МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО АБ'ЮЗНІ МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0534-1-з
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Бабанін Олександр Євгенович
Керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Голованова Т. П.
Рецензент: д-р пед. наук, професор,
зав. кафедри акторської майстерності
Локарєва Г. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Бабаніну Олександру Євгеновичу

Тема роботи Особливості сучасних уявлень про аб'юзні міжособистісні стосунки

керівник роботи Голованова Т. П., канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до визначення поняття «аб'юз» у психологічній науці; розкрити психологічні механізми формування аб'юзивної поведінки; охарактеризувати рольові позиції жертви та аб'юзера у системі міжособистісної взаємодії; визначити сучасні уявлення про аб'юзивні стосунки в українському суспільстві; провести емпіричне дослідження особливостей сучасних уявлень про аб'юзні міжособистісні стосунки; розробити програму психологічної просвіти щодо розпізнавання та попередження аб'юзивних стосунків.

Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Голованова Т. П., доцент		
Розділ 1	Голованова Т. П., доцент		
Розділ 2	Голованова Т. П., доцент		
Розділ 3	Голованова Т. П., доцент		
Висновки	Голованова Т. П., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ О. Є. Бабанін

Керівник роботи _____ Н. М. Бабарига

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Н. О. Мосол

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 56 сторінок, 4 рисунка, 4 таблиці, 34 джерела, 2 додатка.

Об’єкт дослідження – аб’юзні міжособистісні стосунки як психологічний феномен соціальної взаємодії.

Предмет дослідження – психологічні особливості сучасних уявлень про аб’юзні міжособистісні стосунки.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати психологічні особливості сучасних уявлень про аб’юзні міжособистісні стосунки, визначити чинники, що впливають на їх формування, а також розробити й апробувати програму психологічної просвіти, спрямовану на розпізнавання та попередження аб’юзивної поведінки.

Гіпотеза: передбачається, що з підвищенням рівня усвідомлення аб’юзивних стосунків знижується рівень агресивності та зростає схильність до конструктивних форм міжособистісної взаємодії.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: опитувальник «Уявлення про аб’юзивні стосунки», «Методика для діагностики сімейного насильства» (Серга Т.О.).

Наукова новизна роботи полягає у поглибленні теоретичних уявлень про феномен аб’юзивних міжособистісних стосунків та виявленні психологічних особливостей їх сприйняття у сучасному українському суспільстві. Розроблено психологічну програму просвіти, спрямовану на підвищення рівня обізнаності населення щодо аб’юзивних проявів, розвиток навичок розпізнавання деструктивних моделей поведінки та формування готовності до побудови здорових, рівноправних і безпечних стосунків..

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для підвищення ефективності психологічної профілактики аб’юзивної поведінки та формування у суспільстві культури ненасильницької, партнерської взаємодії.

АБ’ЮЗИВНІ СТОСУНКИ, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, ДЕСТРУКТИВНІ МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ, СУЧАСНЕ УКРАЇНСЬКЕ СУСПІЛЬСТВО.

SUMMARY

Babanín O. Ye. Features of modern ideas about abusive interpersonal relationships.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References 34 items, 32 of foreign origin), 2 appendix on 8 pages. The qualifying work volume is 68 pages long, 56 of them – main text. There are 4 tables and 4 illustrations.

The research provides a theoretical overview and an empirical study of the phenomenon of abusive interpersonal relationships as a destructive form of social and psychological interaction. The theoretical part analyzes key concepts, mechanisms, and role dynamics of abuse, while the empirical part presents a study of modern perceptions of abusive relationships among Ukrainian respondents and describes the implementation of a psychological education program aimed at recognizing and preventing abusive behavior.

Object of the study – abusive interpersonal relationships as a psychological phenomenon of social interaction.

Subject of the study – psychological features of modern ideas about abusive interpersonal relationships.

Purpose of the study – to identify and analyze the psychological characteristics of modern perceptions of abusive interpersonal relationships, determine the factors influencing their formation, and develop and implement a psychological education program aimed at recognizing and preventing abusive behavior.

Hypothesis – it is assumed that as the level of awareness of abusive relationships increases, the level of aggressiveness decreases and the tendency toward constructive forms of interpersonal interaction grows.

The main research tasks are:

1. To analyze theoretical approaches to defining the concept of “abuse” in psychological science.

2. To reveal the psychological mechanisms of abusive behavior formation.

3. To characterize the role positions of the victim and the abuser in the system of interpersonal interaction.

4. To define modern perceptions of abusive relationships in Ukrainian society.

5. To conduct an empirical study of the peculiarities of modern ideas about abusive interpersonal relationships.

6. To develop a psychological education program for recognizing and preventing abusive relationships.

Chapter 1 “Theoretical foundations of studying abusive interpersonal relationships” provides a theoretical analysis of the phenomenon of abuse, its psychological mechanisms, and the specifics of role dynamics in interpersonal interaction.

Chapter 2 “Empirical study of the peculiarities of modern ideas about abusive interpersonal relationships” presents the results of an empirical study conducted in the Ternuvat community and describes the implementation of the educational program “STOP ABUSE: Psychological Awareness for Recognizing and Preventing Abusive Relationships”.

Key words: abusive relationships, interpersonal interaction, destructive behavior patterns, psychological awareness, modern Ukrainian society.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АБ'ЮЗНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ 12

1.1. Поняття аб'юзу в психологічній науці 12

1.2. Психологічні механізми формування аб'юзивної поведінки 16

1.3. Рольові позиції жертви та аб'юзера у системі міжособистісної взаємодії 21

1.4 Сучасні уявлення про аб'юзивні стосунки в українському суспільстві 29

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУЧАСНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО АБ'ЮЗНІ МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ 36

2.1. Організація емпіричного дослідження уявлень про аб'юзні міжособистісні стосунки 36

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей сучасних уявлень про аб'юзивні стосунки 39

2.3. Програма психологічної просвіти щодо розпізнавання та попередження аб'юзивних стосунків 46

ВИСНОВКИ. 53

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 57

ДОДАТКИ 61

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціокультурних умовах проблема аб’юзивних міжособистісних стосунків набуває особливої значущості, оскільки торкається фундаментальних аспектів людської взаємодії, а саме поваги, довіри, емпатії та особистісної свободи. Зростання рівня психологічної, емоційної та економічної напруги, спричинене воєнними подіями, соціальною нестабільністю та трансформацією гендерних ролей, сприяє поширенню деструктивних моделей поведінки у сімейних і партнерських відносинах. Це зумовлює потребу глибокого аналізу того, як саме сучасна людина сприймає поняття аб’юзу, які форми насильницької поведінки вважає допустимими, а які неприйнятними.

Особливого значення набуває вивчення уявлень про аб’юз як системи знань, оцінок і переконань, що визначають реакції особистості на прояви контролю, маніпуляцій чи психологічного тиску у стосунках. У сучасному інформаційному просторі тема аб’юзу активно обговорюється, однак нерідко втрачає наукову точність: поняття спрощуються, підмінюються побутовими тлумаченнями або емоційними оцінками. Така ситуація створює ризик формування поверхневого, спотвореного розуміння явища, коли суспільство не розрізняє межу між конфліктом, психологічним насильством і здоровою асертивною поведінкою.

В українському суспільстві уявлення про аб’юзивні стосунки залишаються амбівалентними. З одного боку, зростає рівень поінформованості, підтримується ідея недопустимості будь-яких форм насильства; з іншого, значна частина населення все ще демонструє толерантність до емоційного чи економічного контролю, виправдовує ревнощі або домінування партнера як «нормальні» прояви любові. Такі суперечливі уявлення формуються під впливом традиційних сімейних цінностей, релігійних установок, соціальних стереотипів та недостатньої психологічної освіти.

Проблему аб’юзивних відносин і насильницької поведінки розглядали у своїх працях Чабаненко Ю. С., Білошенко О. Ю., Семиченко В., Дубчак О., Авілова М. С., Юрчинська Г. К., Максим О. В., Рябовол Т. А., які досліджували феномен деструктивної взаємодії, міжособистісної агресії, співзалежності та психологічної підтримки жертв насильства. Соціокультурні та гендерні аспекти проблеми висвітлено у роботах Пліско Є. Ю., Соколова О. І., Котової Л. В., Клімаш Т. П., Скіпальської Г. М., де підкреслюється необхідність формування у суспільстві нового типу мислення орієнтованого на повагу до особистих меж, партнерства та емоційної зрілості.

Таким чином, дослідження особливостей сучасних уявлень про аб’юзні міжособистісні стосунки є актуальним, оскільки дозволяє з’ясувати, якою мірою суспільна свідомість готова до відмови від насильницьких моделей поведінки, якими є психологічні чинники сприйняття аб’юзу, та які напрями психологічної просвіти можуть сприяти формуванню культури безпечних, рівноправних і здорових стосунків.

Об’єкт дослідження – аб’юзні міжособистісні стосунки як психологічний феномен соціальної взаємодії.

Предмет дослідження – психологічні особливості сучасних уявлень про аб’юзні міжособистісні стосунки.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати психологічні особливості сучасних уявлень про аб’юзні міжособистісні стосунки, визначити чинники, що впливають на їх формування, а також розробити й апробувати програму психологічної просвіти, спрямовану на розпізнавання та попередження аб’юзивної поведінки.

Гіпотеза: передбачається, що з підвищенням рівня усвідомлення аб’юзивних стосунків знижується рівень агресивності та зростає схильність до конструктивних форм міжособистісної взаємодії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення поняття «аб’юз» у психологічній науці.

2. Розкрити психологічні механізми формування аб’юзивної поведінки.

3. Охарактеризувати рольові позиції жертви та аб’юзера у системі міжособистісної взаємодії.

4. Визначити сучасні уявлення про аб’юзивні стосунки в українському суспільстві.

5. Провести емпіричне дослідження особливостей сучасних уявлень про аб’юзні міжособистісні стосунки.

6. Розробити програму психологічної просвіти щодо розпізнавання та попередження аб’юзивних стосунків.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: опитувальник «Уявлення про аб’юзивні стосунки», «Методика для діагностики сімейного насильства» (Серга Т. О.).

Наукова новизна роботи полягає у поглибленні теоретичних уявлень про феномен аб’юзивних міжособистісних стосунків **та** виявленні психологічних особливостей їх сприйняття у сучасному українському суспільстві. Уточнено зміст поняття «аб’юзивна поведінка» як соціально-психологічного феномена, що відображає поєднання контролю, маніпуляції та порушення особистісних меж у системі міжособистісної взаємодії. Розроблено психологічну програму просвіти, спрямовану на підвищення рівня обізнаності населення щодо аб’юзивних проявів, розвиток навичок розпізнавання деструктивних моделей поведінки та формування готовності до побудови здорових, рівноправних і безпечних стосунків..

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для підвищення ефективності психологічної профілактики аб’юзивної поведінки та формування у суспільстві культури ненасильницької, партнерської взаємодії. Матеріали дослідження та

запропонована програма можуть бути використані у діяльності практичних психологів, соціальних працівників, педагогів і консультантів під час здійснення психологічної просвіти, профілактичних занять і тренінгових програм.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Основні положення, висновки та результати кваліфікаційної роботи Бабаніна О. Є. «Особливості сучасних уявлень про аб’юзні міжособистісні стосунки**:** огляд основних теоретичних концепцій**»** були апробовані у збірнику матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (23–24 жовтня 2025 року, м. Запоріжжя, Україна).

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 2 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 34 найменувань і додатку на 8 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 68 сторінок. Робота містить 4 таблиці і 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АБ'ЮЗНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

1.1. Поняття аб'юзу в психологічній науці

У сучасному психологічному дискурсі поняття «аб'юз» посідає важливе місце серед проблем, пов'язаних із міжособистісною взаємодією, насильством і контролем у стосунках. Підвищення суспільної уваги до цього явища зумовлене як соціокультурними змінами, так і необхідністю глибшого наукового осмислення його психологічної природи. Вивчення аб'юзу охоплює аналіз його сутності, форм прояву, динаміки розвитку та психологічних наслідків для учасників взаємодії.

У західній психології, психотерапії та педіатрії існує особливий підхід до трактування поняття «насильство», поряд із ним активно використовується англійський термін «abuse» [33].

У Великому тлумачному словнику сучасної української мови поняття «насильство» трактується як «використання фізичної сили щодо когось; застосування сили з метою досягнення певної мети; примусовий вплив на особу чи об'єкт» [6, 735].

У міжнародному праві, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, насильство розглядається як навмисне використання фізичної сили або влади, реальне чи потенційне, спрямоване проти себе, іншої особи, групи осіб або спільноти, наслідком якого є тілесні ушкодження, висока ймовірність їх виникнення, смерть, психологічна травма, порушення розвитку чи інші види шкоди [34]. Це визначення підкреслює свідомий, умисний характер дій, які становлять насильство, незалежно від їх наслідків, і виключає випадки ненавмисного заподіяння шкоди.

Важливим є те, що поняття насильства охоплює не лише фізичне застосування сили, а й використання влади, тобто дії, засновані на контролі над іншою людиною: погрози, залякування, нехтування потребами, відсутність допомоги чи турботи. Таким чином, вираз «застосування фізичної сили або влади» охоплює будь-які форми жорстокого поводження — фізичного, сексуального, психологічного, а також дії, спрямовані на позбавлення життя чи шкоду здоров'ю.

Насильство не завжди передбачає нанесення фізичних ушкоджень. Воно може проявлятися у вигляді емоційного чи соціального тиску, а також у формі терору щодо членів родини. З позицій психології та педагогіки будь-яке насильство супроводжується глибокими негативними переживаннями та психоемоційними розладами в особи, яка його зазнає. Це можуть бути біль, шок, агресивність, страх, ненависть, озлобленість чи інші деструктивні емоційні реакції, що зумовлюють саморуйнівну поведінку. Такі стани суттєво впливають на особистісний і соціальний розвиток, ускладнюють адаптацію до суспільства та порушують процес соціалізації [15, 86].

Серед усіх різновидів насильства найбільш поширеним є домашнє насильство, яке охоплює фізичні, сексуальні, економічні та психологічні форми тиску. Ці форми часто взаємопов'язані й взаємно підсилюють одна одну. Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 7 грудня 2017 року № 2229-VIII, домашнє насильство визначається як дії або бездіяльність фізичного, сексуального, психологічного або економічного характеру, що відбуваються в межах сім'ї, місця проживання чи між родичами, подружжям або особами, які спільно проживають (чи проживали) однією сім'єю, незалежно від наявності родинних зв'язків або шлюбу. До цього поняття також належать погрози вчинення таких дій [23].

Наслідки насильства, згідно з цим підходом, мають широкий спектр, від тілесних ушкоджень і психологічних травм до соціальних наслідків, які не завжди є очевидними. Багато форм насильства не спричиняють

безпосередньої фізичної шкоди, проте залишають тривалі емоційні та поведінкові деформації, які можуть проявлятися навіть через роки [4, 10].

У цьому контексті поняття «насильство» є семантично та змістово близьким до англійського слова «abuse», яке походить від англійського дієслова «to abuse» та що означає «зловживати», «ображати», «жорстоко поводитися», «використовувати неналежним чином». Найчастіше цей термін застосовують для опису ситуацій у міжособистісних стосунках, коли один із партнерів виступає агресором (аб'юзером), а інший, жертвою [2].

У сучасній українській психологічній термінології поняття «аб'юз» набуло широкого вжитку, особливо при описі проявів домашнього насильства та психологічного тиску у міжособистісних стосунках. Термін іншомовного походження вже міцно закріпився в українському лексиконі та активно використовується у професійній психологічній практиці, засобах масової інформації та соціальних мережах. Попри те, що окремі дослідники схильні розглядати аб'юз як одну з форм емоційного або психологічного насильства, доцільно зазначити, що всі види домашнього насильства тісно взаємопов'язані між собою та взаємно підсилюють деструктивний вплив на особистість [30, 247].

В. Семиченко та О. Дубчак визначають аб'юз як різновид насильства або руйнівної взаємодії, що проявляється у психічних розладах і деструктивних формах поведінки, де одна особа виконує роль жертви, а інша маніпулятора, який зловживає владою, силою чи становищем. На думку авторів, психологічний аб'юз може мати різний ступінь вираженості, від відносно м'яких, толерованих проявів до тяжких, що спричиняють серйозні емоційні наслідки та порушення психічного здоров'я постраждалого. Дослідники виокремлюють кілька різновидів аб'юзу: сімейний, трудовий, фізичний, психологічний, жіночий, аб'юз у дружніх взаєминах і нарцисичний. Спільною ознакою всіх типів є наявність сторін із нерівним розподілом влади: маніпулятора (аб'юзера) і жертви, між якими формується деструктивна модель взаємодії [27, 139].

Аб’юзивна поведінка може проявлятися у різних формах (рис. 1.1) [30, 247; 3, 127].



Рисунок 1.1 – Форми аб’юзу

Фізичний аб’юз проявляється у використанні фізичної сили, що спричиняє біль, тілесні ушкодження чи погіршення здоров’я. До цього виду належать дії, як-от удари, штовхання, ляпаси, смикання за волосся, задушення, нанесення опіків, використання зброї, примус до вживання психоактивних речовин чи обмеження свободи пересування.

Сексуальний аб’юз охоплює будь-яку форму сексуальної взаємодії без згоди особи, від домагань і небажаних дотиків до примусу до інтимних дій, оголення, фото- чи відеозйомки сексуального характеру, шантажу чи девіантних практик.

Психологічний аб’юз — це систематичний вплив на психіку людини через залякування, приниження, критику, маніпулювання, обман чи ізоляцію. Для нього характерні контроль над особистим простором, перевірка телефонних дзвінків, обмеження контактів, ревнощі, доведення до станів страху чи безпорадності.

Фінансовий аб’юз виражається у контролі над матеріальними ресурсами партнера — обмеженні доступу до коштів, забороні працювати,

примусі до фінансової залежності, шантажі або підробці документів [30, 247; 3, 127-128].

Підсумовуючи, слід зазначити, що аб'юз у психологічному контексті виступає багатогранним феноменом, який поєднує в собі риси насильства, маніпуляції та контролю.

1.2. Психологічні механізми формування аб'юзивної поведінки

Формування аб'юзивної поведінки є складним багатофакторним процесом, який пов'язаний із поєднанням індивідуально-психологічних, соціокультурних та сімейних детермінант. Аб'юзерами можуть виступати як чоловіки, так і жінки, а останнім часом до цієї категорії також відносять дітей і підлітків. Представники різних статей по-різному виявляють аб'юзивну поведінку та реагують на неї, що пов'язано з усталеними гендерними ролями й соціальними очікуваннями. Аб'юзивні взаємини можуть виникати не лише між подружжям, а й у системі «батьки – діти».

Одним із ключових чинників виступає батьківська модель взаємин. Зазвичай первинна форма аб'юзу з часом трансформується у вторинну**.** Первинний аб'юз має місце у дитинстві, коли батьки чинять психологічний тиск на дітей, викликаючи у них почуття провини, сорому чи страху. Вторинний аб'юз спостерігається тоді, коли діти, які зростали у середовищі постійного приниження й контролю, відтворюють аналогічні моделі поведінки вже у власних стосунках, як подружніх, так і в батьківських ролях, продовжуючи коло аб'юзу [16]. Часто майбутній аб'юзер сам у дитинстві зазнавав принижень, побиття чи емоційного тиску, що сприяє формуванню в нього переконання про прийнятність насильства як способу контролю або самоствердження [13].

Важливу роль відіграє патріархальний тип сімейного устрою, де домінування чоловіка сприймається як норма, а підпорядкованість жінки, як очікувана поведінка. У таких умовах формується викривлене уявлення про

владу, силу та гендерні ролі, що створює підґрунтя для аб'юзивних установок [13].

Семиченко В. та Дубчак О. вважають, що не у всіх кривдників аб'юзивна поведінка сформувалась у дитинстві. Науковці вважали, що частина з них має психічні порушення чи розлади, які знижують здатність відчувати провину за власні дії. Аб'юзери зазвичай схильні виправдовувати власну агресію, переконуючи себе в тому, що саме вони є постраждалими від поведінки своїх жертв. Така когнітивна спотвореність дає змогу їм раціоналізувати насильницькі дії та уникати відповідальності. Для деяких аб'юзерів акти агресії виступають своєрідним способом компенсації відчуття соціальної безпорадності або нездатності впливати на обставини іншим шляхом [27, 141].

Психоаналітичний підхід, представлений у працях А. Фрейд, розкриває внутрішні механізми становлення насильницьких форм поведінки. У своїй праці «Психологія «Я» і захисні механізми», науковиця розкрила особливості формування дитячої психіки та подальшого розвитку її структур у процесі становлення дорослої особистості. Вона наголошувала, що емоційна напруга та нервова скута поведінка людини є результатом дії захисних механізмів «Я», які поступово трансформуються у стійкі риси характеру. Ці процеси формуються під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких значне місце посідають травматичні події та досвід насильства, що порушують гармонійний розвиток особистості.

Спираючись на концептуальні положення К. Г. Юнга, сучасні науковці зазначають, що взаємини в родині вибудовуються не лише на основі відмінностей характерів чи прагненні до самовдосконалення, а й через взаємну вразливість та потребу в підтримці. Саме ці аспекти створюють підґрунтя залежних відносин, у яких один із учасників може домінувати над іншим. Водночас психосоматичні наслідки побутового насильства сприяють формуванню індивідуальних захисних стратегій, які, за певних обставин,

здатні перерости у патологічні психологічні реакції та стати підґрунтям для розвитку внутрішніх конфліктів і розладів особистості [22, 353].

Згідно з дослідженням О. Романченко та О. Байєр, аб'юзивні стосунки можна розглядати крізь призму теорії транзактного аналізу Е. Берна, яка дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми взаємодії між агресором і жертвою. Науковці наголошують, що аб'юзери позбавляють жертву права на прояв власних емоцій і почуттів: їй заборонено злитися, відчувати гнів або обурення, адже саме ці реакції є природними формами самозахисту. Така емоційна заборона призводить до внутрішнього напруження, що з часом може проявлятися у вигляді психосоматичних розладів (мігреней, порушення сну, апетиту, зниження імунної реактивності), а також сприяти розвитку депресивних станів і суїцидальних тенденцій [26, 140].

На основі концепції транзактного аналізу авторки пояснюють, що у комунікації «аб'юзер – жертва» взаємодія не відбувається на рівні его-станів «Дорослий – Дорослий». Такі стосунки побудовані на прихованих, маніпулятивних транзакціях, у яких агресор діє з позиції «Дитина», звертаючись до его-стану «Батько» жертви. Це активує в неї архетип турботливої матері або рятівниці, який утримує її у деструктивних відносинах. У свою чергу, аб'юзер демонструє риси емоційного інфантилізму, егоцентризм, відсутність емпатії, невміння передбачати наслідки власних дій, що свідчить про незрілість його психічного розвитку.

О. Романченко та О. Байєр підкреслюють, що аб'юзери зазвичай ретельно приховують свої деструктивні прояви, дбаючи про соціальну репутацію та зовнішню респектабельність. У публічній сфері вони демонструють доброзичливість, тоді як за зачиненими дверима здійснюють контроль, приниження або насильство. Саме ця подвійність поведінки посилює почуття безпорадності жертви, адже їй часто не вірять оточуючі. Агресор відчуває страх перед зовнішнім світом, який не може контролювати, тому прагне повної влади хоча б у межах близьких стосунків. Жертва стає

об’єктом його постійного контролю і головним джерелом психологічного самоствердження.

Авторки також зазначають, що поведінка аб’юзера переважно усвідомлена, проте її корені лежать у підсвідомих моделях, засвоєних у дитинстві. Маніпулятивні та агресивні патерни формуються під впливом сімейного виховання, спостереження за моделями насильницької поведінки з боку значущих дорослих або соціокультурних стереотипів. Згодом ці моделі закріплюються на рівні життєвих позицій, описаних Е. Берном. Аб’юзер зазвичай діє з позиції «Я – ОК, ти – не ОК», що у термінах моделі «ОК-корралу» Ф. Ернста відповідає агресивній, параноїдальній установці. У крайніх випадках така позиція може призводити до насильницьких дій, аж до доведення жертви до самогубства [26, 141].

Таким чином, із позиції транзактного аналізу аб’юзивна поведінка є результатом глибинного порушення комунікації між его-станами, де замість рівноправного діалогу «Дорослий – Дорослий» формується патологічна система взаємодії «Дитина – Батько», що підтримує нерівність, контроль і залежність у стосунках (рис. 1.2).

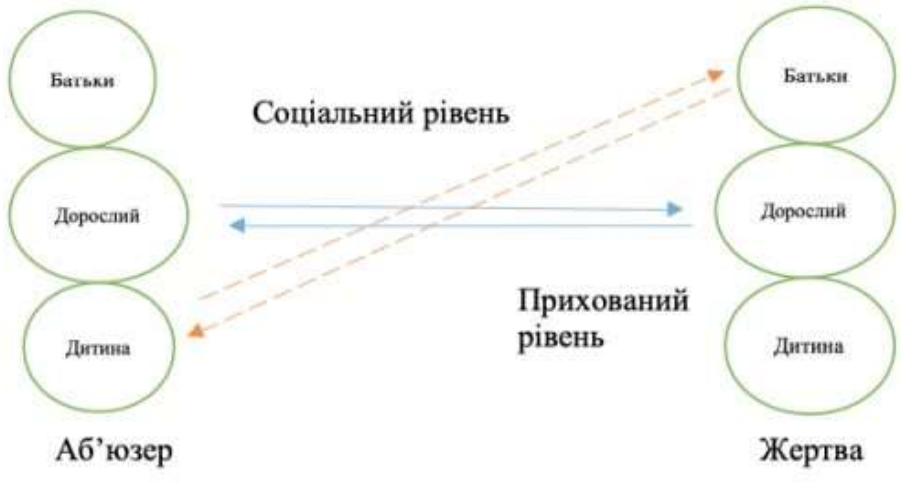


Рисунок 1.2 – Схема транзакції «жертва-аб’юзер» [26, 140]

Важливу роль відіграє патріархальний тип сімейного устрою, де домінування чоловіка сприймається як норма, а підпорядкованість жінки —

як очікувана поведінка. У таких умовах формується викривлене уявлення про владу, силу та гендерні ролі, що створює підґрунтя для аб'юзивних установок.

Психологічними передумовами аб'юзивної поведінки є високий рівень тривожності, невпевненість у собі та страх втрати контролю, які породжують потребу домінувати над партнером. Для таких осіб характерна потреба у владі та відчутті переваги, що компенсує їхню внутрішню уразливість. В окремих випадках у поведінці аб'юзерів спостерігається свідоме прагнення заподіяти шкоду іншій людині з метою емоційного чи фізичного самоствердження.

До соціально-психологічних чинників належить зловживання психоактивними речовинами, передусім алкоголем, яке посилює агресивність, знижує самоконтроль і часто стає каталізатором насильницьких дій. Типовою особливістю аб'юзерів є двоякість поведінки: у суспільстві вони можуть виглядати спокійними, привітними та врівноваженими, тоді як у домашньому середовищі демонструють агресію, жорстокість і приниження. Така подвійність особливо властива особам із алкогольною або ігровою залежністю, у яких контроль над емоціями та поведінкою суттєво порушений.

За статистичними даними, у переважній більшості випадків домашнього насильства кривдником є чоловік, тоді як жінка зазвичай виступає жертвою. Як зазначає колишній слідчий у справах про домашнє насильство Стівен Сторі, «достатньо побути у відділенні швидкої допомоги, щоб побачити, кого привозять із травмами — це переважно жінки». Хоча жінки також можуть демонструвати деструктивні форми поведінки, частота їхнього залучення як ініціаторів насильства значно нижча, ніж як постраждалих [13].

Отже, узагальнюючи вище сказане, можна зробити висновок, що аб'юзивна поведінка формується внаслідок поєднання сімейних, соціокультурних і психологічних чинників, серед яких провідну роль

відіграють травматичний досвід дитинства, патріархальні стереотипи взаємин і внутрішні захисні механізми особистості. Психологічні передумови такої поведінки пов'язані з високим рівнем тривожності, потребою у контролі та домінуванні, емоційною незрілістю й інфантилізмом аб'юзера. Згідно з транзактним підходом, деструктивна взаємодія між аб'юзером і жертвою підтримується нерівністю его-станів, що сприяє закріпленню залежності, маніпуляцій і насильства у системі міжособистісних стосунків.

1.3. Рольові позиції жертви та аб'юзера у системі міжособистісної взаємодії

Міжособистісна взаємодія у деструктивних стосунках характеризується порушенням рівноваги сил і закріпленням стабільних рольових позицій — жертви та аб'юзера. Ці ролі формуються поступово під впливом особистісних, сімейних і соціальних чинників, що визначають специфіку розвитку взаємин.

На думку М. С. Авілової та Г. К. Юрчинської, аб'юз як різновид соціального впливу й психологічної маніпуляції полягає у прихованому впровадженні в свідомість жертви певних установок, які суперечать її власним потребам і ціннісним орієнтирам. В аб'юзивних стосунках один із партнерів, незалежно від того, йдеться про професійну, особисту чи сімейну сферу, поступово набуває позиції жертви, позбавленої можливості відкрито висловлювати власну думку, і систематично зазнає психологічного чи фізичного тиску з боку іншого — аб'юзера [3, 126-127].

Чабаненко Ю.С. та Білошенко О.Ю. зазначають, що аб'юзивні або принизливі стосунки — це форма взаємодії, у якій одна людина систематично порушує особисті межі іншої, принижує її, виявляє жорстокість у спілкуванні чи поведінці, прагнучи повністю підкорити волю партнера [30, 247]. Науковці наголошують на тому, що такі стосунки мають характер взаємодії між «тираном» і «жертвою» та супроводжуються

постійними маніпуляціями (фінансовими, емоційними або психологічними, зокрема шантажем, погрозами, фізичною агресією чи моральним приниженням) з боку кривдника. У межах таких взаємин ролі агресора й жертви залишаються фіксованими, а особа, що зазнає насильства, часто не має змоги вийти з них через страх, емоційну залежність або соціальні обмеження [30].

Аб’юзер — це людина, яка діє жорстоко, безжально або несправедливо щодо іншої особи, використовуючи насильницькі методи впливу для досягнення власних цілей. Такі індивіди прагнуть обмежити свободу партнера, зробити його залежним і позбавити ресурсів для самостійності. Вони можуть контролювати фінанси, ізолювати від друзів та близьких, перевантажувати побутовими обов’язками, зменшуючи можливість для особистісного розвитку чи соціальної активності.

Аб’юзером може бути як чоловік, так і жінка, а в окремих випадках навіть дитина, що виявляє агресивну або маніпулятивну поведінку. Проте, як свідчить практика, найчастіше аб’юзерами виступають чоловіки, що зумовлено перевагою фізичної сили й культурними стереотипами домінування. Найуразливішими жертвами зазвичай стають жінки або діти, які через фізичну чи психологічну вразливість стають об’єктами принижень та утисків [30].

За спостереженнями В. Семиченко та О. Дубчак, для аб’юзера (маніпулятора) характерна постійна потреба у контролі та знеціненні близьких. Такі особи схильні принижувати партнера через образливі коментарі, сарказм, зауваження. Їхня поведінка відзначається емоційною нестабільністю, різкими змінами настрою від агресії до показної образи, що викликає у жертви почуття провини. Після конфліктів аб’юзер уникає відкритого діалогу, демонструє байдужість або робить вигляд, що нічого не сталося. Йому властиві низький рівень самоконтролю, схильність до брехні, виправдання власної жорстокості та недовіра до оточення.

Жертва ж у таких стосунках зазвичай переживає глибокі емоційні реакції: постійне відчуття образи, страх сказати щось «не те», уникнення ініціативи, часті сльози. Вона намагається виправдовувати партнера, шукає причини його поведінки, звинувачує себе в конфліктах і поступово починає вважати бажання та потреби аб’юзера важливішими за власні. Це призводить до постійних поступок і самопожертви, що лише посилює залежність і психологічне підпорядкування [27, 139].

Жертва, з огляду на свої психологічні особливості, часто тривалий час залишається у таких стосунках, поступово пристосовуючись до насильницької поведінки партнера, тоді як аб’юзер з часом нарощує рівень агресії та контролю. При цьому аб’юзери зазвичай не проявляють агресивності поза межами сімейного чи особистого життя, у публічному просторі вони виглядають чемними, стриманими, навіть доброзичливими. Подібна поведінка може спостерігатися і на початку взаємин, саме в цей період аб’юзер часто демонструє турботу й уважність, що ускладнює для жертви усвідомлення деструктивної суті таких стосунків [3, 127].

Аналізуючи аб’юзні стосунки, Максим О. В. та Рябовол Т. А. підкреслюють, що аб’юзер вирізняється специфічною системою міжособистісної взаємодії, у якій домінують прагнення до влади, тотальний контроль і підпорядкування партнера. Постійна критика й знецінення виконують для нього компенсаторну функцію, вони маскують внутрішню невпевненість і страх втратити авторитет. Емоційна нестійкість таких осіб проявляється у чергуванні спалахів агресії з показною лагідністю чи демонстративною байдужістю. Після конфліктів аб’юзер часто уникає пояснень, залишаючи партнера в стані розгубленості та тривоги. Для них типові раціоналізація власних насильницьких дій, схильність до маніпуляцій і глибока недовіра до інших, що лише посилює деструктивність їхньої поведінки в системі міжособистісної взаємодії.

Реакції жертви зазвичай мають протилежний характер. Вона часто плаче, переживає почуття образи, боїться проявити ініціативу, уникатиме активності чи самостійних дій. Такі люди схильні звинувачувати себе у всьому, що відбувається, знаходити виправдання діям партнера та вважати його потреби й бажання важливішими за власні. Це призводить до постійних поступок і втрати внутрішніх меж.

Найбільша небезпека аб'юзивних стосунків полягає в тому, що жертва тривалий час не усвідомлює факту насильства, сприймаючи його як «норму» або власну провину. Поступово руйнується її самооцінка, зростає психологічна залежність, виникає емоційний зв'язок із кривдником, який стає дедалі сильнішим. Чим довше тривають аб'юзивні стосунки, тим складніше людині вирватися з цього деструктивного кола [18, 3].

Згідно з положеннями Європейської психологічної школи, існує низка психологічних характеристик, що підвищують ризик потрапляння жінки в аб'юзивні стосунки [1].

До групи потенційного ризику належать, насамперед, жінки з низьким рівнем самооцінки та недостатньо сформованим внутрішнім стрижнем. Вони схильні приймати маніпулятивну поведінку партнера як норму, довіряти безпідставній критиці на власну адресу й не здатні своєчасно розпізнати психологічний тиск. Такі особи часто не вміють відстоювати власні межі, ні у професійних, ні в особистих взаєминах.

Іншу групу становлять жінки, яким складно брати на себе відповідальність. Їм властива нерішучість у ситуаціях, що вимагають прийняття важливих життєвих рішень, а це істотно ускладнює вихід із залежних стосунків.

До категорії вразливих також належать особи, чиї особисті кордони неодноразово порушувалися у дитинстві. Відсутність досвіду безпечної близькості у стосунках формує сприйняття неповаги, контролю чи агресії як звичного явища, що в подальшому може трансформуватися у толерантність до аб'юзу з боку партнера.

Підвищений ризик мають жінки, які виросли в умовах домашнього насильства — як його жертви або свідки. Такий досвід формує толерантність до насильства і схильність до повторення деструктивних моделей поведінки у дорослому житті.

Також до цієї групи належать жінки, схильні до почуття провини, які легко піддаються маніпуляціям через прагнення догодити іншим і взяти на себе відповідальність навіть за те, чого не вчиняли.

Окрему категорію становлять емпатичні особистості, що схильні надмірно співпереживати, вибачати неприйнятну поведінку партнера та прагнуть раціоналізувати його вчинки. Їхня природна здатність до розуміння чужих мотивів часто супроводжується самопожертвою, якою кривдник користується для утримання контролю.

Водночас, як зазначають психологи, аб’юзери обирають не слабких чи беззахисних жінок, а навпаки, яскравих, енергійних і ресурсних, оскільки саме з ними вони прагнуть відчути власну значущість і владу через підкорення сильнішої особистості [1].

Однією з найпомітніших ознак аб’юзивних стосунків є так звані «емоційні гойдалки», коли настрій партнера раптово змінюється: від доброзичливості та задоволення до злості, роздратування, вимогливості чи повної байдужості. Такі різкі емоційні переходи створюють у жертви почуття страху, тривоги й образи. У системі аб’юзу всі маніпуляції спрямовані на утримання контролю над жертвою, посилення її залежності та формування відчуття безсилля.

Досить часто постраждалі не усвідомлюють, що зазнають психологічного насильства, сприймаючи агресивну поведінку партнера лише як прояв поганого настрою й намагаючись йому догодити. Важливою рисою аб’юзивних відносин є повторюваність певних поведінкових схем, коли агресивні дії та фази примирення відтворюються знову і знову, створюючи замкнене коло психологічної залежності.

За аналізом наукових підходів, можна визначити, що до основних ознак аб’юзивних стосунків належать:

– прагнення до домінування над партнером, прояви вербальної та невербальної агресії;

– ізоляція жертви та контроль над усіма аспектами її життя (обмеження спілкування, улюблених занять, захоплень);

– патологічні ревнощі, безпідставні звинувачення у зраді та постійна недовіра.

Серед інших характерних проявів аб’юзивної поведінки можна виділити:

– виражене негативне ставлення до людей із минулого партнера;

– вороже ставлення до його друзів та близького оточення;

– зневажливе або неповажне ставлення до постійного партнера;

– експлуатацію партнера, перекладання відповідальності та звинувачення його в егоїзмі;

– заперечення власної провини або перекручування фактів;

– використання погроз, залякування та інших форм психологічного тиску;

– подвійні стандарти у поведінці — доброзичливість у присутності сторонніх і жорстокість наодинці;

– висування ультиматумів, приниження, образи та вимоги безумовного підпорядкування встановленим аб’юзером правилам [3, 130; 18].

Фахівці у сфері психічного здоров’я наголошують, що вже на початкових етапах міжособистісних стосунків можуть проявлятися ознаки потенційно аб’юзивної поведінки, які в психологічній літературі прийнято позначати як «червоні прапорці» [24]. Їхня поява може свідчити про високий ризик формування деструктивної взаємодії між партнерами.

Серед найбільш типових маркерів ризику виділяють:

— поспішність у розвитку стосунків, коли один із партнерів прагне якнайшвидше встановити емоційну або фізичну близькість;

— схильність до сексуального тиску чи маніпуляцій, що може проявлятися як у нав’язуванні інтимних контактів, так і в постановці умов («інтим буде лише за певної поведінки»), використанні сексуальності як засобу контролю;

— надмірна ідеалізація партнера, зокрема надлишок компліментів, підкреслення «винятковості» особи, порівняння з іншими на її користь;

— прагнення до ізоляції жертви, коли партнер наполягає на обмеженні спілкування з друзями, родичами чи колегами, щоб зменшити можливість отримання підтримки або поради ззовні;

— контроль над соціальними контактами, зокрема заборона спілкування з представниками певної статі, що пояснюється ревнощами або бажанням домінувати;

— нав’язливий контроль особистого простору, який виявляється у частих дзвінках, надмірній кількості повідомлень і постійному прагненні знати місцезнаходження партнера;

— відсутність особистої відповідальності — людина схильна звинувачувати інших у власних помилках, не визнаючи своєї провини;

— наявність негативного минулого досвіду — колишні партнери можуть попереджати про агресивну або насильницьку поведінку цієї особи;

— нереалістичні очікування щодо партнера, коли від нього вимагають повного задоволення емоційних, фізичних і соціальних потреб аб’юзера;

— жорстокість до дітей або тварин, що є одним із найбільш тривожних предикторів потенційного насильства;

— емоційна нечутливість — аб’юзер акцентує увагу на власних почуттях, ігноруючи емоційний стан партнера;

— деструктивна поведінка в конфлікті, яка може проявлятися у нищенні предметів, погрозах або фізичному залякуванні;

— різкі зміни настрою — чергування надмірної привітності з холодністю чи агресією без очевидних причин [24].

Такі прояви, за спостереженнями дослідників, часто є передвісниками подальшої ескалації насильства, що може переходити у форми психологічного, фізичного або сексуального тиску.

Американські психологи у XX столітті сформулювали концепцію циклу аб’юзу, яка описує повторювану послідовність насильницьких подій у стосунках (рис. 1.3).



Рисунок 1.3 - Циклічна структура аб’юзивних стосунків

Циклічна структура аб’юзивних стосунків включає три основні стадії:

1. Стадія наростання напруги - для цього етапу характерні словесні образи, зауваження, дрібні конфлікти, докори чи незначні фізичні зіткнення. У цей період зростає роздратування аб’юзера, водночас жертва намагається раціоналізувати його поведінку, переконуючи себе, що подібні інциденти є випадковими і більше не повторяться. Ця фаза може тривати досить довго, від кількох днів до років, доки емоційна напруга не досягне критичної точки.

2. Стадія активного насильства (вибух напруги) - на цьому етапі відбувається вибух агресії, починається фізичне чи емоційне насильство, що зазвичай триває від кількох годин до доби. У цей момент аб’юзер втрачає самоконтроль, і його напади гніву стають відкритими та небезпечними. Жертва, як правило, відчуває наближення цієї фази, її емоційний стан

погіршується, зростає страх і тривожність. Після інциденту часто спостерігається заперечення серйозності події або звернення по медичну й правову допомогу.

3. Стадія «медового місяця» (примирення) - після спалаху насильства аб'юзер демонструє каяття, турботу, ніжність, просить пробачення й обіцяє змінитися. Жертва, сповнена надії, вірить у можливість позитивних змін, відчуває тимчасове полегшення і часто вирішує залишитися у стосунках. Проте цей етап є лише тимчасовим затишшям: у більшості випадків цикл насильства повторюється, і його інтенсивність поступово зростає [3, 127; 24; 27, 140].

Отже, можемо зробити висновок, що аб'юзивні стосунки формуються внаслідок взаємодії психологічних, емоційних і соціальних чинників, що закріплюють у партнерів ролі жертви та агресора. Для аб'юзера властиві домінування, маніпуляції й потреба у контролі, тоді як жертва втрачає впевненість, автономність і стає залежною від кривдника.

1.4 Сучасні уявлення про аб'юзивні стосунки в українському суспільстві

Проблема аб'юзивних стосунків у сучасній Україні набуває особливої актуальності у зв'язку зі змінами соціальних, економічних і культурних умов життя. Переосмислення традиційних уявлень про сімейні та міжособистісні відносини відбувається на тлі воєнних подій, зростання соціальної напруги, невизначеності та психологічної нестабільності населення. У цих умовах питання насильства в родині, маніпуляцій і психологічного тиску перестають бути «приватною справою» і дедалі частіше розглядаються як важливий суспільний виклик.

Сучасні соціологічні дослідження демонструють, що значна частина українців досі має низький рівень усвідомлення аб'юзивних проявів. За даними громадської організації «Ла Страда – Україна» за 2024 рік, понад 60

% жінок, які звертаються по допомогу, не одразу ідентифікують свої стосунки як насильницькі, вважаючи контроль, ревнощі чи обмеження проявом турботи [7]. Цей феномен вказує на те, що суспільна свідомість і далі залишається в полоні патріархальних уявлень про ролі чоловіка і жінки.

За офіційними даними Офісу Генерального прокурора України, у 2024 році було зареєстровано 8900 кримінальних правопорушень, пов’язаних із домашнім насильством, що на 30,8% перевищує показники 2023 року (6805 випадків). Із цієї кількості 7884 справи були скеровані до суду, що на 30,4% більше, ніж у попередньому році, коли таких проваджень налічувалося 6047 [9].

Такий приріст свідчить не лише про активізацію діяльності правоохоронних органів, але й про зростання суспільної чутливості до проблеми аб’юзивних практик у сімейних взаєминах.

У першому кварталі 2025 року (січень–березень) вже зафіксовано 967 нових кримінальних правопорушень, пов’язаних із домашнім насильством. У 696 випадках підозрюваним повідомлено про підозру, а значна частина матеріалів передана до суду, що свідчить про підвищення оперативності та ефективності процесу розслідування [11].

Згідно з аналітичними матеріалами платформи CrimeDataLab (під керівництвом проф. М. Карчевського) у звіті «Статистика протидії злочинності в Україні (2013–2024)» спостерігається стійка тенденція до зростання кількості випадків, зафіксованих за статтею 126-1 КК України — «Домашнє насильство» (рис. 1.4) [14].

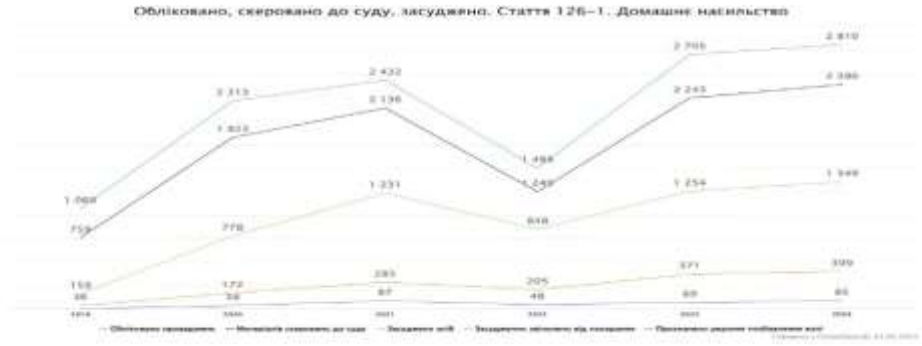


Рисунок 1.4 – Данні про кількість випадків, зафіксованих за статтею 126-1 КК України — «Домашнє насильство»

Котова Л. В. зазначає, що динаміка зростання кількості зареєстрованих правопорушень у 2024–2025 роках свідчить про кілька важливих закономірностей.

По-перше, підвищення статистичних показників може бути наслідком посилення інституційної уваги до проблеми аб’юзу, зокрема через інформаційні кампанії, вдосконалення механізмів реагування та підвищення рівня довіри громадян до системи правосуддя. Це означає, що жертви насильства все частіше наважуються заявляти про факти зловживання владою, контролю, принижень чи фізичної агресії.

По-друге, збільшення кількості повідомлень про підозру в короткі терміни демонструє ефективність правоохоронних структур у виявленні та документуванні аб’юзивних дій [17].

Водночас ці тенденції відображають загострення соціально-психологічної ситуації в українському суспільстві, де аб’юз набуває системного, фіксованого характеру. Зокрема, в умовах війни, економічної нестабільності та зростання емоційного напруження насильницькі патерни поведінки все частіше повторюються та закріплюються на рівні сімейної взаємодії.

Це свідчить про потребу не лише у правовому реагуванні, але й у комплексних профілактичних і психопросвітницьких заходах, спрямованих на зменшення толерантності до аб’юзивної поведінки, відновлення психологічної культури спілкування та розвиток ненасильницьких способів розв’язання конфліктів.

Пліско Є. Ю. та Соколов О. І. зазначають, що за результатами дослідження, проведеного станом на березень 2025 року, домашнє насильство та аб’юзивна поведінка мають багатофакторну природу, зумовлену взаємодією соціальних, психологічних, економічних і культурних чинників, які формують підґрунтя для виникнення та підтримання агресивних форм взаємодії в сімейному середовищі.

До соціальних факторів науковці відносять низький рівень освітньої підготовки, нестачу соціальної підтримки, ізоляцію сім'ї від суспільного життя, а також вплив гендерних і культурних стереотипів, які легітимізують насильство як прийнятний спосіб розв'язання конфліктів. Часто агресивна поведінка є наслідком міжпоколінної передачі насильницьких моделей, коли діти, що зростали у сім'ях із насильницьким кліматом, сприймають його як норму і відтворюють подібні сценарії у власному дорослому житті.

Психологічні чинники насильства пов'язані з індивідуальними особливостями кривдника: низькою самооцінкою, емоційною нестабільністю, імпульсивністю, потребою домінувати чи контролювати партнера. Важливу роль відіграють і патологічні стани — залежності (алкогольна, наркотична) або невилікувані психічні розлади, які посилюють схильність до агресії та знижують самоконтроль.

Економічні фактори виступають додатковим каталізатором конфліктів у сім'ї. Фінансова нерівність, матеріальна залежність, безробіття або хронічна нестача ресурсів створюють напружену атмосферу, у якій агресор часто використовує економічний тиск як засіб контролю та підкорення партнера.

Не менш значущими є культурні детермінанти — традиційні уявлення про гендерні ролі та владну ієрархію в сім'ї, що ґрунтуються на патріархальних нормах. У певних соціокультурних контекстах насильство досі сприймається як «особиста справа родини», що перешкоджає втручанню державних чи громадських інституцій і сприяє безкарності агресора [21, 162-163].

Сучасна практика показує, що аб'юзивні стосунки в Україні сьогодні набувають багатогранних форм, які значно виходять за межі фізичного насильства. Згідно з аналітичними матеріалами, найпоширенішими проявами аб'юзу є емоційне приниження, контроль соціальних контактів жертви, економічна залежність, цифровий контроль (моніторинг месенджерів і соціальних мереж), ігнорування її авторитету чи погрози ізоляцією [31].

Такі форми насильства часто залишаються «невидимими» для оточення й правоохоронних органів, що призводить до низького рівня їх розпізнавання та реагування з боку постраждалих. Це підтверджується результатами дослідження, проведеного Фондом ООН у галузі народонаселення (UNFPA) в Україні в межах проєкту «EMBRACE: Посилення національних і регіональних механізмів побудови адаптивної, підзвітної та економічно ефективної системи протидії та запобігання ґендерно зумовленому насильству» [8].

У соціально-психологічному вимірі особливо помітною є тенденція нормалізації аб'юзивних моделей поведінки в окремих сімейних та соціальних контекстах. Під впливом патріархальних уявлень про «силу» й «домінування», а також у ситуаціях соціальної напруги, економічної кризи, війни, внутрішніх переміщень, агресивна поведінка нерідко сприймається як «звичайна» або «виправдана» форма розв'язання конфліктів. Це створює небезпечні передумови для закріплення деструктивних міжособистісних моделей.

Сучасні уявлення про аб'юзивні стосунки в українському суспільстві формуються на перетині трьох ключових тенденцій:

1. Десакралізація насильства — поступове руйнування міфів про «нормальність» приниження, покарання чи контролю у близьких стосунках.
2. Психологізація проблеми — усвідомлення аб'юзу не лише як кримінального, а й як психоемоційного явища, пов'язаного з особистісними рисами та емоційною регуляцією індивіда.
3. Соціалізація відповідальності — перехід від індивідуального осуду до колективної соціальної підтримки, розвитку мереж допомоги, кризових центрів і профілактичних програм.

Отже, можна стверджувати, що українське суспільство нині перебуває на етапі становлення нової культури розуміння насильства, як соціально неприйнятного, психологічно руйнівного та етично неприпустимого явища.

Поступово утверджується усвідомлення, що аб’юзивні стосунки — це не приватна проблема окремої пари, а індикатор рівня психологічної зрілості, моральної відповідальності та гуманістичних цінностей суспільства.

Реакція на аб’юз дедалі частіше розглядається як комплексна система заходів, що включає не лише правоохоронну чи судову відповідальність, а й психологічну реабілітацію, соціальну підтримку постраждалих, просвітницьку діяльність та формування нових культурних норм. Так, суспільні меседжі на кшталт «це приватна справа сім’ї» або «він просто нервує — пробач» поступово змінюються на твердження: «насильство не є нормою у жодних стосунках».

Профілактика аб’юзивних стосунків у сучасному українському контексті передбачає раннє виявлення «червоних прапорців» — надмірного контролю, ізоляції, фінансових маніпуляцій та створення безпечних психологічних і соціальних просторів для звернення по допомогу [32].

Варто зауважити, що формування адекватного суспільного ставлення до проблеми аб’юзу в Україні відбувається під впливом активізації державних і громадських ініціатив. Зокрема, у 2024–2025 роках значно розширено мережу спеціалізованих притулків, консультаційних центрів і мобільних бригад соціально-психологічної допомоги. Це свідчить про перехід від декларативної політики запобігання насильству до практичної реалізації системи підтримки постраждалих, у тому числі на регіональному рівні.

Водночас, попри позитивні зрушення, залишається значна прогалина у психологічній освіті населення. Більшість українців не володіють базовими знаннями про межі у стосунках, особистісну автономію чи форми непрямого насильства (психологічного, емоційного, цифрового). Унаслідок цього частина жертв не ідентифікує насильство як проблему, а сприймає його як звичний компонент взаємин.

Психологи наголошують, що зміна суспільної свідомості потребує тривалого процесу просвіти, який має розпочинатися ще у шкільному віці

через формування навичок ненасильницького спілкування, емоційної грамотності та гендерної рівності [25].

У науковому дискурсі останніх років спостерігається тенденція до поглиблення психологічного аналізу феномена аб'юзивності. Дослідники розглядають аб'юз не лише як форму деструктивної взаємодії, а як індикатор дисфункцій особистісного розвитку, порушення системи саморегуляції, комунікативної компетентності та емоційного інтелекту [29]. У цьому контексті значну увагу приділяють вивченню психологічних механізмів жертви, її схильності до співзалежних стосунків, труднощів у розпізнаванні маніпуляцій і відсутності сформованих внутрішніх меж.

Поступове формування нових уявлень про природу аб'юзивних стосунків зумовлює необхідність інтеграції психологічних, правових та освітніх підходів у стратегії запобігання насильству. У сучасних умовах війни, внутрішньої міграції, зростання рівня травматизації та невизначеності це завдання набуває стратегічного значення для збереження ментального здоров'я нації.

З вище зазначеного можна зробити висновок, що сучасні уявлення про аб'юзивні стосунки в українському суспільстві формуються на основі поєднання емпіричних даних, психологічного аналізу та соціокультурних тенденцій. Вони відображають поступовий перехід від пасивного сприйняття насильства як приватної справи до активної позиції нетерпимості до будь-яких проявів аб'юзивної поведінки. Така трансформація свідчить не лише про зміну суспільної свідомості, а й про еволюцію гуманістичних цінностей, що стають основою національної психологічної культури та потребують подальшого розвитку через системні рішення й психологічну просвіту.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУЧАСНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО АБ'ЮЗНІ МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ

2.1. Організація емпіричного дослідження уявлень про аб'юзні міжособистісні стосунки

На основі проведеного теоретичного аналізу було визначено необхідність емпіричного вивчення сучасних уявлень про аб'юзивні стосунки. Метою дослідження є виявлення рівня усвідомлення проявів аб'юзу, ставлення до різних форм насильницької поведінки у міжособистісних стосунках та визначення чинників, що впливають на толерантність до аб'юзивних моделей взаємодії.

Емпіричне дослідження проводилося серед жителів Тернуватської селищної ради Запорізької області. У вибірку увійшли 60 респондентів віком від 20 до 55 років, серед яких 38 жінок і 22 чоловіки.

До дослідження були залучені представники різних соціально-професійних груп, а саме: працівники бюджетної сфери, приватні підприємці, службовці та особи, тимчасово безробітні. Участь у дослідженні була добровільною, анонімною та здійснювалася з дотриманням етичних норм психологічної діагностики.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань емпіричної частини було використано комплекс діагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня обізнаності, особливостей ставлення та толерантності до аб'юзивної поведінки у міжособистісних стосунках.

1. Опитувальник «Уявлення про аб'юзивні стосунки» (авторська анкета)

2. «Методика для діагностики сімейного насильства» за розробкою Серги Т.О.

Розкриємо їх більш ґрунтовно:

Опитувальник «Уявлення про аб'юзивні стосунки» (авторська анкета) (Додаток А).

Мета: виявити рівень поінформованості, ставлення та соціально-психологічні уявлення респондентів про сутність, форми й ознаки аб'юзивних міжособистісних стосунків.

Анкета містить 16 запитань, об'єднаних у *три блоки*:

— Когнітивний компонент (знання та усвідомлення) — визначає рівень поінформованості про поняття «аб'юз», його види, причини, характерні прояви.

— Емоційно-оцінний компонент (ставлення) — виявляє рівень толерантності або неприйняття до аб'юзивної поведінки.

— Поведінковий компонент (готовність реагувати) — визначає здатність і готовність респондента діяти у ситуаціях насильства.

Кожна відповідь, що свідчить про усвідомлення та неприйняття насильства**,** оцінюється в 1 бал (16 питання оцінюється в 4 бала), максимально можна набрати 20 балів**.**

Рівень усвідомлення:

Низький рівень (від 0-6 балів) - респондент має нечітке розуміння аб'юзу, проявляє толерантність до насильницьких моделей.

Середній рівень (від 7 до 12 балів) - частково усвідомлює суть аб'юзивних проявів, може вважати деякі з них «нормою».

Високий рівень (від 13 до 20 балів) - добре розуміє сутність аб'юзу, не сприймає насильницьких дій як прийнятних у стосунках.

«Методика для діагностики сімейного насильства» за розробкою Серги Т.О. (Додаток Б) [28].

Завдання:

1) виявити наявність факту насильства в сім'ї;
2) визначити форми насильства в сім'ї;
3) виявити рівень насильства в сім'ї;

4) визначити, яку роль кожен з членів сім'ї відіграє в ситуаціях насильства.

Етапи проведення методики:

Етап 1. Проведення тесту С. Дайхоффа на виявлення внутрішньої агресії.

Обробка результатів: за кожну позитивну відповідь піддослідний набирає по одному балу. Необхідно підсумувати отримані бали і таким чином оцінити рівень внутрішньої агресії цього випробуваного. Рівні розподіляються таким чином залежно від суми набраних балів:

0–10 балів – низький рівень агресії;

11–20 балів – середній рівень агресивності;

21–30 балів – високий рівень агресивності;

31–40 балів – дуже високий рівень агресивності.

Етап 2. Проведення анкетування на виявлення схильності людини до зовнішньої агресії та форм насилля, які вона найчастіше використовує.

За кожну позитивну відповідь досліджуваний набирає по одному балу. Необхідно підсумувати отримані бали щодо кожного виду насильства. Рівні вираженості агресії з кожного виду насильства розподіляються таким чином, залежно від суми набраних балів:

1 бал – низький рівень агресії;

2 бали – середній рівень агресивності;

3 бали – високий рівень агресивності;

4 бали – дуже високий рівень агресивності.

Після того, як дослідник виявив вираженість того чи іншого виду насильства в конкретного досліджуваного, він підсумовує всі бали й отримує загальний бал за зовнішніми проявами агресії. Рівні розподіляються таким чином:

1–4 балів – низький рівень агресії;

5–8 балів – середній рівень агресивності;

9–12 балів – високий рівень агресивності;

13–16 балів – дуже високий рівень агресивності.

Співвідношення зовнішньої і внутрішньої агресії випробуваного дає змогу гіпотетично визначити роль, яку він має в родині за значенням агресивності. Таким чином, у нас виходять чотири рольові позиції: «стриманий», «тиран», «віктим», «агресор», окрему позицію займає «норма».

Eman 3. Проведення стандартизованого інтерв'ю для перевірки ро- лей членів сім'ї в ситуаціях агресії.

Обробка результатів: за результатами відповідей дослідник робить висновки про його позицію в ситуаціях насильства

Розкривши методи, методики і процедуру дослідження можемо переходити до результатів дослідження та їх інтерпретації.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей сучасних уявлень про аб'юзивні стосунки

За результатами першої методики, опитувальника «Уявлення про аб'юзивні стосунки», було отримано кількісні показники рівня поінформованості, ставлення та поведінкової готовності респондентів щодо проблеми аб'юзивної поведінки у міжособистісних стосунках.

На основі обробки анкетних даних було визначено три рівні усвідомлення: високий, середній і низький. Розподіл результатів представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 - Рівні усвідомлення аб'юзивних стосунків серед респондентів

Рівень усвідомлення	Кількість осіб	% від загальної кількості респондентів
Високий	10	16,7%
Середній	28	46,6%
Низький	22	36,7%
Всього:	60	100%

Отримані результати свідчать, що переважна частина опитаних (46,6%) має середній рівень усвідомлення аб’юзивних стосунків, що може вказувати на часткове розуміння сутності аб’юзивної поведінки, але з наявністю окремих соціальних стереотипів.

Близько третини респондентів (36,7%) продемонстрували низький рівень усвідомлення, що свідчить про толерантність до контролю, ревнощів або психологічного тиску, а також недостатню психологічну грамотність у питаннях ненасильницької взаємодії.

Лише 16,7 % респондентів показали високий рівень розуміння сутності аб’юзу, що характеризує сформовану позицію неприйняття будь-яких форм насильства у міжособистісних відносинах.

Загалом, результати опитування вказують на необхідність просвітницьких і профілактичних заходів, спрямованих на підвищення обізнаності населення щодо ознак аб’юзивної поведінки, формування навичок асертивної комунікації та розвитку емоційної компетентності.

За результатами першого блоку «Методики для діагностики сімейного насильства», спрямованого на виявлення наявності факту насильства в сім’ї та визначення рівня внутрішньої агресії, було отримано дані, узагальнені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 - Рівні внутрішньої агресії серед респондентів

Рівень внутрішньої агресії	**Кількість осіб**	**% від загальної кількості респондентів**
Дуже високий	15	25,0%
Високий	25	41,7%
Середній	12	20,0%
Низький	8	13,3%
Всього:	60	100%

Отримані результати засвідчують, що серед мешканців Тернуватської селищної ради, які взяли участь у дослідженні, домінує високий рівень внутрішньої агресії (41,7%), що свідчить про значну емоційну напругу, схильність до дратівливості та труднощі у контролі власних емоцій.

Варто зазначити, що 25% опитаних мають дуже високий рівень внутрішньої агресії**,** що може бути наслідком соціально-економічної нестабільності, відсутності постійного працевлаштування, побутових труднощів та тривалого перебування у стресогенних умовах війни**.** Для частини респондентів, особливо тимчасово безробітних, характерним є відчуття фрустрації, безсилля та невдоволення собою, що підвищує ризик проявів вербальної або психологічної агресії у сімейному колі.

Середній рівень внутрішньої агресії (20%) демонструють ті, хто зберігає відносну емоційну стабільність, однак може час від часу проявляти роздратування у побутових чи міжособистісних ситуаціях.

Низький рівень (13,3%) відображає групу осіб із розвиненою емоційною саморегуляцією, які рідко проявляють агресію й частіше схильні до компромісу.

Отже, результати цього етапу вказують на високий рівень емоційної напруженості у частини населення невеликого селища, що може виступати психологічним фоном для виникнення аб’юзивних стосунків у родинах, особливо за умов економічної нестабільності та обмежених можливостей соціальної підтримки.

За результатами другого блоку «Методики для діагностики сімейного насильства»**,** спрямованого на виявлення схильності респондентів до зовнішньої агресії та визначення форм насильства, які вони найчастіше використовують у сімейній взаємодії, було отримано дані, що відображають рівень поширеності фізичного, психологічного, економічного та сексуального насильства серед учасників дослідження. Результати узагальнено в таблиці 2.3**.**

Таблиця 2.3 – Види сімейного насильства серед респондентів

Форма насильства	Кількість осіб	% від загальної кількості респондентів
Фізичне	28	46,7%
Психологічне	16	26,6%
Економічне	10	16,7
Сексуальне	6	10%
Всього:	60	100%

Отримані результати свідчать, що фізичне насильство (46,7%) є найбільш поширеною формою агресії серед респондентів. Така тенденція може бути зумовлена низьким рівнем психологічної культури, емоційною напругою, а також соціально-економічними труднощами, характерними для невеликих населених пунктів.

Особливої уваги заслуговує те, що в частині обстежених сімей зафіксовано зловживання спиртними напоями, що істотно підвищує ризик агресивних реакцій, конфліктності та насильницької поведінки. Алкоголь у таких випадках виступає тригером агресії, знижує самоконтроль і провокує ескалацію побутових конфліктів.

На другому місці за поширеністю психологічне насильство (26,6%), яке проявляється у формі словесних принижень, звинувачень, контролю поведінки чи емоційного тиску. Цей вид насильства часто сприймається як «звичний» або «припустимий» спосіб вирішення сімейних суперечок, що свідчить про недостатній рівень усвідомлення аб’юзивних патернів у міжособистісних стосунках.

Економічне насильство (16,7%) характерне переважно для родин, де один із партнерів контролює фінансові ресурси або обмежує доступ до них, створюючи залежність іншого члена родини. Подібна форма насильства може бути пов’язана також із безробіттям або нерівним розподілом матеріальної відповідальності.

Найменш поширеною, але соціально вразливою формою є сексуальне насильство (10%), про яке респонденти неохоче повідомляють через почуття сорому, страх осуду або недовіру до механізмів захисту.

Результати показують, що у більшості респондентів простежується тенденція до зовнішніх проявів агресії, переважно у фізичній та психологічній формах. Це підтверджує потребу в системній психологічній профілактиці, зокрема інформаційно-просвітницькій роботі в громадах, де наявні соціально неблагополучні сім'ї, поширені випадки алкоголізації, а також нестача програм з формування навичок емоційної саморегуляції та ненасильницької комунікації.

У таблиці 2.4. надано дані, які враховані за результатами співвідношення внутрішньої та зовнішньої агресії серед респондентів.

Таблиця 2.4 – Співвідношення внутрішньої та зовнішньої агресії серед респондентів

Рольова позиція	**Кількість осіб**	**% від загальної кількості респондентів**	**Внутрішня агресія**	**Зовнішня агресія**
Норма	8	13,3%	низька	низька
Стриманий	12	20,0%	середня	середня
Віктим	15	25,0%	висока	низька
Тиран	10	16,7%	низька	висока
Агресор	15	25,0%	висока	висока
Разом	60	100%		

Результати співвідношення внутрішньої та зовнішньої агресії серед респондентів свідчать про виражену поляризацію поведінкових стратегій у сімейних і міжособистісних відносинах.

Група «агресорів» (25%) характеризується поєднанням високого рівня внутрішньої напруги та вираженої зовнішньої агресії. Це свідчить про схильність до відкритих форм насильства — фізичного, психологічного чи економічного контролю. Такі особи часто не визнають власну агресивність

проблемною, виправдовують її «педагогічною» чи «емоційною» необхідністю. Найчастіше агресивна поведінка підкріплюється соціальною фрустрацією, безробіттям та зловживанням алкоголем, що є типовими ризиковими факторами для невеликих селищних громад.

Група «віктимів» (25%) також є чисельною. Вона представлена особами з високим рівнем внутрішньої агресії, але низьким зовнішнім проявом, що вказує на пригнічену злість, почуття безпорадності, провини та схильність до самозвинувачення. Такі респонденти частіше приймають роль жертви, толерують насильство або вважають його «нормальним способом взаємодії».

Група «стриманих» (20%) демонструє помірні рівні внутрішньої та зовнішньої агресії, що може свідчити про відносно стабільний емоційний стан. Вони здатні до контролю поведінки та усвідомлення власних реакцій, хоча в умовах хронічного стресу також можуть проявляти роздратування або пасивну агресію.

Група «тиран» (16,7%) виявляє високий рівень зовнішньої агресії при низькому внутрішньому самоконтролі. Для цих осіб характерна імпульсивність, прагнення до домінування, а також схильність до контролю над близькими. Такі патерни поведінки часто виникають на тлі емоційної незрілості та низького рівня усвідомлення власних почуттів.

Група «норма» (13,3%) — це респонденти, які демонструють низький рівень як внутрішньої, так і зовнішньої агресії. Їхні стосунки, ймовірно, ґрунтуються на взаємоповазі, толерантності та вмінні конструктивно вирішувати конфлікти.

Отримані результати свідчать, що в структурі міжособистісних відносин респондентів домінують деструктивні патерни поведінки, які формують ризик виникнення або підтримання аб’юзивних стосунків. Висока частка респондентів із позиціями «агресор» і «віктим» вказує на нестачу навичок емоційної саморегуляції та розпізнавання психологічного насильства.

З метою глибшого аналізу отриманих емпіричних результатів та перевірки взаємозв'язку між когнітивним і поведінковим компонентами аб'юзивних стосунків було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). Цей статистичний метод дає змогу оцінити ступінь і напрям зв'язку між двома порядковими змінними: рівнем усвідомлення аб'юзивних стосунків та вираженістю агресивних рольових позицій респондентів.

Розрахунок коефіцієнта Спірмена здійснювався за класичною формулою:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)},$$

де:

ρ — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена;

d — різниця між рангами двох змінних для кожного респондента;

n — кількість спостережень (n = 60).

За результатами розрахунку отримано коефіцієнт ρ = –0,45, що вказує на помірний обернений зв'язок між рівнем усвідомлення аб'юзивних стосунків та вираженістю агресивних ролей. Це означає, що зі зростанням рівня усвідомлення аб'юзивних стосунків знижується інтенсивність агресивних проявів у поведінці респондентів. Особи, які мають вищий рівень розуміння природи аб'юзу, рідше проявляють насильницькі тенденції або потрапляють у деструктивні рольові позиції, такі як «агресор» чи «тиран».

Натомість серед опитаних із низьким рівнем усвідомлення частіше спостерігаються ролі «віктим» або «агресор», що вказує на взаємозалежність когнітивних і поведінкових аспектів аб'юзивної взаємодії.

Отже, проведений кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про те, що з підвищенням рівня усвідомлення аб'юзивних стосунків знижується рівень агресивності та зростає схильність до конструктивних форм міжособистісної взаємодії.

Таким чином, підвищення поінформованості й психологічної грамотності населення може виступати важливим чинником профілактики насильницьких моделей поведінки та формування культури ненасильницьких взаємин.

2.3. Програма психологічної просвіти щодо розпізнавання та попередження аб'юзивних стосунків

Розробка програми психологічної просвіти щодо розпізнавання та попередження аб'юзивних стосунків ґрунтувалася на сучасних науково-практичних підходах і рекомендаціях українських фахівців у сфері запобігання та протидії домашньому насильству. Методологічну основу програми становлять навчальні та методичні матеріали, представлені у виданнях «Протидія домашньому насильству» (А. Б. Блага, О. С. Тунтула, О. О. Кочемировська) [5], «Запобігання насильству в сім'ї у діяльності фахівців соціальної сфери» (В. М. Бондаровська, Л. В. Булах, Т. В. Журавель) [12], «Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти» (В. Л. Андрєєнкова, В. В. Байдик, Т. В. Войцях, О. А. Калашник) [10], а також «Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: збірник практичних матеріалів» (укладачі Г. Ю. Мустафаєв, І. І. Довгаль) [19].

Ці видання систематизують науково-практичний досвід державних, освітніх та громадських структур у сфері профілактики насильства, підвищення психологічної обізнаності населення, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формування соціальної нетерпимості до будь-яких проявів аб'юзу. В основу програми покладено принципи комплексності, гуманізму, партнерства та особистісно орієнтованого підходу, що забезпечують її ефективність у сучасних соціально-психологічних умовах українського суспільства.

Метою програми є підвищення рівня усвідомлення та профілактика аб’юзивної поведінки серед населення шляхом розвитку психологічної грамотності, емоційної саморегуляції та навичок ненасильницької комунікації.

Програма покликана не лише інформувати, але й сприяти зміні поведінкових стратегій, формуванню навичок емоційної саморегуляції, асертивності, конструктивного вирішення конфліктів і підвищенню рівня особистісної відповідальності за власні дії у стосунках.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень поінформованості учасників щодо сутності, форм і ознак аб’юзивних стосунків.
2. Розвинути вміння ідентифікувати аб’юзивну поведінку у повсякденному житті, зокрема у прихованих або непрямих формах.
3. Формувати усвідомлення неприйнятності насильства як способу контролю чи розв’язання конфліктів.
4. Ознайомити учасників із ресурсами підтримки: службами допомоги, правовими механізмами, телефонами довіри, алгоритмом дій у кризовій ситуації.
5. Розвинути психологічну культуру спілкування — емпатію, толерантність, навички активного слухання та поваги до особистих меж.
6. Сприяти формуванню емоційної грамотності як запобіжного чинника агресивної поведінки.
7. Підвищити рівень соціальної відповідальності та готовності до втручання у випадках насильства (принцип «не мовчи»).

Реалізація зазначених завдань здійснюється через інтерактивні форми роботи — тренінги, групові обговорення, рольові ігри та рефлексивні вправи, що сприяють активній участі учасників і засвоєнню практичних навичок безпечної поведінки у стосунках.

Впровадження програми розпочалося у жовтні 2025 року на базі Тернуватської селищної ради Запорізької області, у межах соціально-психологічної ініціативи з підтримки населення.

Програма орієнтована на кілька соціальних категорій, які мають підвищену потребу у психологічній просвіті з питань аб'юзивних стосунків:

— доросле населення Тернуватської селищної громади (жінки та чоловіки віком від 20 до 55 років);

— молодь — учні старших класів і студенти закладів освіти;

— молоді сімейні пари, які перебувають у періоді становлення сімейних ролей;

— соціальні працівники, педагоги, психологи, які взаємодіють із сім'ями ризику;

— тимчасово безробітні особи, у яких вищий ризик фрустрації, емоційної напруги та побутової агресії.

Програма психологічної просвіти має тренінгово-інформаційний характер і побудована за принципом поступового переходу від когнітивного рівня (усвідомлення понять) до емоційно-поведінкового (зміна установок і поведінкових моделей). Її загальна тривалість становить 6 занять (по 1,5–2 години), які проводяться 1–2 рази на тиждень у груповому форматі (8–15 осіб).

Для реалізації поставлених цілей програма передбачає три послідовні етапи роботи: вступний, основний і підсумковий.

«СТОП АБ'ЮЗ: психологічна просвіта населення щодо розпізнавання та попередження аб'юзивних стосунків»

Етап 1. Вступний (мотиваційно-інформаційний)

Мета: сформувати базове розуміння сутності аб'юзивних стосунків, мотивувати учасників до самопізнання та усвідомлення власних меж.

Тривалість: 1 заняття.

Зміст і вправи:

— Міні-лекція «Що таке аб’юз: психологічна, емоційна, економічна, сексуальна форми».

— Групова вправа «Межі особистості» – учасники позначають власні психологічні межі, обговорюють ситуації їх порушення.

— Дискусія «Міфи про насильство» – розвінчання поширених стереотипів («б’є — значить любить», «це приватна справа сім’ї»).

— Інтерактивне опитування (анонімна анкета): рівень усвідомлення аб’юзивних проявів у щоденному житті.

Очікувані результати: учасники усвідомлюють поняття «аб’юз», розрізняють його форми, виявляють особисту мотивацію до участі у програмі.

Етап 2. Основний (пізнавально-тренінговий)

Мета: розвинути навички розпізнавання аб’юзивної поведінки, формувати емоційну грамотність і асертивну поведінку як альтернативу насильницьким моделям.

Тривалість: 4 заняття.

Зміст і вправи:

1. **Заняття 2. «Психологічні механізми аб’юзивних стосунків»**

— Обговорення: «Чому люди залишаються в токсичних стосунках?»

— Вправа **«Колесо контролю»** (на основі моделі Дулута).

— Міні-лекція про співзалежність і рольові позиції «жертва — рятівник — переслідувач».

2. **Заняття 3. «Емоційна грамотність та саморегуляція»**

— Тест «Мій рівень емоційного реагування».

— Вправи на розпізнавання емоцій (робота з картками емоцій).

— Тренінг саморегуляції: «Пауза перед реакцією» (дихальні техніки, внутрішній діалог).

3. **Заняття 4. «Ненасильницька комунікація (NVC)»**

— Ознайомлення з принципами Маршалла Розенберга.

— Рольова гра «Як сказати “ні”, не ображаючи».

— Вправа «Я-повідомлення» – формування навичок асертивного висловлення потреб без агресії.

4. **Заняття 5. «Психологічна безпека і ресурси допомоги»**

— Інформаційний блок: гарячі лінії, центри допомоги, алгоритм дій у кризовій ситуації.

— Робота в малих групах: створення карти безпеки (особисті контакти, місця звернення, ресурси громади).

— Обговорення теми «Коли варто звертатися по допомогу».

Очікувані результати: учасники здобувають навички емоційного контролю, розпізнають маніпуляції, розуміють алгоритм дій при загрозі насильства, вміють будувати конструктивний діалог.

Етап 3. Підсумковий (рефлексивно-корекційний)

Мета: узагальнити отримані знання, оцінити зміни у ставленні до аб’юзивних стосунків, закріпити нові поведінкові моделі.

Тривалість: 1 заняття.

Зміст і вправи:

— Рефлексивна вправа «Мої особисті відкриття» – учасники описують, що змінилося у їхніх поглядах і поведінці.

— Групова робота: створення правил здорових стосунків.

— Повторне заповнення короткої анкети-опитувальника (оцінка змін рівня усвідомлення).

— Підбиття підсумків, вручення сертифікатів участі.

Очікувані результати: зниження толерантності до аб’юзивної поведінки, підвищення рівня саморефлексії, готовність до конструктивної взаємодії та звернення по допомогу.

Реалізація програми «СТОП АБ’ЮЗ: психологічна просвіта щодо розпізнавання та попередження аб’юзивних стосунків» спрямована на досягнення сталих позитивних змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах учасників. Її результати оцінюються за динамікою показників,

виявлених під час діагностування до та після проходження програми, а також через якісні спостереження за змінами у ставленні до проявів насильства та взаємодії в міжособистісних стосунках.

Очікуваними результатами впровадження програми є:

1. Когнітивні зміни:

— зростання рівня поінформованості учасників щодо сутності, видів і психологічних механізмів аб’юзивної поведінки;

— формування чіткого розуміння ознак насильницьких і здорових стосунків;

— підвищення обізнаності щодо наявних ресурсів допомоги — державних, громадських і психологічних служб підтримки.

2. Емоційно-ціннісні зміни:

— розвиток емпатії, толерантності та поваги до особистих меж інших людей;

— зниження емоційної напруги, фрустрації та агресивних тенденцій серед учасників;

— формування внутрішньої установки на неприйняття будь-яких форм насильства.

3. Поведінкові зміни:

— оволодіння навичками асертивного спілкування, конструктивного вирішення конфліктів без застосування тиску чи маніпуляцій;

— зменшення толерантності до аб’юзивних проявів у власному житті та серед оточення;

— готовність своєчасно звертатися по допомогу або підтримувати інших у ситуаціях насильства.

4. Соціально-психологічні результати:

— підвищення рівня психологічної культури громади;

— створення умов для формування середовища нульової толерантності до насильства;

— зміцнення співпраці між психологами, освітянами та соціальними службами у межах громади.

Отже, розроблена програми «СТОП АБ’ЮЗ» вже на початкових етапах впровадження дозволило не лише поширити знання про природу аб’юзивних стосунків, а й створити платформу для профілактики домашнього насильства через розвиток усвідомленої, відповідальної та емоційно зрілої поведінки.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний, емпіричний та практичний аналіз проблеми, що дозволило отримати такі узагальнені висновки:

1. Проведений теоретичний аналіз показав, що поняття «аб'юз» у психологічній науці є багатовимірним феноменом, який поєднує ознаки насильства, контролю та маніпуляції в системі міжособистісних стосунків. У його основі лежить асиметрія влади між аб'юзером і жертвою, що зумовлює порушення особистісних меж, формування психологічної залежності та деструктивних моделей взаємодії.

У сучасному науковому дискурсі аб'юз розглядається як комплексне явище, що має фізичні, сексуальні, психологічні та економічні форми прояву. Українські дослідники (В. Семиченко, О. Дубчак, М. Авілова, Г. Юрчинська, Ю. Чабаненко, О. Білошенко) акцентують на взаємозв'язку цих форм і їхньому впливі на психічне здоров'я та соціальне функціонування особистості. Таким чином, поняття «аб'юз» у психологічній науці виступає ключовим інструментом для дослідження деструктивних відносин і механізмів формування насильницької поведінки.

2. Розкриття психологічних механізмів формування аб'юзивної поведінки дозволяє стверджувати, що її виникнення зумовлене взаємодією внутрішньоособистісних, сімейних і соціокультурних чинників. Провідну роль у цьому процесі відіграють травматичний досвід дитинства, наслідування моделей насильницької поведінки в сім'ї, емоційна незрілість та спотворення когнітивних установок щодо влади й контролю. Аб'юзери нерідко використовують насильство як засіб самоствердження або компенсації внутрішнього безсилля, що пов'язано з низькою емпатійністю, високою тривожністю та потребою у домінуванні.

З позиції психоаналітичних і транзактних підходів, аб’юзивна поведінка формується внаслідок дії захисних механізмів «Я», інфантильності емоційної сфери й маніпулятивних комунікативних транзакцій, які підтримують нерівність у взаєминах. Таким чином, аб’юз є результатом глибинних особистісних деформацій, що виникають під впливом дитячих травм, культурних стереотипів і несформованої здатності до конструктивної емоційної взаємодії

3. Рольові позиції жертви та аб’юзера у системі міжособистісної взаємодії визначаються нерівністю влади, контролю та відповідальності у стосунках. Аб’юзер прагне домінування, використовує психологічні, фізичні, економічні чи сексуальні форми впливу, маніпулює та знецінює партнера, тоді як жертва поступово втрачає автономність, самооцінку та здатність до опору. Її поведінка формується під впливом страху, почуття провини й залежності. Така взаємодія набуває циклічного характеру, де періоди насильства чергуються з фазами примирення, що закріплює деструктивний зв’язок між учасниками.

4. Сучасні уявлення про аб’юзивні стосунки в українському суспільстві відображають глибокі соціальні зміни, пов’язані з воєнними подіями, економічною нестабільністю та трансформацією цінностей. Якщо раніше насильство часто сприймалося як приватна справа, нині воно визнається серйозною соціально-психологічною проблемою, що потребує суспільної реакції. Аб’юз розуміється не лише як фізичне, а й як емоційне, економічне чи цифрове насильство, що формується під впливом поєднання соціальних, культурних і психологічних чинників.

Відбувається поступовий перехід від толерантності до аб’юзу до його суспільного засудження та формування нової культури взаємоповаги й ненасильницької комунікації. Зростає роль державних і громадських програм, спрямованих на профілактику насильства й підтримку постраждалих. Таким чином, сучасне українське суспільство рухається до

усвідомлення аб’юзивних стосунків як неприйнятного явища, що суперечить гуманістичним цінностям і психологічному добробуту нації.

5. Проведене емпіричне дослідження особливостей сучасних уявлень про аб’юзні міжособистісні стосунки серед мешканців Тернуватської селищної громади дозволило виявити низку закономірностей, які відображають психологічний стан, рівень обізнаності та соціокультурні особливості респондентів.

За результатами опитувальника «Уявлення про аб’юзивні стосунки» встановлено, що більшість респондентів (46,6 %) мають середній рівень усвідомлення проявів аб’юзу, 36,7 % – низький і лише 16,7 % – високий. Це свідчить про недостатній рівень психологічної грамотності та розуміння форм прихованого насильства**.**

За «Методикою діагностики сімейного насильства» виявлено високий рівень внутрішньої агресії у 41,7 % респондентів і дуже високий – у 25 %. Така тенденція частково зумовлена соціально-економічними чинниками, зокрема тимчасовим безробіттям, фінансовими труднощами та зловживанням спиртними напоями в окремих сім’ях**,** що підсилюють конфліктність і стресову напругу у стосунках.

Найбільш поширеними формами насильства виявилися фізичне (46,7 %) та психологічне (26,6 %)**,** рідше — економічне (16,7 %) і сексуальне (10 %)**.** Це свідчить про домінування відкритих і вербальних проявів агресії, а також про складність розпізнавання прихованих форм контролю.

Розподіл рольових позицій респондентів показав, що найбільш чисельними групами є «агресори» (25 %) та «віктими» (25 %), що підтверджує циклічність насильницьких моделей у сімейному середовищі. Водночас наявність групи «норма» (13,3 %) свідчить про потенціал розвитку здорових міжособистісних стосунків.

Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена ($\rho = –0,45$) засвідчив помірний обернений зв’язок між рівнем усвідомлення аб’юзивних

стосунків та рівнем агресивності: із підвищенням рівня поінформованості респондентів зменшується інтенсивність агресивних проявів**.**

Отже, отримані результати підтверджують, що формування сучасних уявлень про аб’юзивні стосунки безпосередньо пов’язане з рівнем психологічної культури, емоційної регуляції та соціальної стабільності громади**.** Підвищення рівня обізнаності, розвиток навичок ненасильницької комунікації та робота із сім’ями ризику є ключовими напрямами профілактики аб’юзивних взаємин у сучасному українському суспільстві.

6. У межах поставленого завдання було розроблено програму психологічної просвіти «СТОП АБ’ЮЗ: розпізнавання та попередження аб’юзивних стосунків», спрямовану на формування у населення знань, установок і навичок, необхідних для ідентифікації та профілактики аб’юзивної поведінки. Програма поєднує інформаційно-тренінгові та рефлексивні методи роботи, орієнтовані на розвиток емоційної грамотності, асертивної комунікації та культури ненасильницької взаємодії. Її впровадження сприяє підвищенню рівня поінформованості, зниженню толерантності до насильства та формуванню соціальної відповідальності за створення безпечного психологічного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аб’юзивні стосунки: звідки карма. *European psychology school*. 2024. URL : https://surli.cc/wonqkc

2. Абьюз. *Psymedcare*. URL : http://psymedcare.ru/abyuz

3. Авілова М.С., Юрчинська Г.К. Сутність, ознаки та симптоми аб’юзивних стосунків. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (September 6, 2024; Sofia, Bulgaria). Sofia, Bulgaria, 2024. С. 126–132. URL : https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/2047

4. Актуальні проблеми протидії домашньому насильству : навчальний посібник / А. Б. Блага, О. С. Тунтула, О. О. Кочемировська ; за заг. ред. А. Б. Благої. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 208 с.

5. Актуальні проблеми протидії домашньому насильству : навчальний посібник / А. Б. Блага, О. С. Тунтула, О. О. Коче- мировська ; за заг. ред. А. Б. Благої. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 208 с.

6. Великий тлумачний словник сучасної української мови / гол. ред. В.Т. Бусел. Київ : Перун, 2007. 1736 с

7. Громадська організація «Ла Страда – Україна». Звіт про роботу Національної гарячої лінії з протидії домашньому насильству за 2024 рік. URL : https://la-strada.org.ua

8. Ґендерно зумовлене насильство в Україні: аналітичний звіт за результатами дослідження. *United Nations Population Fund (UNFPA) Україна***.** Київ, 2024. URL : https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/prezentaciya_doslidzhennya_.pdf

9. Домашнє насильство : у 2024 році зареєстровано на 31% більше кримінальних проваджень URL : https://surl.lu/dmcxrp

10. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. Київ : ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.

11. За три місяці 2025 року в Україні зареєстрували майже тисячу кримінальних справ про домашнє насильство URL : https://freeradio.com.ua/za-try-misiatsi-2025-roku-v-ukraini-zareiestruvaly-maizhe-tysiachu-kryminalnykh-sprav-pro-domashnie-nasylstvo/

12. Запобігання насильству в сім'ї у діяльності фахівців соціальної сфери: навчально-методичний посібник / Авт. кол.: Бондаровська В.М., Булах Л.В., Журавель Т.В. та ін. / За заг. ред. Бондаровська В.М., Бордіян Я.І., Журавель Т.В., Пилипас Ю.В. Київ : ТОВ Видавничий дім «КАЛИТА». 2014. 282 с.

13. Інформаційно-просвітницька профілактика домашнього насилля. *Друкарня*. 2025. URL : https://surl.li/fyggrt

14. Карчевський М. *CrimeDataLab*. Статистика протидії злочинності в Україні (2013-2024) URL : https://karchevskiy.com/i-dovidnyk/

15. Келлі Л. Насильство щодо жінок і дітей. Новий погляд на поліцейську діяльність, її інноваційність і професіоналізм. Львів : Астролябія, 2011. 176 с.

16. Клімаш Т.П. Образ Я-реального та Я-ідеального у жінок в абюзних стосунках. P*sychological journal*. Вип. 6 (8). 2020. С. 67-75. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2020.6.8

17. Котова Л.В. Сучасні форми домашнього насильства: кримінально-правова характеристика. *Актуальні проблеми права: теоріяі практика*. Вип. 1(49), 2025. С. 171-183. DOI : https://doi.org/10.33216/2218-5461/2025-49-1-171-183

18. Максим О.В., Рябовол Т. А. Аб'юзивні стосунки як чинник девіантної поведінки. 6 с. URL : https://surl.lu/pghgqq

19. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують корекційні програми для осіб, які вчинили насильство в сім'ї / укладачі: Мустафаєв Г.Ю., Довгаль І.І. Київ, 2011. 192 с.

20. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників : збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с.

21. Пліско Є.Ю., Соколов О.І. Домашнє насильство у сучасному суспільстві: соціальні, економічні та культурні аспекти. *Інтелектуальний ресурс сьогодення: наукові задачі, розвиток та запитання*. (14 березня 2025 р. м.Кривий Рік). Кривий Ріг : МЦНД, 2025. С. 162-164. URL : archives.mcnd.org.ua

22. Предместніков О.Г., Бехтер А.Р. Кримінально-правове оцінювання домашнього насильства: морально-психологічна підоснова кримінальних правопорушень, пов'язаних із побутовим насиллям. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету*. Серія : ПРАВО. Вип. 84, Ч. 3. 2024. С 350-355. DOI : https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.84.3.53

23. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII / Верховна Рада України. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text

24. Психічне здоров'я для України. *MH4U*. URL : https://surl.li/bojqjj

25. Результати опитування щодо реагування на випадки сексуального насильства в Україні. *Асоціація жінок-юристок «ЮрФем».* Київ, 2023. URL : https://jurfem.com.ua/opytuvannya-resultaty

26. Романченко О., Байєр О. Аб'юзивні стосунки з позиції транзактного аналізу. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 138–142. DOI : https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.17

27. Семиченко В., Дубчак О. Абьюз як нова категорія в сімейній психології. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія, зб. наук. пр. К.: НАУ, 2019. Вип. 14(1) С. 138– 143. URL : https://surl.li/lkzchw

28. Серга Т.О. Розробка методики діагностики сімейного насильства. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики.* Вип. 56. 2012. С. 120-126. URL : http://soctech-journal.kpu.zp.ua/archive/2012/56/15.pdf

29. Скіпальська Г. М. Гендерно зумовлене насильство в Україні: соціально-психологічні виклики воєнного часу. *Соціальна психологія і гендерні дослідження.* 2023. № 4 (76). С. 45–53.

30. Чабаненко Ю.С., Білошенко О.Ю. Домашнє насильство та аб'юз: правовий погляд на співвідношення понять. *Юридичний науковий електронний журнал*. №1, 2021. С. 246-248. DOI : https://doi.org/10.32782/2524-0374/2021-1/61

31. Що таке аб'юз, чим він небезпечний та як його розпізнати. – 2024. *Онклінік Україна.* URL : https://onclinic.ua/blog/shho-take-abiuz-cim-vin-nebezpecnii-ta-iak-iogo-rozpiznati

32. Як розпізнати аб'юз у стосунках і чому не можна його ігнорувати. *Українська правда. Життя.* URL : https://life.pravda.com.ua/society/2022/12/15/251854

33. Gilad A. Warning signs of emotional abuse in a relationship. URL : http://www.vixendaily.com/love/signs-of-emotionalabuserelationship/5/

34. WHO Global Consultation on Violence and Health Violence: a public health priority. Geneva. World Health Organization, 1996 (document WHO/ EHA/ EPLPOA 2). URL : http://www.who.int/topics/violence/en/

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Уявлення про аб’юзивні стосунки»

(авторська анкета)

Мета: виявити рівень поінформованості, ставлення та соціально-психологічні уявлення респондентів про сутність, форми й ознаки аб’юзивних міжособистісних стосунків.

Завдання:

1. Визначити, як респонденти розуміють поняття «аб’юз» і «аб’юзивні стосунки».
2. З’ясувати, які форми поведінки вони вважають насильницькими.
3. Виявити толерантність до психологічного, емоційного, економічного, фізичного та цифрового насильства.
4. Дослідити емоційно-оцінне ставлення до проблеми аб’юзу.

Просимо Вас відповісти на запропоновані запитання, що стосуються уявлень про аб’юзивні (насильницькі) стосунки.

В анкеті немає «правильних» чи «неправильних» відповідей — важливо лише Ваша особиста думка.

Відповідайте щиро, обираючи варіант, який найбільше відповідає Вашим поглядам.

Блок 1. Когнітивний компонент (знання та розуміння)

1. Чи чули Ви раніше термін *«аб’юзивні стосунки»*?

☐ Так

☐ Ні

2. Як Ви розумієте слово *«аб’юз»*?

☐ Це форма насильства

☐ Це прояв ревнощів або надмірної турботи

☐ Це нормальна реакція на емоції

☐ Важко відповісти

3. Які з наведених дій, на Вашу думку, належать до аб’юзивних? (можна обрати кілька варіантів)

☐ Приниження чи образи

☐ Контроль телефону, листування

☐ Заборона спілкування з друзями

☐ Погрози або залякування

☐ Фізичне покарання

☐ Надмірна ревність

☐ Вказівки, як одягатися

☐ Не бачу в цьому нічого ненормального

4. На Вашу думку, чи може аб’юз бути не лише фізичним, а й психологічним чи емоційним?

☐ Так

☐ Ні

☐ Не впевнений(а)

5. Як Ви вважаєте, хто частіше проявляє аб’юзивну поведінку?

☐ Чоловіки

☐ Жінки

☐ Однаково

☐ Важко сказати

Блок 2. Емоційно-оцінний компонент (ставлення)

6. Чи вважаєте Ви ревнощі проявом любові?

☐ Так

☐ Ні

☐ Частково

7. Якщо партнер вимагає паролі від телефону чи соціальних мереж — це:

☐ Прояв довіри

☐ Ознака контролю

☐ Не має значення

8. Як Ви оцінюєте ситуацію, коли один із партнерів контролює фінанси іншого?

☐ Це нормально

☐ Це форма економічного насильства

☐ Це залежить від обставин

9. Якщо людина часто вибачається перед агресивним партнером, щоб уникнути конфлікту — це:

☐ Ознака слабкості

☐ Стратегія виживання

☐ Прояв любові та терпіння

☐ Важко сказати

10. Як Ви вважаєте, чи можна виправдати аб’юзивну поведінку стресом або складними життєвими обставинами (наприклад, війною, втратою роботи)?

☐ Так, іноді це пояснює поведінку

☐ Ні, насильство не має виправдання

☐ Не знаю

11. Наскільки, на Вашу думку, суспільство толерує аб’юзивну поведінку?

☐ Повністю толерує

☐ Частково

☐ Майже не толерує

☐ Важко відповісти

12. Як часто, на Вашу думку, жертви аб’юзу не усвідомлюють, що перебувають у насильницьких стосунках?

☐ Дуже часто

☐ Іноді

☐ Рідко

☐ Ніколи

Блок 3. Поведінковий компонент (готовність реагувати)

13. Якби Ви помітили, що близька людина зазнає насильства, Ви б:

☐ Звернулися до поліції

☐ Порадили звернутися до психолога

☐ Промовчали, бо це «особиста справа»

☐ Не знаю, як діяти

14. Чи знаєте Ви, куди можна звернутися по допомогу у випадку аб’юзу?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

15. Якби Ви самі опинилися в аб’юзивних стосунках, Ви б:

☐ Звернулися до фахівців

☐ Звернулися до друзів чи родичів

☐ Мовчали, щоб не “виносити сміття з хати”

☐ Важко сказати

16. На Вашу думку, що може зменшити рівень аб’юзу в українському суспільстві? (відкрите запитання)

_____
_____
_____

Обробка результатів

Кожній «просоціальній» (антиаб’юзивній) відповіді присвоюється 1 бал.

0–6 балів — низький рівень усвідомлення (висока толерантність до аб’юзу);

7–12 балів — середній рівень усвідомлення (часткове розуміння суті аб’юзу, але можливі хибні уявлення);

13–20 балів — високий рівень обізнаності (чітке розуміння суті, неприйняття насильства у будь-якій формі).

Інтерпретація результатів

Високий рівень свідчить про сформоване розуміння природи аб’юзу, високу психологічну грамотність і здатність до емпатії.

Середній рівень може вказувати на часткове усвідомлення проблеми, але з елементами соціальних стереотипів.

Низький рівень демонструє відсутність чіткого розуміння аб’юзивної поведінки або схильність її виправдовувати.

Додаток Б

Методика для діагностики сімейного насильства

Мета: діагностування сімейного насильства.

Завдання: 1) виявити наявність факту насильства в сім'ї;

2) визна- чити форми насильства в сім'ї;

3) виявити рівень насильства в сім'ї;

4) визначити, яку роль кожен з членів сім'ї відіграє в ситуаціях насильства. Цільова група – всі дорослі члени сім'ї і діти віком від 14 років. Етапи проведення методики

ЕТАП 1. Проведення тесту С. Дайхоффа [1] на виявлення внутрішньої агресії

Інструкція до заповнення тесту: дослідник пропонує піддослідному прочитати твердження в бланку тесту та в разі згоди з кожним із них – відзначити відповідь "так", у разі незгоди – "ні" у бланку тесту (див. табл. 1).

Таблиця 1

Бланк тесту

1	Мої стосунки з оточуючими іноді бувають непередбачуваними, нестабільними	Так	Ні
2	Мені здається, що в мене величезне почуття провини, для якого немає підстав	Так	Ні
3	Я не люблю усвідомлювати і приймати той факт, що я гніваюся	Так	Ні
4	Іноді я використовую гумор для того, щоб не стикатися віч-на-віч зі своїми справжніми почуттями	Так	Ні
5	Я часто надмірно критикую себе і оточуючих	Так	Ні
6	Іноді я використовую сарказм як форму гумору	Так	Ні
7	Інколи я відчуваю, що мені хочеться повернутися і помститися своїм кривдникам	Так	Ні
8	Коли я гніваюся, я виявляю, що роблю те, про що згодом дуже жалкую	Так	Ні
9	Зазвичай я не кажу оточуючим про свою кривду або душевний біль	Так	Ні
10	У мене є біль на тілесному рівні, такий як: головний біль, затисну- ті м'язи шиї, проблеми зі шлунком	Так	Ні
11	Мене дуже турбує критика на мою адресу	Так	Ні
12	Іноді я щось вчиняю або спілкуюся таким чином, щоб здаватися краще, вище іншої людини, у чомусь її перевершувати	Так	Ні
13	Я часто відчуваю себе гірше порівняно з іншими людьми	Так	Ні
14	Я б хотів прямо сказати людям те, що я про них думаю	Так	Ні
15	Я відчуваю, що мене не люблять і не цінують	Так	Ні
16	Я розчарувався (-лась) у коханні і більше у нього не вірю	Так	Ні
17	Іноді я відчуваю труднощі в тому, щоб контролювати свою вагу (як набір ваги, так і її втрату)	Так	Ні
18	Часом я відчуваю, що життя дало мені набагато менше, ніж повинно було б	Так	Ні
19	Я вважаю, що в багатьох моїх проблемах винні інші	Так	Ні
20	Багато чого з того гарного, що я роблю, я роблю з почуття боргу	Так	Ні
21	Прокидаючись вранці, я давно не відчуваю почуття бадьорості	Так	Ні
22	Коли мене щось дратує, мені важко заспокоїтися	Так	Ні

23	Мене шалено дратують люди, які роблять по-своєму і не підкоряються мені	Так	Ні
24	Я пережив (-ла) епізод злочинного посягання на моє життя або насильство (фізичне або сексуальне) в партнерських відносинах або в дитинстві	Так	Ні
25	Я переживаю, якщо все відбувається не так, як я задумав (-ла)	Так	Ні
26	Я вважаю себе залежним у партнерських взаєминах	Так	Ні
27	Люди, які мене добре знають, кажуть, що я впертий (-та)	Так	Ні
28	Іноді про мене говорять, що я схильний (-на) до частих змін настрою	Так	Ні
29	Я часто сперечаюся і не погоджуюся, в основному, з членами своєї родини	Так	Ні
30	У мене не складаються стосунки з людьми	Так	Ні
31	Я не можу забути своє минуле	Так	Ні
32	Я постійно відчуваю себе нещасним (-ою)	Так	Ні
33	Я часто лаю себе	Так	Ні
34	Я відчуваю труднощі в успішному вирішенні конфліктів	Так	Ні
35	Мені важко уникати сварок і бійок	Так	Ні
36	Я часто злюся на себе	Так	Ні
37	Я постійно відчуваю розчарування	Так	Ні
38	Я відчуваю пригніченість, безпорадність, роздратованість	Так	Ні
39	Я відкидаю деяких людей за те, хто вони, ким вони є, чим займаються	Так	Ні
40	Мені здається, я не зможу самостійно впоратися зі своїми проблемами	Так	Ні

Обробка результатів: за кожну позитивну відповідь піддослідний набирає по одному балу. Необхідно підсумувати отримані бали і таким чином оцінити рівень внутрішньої агресії цього випробуваного. Рівні розподіляються таким чином залежно від суми набраних балів:

0–10 балів – низький рівень агресії;

11–20 балів – середній рівень агресивності; 21–30 балів – високий рівень агресивності; 31–40 балів – дуже високий рівень агресивності.

ЕТАП 2. Проведення анкетування на виявлення схильності людини до зовнішньої агресії та форм насилля, які вона найчастіше використовує.

Інструкція до заповнення анкети: дослідник пропонує піддослідному прочитати запитання в бланку анкети та відповісти на них, виділивши “так” або “ні” у бланку анкети (табл. 2).

Таблиця 2

Бланк анкети

1	Чи були у вас такі випадки, коли Ви застосовували фізичну силу до членів Вашої родини?	Так	Ні
2	Чи допускаєте Ви можливість прояву сексуального характеру в Вашій родині?	Так	Ні
3	Чи бували випадки у Вашій сім’ї, коли Ви зверталися до них в словесних образах?	Так	Ні
4	Чи обмежували Ви членів Вашої родини в грошовому обсязі?	Так	Ні
5	Ви коли-небудь погрожували членам Вашої родини?	Так	Ні
6	Чи примушували Ви до сексуального контакту членів Вашої родини?	Так	Ні

7	Чи соромили Ви когось з членів Вашої родини при сторонніх людях?	Так	Ні
8	Чи позбавляєте Ви членів Вашої родини можливості займатися улюбленою справою?	Так	Ні
9	Чи траплялися випадки, коли Ви могли дати ляпас або вдарити члена Вашої родини?	Так	Ні
10	Чи мали Ви схильність залицятись до членів Вашої родини?	Так	Ні
11	Часто Ви принижуєте та ображаєте членів Вашої родини?	Так	Ні
12	Часто Ви забороняєте членам Вашої родини користуватися коштами без Вашого відома?	Так	Ні
13	Чи траплялися випадки, коли від побиття Вами члени Вашої родини опинялися в лікарні?	Так	Ні
14	Чи є місце у Вашій родині для сексуального насильства?	Так	Ні
15	Часто Ви маніпулюєте членами Вашої родини?	Так	Ні
16	Часто Ви змушуєте членів Вашої родини просити у вас кошти?	Так	Ні

Обробка результатів: запитання в анкеті розташовані в певному порядку за видами насильства. Номери запитань, що стосуються різних видів насильства, відображені в табл. 3.

Таблиця 3

Таблиця для визначення форм насильства

	Фізичне насильство	Сексуальне насильство	Психологічне насильство	Економічне насильство
Номери запитання	1 5 9 13	2 6 10 14	3 7 11 15	4 8 12 16

За кожну позитивну відповідь досліджуваний набирає по одному балу. Необхідно підсумувати отримані бали щодо кожного виду насильства. Рівні вираженості агресії з кожного виду насильства розподіляються таким чином, залежно від суми набраних балів:

5 бал – низький рівень агресії;

6 бали – середній рівень агресивності;

7 бали – високий рівень агресивності;

8 бали – дуже високий рівень агресивності.

Після того, як дослідник виявив вираженість того чи іншого виду насильства в конкретного досліджуваного, він підсумовує всі бали й отримує загальний бал за зовнішніми проявами агресії. Рівні розподіляються таким чином:

1–4 балів – низький рівень агресії;

5–8 балів – середній рівень агресивності; 9–12 балів – високий рівень агресивності;

13–16 балів – дуже високий рівень агресивності.

Співвідношення зовнішньої і внутрішньої агресії випробуваного дає змогу гіпотетично визначити роль, яку він має в родині за значенням агресивності. Таким чином, у нас виходять чотири рольові позиції: “стриманий”, “тиран”, “віктим”, “агресор” (табл. 4), окрему позицію займає “норма”.

Таблиця 4

Рольові позиції

<table>
<tr><td rowspan="2">Внутрішня агресія</td><td colspan="4">Зовнішня агресія</td></tr>
<tr><td>Низький рівень</td><td>Середній рівень</td><td>Високий рівень</td><td>Дуже високий рівень</td></tr>
<tr><td>Низький рівень</td><td colspan="2">“норма”</td><td colspan="2" rowspan="2">“тиран”</td></tr>
<tr><td>Середній рівень</td><td colspan="2">“стриманий”</td></tr>
<tr><td>Високий рівень</td><td colspan="2" rowspan="2">“віктим”</td><td colspan="2" rowspan="2">“агресор”</td></tr>
<tr><td>Дуже високий рівень</td></tr>
</table>

ЕТАП 3. Проведення стандартизованого інтерв’ю для перевірки ролей членів сім’ї в ситуаціях агресії

Інструкція до проведення інтерв’ю: цей етап дослідження проводить спеціаліст, який ставить запитання досліджуваному та фіксує його відповіді у бланку інтерв’ю (табл. 5).

Таблиця 5

Бланк інтерв’ю

№ з/п	Запитання	Відповіді
1	Згадайте, будь ласка, випадки насилля у відносинах між ким-небудь у Вашій родині. Яку позицію Ви тоді займали?	
2	Хто з членів Вашої родини може першим проявити агресію до іншого її члена?	
3	В кожній родині існують свої правила. Як часто змінюються правила у Вашій родині та хто найбільш схильний до того, щоб їх змінювати?	
4	У чому може проявлятися Ваша агресія і які наслідки вона може мати?	

Обробка результатів: за результатами відповідей дослідник робить висновки про його позицію в ситуаціях насильства і перевіряє гіпотезу щодо його рольової позиції, яка була визначена після другого етапу дослідження.