

2. Психотехніка «Я-повідомлення»

Мета: формування конструктивного способу вираження почуттів і потреб.

Хід роботи. Формулювати висловлювання за схемою «Я відчуваю..., коли..., тому що...», додаючи прохання або очікування щодо зміни поведінки іншої сторони.

3. Психотехніка «Техніка зламаної платівки»

Мета: розвиток навичок самозахисту без агресії.

Хід роботи. Спокійно та багаторазово повторювати свою позицію або відмову без емоційних пояснень і без зміни рішення, незважаючи на тиск співрозмовника.

4. Психотехніка «Стоп-границя»

Мета: навчання встановленню особистих меж.

Хід роботи. Уявити або відтворити ситуацію порушення меж, чітко сказати «стоп», визначити свою межу та сформулювати прийнятну для себе альтернативу.

5. Психотехніка «Альтернатива самопожертві»

Мета: подолання залежної та самопожертвенної поведінки.

Хід роботи. Проаналізувати ситуації, де зазвичай відбувається самопожертва, та сформулювати альтернативні дії з урахуванням власних потреб.

6. Психотехніка «Модель вибору»

Мета: розвиток автономності та відповідальності за власні рішення.

Хід роботи. У кожній ситуації визначити щонайменше два варіанти поведінки, оцінити їх наслідки та свідомо обрати той, що відповідає власним інтересам.

Заняття 8. Формування конструктивної поведінки у конфлікті

1. Психотехніка «Модель конструктивних переговорів»

Мета: розвиток навичок співпраці та ефективної комунікації у конфлікті.

Хід роботи. Визначити інтереси обох сторін, сформулювати власні потреби, запропонувати варіанти рішень і обрати спільно прийнятний варіант.

2. Психотехніка «Конфлікт без переможців»

Мета: формування конструктивного підходу до вирішення конфліктів.

Хід роботи. Проаналізувати конфліктну ситуацію, визначити позиції сторін і знайти рішення, яке мінімізує втрати для обох учасників.

3. Психотехніка «Компромісний міст»

Мета: розвиток здатності до компромісу.

Хід роботи. Записати дві протилежні позиції, виділити точки перетину інтересів і сформулювати середній, прийнятний для обох сторін варіант рішення.

4. Психотехніка «Десенсибілізація до конфлікту»

Мета: подолання страху конфронтації.

Хід роботи. Уявляти конфліктну ситуацію у безпечних умовах, поступово підвищуючи складність, та відпрацьовувати спокійні реакції замість уникання.

5. Психотехніка «Активна позиція в конфлікті»

Мета: зниження уникання та формування активної поведінки.

Хід роботи. Свідомо входити у невеликі безпечні конфліктні ситуації (висловлення думки, відстоювання позиції) і аналізувати свій досвід.

6. Психотехніка «Рефреймінг конфлікту»

Мета: зміна ставлення до конфлікту як до ресурсу розвитку.

Хід роботи. Переформулювати конфлікт із «загрози» на «можливість знайти рішення та краще зрозуміти себе й інших».

Заняття 9. Відновлення суб'єктності та локусу контролю

1. Психотехніка «Коло впливу»

Мета: розвиток відчуття впливу на власне життя та формування внутрішнього локусу контролю.

Хід роботи. Намалювати два кола: у внутрішнє вписати те, на що можна впливати, у зовнішнє — те, що поза контролем, і зосереджувати увагу лише на внутрішньому колі дій.

2. Психотехніка «Щоденник контролю»

Мета: усвідомлення власної активної ролі у подіях життя.

Хід роботи. Щодня записувати ситуації, де було здійснено вибір або прийнято рішення, і коротко описувати свій вплив на результат.

3. Психотехніка «Список власних досягнень»

Мета: підвищення самоцінності та усвідомлення особистих ресурсів.

Хід роботи. Скласти перелік власних досягнень, сильних сторін і ситуацій подолання труднощів, регулярно його доповнювати.

4. Психотехніка «Я-автор свого життя»

Мета: формування внутрішнього контролю та відповідальності.

Хід роботи. Переписати складну життєву ситуацію, акцентуючи свою активну роль у прийнятті рішень і впливі на події.

5. Психотехніка «Альтернатива безсиллю»

Мета: подолання почуття безсилля та пасивності.

Хід роботи. У кожній складній ситуації визначити щонайменше одну реальну дію, яку можна виконати для покращення ситуації, навіть мінімальну.

6. Психотехніка «Щоденна автономна дія»

Мета: підсилення особистісної автономії та активної життєвої позиції.

Хід роботи. Щодня виконувати одну дію, прийняту виключно самостійно (без порад чи впливу інших), і фіксувати відчуття після її виконання.

Отже, зміст психореабілітаційної роботи полягає у комплексному відновленні психологічного благополуччя жінок, які зазнали домашнього насильства, шляхом формування ефективних копінг-стратегій і стилів поведінки у конфлікті, зниження тривожності, фрустрації та ригідності. Обґрунтовано необхідність поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових підходів для формування адаптивних копінг-стратегій і подолання неефективних моделей реагування. Розроблено структуровані напрями роботи, які охоплюють емоційну стабілізацію, когнітивну переоцінку травматичного досвіду, розвиток асертивності та соціальної підтримки. Впроваджено комплекс психотехнік, спрямованих на формування конструктивної поведінки у конфлікті та подолання залежних і пасивних моделей взаємодії. Особливу увагу приділено відновленню внутрішнього локусу контролю, підвищенню самоцінності та активізації особистісної автономії. Це забезпечує цілісну систему психореабілітаційного впливу, спрямовану на підвищення адаптаційних ресурсів і якості життя жінок, які пережили насильство.

Висновки до розділу 3

Психологічне вивчення проблеми дає змогу виокремити основні шляхи подолання проблеми домашнього насильства у жінок:

Обґрунтовано, що психологічна допомога жінкам, які зазнали домашнього насильства, повинна бути спрямована на розвиток емоційної сфери, зокрема емоційної саморегуляції, стресостійкості, психологічної гнучкості та асертивної поведінки, що забезпечує підвищення їх адаптаційних можливостей і здатності до подолання травматичного досвіду. Розроблено напрями формування поведінкового компоненту реабілітаційної роботи, які включають розвиток когнітивних ресурсів і самоцінності, стабілізацію емоційного стану, формування конструктивних копінг-стратегій, активізацію соціальної взаємодії та розвиток асертивності, що в комплексі сприяє відновленню психологічного благополуччя. Впроваджено підходи, спрямовані на розвиток ефективних комунікативних навичок, зокрема асертивності, подолання уникання та залежного пристосування, формування стратегій співпраці та компромісу, а також зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечує більш активне та безпечне функціонування жінок у міжособистісних взаєминах.

Проведений науковий аналіз засвідчує, що ефективність психологічної реабілітації жінок, які зазнали домашнього насильства, значною мірою визначається сформованістю адаптивних копінг-стратегій. Встановлено, що ключовими механізмами відновлення є зниження неадаптивних реакцій, розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів подолання стресу. Обґрунтовано провідну роль когнітивно-поведінкового та ресурсного підходів, які забезпечують трансформацію дезадаптивних установок і підвищення стресостійкості особистості. Важливе значення у реабілітаційному процесі має також емоційно-орієнтована підтримка, спрямована на зниження почуття провини, тривожності та відновлення емоційної рівноваги. Доведено, що комплексне використання психотехнік сприяє формуванню психологічної гнучкості, суб'єктності та внутрішнього локусу контролю.

ВИСНОВКИ

Психологічне вивчення проблеми дозволило виокремити основні напрями подолання домашнього насильства щодо жінок, що охоплюють теоретичний, емпіричний та прикладний рівні аналізу.

1. У результаті теоретичного опрацювання проблеми домашнього насильства в Україні та світі обґрунтовано, що воно є складним багатовимірним явищем психологічного, соціального та правового характеру, яке формується під впливом індивідуальних і суспільних чинників та має серйозні наслідки для психічного здоров'я особистості, зокрема у вигляді тривожних розладів, депресивних станів і порушень соціальної адаптації. Узагальнено основні наукові підходи до його дослідження (психологічний, соціологічний, феміністичний, кримінологічний, екологічний), які у комплексі забезпечують розуміння причин і механізмів виникнення цього явища, а також доведено значну поширеність і латентність проблеми, що ускладнює її своєчасне виявлення та подолання. Визначено багаторівневий характер насильства щодо жінок, його циклічність і взаємопов'язаність форм прояву, а також обґрунтовано необхідність комплексного підходу, який включає психологічну, соціальну, правову допомогу та трансформацію суспільних установок. Показано відмінності суспільного ставлення до проблеми в різних культурних контекстах, де в європейських країнах домінує правозахисний підхід і системне запобігання насильству, тоді як у частині азійських суспільств воно часто залишається латентним або соціально толерованим явищем.

2. Емпіричне дослідження проблеми домашнього насильства щодо жінок засвідчило її складність і багатовимірність, що потребує поєднання теоретичних і емпіричних методів для врахування як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників. Встановлено, що у жінок, які пережили насильство, формується виразний комплекс психологічної дезадаптації, що проявляється у домінуванні тривожності, фрустрації та внутрішнього напруження при одночасному зниженні адаптивних ресурсів. У поведінковій сфері переважають

пасивно-захисні моделі реагування (уникання, пристосування, відступ, ігнорування), тоді як конструктивні стратегії (співпраця, проблемний аналіз, самовладання) представлені недостатньо. Доведено домінування неадаптивних копінг-стратегій і наявність значущих зв'язків між досвідом насильства та рівнем тривожності, фрустрації, ригідності, а також пасивними стилями поведінки. Узагальнено, що досвід домашнього насильства формує стійкий патерн психологічної дезадаптації, що обґрунтовує необхідність комплексної психологічної допомоги, спрямованої на зниження емоційної напруги, розвиток адаптивних стратегій подолання та підвищення самоцінності жінок.

3. У процесі розроблення методичних засад психореабілітаційної підтримки обґрунтовано, що психологічна допомога жінкам, які зазнали домашнього насильства, має бути спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості, психологічної гнучкості та асертивної поведінки як основи підвищення їх адаптаційних можливостей. Розроблено систему напрямів реабілітаційної роботи, що охоплює розвиток когнітивних ресурсів, стабілізацію емоційного стану, формування конструктивних копінг-стратегій, активізацію соціальної взаємодії та підсилення самоцінності особистості. Впроваджено підходи, спрямовані на розвиток ефективної комунікації, зокрема асертивності, подолання уникання та залежної поведінки, а також формування навичок співпраці й компромісу. Встановлено, що ефективність реабілітаційного процесу значною мірою визначається сформованістю адаптивних копінг-стратегій і зниженням неадаптивних реакцій. Обґрунтовано провідну роль когнітивно-поведінкового, ресурсного та емоційно-орієнтованого підходів у відновленні психологічної рівноваги. Доведено, що комплексне застосування психотехнік сприяє формуванню психологічної гнучкості, суб'єктності та внутрішнього локусу контролю, що забезпечує відновлення психологічного благополуччя жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамчук Л. Л., Андрєєнкова В. Л., Волченко Л. П. Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації за принципом «рівний-рівному/рівна-рівній» та вирішення конфліктів мирним шляхом у закладах освіти : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Нічога С.О., 2018. 174 с.
2. Андрєєнкова В. Л., Аносова Ю. В., Байдик В. В. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут модернізації змісту освіти, 2020. 198 с.
3. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : метод. посіб. Київ : Україна, 2019. 132 с.
4. Андрусяк Г. Суспільна небезпека та деякі правові позиції кваліфікації зґвалтування. Історико-правовий часопис. 2019. № 2 (14). С. 94–98.
5. Біловол О. Психологічне насильство як вид домашнього насильства. *Підприємництво, господарство і право*. 2021. №4. С. 215–221.
6. Булінг: ми всі можемо допомогти це зупинити : посіб. для батьків. Київ : [б. в.], 2013. 12 с.
7. Бугаєць Т., Ковальова О., Пашко Н. Сексуальне насильство щодо дитини: координація дій : інформація для спеціаліста; ЮНІСЕФ. Київ : [б. в.], 2020. 30 с.
8. Власов П. О. Насильство в сім'ї та соціальна робота із сім'ями, в яких чиниться насильство. Інформаційно-практичний посібник. Дніпропетровськ : Дніпропетровська міська громадська організація «Жіночий інформаційно-координаційний центр», 2006. 138 с.
9. Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навч. посіб. Київ, 2012. 275 с.
10. Галай А. О., Галай В. О., Муранова В. В., Федоровська Н. В. Практичне право: на попередження насильства в сім'ї : пілотний інтерактивний курс. Київ : Київський правозахисний альянс, 2016. 100 с.

11. Герасименко Г. Гендерна рівність та відповідь на домашнє насильство в приватному секторі України: заклик до дій. Київ : [б. в.], 2019. 63 с.
12. Довгаль І. І. Метод. посіб. для фахівців, які впроваджують корекційні програми для осіб, які вчинили насильство в сім'ї. Київ : [б. в.], 2011. 192 с.
13. Дудоров О. О. Злочини проти статевої свободи та статевої недоторканості особи (основні положення кримінально-правової характеристики) : практ. порадник. Сєвєродонецьк : РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2018. 92 с.
14. Дудоров О. О., Хавронюк М. І. Відповідальність за домашнє насильство і насильство за ознакою статі : науково-практичний коментар новел Кримінального кодексу України. Київ : Компанія ВАІТЕ, 2018. 288 с.
15. Дьякова А., Береговська Т., Касілова А. та ін. Рекомендації щодо онлайн безпеки для педагогічних працівників. Київ : [б. в.], 2020. 34 с.
16. Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Пуха К. В., Янковець В. В. Протидія домашньому та гендерно зумовленому насильству й добробут громад : практ. посіб. Київ : [б. в.], 2020. 62 с.
17. Запобігання насильству в сім'ї у діяльності фахівців соціальної сфери : навч.-метод. посіб.; Бондаровська В. М. та ін.; за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. Київ : Калита, 2014. 279 с.
18. Запобігання та протидія насильству в сім'ї : методичні рекомендації для соціальних працівників. Київ : ДЦССМ, 2004. 192 с.
19. Запобігання та реагування на насильство за гендерною ознакою: національна правова база та міжнародні стандарти/UNFPA, А. Б. Блага, О. О. Кочемировська, О. А. Мартиненко. Київ: 2022. 63 с.
20. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. Андрєєнкова В. Л., Байдик В. В., Войцях Т. В., Калашник О. А. та ін. Київ : ФОП Нічога С.О., 2020. 196 с.
21. INSPIRE: Сім стратегій з ліквідації насильства щодо дітей. Одеса : Одеський благодійний фонд «Шлях до дому», 2019. 107 с.

22. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Булінг в освітньому середовищі: аналіз, шляхи подолання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 154–158.
23. Литовченко І. В., Максименко С. Д., Болтівець С. І. та ін. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі. Київ : Аванпост-Прим, 2010. 48 с.
24. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства. Київ : Комітет сприяння захисту прав дітей, 2003. С. 203.
25. Медіа та протидія насильству : посіб.; UNFPA Ukraine та ін. Київ : [б. в.], 2020. 20 с.
26. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству : наказ МОН України від 18.05.2018 №548. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v5480729-18>
27. Надання послуг з репродуктивного здоров'я у випадку гендерного насильства : посіб. для мед. працівників / упоряд. О. Бабенко, В. Банніков. Київ : [б. в.], 2015. 68 с.
28. Найдьонова Л. А. Діагностика булінгу і кібербулінгу : метод. реком. Київ : НАПН України, 2019. 94 с.
29. Насильству немає виправдання : добірка матеріалів на допомогу протидії насиллю / уклад. Т. І. Касьяненко, Ж. П. Швачко. Суми, 2017. 33 с.
30. Особливості розгляду справ, пов'язаних із домашнім насильством : навчальний курс для судів. Київ : [б. в.], 2018. 300 с.
31. Офіс Генерального прокурора України – статистика кримінальних правопорушень. Статистика. 2025. URL: <https://gp.gov.ua/ua/posts/statistika>
32. Попередження домашнього насильства : навч. посіб. для консультантів «Гарячих ліній» / Калашник О.А., Краснова О.В., Кривуляк А.О., Сотніченко І.А. Київ, 2016. 90 с.
33. Попередження насильства над дітьми / Грицевич О.В., Лозован О.М., Онищенко Ю.В. Київ : Калита, 2007. 224 с.

34. Посібник INSPIRE: дії для впровадження семи стратегій задля припинення насильства стосовно дітей. Одеса : Одеський благодійний фонд «Шлях до дому», 2018. 291 с.
35. Про запобігання та протидію домашньому насильству : закон України від 7 грудня 2017 року № 2229-19.
36. Річні звіти. Національна поліція України. 2025. URL: <https://npu.gov.ua/diyalnist/zvitnist/richni-zviti>
37. Стратегія запобігання та протидії сексуальному насильству, пов'язаному з конфліктом, в Україні. Київ : [б. в.], 2018. 37 с.
38. Судовий розгляд справ, пов'язаних з вчиненням насильства в сім'ї в Україні / упор. Г.Христова. Київ : Компанія ВАІТЕ, 2011. 197 с.
39. Трохим І. Б. Подолання насильства в сім'ї: український та міжнародний досвід. Львів : Львівська політехніка, 2007. 111 с.
40. Боднарук О.М., Шевчук А.В. Феміцид як злочин: світові тенденції криміналізації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2026. Вип. 93 (4). С. 23–29.
41. Царевська Ю. Насильство: короткий інструктаж для консультантів та консультанток. Київ : Конвіктус Україна, 2017. 35 с.
42. Цюман Т. П., Нагула О. Л. Навчіть дитину захищатися : метод. посіб. Київ : Укр. фонд «Благополуччя дітей», 2015. 62 с.
43. Чодрі Ш. Доступ жінок до правосуддя: довідник для юристів. Київ : К.І.С., 2018. 42 с.
44. Amnesty International. Iran country reports, 2024. URL: <https://www.amnesty.org/en/location/middle-east-and-north-africa/iran/>
45. Bronfenbrenner, U. Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2005. 544 p.
46. Council of Europe. Istanbul Convention: Turkey monitoring reports, 2023. URL: <https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention/turkey>

47. CSW70: side event dell'Italia su protezione di donne e minori e contrasto a violenza e sfruttamento nella maternità surrogata. Governo Italiano: Dipartimento per le Pari Opportunità. 2025. URL: <https://www.pariopportunita.gov.it/it/>
48. Domestic abuse: getting further help and advice. Family Rights Group's. 2021. <https://frg.org.uk/get-help-and-advice/why/domestic-abuse>
49. Femicides in 2024: Global estimates of intimate partner/family member femicides. UN Women. 2025. URL: <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2025/11/femicides-in-2024-global-estimates-of-intimate-partner-family-member-femicides>
50. Fulu E., & Miedema S. Violence Against Women: Globalizing the Integrated Ecological Model. *Violence Against Women*. 2015. Vol. 21(12). P. 1431–1455.
51. Gender-based violence law and system. Spain Ministry of Equality. 2026. URL: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es>
52. Heise L.L. Violence against women: An integrated, ecological framework. *Violence Against Women*. 1998. Vol. 4(3). P. 262–290.
53. Human Rights Watch. Iran: Women's Rights and Domestic Violence Reports, 2024. URL: <https://www.hrw.org/middle-east/north-africa/iran>
54. Ministry of Women and Child Development (India). Official publications, 2023. URL: <https://wcd.nic.in>
55. Murder and domestic violence statistics. United Nations Office on Drugs and Crime. 2025. URL: <https://data.unodc.org/datareport/hom-victim>
56. National Crime Records Bureau (India). Crime in India reports, 2023. URL: <https://ncrb.gov.in/en/crime-india>
57. National Family Safety Program (Saudi Arabia). Official website, 2023. URL: <https://www.nfsp.org.sa>
58. Kilmann, R. H., & Thomas, K. W. Developing a forced-choice measure of conflict-handling behavior: The «mode» instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 1977. Vol. 37(2). P. 309–325.
59. United Nations Assistance Mission in Afghanistan (UNAMA). Human rights and protection reports, 2024. URL: <https://unama.unmissions.org/human-rights>

60. United Nations Development Programme (UNDP). Human Development Reports: Gender Inequality Index, 2023. URL: <https://hdr.undp.org/>
61. UN Women. Afghanistan country programme reports, 2024. URL: <https://asiapacific.unwomen.org/en/countries/afghanistan>
62. Violence Against Women Prevalence Estimates: fact sheets. World Health Organization. 2021 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>
63. Violence against women in France: strengthening protection for victims and measures to combat sexual violence. GREVIO: Group of Experts on Action against Violence against Women and Domestic Violence. 2025. URL: <https://www.coe.int/en/web/portal/-/violence-against-women-in-france-strengthening-protection-for-victims-and-measures-to-combat-sexual-violence>

ДОДАТКИ

Додаток А

Бесіда з жінками, що зазнали домашнього насилля (напівструктуроване інтерв'ю)

Бесіда спрямована на вивчення емоційного стану, досвіду переживання складних життєвих ситуацій та способів їх подолання. Участь є добровільною, усі відповіді конфіденційні.

Текст бесіди:

1. Як Ви загалом оцінюєте свій емоційний стан останнім часом?
2. Які ситуації у Вашому житті викликають найбільше напруження або тривогу?
3. Чи відчуваєте Ви страх або невпевненість у повсякденному житті? Якщо так, то в яких ситуаціях?
4. Як Ви зазвичай реагуєте на конфліктні ситуації в родині?
5. Що Ви відчуваєте під час або після конфлікту?
6. Чи намагаєтеся Ви уникати конфліктів? Якщо так, то яким чином?
7. Як Ви зазвичай справляєтеся зі стресом або сильними переживаннями?
8. Чи є у Вас способи заспокоїти себе у складних ситуаціях? Які саме?
9. Наскільки легко Вам висловлювати свої почуття та думки іншим людям?
10. Чи звертаєтеся Ви по допомогу або підтримку до близьких чи фахівців?
11. Як Ви оцінюєте свою здатність впливати на події у власному житті?
12. Чи виникає у Вас відчуття безсилля або безвиході? У яких ситуаціях?
13. Як Ви ставитеся до себе у складних життєвих обставинах? Чи схильні себе звинувачувати?
14. Що допомагає Вам відновлювати внутрішні сили та почуття рівноваги?
15. Які зміни у своєму житті Ви хотіли б здійснити найближчим часом?

Примітка для використання: Бесіда проводиться у доброзичливій, підтримувальній атмосфері без тиску. За необхідності психолог може уточнювати відповіді або змінювати формулювання запитань відповідно до емоційного стану респондентки.

Додаток Б**Методика и самооцінки психічних станів (за Р. Айзенком)**

Пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо цей стан дуже підходить Вам, то за відповідь ставиться 2 бали; якщо підходить, але не дуже, то 1 бал; якщо зовсім не підходить – то 0 балів.

№	Психічні стани	Підходить	Підходить, але не дуже	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю в собі упевненості			
2	Часто із-за дурниць червонію			
3	Мій сон неспокійний			
4	Легко впадаю в смуток			
5	Турбуюся про тільки уявні ще неприємності			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю копатися в своїх недоліках			
8	Мене легко переконати			
9	Я недовірливий			
10	Насилу переносю час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно турбують, я падаю духом			
13	При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав винити себе			
14	Нещастя і невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною			
16	Я нерідко відчуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У скрутні хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу щоб мене пошкодували			
20	Вважаю недоліки свого характеру непоправними			
21	Залишаю за собою останнє слово			
22	Нерідко в розмові перебиваю співбесідника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюся малим, хочу найбільшого			
27	Коли розгніваюся, погано себе стримую			
28	Вважаю за краще керувати, чим підкорятись			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я мстивий			
31	Мені важко міняти звички			
32	Нелегко перемикаю увагу			
33	Дуже насторожено відношуся до всього нового			
34	Мене важко переконати			

35	Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких слід було б звільнитися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене турбують навіть незначні порушення плану			
38	Нерідко я проявляю впертість			
39	Неохоче іду на ризик			
40	Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму			

Підрахуйте суму балів за кожну з 4-х груп питань:

I. 1 – 10 питання – тривожність

II. 11 – 20 питання – фрустрація

III. 21 – 30 питання – агресивність

IV. 31 – 40 питання – ригідність

<i>I. Тривожність</i>	
0 – 7 балів	не тривожні
8 – 14 балів	тривожність середня, допустимого рівня
15 – 20 балів	дуже тривожні
<i>II. Фрустрація</i>	
0 – 7 балів	ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів
8 – 14 балів	середній рівень, фрустрація має місце
15 – 20 балів	у Вас низька самооцінка. Ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач
<i>III. Агресивність</i>	
0 – 7 балів	ви спокійні, витримані
8 – 14 балів	середній рівень
15 – 20 балів	ви агресивні, невитримані. Є труднощі в роботі з людьми
<i>IV. Ригідність</i>	
0 – 7 балів	ригідності немає, легке перемикання
8 – 14 балів	середній рівень
15 – 20 балів	сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї

МЕТОДИКА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ

Е.ХЕЙМА

Методика копінг-стратегій поведінки Е. Хейма спрямована на дослідження індивідуальних способів подолання стресових і проблемних ситуацій. Вона дозволяє виявити, які саме психологічні механізми використовує особистість у складних життєвих умовах, зокрема в ситуації психологічного чи фізичного насильства. Методика дає змогу комплексно оцінити когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти копінг-поведінки та визначити ступінь їх адаптивності, що є важливим для аналізу психологічних особливостей осіб, які перебувають у стресових або травматичних умовах. Методика дозволяє визначити: домінуючі способи подолання стресу; рівень психологічної адаптації; наявність деструктивних моделей поведінки; ресурси особистості для подолання кризових ситуацій.

За результатами методики всі стратегії поділяються на:

- адаптивні (конструктивні, спрямовані на вирішення проблеми)
- умовно адаптивні (ефективність залежить від ситуації)
- неадаптивні (деструктивні, що не вирішують проблему, а лише знижують напруження)

Структура методики. Опитувальник складається з набору тверджень, що описують різні варіанти реагування на стрес. Респондент обирає ті варіанти, які найбільше відповідають його поведінці.

Усі відповіді згруповані у три основні блоки копінг-стратегій:

1. Когнітивні копінг-стратегії – відображають способи мисленнєвого опрацювання ситуації: проблемний аналіз, надання сенсу ситуації; відносність (порівняння з гіршими ситуаціями); релігійність; установку власної цінності; самоконтроль; розгубленість; ігнорування; смирення; дисимуляцію.

2. Емоційні копінг-стратегії – характеризують емоційні реакції на стрес: протест; емоційну розрядку, оптимізм, пасивну кооперацію, пригнічення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність.

3. Поведінкові копінг-стратегії – відображають конкретні дії людини у стресовій ситуації: співпраця; звернення по допомогу; альтруїзм; компенсація; відволікання; конструктивна активність; активне уникання; відступ

Інтерпретація отриманих результатів

I. Адаптивні варіанти копінг-поведінки

Серед когнітивних копінг-стратегій до них відносяться:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – це форми поведінки, спрямовані на аналіз наявних труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій.

«Проблемний аналіз» (А5) – тенденція до аналізу наявних труднощів.

«Установка власної цінності» (А10) – усвідомлення власної цінності та значимості, підвищення самооцінки.

«Збереження самовладання» (А4) – наявність віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій, використання навичок самоконтролю у складних ситуаціях.

Серед емоційних копінг-стратегій:

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю в наявності виходу в будь-який, навіть найскладнішої, ситуації.

«Протест» (Б1) – активне обурення з приводу труднощів, висловлення своєї точки зору щодо складності завдань.

«Оптимізм» (Б4) – це позитивне світосприймання, що характеризується впевненістю у наявності виходу в будь-якій ситуації, бадьорий, життєрадісний настрій за різних життєвих обставин.

Серед поведінкових копінг-стратегій:

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – під ними розуміється така поведінка особистості, при якому вона вступає у співпрацю зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким в подоланні труднощів.

«Співпраця» (B7) – партнерство, яке передбачає об'єднання зусиль з більш досвідченими людьми: вчителями, батьками, іншими значимими дорослими.

«Звернення» (B8) – пошук підтримки у найближчому соціальному оточенні.

«Альтруїзм» (B2) – пропонування своєї допомоги одноліткам, товаришам або близьким у подоланні труднощів.

II. Неадаптивні варіанти копінг-поведінки

Серед когнітивних копінг-стратегій до них відносяться:

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіри в свої сили і інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей

«Смирення» (A2) – пасивність у діях та схильність підпорядковуватись іншим людям у різних ситуаціях.

«Розгубленість» (A8) – особистісна нестабільність через втрату логічного зв'язку між запланованими діями та їх результатом.

«Дисимуляція» (A3) – навмисне приховування наявних помилок чи недоречностей у поведінці.

«Ігнорування» (A1) – легковажне ставлення до проблеми через її несприйняття.

Серед емоційних копінг-стратегій:

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – це варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим настроєм, станом безнадійності, покірності і недопущення інших почуттів, переживанням злості і покладанням провини на себе й інших.

«Пригнічення емоцій» (Б3) – депресивний психічний стан, який полягає у спустошеності та втраті моральних сил.

«Покірність» (Б6) – беззаперечна готовність виконувати чужі накази, розпорядження, вимоги.

«Самозвинувачення» (Б7) – приписування собі відповідальності за чужі вчинки, постійне почуття провини.

«Агресивність» (Б8) – підвищений емоційний фон, пов'язаний з ворожістю та недобррозичливим ставленням до інших.

Серед поведінкових копінг-стратегій:

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – це поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, самотність, спокій, ізоляцію, прагнення відмежуватись від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

«Активне уникнення» (В3) – небажання аналізувати події, пов'язані з негативними чинниками, уникнення думок про неприємності, самотність, ізоляцію, прагнення відійти від спілкування з іншими.

«Відступ» (В6) – відмова активно контактувати з однолітками та вчителями та залучатись до спільного вирішення проблем.

III. Адаптивні варіанти копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значущості та виразності ситуації подолання

Серед когнітивних копінг-стратегій до них відносяться:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії, залежні від ситуації – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів порівняно з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

«Відносність» (А6) – порівняння своїх проблем із проблемами інших людей та виведення висновку про наявність більш складних життєвих ситуацій, порівняно з власною.

«Визначення сенсу» (А9) – розуміння сутності буття, філософське ставлення до світу та проблем.

«Релігійність» (А7) – віра у вищі сили, які допоможуть спрямувати у вирішення проблем.

Серед емоційних копінг-стратегій:

Адаптивні емоційні копінг-стратегії, залежні від ситуації – поведінка, яка спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відрагуванням, на передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

«Емоційна розрядка» (Б2) – зменшення сили емоцій, зниження напруги різними способами.

«Пасивна кооперація» (Б5) – прагнення співпрацювати на основі спільності інтересів, спільної мети, програми дій.

Серед поведінкових копінг-стратегій:

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії, залежні від ситуації – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

«Компенсація» (В4) – бажання відшкодувати заподіяні негаразди шляхом акумулювання зусиль на інших видах діяльності.

«Відволікання» (В1) – переключення уваги на інші види діяльності.

«Конструктивна активність» (В5) – занурення в улюблену справу, подорожі, хобі задля переключення уваги з неприємних справ.

Опитувальник стилю розв'язання конфліктів
(Kilmann, R. H., & Thomas, K. W.) (Kilmann, Thomas, 1977).

Уміння спілкуватися яскраво виявляється в конфліктних ситуаціях, які також розкривають загальну спрямованість людини в спілкуванні. Для виявлення цих особливостей використовується опитувальник К. Томаса (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument). Він складається з 30 пар тверджень, у кожній з яких респондент обирає один варіант відповіді (а або б), що найбільше відповідає його типовій поведінці в конфліктній ситуації. Кожна відповідь відповідає певному стилю поведінки: суперництву (СП), співпраці (СП), компромісу (КМ), униканню (УК) або пристосуванню (ПР).

Текст опитувальника:

1.А. Іноді я даю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання складного питання.

В. Перш, ніж обговорювати те, в чому ми розходимося, я прагну звернути увагу на те, в чому обидва згодні.

2.А. Я прагну дізнатися компромісне розв'язання.

Б. Я намагаюся улагодити конфлікт з урахуванням всіх інтересів іншої людини і моїх власних.

3.А. Звичайно я настирливо прагну добитися свого.

Б. Інколи я жертвую своїм власним інтересом ради інтересів іншої людини.

4. А.Я прагну знайти компромісне розв'язання.

Б.Я прагну не зачепити почуттів іншої людини.

5.А. Залагоджуючи спірну ситуації, я весь час намагаюся знайти підтримку біля іншого.

Б. Я прагну зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

6.А. Я намагаюся уникнути напруженості для себе.

Б. Я намагаюся добитися свого.

7.А. Я прагну відкласти розв'язання спірного питання, з метою, щоб з часом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб добитися іншого.

8.А. Звичайно я настирливо прагну добитися свого.

Б. Я насамперед прагну визначити те, в чому полягає всі інтереси і спірні питання, що торкнулися.

9.А. Думаю, що не завжди стоїть хвилюватися через якісь виниклі розбіжності.

Б. Я роблю зусилля, щоб добитися свого.

10.А. Я твердо прагну добитися свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне розв'язання.

11.А. Насамперед я прагну ясно визначити те, в чому полягають всі інтереси і спірні питання, що торкнулися.

Б. Я прагну заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

12.А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишатися при своїй думці, якщо він теж йде назустріч.

13.А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб все було зроблено по-моєму.

14.А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевага моїх поглядів.

15.А. Я прагну заспокоїти іншого і зберегти відносини.

Б. Я прагну зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.

16.А. Я прагну не зачепити почуття іншого.

Б. Я звичайно намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17.А. Звичайно я прагну добитися свого.

Б. Я прагну зробити все, щоб уникнути даремної напруженості.

18.А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

Б. Я дам можливість іншому залишитися при своїй думці, якщо він йде мені назустріч.

19.А. Насамперед я намагаюся визначити те, в чому полягають всі порушені питання і інтереси.

Б. Я прагну відкласти спірні питання з тим, щоб з часом вирішити їх остаточно.

20.А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я прагну знайти якнайкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21.А. Ведучи переговори, прагну бути уважним до іншого.

Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22.А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю і іншої людини.

Б. Я відстоюю свою позицію.

23.А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Інколи я представляю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24.А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я стараюся йти йому назустріч.

Б. Я стараюся іншому піти на компроміс.

25.А. Я намагаюся переконати іншого в своїй правоті.

Б. Ведучи переговори, я прагну бути уважним до аргументів іншого.

26.А. Я звичайно пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного з нас.

27.А. Часто прагну уникнути суперечок.

Б. Якщо це робить іншу людину щасливою, я дам їй можливість настояти на своєму.

28.А. Звичайно я настирливо прагну добитися свого.

Б. Налагоджуючи ситуацію, я звичайно прагну знайти підтримку у іншої людини.

29.А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через можливі розбіжності.

30.А. Я прагну не зачепити почуття іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в суперечці, щоб ми спільно змогли добитися успіху.

Опрацювання даних. Опитувальник виявляє типові способи реагування на конфліктні ситуації: суперництво (СП), співробітництво (СР), прагнення до компромісу (КМ), уникнення конфліктів (УК) або пристосування до інших (ПР). Згідно ключа підраховується число обведених варіантів відповідей по кожному із тих п'яти способів реагування. Одержані кількісні оцінки зрівнюються між собою з тим, щоб заявити форму соціальної поведінки особи, якій віддається перевага, в ситуації конфлікту, тенденцію її взаємостосунків в складних умовах.

Ключ до опитувальника Томаса (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument)

Суперництво (СП):

1а, 3а, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а

Співпраця (СР):

2б, 5а, 7б, 8б, 11а, 12б, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б

Компроміс (КМ):

4а, 7а, 10б, 12а, 13а, 15б, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 27б, 29а

Уникання (УК):

2а, 4б, 6а, 9а, 16а, 17б, 18а, 24а, 29б, 30б

Пристосування (ПР):

1б, 3б, 5б, 6б, 11б, 15а, 19б, 21а, 23б, 25б, 27а, 30а

Інтерпретація. Кожний обраний варіант відповіді (а або б) зараховується до відповідного стилю поведінки. Після підрахунку визначається домінуючий стиль або поєднання стилів, що характеризує індивідуальну поведінку людини у конфліктних ситуаціях.