МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК, ЯКІ СТАЛИ ЖЕРТВАМИ СІМЕЙНОГО НАСИЛЛЯ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533
спеціальності 053– Психологія
Батракова Яна Олексіївна
Керівник: Ткалич М. Г., д.психол.н., професор кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к.психол.н., доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Батраковій Яні Олексіївні

Тема роботи Психологічні особливості жінок, які стали жертвами сімейного насилля

керівник роботи Ткалич М. Г., д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати сутність, типи та форми прояву сімейного насилля; визначити соціально-психологічні фактори, що сприяють виникненню сімейного насилля; розкрити наслідки сімейного насилля для жінок: психічні, фізичні та соціальні аспекти; обґрунтувати психологічні особливості жінок, які постраждали від сімейного насилля; виокремити механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у жінок-жертв насилля.

5. Перелік графічного матеріалу: -

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Ткалич М. Г., професор		
Розділ 1	Ткалич М. Г., професор		
Розділ 2	Ткалич М. Г., професор		
Висновки	Ткалич М. Г., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-червень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	Вересень-серпень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Я.О. Батракова

Керівник роботи _____ М.Г. Ткалич

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 64 сторінки, 100 джерел.

Об’єкт дослідження – жінки, які стали жертвами сімейного насилля.

Предмет дослідження – психологічні особливості постраждалих жінок, їх емоційний стан, самооцінка, а також особливості їхньої поведінки у соціальному середовищі.

Мета даної роботи полягає у дослідженні психологічних особливостей жінок, які постраждали від сімейного насилля, з метою виявлення ключових факторів, що впливають на їх психоемоційний стан та соціальну адаптацію.

Перша гіпотеза дослідження: дитячий досвід сімейного насилля в батьківській родині є чинником перенесення позиції жертви в свої стосунки.

Друга гіпотеза дослідження: сімейне насилля в батьківській родині формує сором та провину у дитини, яка є основою для формування профілю жертв сімейного насилля.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження.

Наукова новизна полягає в тому, що було виявлено ключові фактори, що впливають на психоемоційний стан та соціальну адаптацію жінок, які стали жертвами сімейного насилля.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному консультуванні, реабілітації та соціально-психологічній підтримці жінок, які зазнали сімейного насилля.

СІМЕЙНЕ НАСИЛЛЯ, ЖЕРТВАМИ СІМЕЙНОГО НАСИЛЛЯ, ЖІНКИ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ.

SUMMARY

Batrakova YA.O. Psychological Characteristics of Women Who Are Victims of Domestic Violence.

Master's thesis: 64 pages, 100 sources.

The object of the study is women who have become victims of domestic violence.

The subject of the study is the psychological characteristics of the affected women, their emotional state, self-esteem, as well as the characteristics of their behavior in the social environment.

The purpose of this coursework is to study the psychological characteristics of women who have suffered from domestic violence, in order to identify key factors that influence their psycho-emotional state and social adaptation.

The first hypothesis of the study: childhood experience of domestic violence in the parental family is a factor in transferring the victim's position to their relationships.

The second hypothesis of the study: domestic violence in the parental family forms shame and guilt in the child, which is the basis for forming the profile of victims of domestic violence.

To achieve and solve the tasks set, we used such methods as the method of analyzing scientific and theoretical sources, systematizing and summarizing psychological data on the selected research topic.

The scientific novelty lies in the fact that key factors influencing the psycho-emotional state and social adaptation of women who have become victims of domestic violence were identified.

The practical significance of the study lies in the possibility of using its results in psychological counseling, rehabilitation and socio-psychological support for women who have experienced domestic violence.

DOMESTIC VIOLENCE, VICTIMS OF DOMESTIC VIOLENCE, WOMEN, PSYCHO-Emotional State, SOCIAL ADAPTATION, PSYCHOLOGICAL FEATURES

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНОГО НАСИЛЛЯ…9

1.1. Сімейне насильство: сутність, типи та форми прояву..……..... 9

1.2. Соціально-психологічні фактори, що сприяють виникненню сімейного насилля ……..... 15

1.3. Наслідки сімейного насилля для жінок: психічні, фізичні та соціальні аспекти…… 24

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД СІМЕЙНОГО НАСИЛЛЯ……..…… 28

2.1. Емоційний стан і психологічний портрет жінок-жертв насилля…… 28

2.2. Вплив насилля на самооцінку, впевненість у собі та соціальні зв’язки…… 34

2.3. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у жінок-жертв насилля……... 40

2.4. Рекомендації фахівцям, які працюють з жінок, які стали жертвами сімейного насилля……... 50

ВИСНОВКИ..... 55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 57

ВСТУП

Проблема сімейного насилля є однією з найгостріших соціальних і психологічних проблем сучасного суспільства. Вона охоплює різноманітні аспекти людського життя, включаючи фізичне, емоційне, економічне та сексуальне насилля. За даними соціологічних досліджень, жінки є найбільш вразливою категорією, яка часто стає жертвою насилля в сімейному середовищі. Це зумовлює серйозні наслідки не лише для їхнього фізичного здоров’я, але й для психологічного благополуччя, самосприйняття та соціальної адаптації.

Актуальність теми дослідження обумовлена високим рівнем поширеності сімейного насилля та його згубним впливом на особистість жінки. Сімейне насилля не лише завдає шкоди жертвам, але й формує патологічні стратегії поведінки, порушує стосунки в сім'ї та суспільстві загалом. У таких умовах вивчення психологічних особливостей жінок, які стали жертвами насилля, є необхідним для розробки ефективних психокорекційних і реабілітаційних програм, а також для профілактики цього явища.

Об’єкт дослідження – жінки, які стали жертвами сімейного насилля.

Предмет дослідження – психологічні особливості постраждалих жінок, їх емоційний стан, самооцінка, а також особливості їхньої поведінки у соціальному середовищі.

Мета даної роботи полягає у дослідженні психологічних особливостей жінок, які постраждали від сімейного насилля, з метою виявлення ключових факторів, що впливають на їх психоемоційний стан та соціальну адаптацію.

Перша гіпотеза дослідження: дитячий досвід сімейного насилля в батьківській родині є чинником перенесення позиції жертви в свої стосунки.

Друга гіпотеза дослідження: сімейне насилля в батьківській родині

формує сором та провину у дитини, яка є основою для формування профілю жертв сімейного насилля.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність, типи та форми прояву сімейного насилля
2. Визначити соціально-психологічні фактори, що сприяють виникненню сімейного насилля.
3. Розкрити наслідки сімейного насилля для жінок: психічні, фізичні та соціальні аспекти.
4. Обґрунтувати психологічні особливості жінок, які постраждали від сімейного насилля
5. Виокремити механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у жінок-жертв насилля.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження.

Наукова новизна полягає в тому, що було виявлено ключові фактори, що впливають на психоемоційний стан та соціальну адаптацію жінок, які стали жертвами сімейного насилля.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному консультуванні, реабілітації та соціально-психологічній підтримці жінок, які зазнали сімейного насилля.

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

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНОГО НАСИЛЛЯ

1.1. Сімейне насильство: сутність, типи та форми прояву

Сімейне насильство є одним із найскладніших соціальних явищ, що має глибокі наслідки для фізичного, емоційного та соціального благополуччя жертв. Це явище залишається актуальною проблемою в усьому світі, незважаючи на прогрес у сфері захисту прав людини та розвиток соціальних і правових механізмів підтримки постраждалих. Сімейне насильство є прихованою формою агресії, яка часто залишається поза увагою через страх, сором або залежність жертв від агресора.

Воно порушує емоційне благополуччя, спричиняє психосоматичні розлади, знижує самооцінку, а також може стати причиною соціальної ізоляції. Крім того, це явище впливає не лише на жертву, але й на інших членів родини, зокрема дітей, які часто стають свідками або жертвами насильства.

Психологічне насилля є складною формою агресії, яка має деструктивний вплив на емоційний стан, самооцінку та соціальну адаптацію особистості. Це явище супроводжується маніпуляцією, знеціненням, приниженням, ізоляцією та створенням атмосфери страху, що спричиняє тривалі психологічні травми.

За визначенням О.І. Данилюка, «психологічне насилля – це систематичний вплив на особистість через слова, дії чи бездіяльність, спрямований на її контроль, приниження та емоційне руйнування [22, 17-18]. Основними проявами цього виду насилля є:

— вербальні напади;

— погрози;

— шантаж;

— маніпуляції;

— ігнорування;

— контроль над життям жертви.

Згідно з теоретичними положеннями Дж. Вокера, «психологічне насилля є частиною циклу насилля, який включає три основні стадії: наростання напруги, акт насилля та "медовий місяць"» [97]. Дж. Вокер наголошує, що психологічний компонент насилля є найтривалішим і найруйнівнішим для жертви, адже він створює хронічний стрес та змушує особу втрачати віру у власну здатність змінити ситуацію.

За дослідженнями С. В. Коробейнікової, серед основних наслідків психологічного насилля можна виділити розвиток депресивних станів, підвищення рівня тривожності, формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та зниження самооцінки [32, 37].

К. Герріган у своїх дослідженнях наголошує на тому, що «психологічне насилля часто є передвісником інших форм агресії, таких як фізичне чи сексуальне насилля, і його складно ідентифікувати через прихованість та відсутність фізичних доказів» [86, 173].

Важливим аспектом розуміння психологічного насилля є його взаємозв’язок із соціокультурними чинниками. Згідно з В. Лактіоновим, у суспільствах із патріархальними установками психологічне насилля частіше сприймається як «нормальна» поведінка, що ускладнює процес його виявлення та подолання [40, 69].

Таким чином, психологічне насилля є серйозною проблемою, яка потребує глибокого вивчення, зокрема з позиції міждисциплінарного підходу, що враховує психологічні, соціальні та культурні аспекти.

Психологічне насилля, як особливий вид агресії, активно досліджується в контексті міжособистісних стосунків і сімейної взаємодії. Внесок багатьох українських та зарубіжних науковців дозволяє розширити уявлення про це явище, зосереджуючись на його сутнісних характеристиках, факторах виникнення та наслідках.

Зокрема В.В. Кривуляк, визначають психологічне насилля як «цілеспрямовану маніпуляцію свідомістю та емоційним станом іншої людини з метою домінування та підкорення» [37, 31]. Автор акцентує увагу на таких формах прояву психологічного насилля, як систематична критика, ігнорування потреб партнера, постійний контроль і заборони, що спричиняють емоційне виснаження жертви.

За даними С.С. Писаренко, однією з найбільш шкідливих форм психологічного насилля є «газлайтинг» – «маніпулятивна стратегія, спрямована на підрив довіри жертви до власного сприйняття реальності» [59, 53]. У дослідженні підкреслюється, що газлайтинг особливо поширений у токсичних партнерських стосунках та є однією з ключових причин розвитку тривожних розладів і депресії.

Зарубіжний психолог Е. Гідденс зазначає, що «психологічне насилля часто ґрунтується на соціально-економічній залежності жертви від агресора». Ця залежність підсилює ефект насилля, оскільки жертва втрачає можливість захищати свої права або звертатися за допомогою [85].

У працях А. Армстронга наголошується на тому, що «психологічне насилля нерідко сприймається суспільством як "менш серйозне", ніж фізичне чи сексуальне». Проте, дослідження науковця доводять, що наслідки психологічного насилля для жертви можуть бути навіть глибшими та довготривалішими, ніж від фізичного впливу [79, 361].

Вагомий внесок у дослідження психологічного насилля зробила Н.І. Панченко, яка підкреслює роль соціокультурних факторів у формуванні толерантного ставлення до цього явища. Дослідниця вказує, що у суспільствах із низьким рівнем гендерної рівності психологічне насилля частіше залишається непоміченим і не сприймається як порушення прав людини [56, 18].

Сімейне насилля є багатогранним явищем, яке має різні форми прояву залежно від того, яким чином і з якими мотивами здійснюється агресія. Основними типами сімейного насилля вважаються фізичне, психологічне,

економічне та сексуальне насилля. Кожна з цих форм має свої специфічні риси, що визначаються як поведінковими паттернами агресора, так і психологічними і соціальними наслідками для жертв.

Розглянемо ці форми з огляду на дослідження українських і закордонних науковців.

— *Фізичне насилля* є найяскравішою і найбільш очевидною формою насилля в сім'ї. Воно включає будь-які дії, що призводять до тілесних ушкоджень жертви. Це можуть бути удари, побиття, заподіяння поранень або навіть смертельні випадки, застосування фізичних обмежень або руйнування майна.

Згідно з О.О. Шмідтом, фізичне насилля є найбільш очевидною формою, що часто стає каталізатором для виявлення інших видів насилля [76, 48]. За даними світових досліджень, фізичне насилля частіше за все спостерігається у контексті алкоголізму чи наркотичної залежності одного з партнерів, що підсилює насильницькі дії [82].

За словами української дослідниці О.О. Коваль, «фізичне насилля має прямий вплив на фізичний стан жертви, однак важливим є те, що воно часто супроводжується і іншими формами насилля, зокрема психологічним». Жертви фізичного насилля часто переживають емоційне приниження та втрачають довіру до себе та інших людей, що значно ускладнює процес реабілітації [29, 47].

Зарубіжні дослідники, зокрема Д.Л. Сміт, зазначають, що фізичне насилля в родині часто є частиною циклічного процесу, де після акта насилля виникає фаза "медового місяця", коли агресор проявляє каяття, обіцяючи змінити свою поведінку. Це веде до того, що жертви залишаються в таких стосунках, сподіваючись на поліпшення ситуації [95].

— *Психологічне або емоційне насилля* включає в себе використання маніпуляцій, принижень, погроз і інших форм вербальної агресії, спрямованих на зниження самооцінки та психоемоційного стану жертви. Така форма насилля часто є найбільш складною для виявлення, оскільки не

залишає фізичних слідів.

Український дослідник В.І. Лактіонов зазначає, що «психологічне насилля часто є більш руйнівним, ніж фізичне, оскільки воно веде до глибоких психічних травм і зниження здатності жертви до самостійних рішень» [41, 50]. Дж. Вокер підкреслює, що психологічне насилля може бути навіть важливішим індикатором майбутніх фізичних атак у циклі насильства [98].

Дослідниця В. П. Павленко зазначає, що психологічне насилля є частиною більш широкої картини насилля в родині, яке не лише знижує самооцінку жертви, але й може призвести до розвитку таких розладів, як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [52, 15].

— *Економічне насилля* полягає в контролі або маніпуляціях з фінансовими ресурсами, що обмежують економічну незалежність жертви і утримують її в умовах залежності від насильника. Це може включати заборону працювати, контролювання доходів, неприязне ставлення до професійної діяльності жертви, або обмеження доступу до грошей.

Як зазначає Т.В. Савченко, економічне насилля має глибокий соціальний контекст і може бути одним із найбільш шкідливих, оскільки воно спричиняє безправ’я та ізоляцію жертви [61, 42].

Згідно з дослідженнями Г. Патерсона, контроль над економічними ресурсами є однією з найбільш підступних форм насилля, що часто застосовується у контексті фізичного та психологічного насилля для утримання жертви в умовах ізоляції [92].

І.О. Степаненко, досліджуючи цю форму насилля, наголошує, що «економічне насилля часто поєднується з іншими формами агресії, але його наслідки є особливо тяжкими в умовах, коли жертва не має підтримки або не здатна забезпечити собі незалежність» [67, 23].

— *Сексуальне насилля* включає будь-які форми сексуальних дій, що здійснюються без згоди партнера. Це може бути примус до сексуальних контактів, сексуальні погрози або інші примусові дії, що порушують фізичну

та психічну безпеку жертви.

За словами Л. Лонгова, «сексуальне насилля в сім’ї може мати такі ж тяжкі наслідки для психічного здоров'я, як і фізичне насилля, а також призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожних розладів» [88, 401]. У роботах С.К. Сандерса відзначається, що сексуальне насилля в сім’ї має тісний зв'язок з іншими формами насилля, і часто жертви стикаються із затримками в пошуку допомоги через відсутність правових норм та соціальної підтримки [94, 131].

О.М. Бенедіктова, сексуальне насилля є однією з найскладніших для розпізнавання форм насилля, адже воно часто відбувається в закритому просторі родини та супроводжується глибокими почуттями сорому та провини у жертви, що ускладнює процес звернення за допомогою [6, 35].

А. Дж. О'Рейлі, підкреслюють, що «сексуальне насилля в родині зазвичай є частиною більш широкої моделі контролю, що включає всі інші форми насилля». Важливим є те, що сексуальне насилля може бути використано як спосіб маніпуляції та приниження партнера [91, 430].

Отже, з усього вище зазначеного, можемо зробити висновок, що сімейне насилля є багатоаспектним явищем, яке може проявлятися у різних формах, кожна з яких має специфічні наслідки для фізичного та психоемоційного здоров'я жертви.

Сімейне насильство є серйозною соціально-психологічною проблемою, що охоплює різноманітні аспекти порушення прав людини в межах родини. Це явище має глибокі корені, що стосуються культурних, психологічних, економічних і соціальних чинників, які сприяють розвитку насильницьких стосунків. Важливою ознакою сімейного насильства є те, що воно часто залишає глибокі сліди не тільки на фізичному рівні, але й на психоемоційному, створюючи довготривалі наслідки для психіки та соціального функціонування жертв.

Природа сімейного насильства полягає в тому, що воно є системним, поступовим процесом, в якому агресія і контроль зазвичай розвиваються в

різних формах — від психологічного тиску до фізичних проявів насильства. Злочини такого типу мають безпосередній вплив на здоров’я жертв і здатні викликати тривожні розлади, депресії, а також посттравматичний стресовий розлад.

Види сімейного насильства, зокрема фізичне, психологічне, економічне та сексуальне, демонструють широкий спектр інструментів контролю та маніпуляції, застосовуваних агресорами. Кожен із типів насильства має свої особливості: фізичне насильство порушує фізичну цілісність, психологічне — емоційну стабільність, економічне — фінансову незалежність, а сексуальне — інтимні межі людини. Зазначені форми насильства нерідко існують паралельно і взаємно підсилюють одна одну, що ускладнює процес визволення жертви та відновлення її самооцінки.

Важливо, що в багатьох випадках насильство в родині не є однозначним і миттєвим, воно часто реалізується через тонкі, непомітні механізми контролю та маніпуляції, що ставить жертву в ситуацію невизначеності і залежності. Це може призвести до довготривалої емоційної і фізичної травми, зниження якості життя та виключення з соціальних процесів.

Отже, сімейне насильство є не тільки індивідуальною трагедією жертви, а й серйозною соціальною проблемою, що потребує комплексного підходу до її вирішення через зміну суспільних установок, правове забезпечення захисту та психосоціальну підтримку постраждалих.

1.2. Соціально-психологічні фактори, що сприяють виникненню сімейного насилля

Сімейне насилля є багатогранним феноменом, що залежить від різноманітних факторів, серед яких соціально-психологічні посідають ключове місце. Аналізуючи фактори, що сприяють його виникненню, варто звернути увагу на індивідуальні, міжособистісні, культурні та структурні

аспекти. Вважаємо доцільним розглянути основні соціально-психологічні фактори, що сприють виникненню насилля:

1. Сімейні традиції та патріархальні стереотипи

Сімейні традиції та патріархальні стереотипи залишаються одним із ключових чинників, що формують модель поведінки у шлюбі та сім'ї. Вони часто закріплюють нерівність між статями, що може стати основою для толерування чи виправдання насильницької поведінки. Це явище має глибоке історико-культурне коріння та варіюється залежно від соціального контексту.

Традиційні уявлення про роль жінки і чоловіка у родині передбачають жорсткий розподіл обов'язків. У багатьох культурах жінка традиційно вважається берегинею домашнього вогнища, а чоловік — головою сім’ї. Така структура, закріплена століттями, сприяє залежності жінки від чоловіка, особливо в економічному аспекті.

В українському контексті сімейні традиції формувалися під впливом аграрного суспільства, де роль чоловіка як захисника та годувальника була ключовою, а жінки — обмежувалася турботою про дім і дітей [2]. Такі традиції, передаючись із покоління в покоління, часто супроводжувалися терпимістю до насильства, оскільки воно сприймалося як спосіб «дисциплінування» або збереження патріархального порядку [17].

Патріархальні уявлення про роль жінки в сім'ї часто підсилюють насильницьку поведінку. У суспільствах із жорсткою гендерною ієрархією чоловік може розглядатися як "голова сім'ї", що має право на контроль, включно з фізичним чи емоційним примусом [98]. Український дослідник Т. О. Говорун зазначає, що традиційне уявлення про жіночу покірність формує середовище, де насилля виправдовується як "виховний захід" [14].

Патріархальні стереотипи включають уявлення про «сильного чоловіка», що має право контролювати, і «слабку жінку», яка повинна підкорятися. Згідно з дослідженнями Г. Хоскіна, у патріархальних культурах насильство над жінками часто сприймається як норма або як проблема, яку не варто виносити за межі сім'ї [87].

В українському суспільстві такі стереотипи підтримуються і через релігійні уявлення, що пропагують ідею про покору жінки чоловікові, зокрема через посилання на тексти Святого Письма [68]. Це створює соціальний фон, у якому жертви насильства часто не шукають допомоги через страх осуду або стигматизації.

Зарубіжні дослідження, зокрема Роберта Геллера [83], свідчать про те, що патріархальні стереотипи у поєднанні з економічною нерівністю значно збільшують ризик насильства у сім'ї. У країнах з високим рівнем гендерної нерівності проблема стає ще гострішою, оскільки суспільство рідко підтримує жертв у боротьбі з агресором.

Дослідження Еви Лундгрен у Скандинавії [89] показують, що навіть у прогресивних суспільствах стереотипи про «ідеальну родину» можуть приховувати насильство, бо жінки бояться втратити соціальний статус або наштовхнутися на осуд.

Сімейні традиції та патріархальні стереотипи відіграють значну роль у формуванні середовища, що толерує сімейне насильство. Для боротьби з цією проблемою важливо не лише змінювати правові норми, а й проводити освітні кампанії, спрямовані на руйнування гендерних стереотипів, та підтримувати жертв насильства на суспільному рівні.

2. **Особистісні характеристики агресора та жертви**

Риси особистості агресора та жертви взаємопов'язані, створюючи цикл насильства. Агресор користується слабкими місцями жертви, тоді як жертва, зважаючи на залежність чи страх, часто не протидіє. Згідно з моделлю циклу насильства Л. Уокер (2020), фази напруги, насильства та «медового місяця» підтримують цей патерн поведінки [97].

Агресор у ситуаціях сімейного насилля найчастіше виявляє такі особистісні риси та поведінкові тенденції:

— *Низька емоційна регуляція та імпульсивність***: а**гресори зазвичай мають труднощі з контролем емоцій, що проявляється у різких, неконтрольованих спалахах гніву. За дослідженням Г. Габріеля (2020),

імпульсивна агресія може бути пов'язана з дисфункціями у фронтальній корі мозку [9].

— *Потреба в домінуванні та контролі*: **б**ажання повністю контролювати партнера чи членів сім’ї є однією з основних мотивацій агресора. За даними С. Уокер, контроль ґрунтується на страху втратити владу у стосунках [72].

— *Інфантильність та низька самооцінка*: **а**гресори часто компенсують власні комплекси через приниження інших. Вони нерідко мають гіпертрофоване відчуття несправедливості до себе [42].

— *Соціокультурні впливи*: у багатьох випадках агресори мають досвід спостереження насилля в сім’ї протягом дитинства. За дослідженнями Л. Бандури, насилля як соціально навчена поведінка може передаватися між поколіннями [80].

— *Схильність до адиктивної поведінки*: **з**ловживання алкоголем чи наркотиками значно збільшує ризик агресивної поведінки в сім’ї [10].

Підвищений рівень вживання алкоголю чи наркотиків є поширеним тригером агресивної поведінки. Агресор у стані сп'яніння частіше втрачає контроль над емоціями, що призводить до конфліктів і насилля [58, 36].

Жертви сімейного насилля також мають певні риси, які сприяють тривалості таких ситуацій:

1. *Пасивність та низький рівень самооцінки*: жертви часто характеризуються невпевненістю у собі та залежністю від думки оточуючих. Як зазначає О. Лапшин, у них спостерігається низька віра у можливість змін [43].

2. *Залежність від партнера*: фінансова, емоційна чи соціальна залежність часто перешкоджає жертвам покинути агресивного партнера. За результатами досліджень Г. Гарабар, жінки, що опинилися в таких ситуаціях, часто бояться залишитися без підтримки [12].

3. *Травматичний досвід у дитинстві*: люди, які пережили фізичне чи емоційне насильство в дитинстві, мають вищу ймовірність стати жертвами у дорослому віці через сформовані патерни поведінки [11].

4. *Емпатія та бажання «виправити» партнера*: жертви часто виправдовують дії агресора, намагаючись знайти в них причини чи власну провину. За спостереженнями А. Романенко, це призводить до толерування насильства [93].

5. *Соціальний тиск та стигматизація*: у багатьох культурах жінки, що стикаються з насильством, бояться осуду суспільства. Це може утримувати їх у деструктивних стосунках [97].

Згідно з дослідженнями американського психолога Л. Уокер, агресори часто мають низький рівень емоційної саморегуляції та схильність до гіперконтролю [71]. Водночас жертви можуть демонструвати залежний тип особистості або низьку самооцінку, що ускладнює їхню здатність протистояти насиллю [55].

В українському контексті І. А. Журавльов вказує, що поширеною є ситуація, коли жертва має сильний страх соціального осуду, що змушує її залишатися в насильницьких відносинах [25, 52].

3. **Соціальна ізоляція**

Соціальна ізоляція є одним із ключових чинників, який значно підвищує ризик виникнення сімейного насильства. Вона сприяє відчуженню жертви, зменшує можливості отримання підтримки ззовні та створює сприятливі умови для кривдника. Відсутність соціальних контактів обмежує доступ до ресурсів і допомоги, унеможливлює своєчасне втручання сторонніх осіб або спеціалізованих служб.

Основні аспекти соціальної ізоляції у контексті сімейного насильства:

1. *Відсутність соціальних зв'язків:* відокремленість від сім'ї, друзів та соціальних груп є характерною ознакою жертв сімейного насильства. У багатьох випадках кривдники навмисно обмежують контакти жертви з зовнішнім світом, використовуючи такі методи, як заборона спілкування з

друзями, контролювання використання телефону чи інтернету. Це дозволяє кривднику уникнути розголосу своїх дій та зміцнює контроль над жертвою [51].

2. *Культурні та соціальні фактори:* у деяких суспільствах соціальна ізоляція може бути наслідком культурних норм. Наприклад, традиційні гендерні ролі, що передбачають ізоляцію жінок у сім'ї, обмежують їхню участь у громадському житті, що сприяє підвищенню ризику насильства [84].

3. *Економічна залежність***:** відсутність роботи чи фінансової незалежності часто призводить до ізоляції. Жертви можуть не мати доступу до зовнішніх ресурсів через фінансовий контроль з боку кривдника. Це також ускладнює можливість звернення за допомогою [36].

4. *Психологічний вплив соціальної ізоляції***:** ізоляція призводить до розвитку почуття безпорадності та залежності. Жертви можуть почуватися покинутими та переконаними, що ніхто не зможе їм допомогти. Це також зміцнює контроль кривдника над ними [70].

Зарубіжні дослідження підтверджують, що соціальна ізоляція є основним тригером для повторюваного циклу насильства. Згідно з роботами Дж. Уокер, ізоляція є складовою «циклу насильства», де контроль і домінування кривдника утримують жертву в пастці [98]. В українських реаліях значну увагу питанню ізоляції приділяли дослідники, як-от О. Кравченко та С. Туліна, які наголошують на важливості розвитку підтримуючих мереж для запобігання насильству [70].

Жертви сімейного насилля часто перебувають у соціальній ізоляції, яку створює або підтримує агресор. Це ускладнює можливість отримання допомоги. Дослідження показують, що ізоляція є одним із головних механізмів контролю в насильницьких відносинах [20].

Розробка механізмів підтримки жертв та підвищення рівня їхньої інтеграції в суспільство є критично важливими. Соціальні програми, такі як групи підтримки, консультування, послуги соціальних працівників, мають зменшувати відчуття ізоляції.

4. Економічні труднощі

Фінансова залежність жертви від агресора також є важливим чинником. За даними досліджень, економічна нестабільність часто супроводжується підвищенням рівня насилля в сім'ї [71]. Український соціолог Н. В. Панченко стверджує, що в умовах кризових ситуацій, таких як війна чи економічний спад, ризик насильства суттєво зростає [54].

5. Дитячий досвід насилля

Досвід насилля в дитячому віці є важливим фактором, який може сприяти формуванню моделей поведінки, що призводять до сімейного насилля. Багато дослідників, як українських, так і зарубіжних, наголошують на тому, що травматичні переживання у дитинстві створюють схильність до насильницьких сценаріїв у подальших міжособистісних стосунках.

Дитинство в середовищі, де застосовувалося насилля, формує схильність до повторення такого сценарію в дорослому житті. Згідно з теорією транзактного аналізу Е. Берна, діти засвоюють "скрипти поведінки", які можуть включати насильницькі моделі [18].

Л. Вокер (Lenore Walker) розробила концепцію *"циклу насилля"*, яка пояснює, як дитячий досвід насильства формує модель поведінки, що відтворюється у дорослому житті. За її теорією, діти, які стали свідками чи жертвами насилля, можуть засвоїти, що агресія — це нормальний спосіб вирішення конфліктів [98].

В українських дослідженнях подібну точку зору підтримують І.Г. Микитенко та О. А. Деркач, які зазначають, що ранній травматичний досвід корелює з порушенням розвитку емоційного інтелекту, що ускладнює формування здорових стосунків у майбутньому.

Теорія прив’язаності Дж. Боулбі пояснює, як дитячі переживання з батьками впливають на стиль прив’язаності, що переноситься у доросле життя. Нестабільна або небезпечна прив’язаність часто призводить до формування низької самооцінки та схильності до насилля.

Дослідження української науковиці Н. Г. Іванової демонструє, що діти, які пережили фізичне або емоційне насилля, частіше відчувають страх близькості чи, навпаки, контролюють партнера, що сприяє деструктивним стосункам [20].

Згідно з дослідженням Американської психологічної асоціації (APA), 30% дітей, які зазнали насилля, у дорослому віці стають жертвами чи агресорами в сімейному насиллі [78]. Подібні результати показали дослідження ООН у 2022 році, яке виявило, що діти-свідки насилля на 50% частіше схильні до повторення таких моделей.

Згідно з дослідженнями Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 45% жінок, які стали жертвами сімейного насилля, зазначають, що їхні партнери мали подібний дитячий досвід [74].

Дитячий досвід насилля має вирішальне значення у формуванні деструктивних моделей поведінки, які сприяють виникненню сімейного насилля. Запобігання цьому феномену вимагає комплексного підходу, що включає психотерапевтичну роботу з дітьми та просвітницькі програми для сімей.

6. Травматичний стрес

Дослідження П. Левіна (Peter Levine) наголошують, що невирішений травматичний стрес може формувати постійне відчуття загрози, що підвищує ризик агресії у відповідь на конфлікти [88].

Українські дослідники, зокрема О. В. Сухомлин, підтверджують, що травматичний досвід блокує здатність до конструктивного вирішення конфліктів [53].

7. Соціокультурний контекст

Важливим аспектом є вплив соціокультурних факторів. У суспільствах із високою толерантністю до насилля діти частіше засвоюють насильницькі сценарії як прийнятні. У цьому контексті українські вчені наголошують на важливості роботи зі зміною суспільних уявлень про насилля.

Толерантність суспільства до насилля є ще одним значним фактором. У багатьох культурах сімейні конфлікти вважаються "приватною справою", через що правове втручання обмежене. В Україні, незважаючи на ухвалення закону "Про запобігання та протидію домашньому насильству", рівень звернень до органів правопорядку залишається низьким через недовіру до системи [26].

Отже, з усього проаналізованого в цьому підрозділі, хочемо зробити висновок, що соціально-психологічні фактори сімейного насилля є багатошаровими та взаємопов’язаними. Їхній аналіз допомагає зрозуміти механізми формування насильницької поведінки та шляхи її попередження.

Аналіз соціально-психологічних факторів, що сприяють виникненню сімейного насилля, підтверджує багатофакторну природу цього явища. Серед ключових чинників виділяються негативний дитячий досвід, паттерни поведінки, засвоєні в ранньому віці, низький рівень емоційного інтелекту, порушення у сфері прив’язаності, а також вплив суспільних норм і стереотипів.

Дитячий досвід насилля часто формує деструктивні моделі взаємодії, які переносяться у доросле життя, створюючи цикл насилля. Особливості прив’язаності, сформовані в дитинстві, визначають здатність до побудови здорових стосунків, а нестабільна або небезпечна прив’язаність збільшує ризик агресивної поведінки.

Соціокультурний контекст, включаючи толерантність до насилля у суспільстві, патріархальні уявлення та стигматизацію жертв, також суттєво впливає на поширення насильницьких сценаріїв у сімейному середовищі. Ці

фактори не лише сприяють насильству, але й ускладнюють його виявлення та подолання.

Таким чином, подолання сімейного насилля потребує системного підходу, який включає роботу на індивідуальному, сімейному та суспільному рівнях. Необхідні профілактичні заходи, що спрямовані на зміну суспільних уявлень про насильство, розвиток емоційної компетентності та формування навичок ненасильницького вирішення конфліктів.

1.3. Наслідки сімейного насилля для жінок: психічні, фізичні та соціальні аспекти

Сімейне насилля — це одна з найгостріших соціальних проблем сучасного суспільства, яка має глибокі наслідки для жінок. Воно впливає не лише на фізичне та психічне здоров'я жінок, але й на їхній соціальний статус, життєві перспективи та міжособистісні стосунки. Нижче розглянемо три основні аспекти наслідків сімейного насилля: психічні, фізичні та соціальні.

1. Психічні наслідки

Сімейне насилля має довготривалий негативний вплив на психічне здоров’я жінок Жінки, які пережили сімейне насильство, часто стикаються з широким спектром психічних розладів, включаючи:

— *Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):* жінки, які пережили насилля, часто страждають від флешбеків, нічних кошмарів, підвищеної тривожності. Вони можуть уникати певних ситуацій, які нагадують їм про насилля, що значно обмежує їхню повсякденну діяльність. ереживання травматичних подій у сімейному середовищі спричиняє хронічний стрес, емоційне виснаження та флешбеки. Ці аспекти описані у роботах Є. І. Головахи та В. О. Татенка [16].

— *Депресія:* насилля викликає почуття безпорадності, низької самооцінки та безнадії. Депресивні стани можуть супроводжувати жінок роками після пережитого досвіду. За даними М. С. Махонька та досліджень

Національного центру насильства в сім’ї (США), депресія є одним із найпоширеніших наслідків через постійний емоційний тиск та приниження [99].

— *Тривожні розлади:* часто жінки після насилля страждають від хронічної тривоги, панічних атак, які ускладнюють їхнє життя та функціонування. У дослідженнях Т. Л. Семигіної описано формування стійкої тривожності як відповідь на тривалий страх перед насильством [63]

— *Почуття провини та сорому:* жертви насилля можуть відчувати себе винними за те, що вони "дозволили" насиллю статися. Суспільний осуд або нерозуміння також сприяють формуванню цих емоцій.

— *Суїцидальні думки та поведінка:* у крайніх випадках насилля може призводити до розвитку суїцидальних тенденцій через неможливість справитися з ситуацією. Жінки, які зазнали насильства, у 2-3 рази частіше демонструють суїцидальні думки чи дії (American Psychological Association, 2021) [78].

— *Розлади адаптації:* після насилля жінки часто стикаються з труднощами в адаптації до нового життя, що може впливати на їхню здатність до самореалізації чи інтеграції в суспільство.

2. Фізичні наслідки

Сімейне насилля також завдає серйозної шкоди фізичному здоров'ю жінок, яка може мати як короткостроковий, так і довгостроковий характер:

— *Травми:* Жжнки зазнають фізичних ушкоджень різного ступеня тяжкості: від синців, порізів, переломів до серйозних ушкоджень внутрішніх органів. За словами Т. С. Яценко, часті удари в голову підвищують ризик черепно-мозкових травм [77].

— *Хронічні захворювання:* постійний стрес та травми можуть викликати або поглиблювати хронічні захворювання, такі як серцево-судинні хвороби, гіпертонія, гастрит, синдром подразненого кишечника. Нестача лікування чи хронічний стрес призводять до захворювань серця, гіпертонії, гастроентерологічних проблем (World Health Organization, 2020) [100].

— *Репродуктивні порушення:* насилля може призводити до сексуального насилля, що, у свою чергу, викликає гінекологічні проблеми, інфекції, передані статевим шляхом, ускладнення під час вагітності чи навіть безпліддя. Фізичне насильство може спричинити викидні, безпліддя чи ускладнення під час вагітності. О. М. Степанова вказує на підвищення ризику у жінок, які стикаються із сексуальним насильством.

— *Синдром "б'є – значить любить":* це психофізіологічне явище, коли жінки починають виправдовувати насильницьку поведінку, що негативно впливає на їхнє фізичне самопочуття та здатність своєчасно звертатися за медичною допомогою.

— *Погіршення загального здоров'я:* хронічний стрес та фізичне насилля послаблюють імунітет, що підвищує вразливість до інфекцій та інших хвороб.

3. Соціальні наслідки

Сімейне насилля має руйнівний вплив на соціальне життя жінок. Це включає:

— *Соціальна ізоляція:* жінки, які переживають насилля, часто опиняються в ізоляції через контроль з боку партнера. Вони можуть втрачати зв'язки з родиною, друзями, колегами. За словами Н. Г. Ничипоренко, жінки, які стали жертвами насильства, часто уникають соціальних контактів через сором, страх або контролюючі дії кривдника.

— *Фінансова залежність:* контроль партнера може включати позбавлення доступу до фінансів, що унеможливлює фінансову незалежність жінки.

— *Стигматизація та осуд:* у деяких культурах жінки стикаються із суспільним осудом через розкриття факту насилля, що призводить до самоізоляції. суспільстві часто засуджують самих жертв, а не кривдників, що створює додатковий тиск [57].

— *Обмеження професійного розвитку:* психологічний та фізичний стан жінок після насилля нерідко заважає їм реалізувати себе у професійній

сфері. Це може бути пов’язано з втратою роботи або зниженням продуктивності. Постійний стрес та фізичні травми ускладнюють виконання професійних обов’язків, призводять до втрати роботи (UN Women, 2022) [96].

— *Вплив на дітей:* якщо жінка має дітей, вони також страждають як свідки чи жертви насилля, що ускладнює її соціальні ролі та посилює емоційний тиск.

— *Складнощі у створенні нових стосунків:* досвід насилля призводить до втрати довіри до інших людей, що ускладнює побудову нових здорових стосунків.

Сімейне насилля є багатогранною проблемою, яка впливає на всі аспекти життя жінок. Наслідки можуть проявлятися як негайно, так і через тривалий час після припинення насилля, що потребує системного підходу до реабілітації. Комплексна допомога жінкам, які зазнали насилля, має включати психологічну підтримку, медичну допомогу, правовий захист та соціальну інтеграцію. Розуміння цих аспектів є ключовим для розробки ефективних програм допомоги та запобігання сімейному насиллю в майбутньому.

РОЗДІЛ 2.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД СІМЕЙНОГО НАСИЛЛЯ

2.1. Емоційний стан і психологічний портрет жінок-жертв насилля

Сімейне насильство має широкий і глибокий вплив на психічний стан жінок, змінюючи їх емоційну рівновагу, а також особистісні характеристики. Ці зміни є результатом складної взаємодії різних факторів, зокрема, соціальних, психологічних і фізіологічних. Теоретичне обґрунтування таких змін ґрунтується на численних дослідженнях у галузі психології, соціології та психіатрії. Жінки, які стали жертвами насильства, зазнають значного впливу на свій емоційний стан, що зумовлює формування певних психологічних характеристик. Ці зміни мають складну природу та стосуються переживань, особистісних особливостей і поведінкових патернів.

1. Емоційний стан жінок-жертв насилля

Переживання насильства залишає глибокий емоційний відбиток, який можна охарактеризувати такими основними рисами:

— *Хронічна тривога та страх*. Постійне відчуття небезпеки формується як наслідок фізичних і психологічних загроз. Науковці, зокрема Є. І. Головаха, зазначають, що страх стає основою для постійного підвищення рівня тривожності [15].

— *Сором та провина*. Жінки часто відчувають себе винними за ситуацію, у якій опинилися, навіть якщо об'єктивних підстав для цього немає. Т. О. Панько звертає увагу на те, що соромливість є наслідком соціальної стигматизації жертв насильства [57].

— *Емоційне виснаження*. Постійний стрес і відсутність підтримки призводять до апатії, втрати життєвих сил і мотивації, зазначаэ Махонько М.С. [48].

Емоційні реакції жінок, які зазнали насильства, часто є наслідком поєднання фізичного, психологічного і емоційного тиску з боку агресора. Ці реакції виявляються у вигляді численних психічних розладів, таких як тривога, депресія, стрес, відчуття безнадії та сорому. Теоретичне обґрунтування таких змін ґрунтується на теорії стресу Ганс Сельє, яка стверджує, що постійне перебування в умовах стресу призводить до емоційного виснаження та втрати здатності до адаптації.

Когнітивно-психологічні теорії А. Бека [3] вказують, що жертви насильства часто перебувають у постійному стані тривоги через переживання потенційної загрози. Цей стан спричиняє хронічний стрес, зниження здатності до концентрації, порушення сну, депресивні симптоми, що є прямими наслідками насильства.

За теорією депресії А. Бека та К. Льюїса [47], жертви насильства можуть розвивати знижене почуття власної вартості, відчуття безпорадності і безнадії через постійний психічний тиск. Депресія може виникати через надмірне самоприниження та відчуття безвиході, що є наслідком систематичного приниження.

На рівні когнітивної психології, сором є важливою емоційною реакцією на сприйняття себе через чужі очі. Сором, пов'язаний з насильством, може бути не тільки результатом стигматизації з боку суспільства, а й внутрішнім переживанням, яке змушує жінок думати, що вони винні у своїй ситуації, за досліджуванням М. Льюіс [47].

2. Психологічний портрет жінок-жертв насилля

Жінки, які пережили насильство, формують особливий набір особистісних рис, зокрема:

— *Знижена самооцінка*: внаслідок систематичного приниження та критики жертви починають вважати себе недостойними кращого ставлення. Цей аспект розкрито у дослідженнях Т. С. Яценко [77].

— *Залежність від кривдника*: психологічна залежність проявляється у відчутті безсилля протистояти агресору або прийняти рішення про розрив стосунків, зазначає Н. Г. Ничипоренко, 2020.

— *Недовіра до оточуючих*: досвід насильства ускладнює формування здорових міжособистісних відносин, оскільки жертви схильні уникати близькості, зазначено в American Psychological Association, 2021 [78].

— *Дисоціація* - як захисний механізм, жінки можуть відсторонюватися від емоційного болю та реальності насильства, що описано у роботах Є. В. Бойко.

Психологічний портрет жінки, яка пережила насильство, розвивається в контексті постійної взаємодії між її внутрішніми переживаннями і зовнішніми факторами (психологічний тиск, соціальні стереотипи, економічна залежність тощо). Психологічні характеристики таких жінок включають:

Теорія самоповаги К. Роджерса підкреслює, що постійне приниження і негативні оцінки з боку партнера або родини викликають значну втрату почуття власної вартості. Цей ефект зміцнюється через те, що жінки звикають до принижень і починають сприймати їх як невід'ємну частину своєї ідентичності.

Концепція психологічної залежності в контексті насильства може бути пояснена за допомогою теорії прив’язаності Джона Боулбі, яка вказує на те, що люди з сильними емоційними прив’язаностями, навіть якщо ці прив’язаності деструктивні, часто залишаються в таких стосунках через страх залишитися одні чи втратити підтримку. Жінки можуть відчувати емоційну залежність від агресора навіть після того, як насильство стало регулярним явищем у їх житті.

Теорія соціальної ізоляції Л. Голдберг, свідчить, що жертви насильства часто втрачають здатність довіряти іншим людям, тому що вони звикли до маніпуляцій та брехні з боку кривдника. Через це формується негативне ставлення до оточення, яке може призвести до соціальної ізоляції.

За теорією психічних захисних механізмів Е. Фромм, жінки, які переживають насильство, можуть використовувати дисоціацію як спосіб уникати психічного болю. Це може проявлятися у вигляді втрати зв'язку з реальністю, емоційного відсторонення або неусвідомленого заперечення того, що відбувається.

3. Типові когнітивні переконання жінок-жертв насильства

— *Переконання про власну безпорадність*. Жінки часто думають, що не здатні змінити ситуацію, у якій перебувають, за дослідженями Т.Л. Семигіна [63].

— *Переконання про нормальність насильства*. У суспільствах з високим рівнем толерантності до насильства жінки сприймають його як невід’ємну частину сімейних відносин зазначено в UN Women, 2022 [96].

— *Переконання про незаслужене щастя*. Жертви насильства іноді вважають, що щасливе життя їм недоступне через минулі помилки чи недоліки, за дослідженями М. С. Махонько [48].

Переконання, які формуються у жінок через пережите насильство, мають важливе значення для розуміння їх психологічного стану та поведінки:

Синдром "використаної безпорадності" Мартін Селигман [62], пояснює, чому жінки, які зазнали насильства, можуть відчувати себе безсилними змінити свою ситуацію. Вони можуть почати вірити, що їх зусилля не принесуть результату, і тому просто відмовляються боротися.

Деякі жінки можуть почати вірити, що насильство є нормою в стосунках, особливо в умовах культури, де насильство часто ігнорується або не вважається серйозною проблемою. Така нормалізація насильства підкріплюється існуючими соціальними стереотипами про "сімейну таємницю" та "порядок у домі" UN Women [96].

4. Роль соціального контексту

На формування емоційного стану та психологічного портрету жінок впливає й соціальне середовище:

— *Підтримка чи її відсутність* - сильна підтримка близьких сприяє зменшенню наслідків насильства, тоді як ізоляція загострює психологічні проблеми [67].

— *Соціальний тиск і стигматизація* - часто жінки бояться звертатися по допомогу через осуд оточення, за словами Панько Т. О. [57].

Психологічний стан жінок-жертв насильства не існує у вакуумі, він тісно пов'язаний з соціальним контекстом, в якому жінки перебувають:

Теорія соціальної підтримки Харрі Бенедикт, вказує, що наявність чи відсутність підтримки з боку родини, друзів та суспільства має суттєвий вплив на те, як жінки переживають насильство. Якщо підтримка слабка або відсутня, це може посилити відчуття безвиході.

Відсутність підтримки з боку оточення або стигматизація жертв насильства є додатковим чинником, який погіршує емоційний стан жінок. Вони можуть боятися звернутися за допомогою через те, що їх можуть звинуватити у виникненні насильства, зазначає Панько Т. О. [57].

Розгляд емоційного стану та психологічного портрету жінок-жертв насильства дозволяє глибше зрозуміти, як фізичне, психологічне та емоційне насильство змінює психіку жінок, формуючи у них стійкі емоційні та поведінкові патерни. Важливою складовою цього процесу є постійний стрес, тривога, депресія, знижена самооцінка та сором, які стають постійними супутниками жінок, які переживають насильство. Ці емоційні реакції стають наслідком довготривалої психологічної та фізичної травми, що змушує жінок змінювати своє сприйняття реальності і власної ролі в суспільстві.

Насильство не лише призводить до фізичних ушкоджень, але й суттєво впливає на психічне здоров’я жертв, формуючи у них психологічну залежність від кривдника. Це залежність, зокрема, проявляється у відчутті безсилля перед насильником, втраченій здатності до прийняття рішень і самозбереження. Теорії когнітивної психології та психології стресу підтверджують, що жертви насильства схильні до утвердження внутрішніх переконань про свою безпорадність і недостойність кращого життя. Їх

сприйняття світу часто спотворюється через пережиті травми, і багато жінок починають вірити, що насильство є неминучим і навіть заслуженим.

Психологічні та емоційні зміни у жінок також взаємопов'язані з соціальними факторами. Суспільна стигматизація жертв насильства, страх перед осудом та відсутність підтримки з боку родини або соціальних інститутів значно посилюють емоційне навантаження і збільшують соціальну ізоляцію жінок. Культурні та соціальні стереотипи, які виправдовують насильство або ігнорують його наслідки, сприяють внутрішній самоізоляції жертв, їх мовчанню і відсутності ініціативи щодо звернення за допомогою.

Особливості психологічного портрету жінок-жертв насильства також включають знижене почуття власної гідності та автономії. Це часто проявляється в патернах поведінки, коли жінки, незважаючи на розуміння шкідливості ситуації, продовжують залишатися в стосунках з кривдником через відчуття безпорадності або через страх втратити емоційну або економічну підтримку. У таких випадках психологічна залежність від агресора може набувати особливо руйнівного характеру.

Загалом, емоційний стан і психологічний портрет жінок-жертв насильства є багатогранними і складними. Їх переживання є віддзеркаленням не тільки особистих травм, але й глибоких соціальних та культурних проблем. Це вимагає комплексного підходу до вирішення проблеми насильства, який включатиме як психологічну підтримку жертв, так і боротьбу зі соціальними стереотипами та культурними уявленнями, які виправдовують насильство.

Робота з такими жінками має базуватися на визнанні їхнього досвіду, на підтримці та розвитку їхньої самооцінки, а також на допомозі у відновленні їхніх соціальних зв'язків та автономії. Тільки через комплексний підхід можна досягти реального прогресу в підтримці жертв насильства та забезпеченні їхньої психологічної реабілітації.

2.2. Вплив насилля на самооцінку, впевненість у собі та соціальні зв'язки

Насильство в сім'ї є однією з найсерйозніших форм порушення прав людини, яка має руйнівний вплив не лише на фізичне, а й на психічне та емоційне здоров'я жертв. Одним із найбільш важливих аспектів у розумінні наслідків насильства є його вплив на самооцінку, впевненість у собі та соціальні зв'язки жінок. Відчуття власної гідності, здатність відстоювати свої права та соціальні зв'язки, що формуються з іншими людьми, є основними компонентами психічного здоров'я і благополуччя. Однак у результаті пережитих травм ці фактори можуть бути серйозно порушені.

Насильство в родині спричиняє глибокі емоційні рани, які часто проявляються у вигляді низької самооцінки та втрати впевненості в собі. Жінки, які стали жертвами насильства, починають сумніватися в своїх силах, відчувають себе недостойними поваги та підтримки, що призводить до формування тривожних і депресивних станів. Порушення самооцінки також може мати серйозні наслідки для міжособистісних відносин, оскільки жінки часто відчувають соціальну ізоляцію, уникають контактів із близькими і, навіть якщо намагаються шукати підтримки, бояться бути осудженими чи не зрозумілими.

Самооцінка є важливим компонентом психічного здоров'я, що відображає, як людина оцінює себе та свої можливості. У жінок, які стали жертвами насильства, часто спостерігається зниження самооцінки, що може призвести до довготривалих психологічних розладів.

— Теорія низької самооцінки Д. Джордан, стверджує, що жертви насильства часто втрачають здатність вірити в себе та свої сили, особливо через численні приниження з боку агресора. Вони починають вважати себе «недостойними» або «невартими» кращого життя, що підкріплюється постійною критику жертви і маніпуляціями з боку кривдника [70].

— За даними досліджень української психологині О. Литвинової, зниження самооцінки у жінок, які пережили насильство, має прямий зв'язок з тривалою психологічною травмою [44]. Це виражається в усвідомленні себе як неповноцінної особистості та втраті здатності до позитивної самоідентифікації.

Це зниження самооцінки часто спричиняє виникнення відчуття безпорадності, що ускладнює подолання насильства. Більш того, такі жінки можуть відчувати труднощі в прийнятті рішень щодо змін у своєму житті, адже вони не вірять у свої сили для покращення ситуації.

Самооцінка — це фундаментальне компоненту психічного здоров'я, який впливає на те, як людина оцінює себе, свої здібності та можливості. У жінок, які стали жертвами насильства, самооцінка часто зазнає серйозних порушень, що відображається на їх загальному психоемоційному стані та здатності до нормального функціонування в соціальному контексті.

Насильство, будь то фізичне, психологічне чи сексуальне, має потужний вплив на психологічний стан жінок, що часто призводить до серйозних змін у самооцінці. Це може включати:

— **Негативні переконання про себе**. Постійні приниження з боку агресора можуть сформувати у жінки відчуття неповноцінності, яке підкріплюється його словами чи діями. Жертви насильства часто починають вірити, що вони заслуговують на таке ставлення, що веде до глибокої внутрішньої тривоги і зниження самооцінки.

— **Депресивні стани та відчуття безпорадності**. За даними досліджень О. Литвинової, жінки, які пережили насильство, часто стають жертвами депресивних розладів, що, в свою чергу, знижує їхню здатність позитивно оцінювати себе. Вони можуть вважати, що не мають жодних можливостей для змін або покращення свого становища, оскільки переконані у своїй неповноцінності [45].

— **Ізоляція і відсутність підтримки**. Як зазначає В. Зубков, соціальна ізоляція та уникнення контактів з родиною та друзями можуть посилювати відчуття самотності та непотрібності, що ще більше знижує самооцінку. Відсутність соціальної підтримки робить жінок вразливими до психологічних травм, які знижують їх здатність до самооцінки та самоповаги [27].

Психологічне насильство часто є настільки ж руйнівним, як і фізичне, якщо не більш. Воно включає в себе приниження, маніпуляції, контроль та емоційне насильство, що завдає значної шкоди самооцінці жінки. Ось кілька аспектів психологічного насильства, які сприяють зниженню самооцінки:

— **Емоційна маніпуляція та контроль**. Часто жінки, які пережили психологічне насильство, відчувають себе безсилими, оскільки їхні думки, почуття та поведінка контролюються агресором. Вони можуть почати сумніватися у своїй здатності приймати рішення, що веде до зниження впевненості в собі та своєї самооцінки [28].

— **Постійне приниження**. Як зазначає О. Литвинова, психологічне насильство часто включає в себе постійну критику, звинувачення та приниження жінки, що підриває її почуття власної гідності і впевненості в собі. Відчуття власної непотрібності та недостойності підживлюється агресивними зауваженнями і маніпуляціями з боку кривдника [45].

— **Порушення психоемоційної стабільності**. Психологічні маніпуляції можуть привести до емоційного хаосу, коли жінка не здатна оцінити свою ситуацію раціонально. Як зазначають українські дослідники, жертви психологічного насильства часто втрачають здатність до об'єктивного оцінювання своєї поведінки, і це значно знижує їх самооцінку [13].

Фізичне насильство має прямий фізіологічний і психологічний вплив на жінок. Воно може призводити не лише до травм, але й до довготривалих порушень у самооцінці:

— **Почуття сорому та стигматизація**. Жінки, які стали жертвами фізичного насильства, можуть відчувати сором через видимі сліди від побоїв

або через стигму, яка супроводжує їх статус жертви. Як зазначає Л. Бенашвілі, сором і страх перед осудом часто змушують жінок замовчувати про насильство і замикатися у своїх переживаннях, що лише погіршує їхнє сприйняття себе [5].

— **Травматичні переживання та страх**. Фізичні травми можуть супроводжуватися тривалими психологічними наслідками, включаючи страх, невпевненість і хронічну тривожність. За словами І. Дмитрієвої, фізичне насильство змушує жінок відчувати свою фізичну слабкість і вразливість, що також відображається на зниженій самооцінці та довірі до інших [24].

Попри значні психологічні та емоційні наслідки, відновлення самооцінки є можливим. Важливими напрямками для цього є:

— **Психотерапевтичні методи**. Як зазначають українські дослідники, терапія, орієнтована на відновлення самооцінки, дозволяє жінкам, які стали жертвами насильства, поступово змінювати свої переконання про себе. КПТ (когнітивно-поведінкова терапія) та інші терапевтичні моделі допомагають змінити сприйняття себе і відновити здатність до здорового самопочуття [27].

— **Групова терапія**. Психологічна підтримка в групах допомагає жінкам пережити соціальну ізоляцію та побудувати нові соціальні зв'язки, що також сприяє відновленню самооцінки. Спільний досвід допомагає жінкам усвідомити, що вони не самотні у своїй боротьбі, а це зменшує негативне ставлення до себе [28].

— **Соціальна підтримка**. За словами Котельникової, підтримка з боку родини, друзів та соціальних працівників є важливим аспектом для відновлення самооцінки. Надання допомоги, а також позитивний соціальний досвід сприяють формуванню здорового уявлення про себе та відновленню почуття гідності [35].

Таким чином, вплив насильства на самооцінку жінок є багатогранним і складним процесом. Негативні зміни у самооцінці є результатом тривалого впливу насильства та психологічних травм, що можуть залишатися з жінками

на довгі роки. Важливим аспектом процесу відновлення є надання психотерапевтичної підтримки, спрямованої на відновлення здорового сприйняття себе та зміцнення внутрішнього самопочуття.

Впевненість у собі є основою психологічної стійкості, яка дозволяє людині справлятися з труднощами та долати негативні ситуації. Для жінок, які стали жертвами насильства, втрата цієї впевненості стає однією з найбільших перешкод на шляху до відновлення. Зниження впевненості у собі у жінок-жертв насильства є результатом численних факторів:

- **Психологічне насильство** часто включає у себе постійне приниження, емоційну маніпуляцію, що веде до значного падіння впевненості в собі. За словами українського психолога І. Дмитрієвої, жінки, які пережили психологічне насильство, можуть втратити здатність самостійно оцінювати свої можливості та досягнення, внаслідок чого вони стають менш впевненими в своїх силах [24].
- Крім того, дослідження В. Зубкова вказують на те, що постійний страх та тиск з боку кривдника послаблюють здатність жінки діяти самостійно. Вона може сумніватися у своїх можливостях, що веде до зниження рівня впевненості і залежності від оточення [27].

Втручання насильства в особистісну впевненість часто має тривалий характер і не обмежується лише фізичними або емоційними проявами насильства. Воно вкорінюється у внутрішньому світі жінки, впливаючи на її здатність приймати рішення і діяти в критичних ситуаціях.

Згідно з українськими дослідженнями, насильство має комплексний вплив на самооцінку, соціальну інтеграцію та здатність до побудови здорових міжособистісних відносин. Вплив насильства на ці аспекти є двостороннім і може проявлятися як у короткострокових, так і в довгострокових психологічних і соціальних проблемах.

Впевненість у собі є основою для здорового функціонування в соціумі та для прийняття рішень щодо свого життя. Для жінок, які стали жертвами насильства, ця впевненість часто серйозно порушується, що згодом може

призвести до тривалих проблем, таких як депресія, тривожні розлади та соціальна ізоляція.

— **Теорія втраченого самоповаги**, І. Гільберт, стверджує, що фізичне або психологічне насильство веде до значної втрати самоповаги, оскільки жертва часто не може сприймати себе як гідну кращого ставлення. Це відчуття меншовартості через приниження й агресію, що скоюється з боку агресора, формує переконання, що жінка «не заслуговує на краще» або «не здатна на більше», що веде до зниження впевненості в собі [13].

— **Низька самооцінка внаслідок насильства**. Українська дослідниця Н. Ломако підкреслює, що жінки, які стали жертвами насильства, можуть зазнавати не лише фізичного, але й психологічного зниження самооцінки. Постійне приниження, погрози та маніпуляції з боку кривдника призводять до відчуття безпорадності, що робить жінку менш здатною боротися за власне благополуччя [46]. Це може призводити до тривалого зниження рівня впевненості у собі та страху перед новими стосунками.

Особливо важливо зазначити, що жінки, які пережили насильство, можуть почати сприймати себе як «незахищених» або «недостойних» довіри, що знижує їхню здатність брати на себе відповідальність за власне життя та кар’єру. Вони можуть відчувати відчуження від своїх можливостей та боятися реалізувати потенціал у професійному чи особистому житті.

Соціальні зв’язки є важливою складовою психічного та емоційного благополуччя людини. Вони забезпечують підтримку, відчуття безпеки та соціальну інтеграцію. У жінок, які стали жертвами насильства, спостерігається значний вплив на соціальні зв’язки, оскільки насильство в будь-якій формі — фізичне, психологічне, сексуальне чи економічне — створює перешкоди для нормального функціонування в соціумі. Відчуття ізоляції, стигматизація, втрата довіри до інших людей — усі ці фактори можуть серйозно погіршити здатність жінки підтримувати та встановлювати здорові соціальні зв’язки.

Жінки, які пережили насильство, часто стикаються з серйозними труднощами в підтримці та відновленні соціальних зв’язків. Насильство створює психологічні бар'єри, які заважають їм взаємодіяти з іншими людьми, будувати здорові стосунки і підтримувати соціальні контакти.

— **Соціальна ізоляція як наслідок насильства**. На думку українського соціолога В. Соколова, жінки, які стали жертвами насильства, часто відчувають соціальну ізоляцію. Психологічний тиск з боку агресора змушує їх відмовлятися від підтримки з боку родини, друзів або колег, адже жертви насильства можуть вірити, що їхнє оточення не зрозуміє або засудить їх за те, що вони не можуть «вибратися» з таких стосунків. Це створює замкнуте коло: відсутність соціальних контактів призводить до подальшого погіршення самооцінки, що ще більше ускладнює взаємодію з іншими людьми [66].

— **Вплив на міжособистісні стосунки**. Жінки, які пережили насильство, часто відчувають труднощі в побудові нових здорових стосунків після того, як вони виходять з агресивних відносин. Психологічне насильство та страх можуть заважати їм відкритися для нових знайомств або налаштуватися на здорові відносини, навіть коли це необхідно для їхнього відновлення. Як зазначає український психолог І. Костюк, жінки можуть уникати нових знайомств, оскільки бояться знову потрапити в агресивне середовище або почати повторювати ті ж самі помилки [33].

— **Феномен ізоляції**. Як зазначає психолог Н. Голубкова, психологічне насильство та маніпуляції часто призводять до того, що жінки віддаляються від своїх близьких і друзів, не маючи змоги звернутися за допомогою. Це відчуття ізоляції може стати ще більш гострим у тих випадках, коли агресор намагається обмежити контакти жінки з родиною та друзями [19].

— **Втрата підтримки**. На думку дослідниці Л. Козлової, соціальна ізоляція, викликана насильством, зазвичай призводить до втрати емоційної підтримки, яка необхідна для відновлення психологічного здоров’я. Оскільки

жінки часто стикаються з неприязню або осудом з боку суспільства, ізоляція стає механізмом самозахисту, який лише погіршує ситуацію [31].

Існує також соціальний аспект, коли жінки не можуть залучити підтримку з боку державних установ або громадських організацій через свою внутрішню ізоляцію або через страх бути незрозумілими чи осудженими.

Одним із важливих факторів є соціальна стигматизація жінок, які пережили насильство. Страх перед засудженням, а також соціальні стереотипи щодо жінок, які «терплять насильство», значно ускладнюють їх здатність відновлюватися і інтегруватися в суспільство.

— **Стигматизація жінок-жертв насильства**. Стигма може проявлятися у вигляді осуду та неприязні з боку соціального оточення. Український соціолог О. Антонова зазначає, що жінки, які стали жертвами насильства, часто відчувають осуд за те, що «залишаються» в таких стосунках або не звертаються за допомогою [1]. Ця стигматизація може стати ще однією перепоною на шляху до відновлення їх соціальних зв'язків та підвищення впевненості у собі. Українська дослідниця Л. Бенашвілі підкреслює, що жінки, які стали жертвами насильства, часто стикаються з соціальним осудом та стигматизацією. Оточуючі можуть оцінювати їх як слабких або недостойних підтримки, що погіршує соціальні зв’язки [5].

— **Значення соціальної підтримки для відновлення**. Водночас, на думку Л. Чернової, позитивний вплив на відновлення самооцінки і соціальних зв’язків може мати активне залучення до груп підтримки, соціальних ініціатив та психотерапевтичних груп, які забезпечують не лише психологічну допомогу, а й створюють безпечне середовище для взаємодії з іншими жінками, що пережили подібні ситуації. Соціальна підтримка через спеціалізовані центри та служби, спрямовані на допомогу жертвам насильства, може стати важливим чинником для підвищення самооцінки і відновлення здорових міжособистісних зв'язків. Це не тільки стосується фізичної ізоляції від родини та друзів, а й внутрішнього відчуття ізоляції, що виникає внаслідок емоційних маніпуляцій та психологічного насильства.

Жінки часто не мають змоги звернутися за підтримкою або не вірять у можливість отримати допомогу [74].

Цей соціальний відрив від звичних контактів і підтримки створює замкнуте коло, яке ускладнює процес відновлення і зміцнення психічного здоров'я. Враховуючи це, фахівці в галузі соціальної роботи та психології наголошують на важливості відновлення соціальних зв'язків як однієї з умов терапевтичного процесу.

Таким чином, насильство в значній мірі впливає на впевненість у собі та соціальні зв'язки жінок, що пережили його. Зниження самооцінки, соціальна ізоляція, стигматизація і відчуження є одними з найбільших перешкод для відновлення. Тому підтримка, як психологічна, так і соціальна, є необхідною умовою для повернення жінки до нормального соціального функціонування та відновлення її впевненості в собі.

Загалом, жінки, які пережили насильство, стикаються з труднощами у відновленні своїх соціальних зв'язків. Однак, на думку українського психолога О. Шевченка, соціальні мережі можуть відігравати важливу роль у процесі реабілітації та відновлення зв'язків з оточенням. Завдяки соціальним мережам жінки можуть знайти нові джерела підтримки, групи підтримки та організації, що займаються проблемами насильства. Зокрема, доступ до анонімних онлайн-ресурсів може бути корисним для тих, хто не може звернутися за допомогою безпосередньо до соціальних служб [75].

Особливу увагу варто звернути на вплив насильства в родині на сімейні зв'язки. Жінки, які зазнають насильства від своїх партнерів, можуть відчувати себе ізольованими не тільки від зовнішнього світу, а й від своєї родини.

- **Динаміка родинних стосунків**. Як зазначають українські дослідники Л. Котельникова, насильство в сім'ї часто викликає порушення комунікацій у сім'ї, що може призвести до погіршення відносин між партнером і дітьми. Жінка, що пережила насильство, може відчувати себе

емоційно відірваною від дітей або інших членів родини, навіть якщо вона намагається зберегти нормальні зв'язки [34].

- **Міжпоколінний ефект**. За спостереженнями В. Сєргєєвої, діти, що стали свідками насильства, часто сприймають це як норму поведінки в родині, що в подальшому може призвести до повторення циклу насильства або соціальної ізоляції в майбутньому [64].

5. **Відновлення соціальних зв’язків: терапевтичні стратегії**

Для жінок, які пережили насильство, важливо не лише відновити свої соціальні зв’язки, а й створити нові. Це включає терапевтичні стратегії, які спрямовані на допомогу жертвам насильства у відновленні їхніх соціальних зв’язків.

- **Групи підтримки**. За даними досліджень українських психологів О. Літвінова, важливим етапом реабілітації є включення жінок у групи підтримки, де вони можуть отримати допомогу від тих, хто пережив подібний досвід. Це дозволяє жінкам відчути, що вони не самотні у своїх переживаннях, та відновити довіру до інших людей [44].

- **Соціальна реабілітація**. Окрім терапевтичної підтримки, важливим етапом є й активне включення жінки в соціальну діяльність, що включає професійні тренінги, волонтерство, а також участь у громадських ініціативах. Це дає можливість жінкам відновити свою самооцінку та довіру до соціуму [64].

Таким чином, насильство значно змінює соціальні зв’язки жінок, сприяючи їх ізоляції, стигматизації та порушенню родинних відносин. Важливим етапом у відновленні цих зв’язків є як терапевтична допомога, так і активне включення жінок у соціальну діяльність, що дозволяє відновити соціальну інтеграцію та підвищити якість їхнього життя.

Важливими аспектами в роботі з жертвами насильства є методи психологічної підтримки, які націлені на відновлення самооцінки та впевненості у собі.

Психотерапевтична допомога. На думку українського психолога Т. Кобрицької, психотерапевтичні втручання, такі як когнітивно-поведінкова терапія або терапія, спрямована на відновлення самооцінки, можуть значно допомогти жінкам повернути віру в себе та свої сили [28].

Соціальна підтримка. Дослідження Л. Котельникової показують, що активне включення жінок у групи підтримки, де вони можуть ділитися своїми переживаннями, а також отримувати позитивну зворотну реакцію від інших, сприяє підвищенню самооцінки та відновленню соціальних зв'язків [35].

2.3. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у жінок-жертв насилля

Психологічні наслідки насилля, зокрема для жінок, можуть мати глибокий і тривалий вплив на їх емоційний та психічний стан. Одним із основних аспектів, який визначає реакцію жертв на пережитий стрес, є використання ними механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій. Механізми психологічного захисту, як і копінг-стратегії, є складними психічними процесами, що дозволяють особистості адаптуватися до складних і травмуючих умов, у яких вона опиняється. У випадку жінок-жертв насилля ці механізми можуть відігравати як позитивну, так і негативну роль у процесі їхнього відновлення.

Механізми психологічного захисту є підсвідомими стратегіями, що допомагають знизити внутрішнє напруження та конфлікти, що виникають у результаті стресових ситуацій, зокрема в умовах насилля. Водночас копінг-стратегії, які застосовуються більш свідомо, орієнтовані на подолання стресу через зміну ситуації або зміну ставлення до неї.

Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії є важливими елементами психічної адаптації до стресових ситуацій, зокрема в умовах насилля. Вони допомагають знижувати рівень психоемоційного напруження,

сприяють психологічному виживанню та відновленню жінок, які стали жертвами насильства. У цьому розділі буде розглянуто теоретичні основи механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, а також їх застосування у контексті жінок-жертв насилля [7, 18].

Механізми психологічного захисту (ПЗ) — це процеси, що дозволяють індивіду впоратися з внутрішнім конфліктом або стресом, не усвідомлюючи цього. Вони можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я особистості [59, 58]. Психологічні захисти дозволяють зберігати стабільність особистості в умовах стресу та травми, проте вони можуть також сприяти утриманню в травмуючих ситуаціях або ускладнювати процес відновлення після насилля.

Жінки, які стали жертвами насильства, часто застосовують специфічні стратегії психологічного захисту, щоб уникнути прямого зіткнення з травматичним досвідом. Наприклад, **психологічне заперечення** є одним з найпоширеніших механізмів захисту, оскільки він дозволяє жінці не усвідомлювати масштаби насильства або знижувати його сприйняття, що створює тимчасовий емоційний комфорт. Жінки можуть заперечувати факт насилля або вірити, що це явище є нормальним або обґрунтованим [21, 80-83].

За теорією З. Фройда, психологічні захисти виконують функцію регуляції емоційного стану, вони є підсвідомими механізмами, що дозволяють уникати тривоги та стресу. Водночас механізми ПЗ можуть бути класифіковані за різними критеріями. Наприклад, згідно з класифікацією А. Л. Коган, виділяють два основних типи захисту: **репресія** — блокування травмуючої інформації, та **раціоналізація** — пошук логічних пояснень для нелогічної поведінки або ситуації. В умовах насилля репресія є одним з основних механізмів, що дозволяє жінці не усвідомлювати пережитий стрес, блокувати спогади про насилля або заперечувати його факт [7].

Іншим поширеним захистом є **регресія** — повернення до більш ранніх стадій розвитку, коли індивід шукає більш прості способи вирішення проблем. У жінок, що стали жертвами насилля, це може проявлятися у прагненні до повернення до безпечного середовища, наприклад, до родини чи дитинства, що забезпечує тимчасове зменшення стресу.

Не менш важливим є механізм **ідеалізації** агресора, коли жінка починає сприймати свого агресора як когось, хто має право на контроль і владарювання в її житті. Це може відбуватися через сприйняття насильства як частини нормальних взаємовідносин у парі. Застосування цього механізму сприяє утриманню жінки в токсичних стосунках і заважає виявленню і вирішенню проблеми насильства [7].

Інші важливі механізми, такі як **перенесення** (перенесення агресії на інших осіб або ситуації) або **ізоляція емоційних переживань** (відокремлення емоцій від когнітивних процесів), можуть також активно використовуватись у жінок, які пережили насильство, що дозволяє їм тимчасово захиститися від сильного емоційного болю [21].

Копінг-стратегії визначаються як свідомі або підсвідомі методи подолання стресових ситуацій. Вони охоплюють різноманітні способи адаптації, які дозволяють людині управляти стресовими факторами. У разі насильства важливими є як **адаптивні** (ефективні) стратегії, так і **неадаптивні** (менш ефективні) стратегії [8, 47].

Серед основних типів копінг-стратегій, що використовуються жінками-жертвами насильства, можна виокремити [30, 39-42]:

- **Проблемноорієнтоване вирішення** (problem-focused coping) — це стратегії, що передбачають активну взаємодію з ситуацією для її зміни. Вони можуть включати звернення до правоохоронних органів, психологів або соціальних служб.
- **Емоційно орієнтоване вирішення** (emotion-focused coping) — це стратегії, орієнтовані на зменшення емоційного стресу, такі як спілкування з

близькими, релаксаційні техніки, медитація, але також можуть включати зловживання алкоголем або наркотиками.

- **Підтримка зовнішніх ресурсів** (social support coping) — це стратегії, що включають звернення за допомогою до родини, друзів, психотерапевтів [30, 39-42].

Зокрема, за даними досліджень, жінки, які пережили насилля, часто використовують стратегії **відчуження** та **заперечення** (наприклад, не вірять у серйозність ситуації), що є прикладами неадаптивних копінг-стратегій, які лише тимчасово зменшують стрес, але не вирішують проблему.

Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, що застосовуються жінками-жертвами насилля, мають великий вплив на їхній процес відновлення. Адаптивні копінг-стратегії, зокрема підтримка соціальних зв'язків, активне вирішення проблем і застосування психологічних технік, можуть значно сприяти зниженню симптомів стресу та відновленню психологічного здоров’я. Однак неадаптивні стратегії, такі як уникнення або заперечення, можуть призводити до затримки процесу одужання, посилення депресивних симптомів та розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [38].

На думку українських дослідників, таких як О. С. Бенашвілі та Н. Ю. Сорокіна, ефективна психотерапевтична допомога повинна включати не тільки корекцію копінг-стратегій, а й навчання новим, більш здоровим способам реагування на стрес. Зокрема, робота з **емоціями** та **ресурсами** жінок, які пережили насилля, сприяє формуванню більш стійких та конструктивних копінг-стратегій, що в подальшому допомагає їм краще справлятися з травмою [4].

Важливими є стратегії **активного вирішення проблем**, коли жінка шукає конкретні способи втекти від насильства або звертається до правоохоронних органів. Згідно з дослідженнями, жінки, які змогли реалізувати ці стратегії, мають вищі шанси на успішне відновлення та інтеграцію в нормальне життя після пережитого насильства [60].

Вивчення механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій є важливим для розробки ефективних методів психотерапевтичної допомоги жінкам-жертвам насильства. Основними завданнями психотерапевта є корекція деструктивних механізмів захисту та підтримка розвитку адаптивних копінг-стратегій**.**

Одним із ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)**,** яка спрямована на корекцію переконань та ставлення до ситуації насильства, а також на розвиток нових копінг-стратегій. КПТ допомагає жінкам усвідомити негативні патерни поведінки та замінити їх більш конструктивними способами реагування на стресові ситуації. Терапевт також може використовувати техніки емпатії**,** усвідомленості **та** експозиційної терапії**,** щоб допомогти жінкам змінити свою реакцію на травмуючі події [53, 27-30].

Також використовуються групові психотерапевтичні методи, які дозволяють жінкам, що пережили насильство, отримати підтримку від інших жінок, що пережили подібні ситуації. Групова терапія забезпечує безпечне середовище для обміну досвідом та емоційною підтримкою, що є важливим компонентом реабілітації.

Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії є важливими компонентами адаптації жінок, які стали жертвами насильства. Залежно від їх типу та ефективності, вони можуть сприяти або затримувати процес відновлення. Розуміння особливостей цих процесів дозволяє розробити ефективні стратегії допомоги жінкам, що пережили насильство, зокрема через психотерапевтичні інтервенції, спрямовані на розвиток здорових копінг-стратегій та корекцію деструктивних механізмів захисту [65, 64].

Механізми психологічного захисту **є** важливим елементом адаптаційного процесу в умовах стресу. Вони допомагають жінкам, які переживають насильство, зменшити емоційний надмірний стрес та тимчасово зберігати психічну рівновагу. Основними механізмами є заперечення,

регресія, проекція та ідеалізація агресора, що дозволяють уникати або спрощувати складні емоційні переживання, пов’язані з насиллям.

Водночас, використання деструктивних механізмів захисту може призвести до глибших психологічних проблем та затримати процес відновлення. Підвищене використання захисту, як-от заперечення чи ідеалізація агресора, може заважати жінці усвідомити масштаб проблеми та знайти способи подолання насилля.

Копінг-стратегії є важливим компонентом реагування на стрес. У жінок-жертв насильства спостерігаються як адаптивні, так і неадаптивні стратегії. Адаптивні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблем та емоційне регулювання, сприяють ефективному подоланню насилля та знижують рівень стресу. У той же час, неадаптивні стратегії, такі як уникання чи агресивна поведінка, можуть лише посилювати травму і заважати жінці вийти з токсичних стосунків [69, 96].

Одним із основних завдань психотерапевтичної допомоги жінкам-жертвам насильства є корекція деструктивних механізмів захисту та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Терапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія та техніки усвідомленості, сприяють зміні переконань, розвитку здорових стратегій реагування на стрес і сприяють процесу відновлення.

Розуміння механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у жінок-жертв насильства дозволяє розробити ефективні методи допомоги, що враховують індивідуальні особливості кожної жінки та її унікальний досвід. Психотерапевтичні втручання, спрямовані на підтримку жінок, повинні зосереджуватися не тільки на зниженні стресу, але й на створенні умов для здорового емоційного та психологічного відновлення.

У цілому, ефективна психотерапевтична допомога може значно покращити якість життя жінок, які стали жертвами насильства, і допомогти їм відновити психологічну стійкість та впевненість у власних силах для подолання насилля та його наслідків.

2.4. Рекомендації фахівцям, які працюють з жінок, які стали жертвами сімейного насилля

Використання розроблених рекомендацій для фахівців, які працюють з жінками, що стали жертвами сімейного насилля, має важливе значення з кількох причин, які підкреслюють ефективність терапевтичної роботи, безпеку клієнта та стабільність її психологічного стану.

1. Психологічна стабільність жінки

- Рекомендації з психологічної підтримки, включаючи стабілізацію емоційного фону, допомагають жінці поступово відновлюватися після пережитого стресу. Без цього важкого травматичного досвіду їй буде важко знайти внутрішню силу для відновлення свого життя.
- Практика методів зниження тривоги та стресу є необхідною для того, щоб клієнтка могла обробляти емоційний біль, не залишаючись у стані постійного стресу або депресії, що перешкоджає її розвитку.

2. Зміцнення почуття власної гідності та самооцінки

- За рекомендаціями фахівця, спрямованими на відновлення самооцінки, жінка має можливість зрозуміти власну цінність і розвинути відчуття власної гідності. Це важливо, оскільки багато жінок, які стали жертвами насилля, можуть переживати відчуття безпорадності, сорому або провини.
- Відновлення здорової самооцінки дозволяє жінці розвивати впевненість у своїх силах, що є першим кроком до незалежності від насильства.

3. Підвищення безпеки жінки та її родини

- Розробка плану безпеки є надзвичайно важливою, оскільки вона забезпечує жінці конкретні кроки для захисту від можливих нападів або психологічного тиску з боку агресора. Знання своїх прав, а також доступ до притулків та правової допомоги дає жінці впевненість у тому, що вона не залишена наодинці зі своєю проблемою.

- Важливість цієї рекомендації полягає в тому, що вона допомагає уникнути додаткових травм та негативних наслідків від ескалації насилля.

4. Зниження ризику повторного насилля

- Залучення до програм реабілітації, груп підтримки та підтримка соціальних зв'язків допомагають жінці розвивати навички для побудови здорових стосунків і уникати повторення ситуацій насилля.
- Завдяки рекомендаціям, які включають відновлення соціальних зв'язків, жінка отримує шанс побудувати здорові взаємодії з іншими людьми, що сприяє розвитку її емоційної та соціальної стабільності.

5. Індивідуалізація підходу до кожної жінки

- Розроблені рекомендації враховують індивідуальні потреби кожної жінки. Важливо розуміти, що кожен випадок є унікальним і вимагає індивідуального підходу. Психолог або фахівець, слідуючи рекомендаціям, може застосовувати різні методи в залежності від того, на якому етапі знаходиться жінка в процесі відновлення.
- Цей підхід дозволяє створити індивідуальний план терапії, що максимізує ефективність роботи та надає жінці можливість активніше включатися в процес відновлення.

6. Підвищення ефективності терапевтичного процесу

- Застосування перевірених методів у роботі з жертвами насилля дозволяє фахівцю зберігати фокус на основних цілях — психологічному відновленні жінки та підтримці її в процесі одужання.
- Фахівці, які чітко орієнтуються на такі рекомендації, можуть мінімізувати ризики професійного вигорання, адже мають чіткий план дій і розуміють, як найкраще працювати з травмованими клієнтками.

7. Забезпечення цілісного підходу

- Комбінація психологічної підтримки, правових консультацій та соціальної підтримки в межах розроблених рекомендацій дозволяє фахівцю діяти не лише на психологічному рівні, але й допомогти жінці в матеріальних та правових питаннях. Це створює цілісну картину допомоги, що значно

підвищує шанс на успішне відновлення жінки.

- Рекомендації сприяють інтеграції різних видів допомоги — від психотерапевтичної підтримки до правового консультування, що важливо для відновлення у всіх аспектах життя.

8. Професійне зростання та підтримка фахівця

- Використання розроблених рекомендацій допомагає фахівцям зберігати професіоналізм і ефективність у роботі. Чітке дотримання рекомендацій щодо роботи з жертвами насилля дозволяє уникати імпульсивних або необґрунтованих рішень у терапевтичному процесі, тим самим підвищуючи ефективність допомоги.
- Систематична підтримка та супервізія також є важливими для запобігання вигорання і розвитку емоційної стійкості фахівців, що безпосередньо впливає на якість наданої допомоги.

Загалом, застосування рекомендацій дає можливість створити структурований, етичний і безпечний процес допомоги жінкам, які стали жертвами сімейного насилля. Це забезпечує більш ефективне відновлення, підвищує їх соціальну адаптацію і сприяє зниженню ризиків повторного насилля, а також покращує якість життя клієнток після пережитих травм.

Рекомендації для фахівців, які працюють з жінками, що стали жертвами сімейного насилля:

1. Створення безпечного простору для клієнта

- Фахівець повинен забезпечити фізичний та емоційний комфорт для жінки, створюючи атмосферу довіри. Важливо, щоб жінка відчувала підтримку та не страхалася розповідати про досвід насилля.
- Приватність і конфіденційність повинні бути гарантовані на кожному етапі роботи, оскільки жінки часто бояться репресій з боку агресора.

2. Психологічна підтримка та стабілізація емоційного стану

- Важливо фокусуватися на зниженні рівня стресу і тривоги у жінки, адже насилля часто призводить до виражених психоемоційних розладів, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні стани.
- Використовувати психотерапевтичні техніки для роботи з емоційним фоном: когнітивно-поведінкову терапію, техніки релаксації, медитації, арт-терапію.

3. Підвищення самооцінки та відновлення почуття гідності

- Психолог має допомогти жінці відновити відчуття власної цінності, виявити її внутрішні ресурси для подолання наслідків насилля.
- Активно працювати з негативними переконаннями і стереотипами, що стосуються її ролі в стосунках чи суспільстві.

4. Допомога у відновленні соціальних зв'язків

- Варто працювати над відновленням контактів з близькими, друзями, а також підтримувати жінку в налагодженні відносин з соціальними службами та організаціями.
- Організовувати або рекомендувати участь у групах підтримки для жертв насилля, де можна поділитися досвідом та отримати підтримку від інших жінок, які пережили схожі ситуації.

5. Інформування про юридичні права та можливості

- Психолог повинен бути в курсі правових аспектів ситуації, в якій перебуває жінка, та направляти її до юристів або правозахисних організацій для захисту її інтересів.
- Надання інформації про можливість отримання обмежувальних приписів, укриттів для постраждалих, соціальних виплат.

6. Складання плану безпеки

- Допомогти жінці скласти план безпеки на випадок ескалації насилля. Це включає знання, куди звертатися за допомогою, які заходи вживати для самозахисту, а також підготовку до можливого тимчасового

від’їзду.

- Підтримувати в розумінні того, що на першому місці повинна бути її безпека та благополуччя дітей, якщо вони є.

7. Робота з травмами та відновлення після насилля

- Використовувати методи роботи з травмою, такі як травмувальна терапія або методи, які знижують емоційну напругу (наприклад, техніки десенсибілізації).
- Надавати підтримку у процесі реабілітації та допомагати жінці переглянути свої життєві орієнтири і перспективи, аби вона могла знову почати будувати своє життя після пережитого досвіду.

8. Індивідуалізація підходу

- Кожна жінка має унікальний досвід насилля, тому важливо використовувати індивідуальний підхід, який би відповідав її емоційному стану, рівню стресу та конкретним потребам.
- Постійно коригувати методи роботи в залежності від того, як реагує клієнтка на терапію.

9. Професійне самовідновлення та підтримка фахівця

- Психологічна робота з жертвами насилля може бути виснажливою і травмуючою. Фахівець повинен постійно дбати про власну емоційну стабільність і мати доступ до супервізій, колег, а також регулярних консультацій, щоб уникати професійного вигорання.
- Важливо використовувати власну терапію або підтримку, щоб зберігати емоційну рівновагу під час роботи з травмами.

Ці рекомендації спрямовані на те, щоб допомогти жінці не лише пережити травму, але й відновити своє життя, впоратися з наслідками насилля та створити нові можливості для себе.

ВИСНОВКИ

1. Сімейне насильство є серйозним соціальним явищем, що включає різні форми агресії та примусу, зокрема фізичне, психологічне, сексуальне і економічне насильство. Це явище характеризується дисбалансом влади в межах сімейних стосунків, де одна зі сторін (зазвичай агресор) здійснює контроль і маніпуляцію над іншою (жертвою). Насильство може проявлятися через постійну емоційну маніпуляцію, погрози, фізичні удари або сексуальне насильство, що призводить до серйозних психоемоційних і фізичних наслідків для постраждалої особи.

2. Соціально-психологічні фактори, що сприяють виникненню сімейного насилля, включають соціальні, економічні та психологічні аспекти. Зокрема, це можуть бути: низький соціальний статус, безробіття, алкогольна або наркотична залежність, нерозвинені навички вирішення конфліктів, а також культурні стереотипи щодо ролі жінки в родині. Також важливими є травматичні переживання в дитинстві (наприклад, насильство в родині або неадекватне виховання), які можуть формувати модель насильницької поведінки в майбутньому.

3. Наслідки сімейного насилля для жінок є глибокими та багатогранними. На фізичному рівні це можуть бути травми, каліцтва, порушення здоров'я, а на психічному — депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Соціально жінки, що пережили насильство, часто стикаються з ізоляцією, втратою соціальних зв’язків, труднощами в роботі та навчанні. Це негативно позначається на їхньому загальному рівні життя, адже насильство руйнує не лише фізичне, але й емоційне та соціальне благополуччя.

4. Емоційний стан жінок, які стали жертвами насилля, характеризується численними негативними переживаннями, такими як страх, сором, почуття безпорадності, тривога та депресія. Психологічний портрет таких жінок часто

включає знижене почуття власної гідності, низьку самооцінку, емоційну залежність від агресора, що обмежує їх здатність розпізнати небезпеку і вчасно звернутися за допомогою. Вони часто вірять, що заслуговують на насильство або що не можуть змінити свою ситуацію.

5. Насильство в родині має руйнівний вплив на самооцінку жінки, її впевненість у собі та здатність налагоджувати здорові соціальні зв'язки. Постійне приниження, фізичне насильство та психологічний тиск ведуть до зниження самооцінки, формують відчуття власної неповноцінності. Такі жінки часто перебувають у замкнутому колі ізоляції, не маючи підтримки від друзів чи родини, що посилює їх емоційну й соціальну ізоляцію.

6. Жінки, які стали жертвами насилля, використовують різні механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, щоб справлятися з наслідками травми. Це можуть бути заперечення, ізоляція, емоційне «заморожування» або формування залежності від агресора. Зазвичай жінки не можуть одразу визнати свою ситуацію як проблему, тому на перших етапах використовуються стратегії уникання конфліктів або придушення емоцій. Однак в разі розвитку підтримки та терапевтичного процесу ці стратегії можуть змінюватися на більш конструктивні.

7. Рекомендації для фахівців включають важливість створення безпечного простору для жінки, надання емоційної підтримки, відновлення її самооцінки та психічного благополуччя. Психологи мають допомогти жінкам усвідомити наслідки насильства, підтримати їх у відновленні соціальних зв’язків, а також забезпечити інформацію про правові можливості для захисту. Дуже важливо, щоб фахівці працювали індивідуально з кожною жінкою, враховуючи її унікальний досвід насильства, і щоб надавали допомогу на всіх етапах — від стабілізації емоційного стану до сприяння самостійності і безпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О. Стигматизація жінок і насильство: соціальні і психологічні фактори. Київ: Психологія і культура. 2018.
2. Арутюнян, Л. П. Сімейні традиції в українському суспільстві: історичний аспект. Київ: Освіта, 2015.
3. Бек А. Когнітивна теорія депресії. Київ: Психологічний центр, 2018.
4. Бенашвілі Л. Жінки в умовах сімейного насильства: соціальна ізоляція та реабілітація. Київ: Гендерне право. 2017.
5. Бенашвілі, О. С., Сорокіна, Н. Ю. Психологія насилля: Підручник для студентів. Київ: Наукова думка. 2017.
6. Бенедіктов О. М. Сексуальне насилля в родині: фактори ризику та психологічні наслідки. *Соціальна робота в Україні*. 2017. №2. С. 34–38.
7. Бреус С. Й. Механізми психологічного захисту та їх роль у подоланні стресових ситуацій. *Психологія і суспільство*. 2015. № 4. С. 15-21.
8. Василенко В. М. Копінг-стратегії як адаптаційний ресурс особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Т. 10, Вип. 8. С. 48-54.
9. Габріель Г. Імпульсивність як чинник агресивної поведінки у сім'ї. *Психологія і сучасність*. 2020.
10. Гарабар Г. Алкоголізм і насильство: порівняльний аналіз сімей. *Науковий вісник України*. 2021.
11. Гарабар Г. Психологічні наслідки травм у дитинстві. *Проблеми сімейної психології*. 2021.
12. Гарабар Г. Фінансова залежність як фактор жертв насильства. *Сімейна психологія*. 2021.

13. Гільберт І. Психологія самооцінки: наслідки для особистості. Харків: Психологічне видання. 2008.

14. Говорун Т. О. Гендерні стереотипи в українському суспільстві. Київ: Либідь, 2015.

15. Головаха Є. І. Соціальна психологія травми. Київ: Наукова думка, 2018.

16. Головаха Є. І., Татенко В. О. Соціальна психологія травми. Київ: Наукова думка, 2018.

17. Головаха, Є. І. Проблеми соціального функціонування сім'ї в сучасній Україні. Соціологія, 2018.

18. Головко А. Психологія травми: сучасні підходи. Львів: Світ, 2020.

19. Голубкова Н. Психологічна підтримка жертв насильства: ізоляція та шляхи відновлення. Київ: Психологія. 2015.

20. Грінберг, М. Психологічна підтримка жертв насильства. Київ: Академія, 2019.

21. Гурлєва Т. В. Психологічний захист як механізм подолання емоційного вигорання. *часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 9(107). 2018. С. 79-85.

22. Данилюк О. І. Психологічне насилля в сім’ї: сутність, ознаки, наслідки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. №4. С. 15–21.

23. Державна служба статистики України. Офіційний звіт про випадки сімейного насильства, 2023.

24. Дмитрієва І. Психологічні аспекти насильства в сім'ї. Харків: Наукове видання. 2018.

25. Журавльов І. А. Особистісні фактори жертв сімейного насильства. *Психологія сьогодення*. №3. 2020. С. 45–57.

26. Закон України "Про запобігання та протидію домашньому насильству". 2017.

27. Зубков В. Психологічні наслідки насильства та їх вплив на самооцінку жінок. Київ: Академія. 2020.

28. Кобрицька Т. Корекція самооцінки жінок, які стали жертвами насильства. Одеса: Психотерапія. 2016.

29. Коваль О. О. Фізичне насилля в сім'ї: основні форми та наслідки. *Соціальна психологія*. 2020. №3. С. 45–50.

30. Ковальчук М. І. Особливості копінг-поведінки у стресових ситуаціях у різних вікових групах. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. № 4(79). 2020. С. 39-42.

31. Козлова Л. Стигматизація жінок, які стали жертвами насильства: соціальна динаміка. Харків: Соціальна психологія. 2017.

32. Коробейнікова С. В. Психологічні наслідки насилля: шляхи корекції. *Соціально-психологічні дослідження*. №2. 2020. С. 34–40.

33. Костюк І. Психологічні аспекти впливу насильства на соціальні зв’язки. Львів: Психотерапія. 2017.

34. Котельникова Л. Соціальна підтримка та психологічне відновлення жінок, постраждалих від насильства. Львів: Соціальна робота. 2019.

35. Котельникова Л. Насильство в родині: порушення сімейних зв'язків. Київ: Гендерне право. 2020.

36. Кравченко, О. В. Фактори соціальної ізоляції у жертв сімейного насильства. *Науковий вісник ХНУ*, 2022, №5.

37. Кривуляк В. В. Психологічне насилля як форма міжособистісної агресії. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. №2. 2019. С. 28–35.

38. Лазаренко О. І. Гендерні особливості використання копінг-стратегій у кризових ситуаціях. *Проблеми сучасної психології*. № 45. 2019. С. 94-101.

39. Лазарус, Р. С., Фолькман, С. Coping and adaptation. In: P. G. H. S. S. Goldstein (Ed.), Handbook of clinical health psychology. Washington: Hemisphere. 1986.

40. Лактіонов В. І. Психологічні наслідки сімейного насильства: від фізичного до психологічного насилля. *Соціальна психологія і практика*. № 4. 2018. С. 67–75.

41. Лактіонов В. Психологічне насилля у сучасному українському суспільстві. *Соціальна психологія*. 2016. №5. С. 45–52.

42. Лапшин О. Комплекс меншовартості як чинник агресивності. *Проблеми сучасної психології*. 2019.

43. Лапшин О. Самооцінка жертв насильства. *Психологія і практика*. 2019.

44. Литвинова О. Психологічні наслідки насильства в сім'ї: дослідження та підтримка жертв. Київ: Психологічна служба. 2014.

45. Литвинова О. Психологічні наслідки насильства в сім'ї: соціальний аспект. Київ: Психологічна наука. 2018.

46. Ломако Н. Психологічні наслідки насильства: проблеми самооцінки жінок. Київ: Академія. 2015.

47. Льюїс М. Сором і його роль у психології. Нью-Йорк: Психологічне видання, 2009.

48. Махонько М. С. Психологічні аспекти посттравматичного стресу у жертв насильства. Київ: КМУ, 2019.

49. Мельник І. Жінки в контексті насильства: соціальна інтеграція та підтримка. Одеса: Соціологія. 2016.

50. Мельниченко М. Л. Психологія жінки в контексті насильства: вплив та механізми захисту / М. Л. Мельниченко, В. О. Сидоренко. Київ: Мистецтво, 2011.

51. Олійник, Т. М. Сімейне насильство: соціально-психологічний аспект. Київ: Либідь, 2018.

52. Павленко В. П. Психологічні наслідки насилля в сім'ї. *Психологія і суспільство*. 2019. №4. С. 12–17.

53. Панасенко Г. С. Психологічний захист та копінг-стратегії у контексті адаптації до нових умов життя. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 2. С. 25-31.

54. Панченко Н. В. Соціальні кризи та їх вплив на сімейне життя. Харків, 2023.

55. Панченко Н. В. Соціально-економічні аспекти сімейного насильства в Україні. Харків: Право, 2021.

56. Панченко Н. І. Гендерні аспекти толерантності до психологічного насилля в сучасному суспільстві. *Гендерна рівність у сучасному світі*. 2020. №4. С. 12–20.

57. Панько Т. О. Суспільна стигматизація жертв насильства: причини та наслідки. Львів: ЛНУ, 2019.

58. Папікян М. А. Вплив алкоголю на сімейну динаміку. *Соціальна психологія*. 2021. №8. С. 32–41.

59. Писаренко С. С. Газлайтинг як інструмент психологічного насилля: механізми впливу та наслідки. *Актуальні проблеми психології*. 2021. №1. С. 51–60.

60. Руденко О. В. Взаємозв'язок копінг-стратегій і рівня тривожності у студентської молоді. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2021. Вип. 45. С. 74-80.

61. Савченко Т. В. Економічне насильство в сім'ї: соціокультурні та психологічні аспекти. *Соціальна психологія*. 2020. № 2. С. 39–47.

62. Селигман М. Навчена безпорадність. Київ: Освіта, 2016.

63. Семигіна Т. Л. Насильство в сім'ї: соціально-психологічний контекст. Харків: Право, 2020.

64. Сєргєєва В. Міжпоколінний ефект насильства в родині. Київ: Психологічна реабілітація. 2018.

65. Сидоренко А. І. Копінг-стратегії як ресурс подолання конфліктних ситуацій у професійній діяльності. *Соціальна психологія*. 2016. № 3(63). С. 61-68.

66. Соколов В. Соціальна ізоляція жінок, що стали жертвами насильства. Київ: Соціологічний центр. 2016.

67. Степаненко І. О. Економічне насилля: аналіз сучасних підходів. *Журнал практичної психології*. 2018. №1. С. 21–27.

68. Таран, М. І. Релігія та гендер: сучасні виклики традиційних вірувань. Львів: Видавництво Львівського університету, 2017.

69. Ткаченко Н. Ю. Психологічний захист і копінг-стратегії: їх взаємозв'язок і роль у подоланні стресу. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Психологія*. 2020. № 69. С. 94-99.

70. Туліна, С. В. Особливості взаємодії жертв домашнього насильства із соціальними службами. Соціальна робота в Україні, 2021, №3.

71. Уокер Л. Теорія циклів насильства. *Journal of Interpersonal Violence*. 1980. №5.

72. Уокер С. Домінування та контроль: мотивація сімейного насильства. *Journal of Family Studies*. 2022.

73. Черниговська Н. В. Психологічний захист: теорія та практика. Київ: Наукова думка, 2007.

74. Чернова Л. Соціальна підтримка жінок, постраждалих від насильства: психологічні аспекти. Харків: Гендерна політика. 2019.

75. Шевченко О. Роль соціальних мереж у підтримці жертв насильства. Львів: Соціальні технології. 2019.

76. Шмідт О. О. Сімейне насильство: теоретичні аспекти та практичні проблеми. *Психологія і право*. 2017. № 3. С. 45–53.

77. Яценко Т. С. Психологічні наслідки насильства у жінок. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2017.

78. American Psychological Association. The impact of intimate partner violence on women's mental health. Washington, 2021.

79. Armstrong A. Psychological Violence: Invisible Wounds. *Journal of Interpersonal Violence*. 2001. Vol. 16(5). P. 357–374.

80. Bandura A. Social Learning Theory. Prentice-Hall, 1977.

81. Berne, E. Games People Play: The Psychology of Human Relationships. Grove Press. 1964.

82. Dobash R. E., Dobash R. P. Violence Against Wives: A Case Against the Patriarchy. New York: Free Press, 2000.

83. Geller, R. Violence and Gender Inequality. Cambridge: Cambridge University Press, 2019.

84. Gelles, R. J. Family Violence. Beverly Hills: Sage, 2020.

85. Giddens A. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Stanford: Stanford University Press, 1991.

86. Harrigan K. Psychological Abuse: Dynamics and Consequences. *Journal of Family Violence*. 2005. Vol. 20(3). P. 169–181.

87. Hoskins, G. Patriarchy and Domestic Violence: A Cross-Cultural Study. New York: Springer, 2020.

88. Long L. Sexual Violence in the Family: A Global Overview. *Journal of Family Violence*. 2005. Vol. 20(5). P. 391–404.

89. Lundgren, E. Understanding Gender-Based Violence in Modern Society. Stockholm: University Press, 2021

90. Miller J. B. Women and Power: A Message to the Next Generation. New York: Open Road Media, 2017.

91. O'Reilly A. J. Sexual Violence in the Family: Psychological Impacts and Intervention Strategies. *Journal of Family Violence*. 2007. Vol. 22(6). P. 423–435.

92. Patterson G. R. Coercive Family Process. Eugene: Castalia Publishing, 2003.

93. Romanenko A. Empathy and victim tolerance. *International Journal of Psychology*. 2023.

94. Sanders S. K. Understanding Sexual Abuse in the Family. *Psychology of Violence*. 2013. Vol. 3(2). P. 129–137.

95. Smith D. L. Family Violence: A Critical Introduction. New York: Routledge, 2015.

96. UN Women. Global and regional trends in violence against women. New York, 2022.

97. Walker L. The Cycle of Violence. Harper & Row, 2020.

98. Walker, L. The Battered Woman Syndrome. New York: Springer, 2017.

99. World Health Organization. Understanding and addressing violence against women: Psychological abuse. Geneva: WHO, 2012.

100. World Health Organization. Violence against women prevalence estimates, Geneva, 2020.