

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувачка кафедри
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«22» квітня 2026

**Соціально-психологічні аспекти допомоги постраждалим від
домашнього насильства**

Кваліфікаційна робота бакалавра

Виконавець: здобувачка першого
рівня вищої освіти, групи 403СР
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма:
Соціальна робота та соціальна
педагогіка
Злата НЕЧИТАЙЛО

Науковий керівник:
ас. Алла Мельничук

Рецензент:
к. пед. н. Анастасія ТУРГЕНЄВА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. Теоретичні засади соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства.....	5
1.1. Домашнє насильство як соціальна проблема: сутність, форми та правове регулювання.....	5
1.2. Соціально-психологічні чинники та механізми виникнення домашнього насильства.....	14
1.3. Соціально-психологічні наслідки домашнього насильства для постраждалих.....	20
1.4. Теоретичні підходи соціальної роботи з постраждалими.....	25
Висновки до першого розділу.....	32
Розділ 2. Практичні аспекти соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства.....	34
2.1. Організація соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства.....	34
2.2. Модель соціально-психологічної роботи з постраждалими на основі інтегрованого підходу.....	41
2.3. Методичні рекомендації та програма соціально-психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства.....	46
Висновки до другого розділу.....	52
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Домашнє насильство є однією з найбільш гострих соціальних проблем сучасного суспільства, яка негативно впливає на фізичне, психічне та соціальне благополуччя людини. Незважаючи на активізацію державної політики у сфері протидії домашньому насильству, удосконалення нормативно-правової бази та розвиток системи соціальних послуг, проблема залишається поширеним явищем в Україні та світі. Особливої актуальності вона набула в умовах соціально-економічної нестабільності, воєнного стану, вимушеного переселення населення та зростання психологічної напруги в суспільстві. Домашнє насильство руйнує міжособистісні стосунки, спричиняє психологічні травми, формує почуття страху, безпорадності та соціальної ізоляції у постраждалих осіб.

Сучасні дослідження свідчать про те, що постраждалі від домашнього насильства потребують не лише правового захисту, а й комплексної соціально-психологічної допомоги, яка має бути спрямована на подолання наслідків травматичного досвіду, відновлення емоційної стабільності, формування навичок самозахисту та соціальної адаптації. Важливу роль у цьому процесі відіграють фахівці соціальної роботи, психологи, соціальні педагоги, працівники центрів підтримки та кризових служб, тому дослідження соціально-психологічних аспектів допомоги постраждалим від домашнього насильства є важливим як у теоретичному, так і у практичному аспектах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та проаналізувати соціально-психологічні аспекти допомоги постраждалим від домашнього насильства, а також розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення соціально-психологічної підтримки постраждалих осіб.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність домашнього насильства як соціальної проблеми, визначити його форми та особливості правового регулювання.

2. Проаналізувати соціально-психологічні чинники та механізми виникнення домашнього насильства.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні наслідки домашнього насильства для постраждалих.
4. Дослідити теоретичні підходи соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства.
5. Проаналізувати організацію соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства.
6. Розробити модель соціально-психологічної роботи з постраждалими на основі інтегрованого підходу.
7. Сформувати методичні рекомендації та програму соціально-психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства.

Предмет дослідження – соціально-психологічні аспекти, механізми та методи надання допомоги постраждалим від домашнього насильства.

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань було використано комплекс загальнонаукових і спеціальних **методів дослідження**, а саме: теоретичний

- аналіз і синтез наукової літератури – для визначення сутності домашнього насильства та особливостей соціально-психологічної допомоги;
- порівняльний метод – для аналізу підходів до соціальної роботи з постраждалими;
- узагальнення та систематизація – для формування теоретичних висновків;
- метод моделювання – для розробки інтегрованої моделі соціально-психологічної роботи;
- описовий метод – для характеристики практичних аспектів підтримки постраждалих.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі соціально-психологічних аспектів допомоги постраждалим від домашнього насильства в сучасних умовах, обґрунтуванні необхідності інтегрованого підходу до організації підтримки постраждалих осіб, а також у розробці моделі соціально-психологічної роботи та практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності допомоги постраждалим.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання матеріалів дослідження у діяльності соціальних служб, центрів соціально-психологічної підтримки, закладів освіти, громадських організацій, а також у професійній підготовці майбутніх фахівців соціальної роботи та психології, запропоновані рекомендації та програма підтримки можуть бути використані під час організації роботи з особами, які постраждали від домашнього насильства.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

1.1. Домашнє насильство як соціальна проблема: сутність, форми та правове регулювання

Домашнє насильство є складним соціально-психологічним явищем, яке не можна розглядати лише як приватний конфлікт між членами сім'ї. Його сутність полягає не тільки у факті завдання фізичної чи моральної шкоди, а й у системному порушенні прав людини, приниженні її гідності, обмеженні свободи, формуванні залежності та контролю з боку кривдника. У сучасному науковому розумінні насильство трактується як умисна дія або бездіяльність, спрямована на заподіяння шкоди іншій особі, обмеження її волі, пригнічення її психологічного стану або примушування до певної поведінки всупереч її бажанню [1, с. 24].

Насильство – це форма деструктивної взаємодії між людьми, у якій одна сторона використовує силу, владу, психологічний тиск, економічну залежність або соціальну перевагу для підпорядкування іншої сторони. Воно може проявлятися у відкритих агресивних діях, погрозах, приниженні, ізоляції, контролі, маніпуляціях, позбавленні ресурсів, примушуванні до небажаних дій.

Важливо підкреслити, що насильство не завжди має очевидну фізичну форму. Часто воно проявляється приховано: через постійне знецінення, контроль спілкування, обмеження фінансів, залякування, психологічний тиск або створення атмосфери страху.

Домашнє насильство – це насильство, яке відбувається в межах сімейних, родинних або близьких відносин, незалежно від того, чи проживають кривдник і постраждала особа разом.

Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», домашнє насильство охоплює діяння фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання, або між родичами, колишнім чи теперішнім подружжям, а також між іншими особами, які спільно проживають або проживали однією сім'єю [46].

На основі цього, варто встановити, що законодавче визначення підкреслює, що головною ознакою домашнього насильства є не лише місце його вчинення, а характер відносин між кривдником і постраждалою особою.

Як соціальна проблема домашнє насильство має багаторівневий характер. На індивідуальному рівні воно призводить до порушення психологічного стану людини, втрати почуття безпеки, зниження самооцінки, формування страху та залежності від кривдника. На сімейному рівні воно руйнує довіру, порушує емоційні зв'язки, створює небезпечне середовище для дітей. На суспільному рівні домашнє насильство спричиняє зростання соціальної напруги, збільшення потреби в соціальних, психологічних, медичних і правових послугах, а також негативно впливає на якість життя населення загалом [10, с. 37].

О. М. Бандурка зазначає, що домашнє насильство не можна пояснювати лише індивідуальними рисами кривдника, оскільки воно пов'язане з особливостями сімейного виховання, соціального контролю, рівня правової культури, економічної залежності та толерантного ставлення суспільства до агресії в родині [4, с. 18], такий підхід дозволяє розглядати домашнє насильство не як випадковий епізод, а як наслідок поєднання соціальних, психологічних, культурних і правових чинників.

Т. В. Журавель наголошує, що особливо небезпечним є циклічний характер домашнього насильства. Воно часто повторюється за певною схемою: накопичення напруги, акт насильства, тимчасове примирення, після чого ситуація знову повторюється [13, с. 42], тому постраждалі особи не завжди одразу звертаються по допомогу, оскільки можуть сподіватися на

зміну поведінки кривдника, відчувати провину, страх, сором або матеріальну залежність.

Т. Семигіна у контексті гендерних аспектів соціальної роботи підкреслює, що домашнє насильство часто пов'язане з нерівним розподілом влади в сім'ї, гендерними стереотипами та соціальними очікуваннями щодо ролі жінки й чоловіка. Це особливо важливо для розуміння насильства щодо жінок, оскільки в багатьох випадках постраждалі залишаються в небезпечних стосунках через економічну залежність, наявність дітей, страх осуду або недовіру до системи захисту [10, с. 56].

Н. Ю. Максимова розглядає сім'ю як складну соціально-психологічну систему, у якій порушення комунікації, конфлікти, емоційна нестабільність і нездатність до конструктивного розв'язання проблем можуть ставати підґрунтям для насильницької поведінки [30, с. 117]. Водночас дослідниця наголошує, що конфлікт сам по собі не є насильством. Насильство виникає тоді, коли одна особа систематично використовує силу, контроль або примус для підпорядкування іншої.

К. Левченко та М. Легенька звертають увагу на важливість спеціальних правових механізмів захисту постраждалих, зокрема термінових заборонних та обмежувальних приписів, які дозволяють швидко реагувати на випадки домашнього насильства та запобігати його повторенню [27, с. 61]. Це свідчить про те, що проблема домашнього насильства потребує не лише психологічного супроводу, а й чітко організованої правової системи реагування.

Форми домашнього насильства визначені законодавством України та охоплюють фізичне, психологічне, економічне і сексуальне насильство. Кожна з них має власні прояви, однак на практиці вони часто поєднуються між собою. Наприклад, фізичне насильство може супроводжуватися психологічним тиском, а економічне насильство – контролем, погрозами та соціальною ізоляцією постраждалої особи (таблиця 1.1.).

Таблиця 1.1

Основні форми домашнього насильства та їх прояви

Форма домашнього насильства	Основний зміст	Типові прояви
Фізичне насильство	Умисне завдання тілесної шкоди або створення загрози для фізичної безпеки особи	Побиття, штовхання, удари, обмеження руху, позбавлення їжі, сну, медичної допомоги
Психологічне насильство	Систематичний емоційний тиск, приниження, залякування або контроль	Образи, погрози, шантаж, ізоляція, контроль спілкування, приниження, маніпуляції
Економічне насильство	Позбавлення особи матеріальних ресурсів або контроль над ними	Заборона працювати, вилучення грошей, контроль витрат, позбавлення житла, документів або майна
Сексуальне насильство	Примушування до дій сексуального характеру без добровільної згоди	Примус до статевих контактів, сексуальні погрози, приниження сексуального характеру

Джерело: складено на основі [19, с. 34–36; 36, с. 22–24]

Фізичне насильство є найбільш помітною формою, оскільки його наслідки часто можуть бути зафіксовані медично або візуально. Проте небезпека цієї форми полягає не лише у тілесних ушкодженнях. Фізичне насильство формує в постраждалої особи постійне очікування небезпеки, страх перед повторенням агресії, недовіру до близьких людей і відчуття повної незахищеності. У багатьох випадках фізичне насильство використовується кривдником як спосіб демонстрації влади та контролю.

Психологічне насильство є менш очевидним, але не менш руйнівним. Його складність полягає в тому, що воно може тривати роками без видимих тілесних ушкоджень, однак поступово змінює самосприйняття постраждалої особи. Постійні образи, приниження, погрози, контроль, ігнорування, звинувачення та маніпуляції призводять до того, що людина починає сумніватися у власній цінності, втрачає здатність самостійно приймати рішення та залежить від оцінки кривдника [51, с. 48]. Економічне насильство має особливе значення, оскільки часто стає причиною того, що постраждала особа не може вийти з небезпечних стосунків. Якщо кривдник контролює доходи, забороняє працювати, вилучає гроші, документи або обмежує доступ до житла, постраждала особа фактично втрачає можливість самостійного існування. Саме тому соціальна допомога в таких випадках повинна включати не тільки психологічну підтримку, а й допомогу з тимчасовим житлом, працевлаштуванням, оформленням документів і відновленням соціальних зв'язків [36, с. 45].

Сексуальне насильство в межах сім'ї є однією з найбільш прихованих форм, оскільки постраждалі часто не наважуються говорити про нього через сором, страх осуду або хибні уявлення про «подружній обов'язок». Водночас сучасне правове та психологічне розуміння насильства ґрунтується на принципі добровільної згоди. Будь-які дії сексуального характеру без згоди особи є насильством незалежно від сімейного статусу кривдника і постраждалої особи [55, с. 78].

Аналіз форм домашнього насильства показує, що вони рідко існують окремо. Найчастіше насильство має комбінований характер. Наприклад, кривдник може одночасно контролювати фінанси, обмежувати контакти постраждалої особи з родичами, погрожувати, принижувати та застосовувати фізичну силу.

Відповідно до цього, при оцінці випадку домашнього насильства фахівець соціальної роботи або психолог повинен враховувати не лише

окремий епізод, а всю систему взаємин, рівень небезпеки, повторюваність насильницьких дій і ступінь залежності постраждалої особи від кривдника.

Правове регулювання протидії домашньому насильству в Україні ґрунтується на Конституції України, спеціальному законодавстві, кримінальному та адміністративному законодавстві, а також підзаконних нормативно-правових актах. Конституція України закріплює право людини на повагу до її гідності, свободу, особисту недоторканність, а також гарантує захист сім'ї, дитинства, материнства і батьківства [20].

Досліджено, що ключовим нормативно-правовим актом у цій сфері є Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07 грудня 2017 року № 2229-VIII, цей закон визначає поняття домашнього насильства, його форми, коло осіб, на яких поширюється дія закону, основні напрями державної політики, права постраждалих осіб, повноваження суб'єктів реагування та спеціальні заходи щодо протидії насильству [46].

Відповідно до цього Закону, постраждала особа має право на дієвий, ефективний і невідкладний захист, отримання повної інформації про свої права, доступ до соціальних, медичних, психологічних і правових послуг, безоплатну правову допомогу, тимчасовий притулок, відшкодування шкоди та інші види підтримки [46].

Варто зазначити, що такий підхід свідчить про те, що держава розглядає домашнє насильство не тільки як правопорушення, а й як ситуацію соціальної небезпеки, яка потребує комплексного втручання.

Важливе значення має Постанова Кабінету Міністрів України № 658 від 22 серпня 2018 року, якою затверджено Порядок взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі [48], цей документ визначає, як мають взаємодіяти органи поліції, служби у справах дітей, центри соціальних служб, заклади освіти, охорони здоров'я, органи місцевого самоврядування та інші установи. Його значення полягає в тому, що допомога постраждалій особі не повинна

бути фрагментарною, навпаки, вона має будуватися як система узгоджених дій різних фахівців.

Окреме місце у системі правового регулювання займає Кримінальний кодекс України. Стаття 126-1 Кримінального кодексу України передбачає кримінальну відповідальність за домашнє насильство як умисне систематичне вчинення фізичного, психологічного або економічного насильства щодо подружжя, колишнього подружжя або іншої особи, з якою винний перебуває чи перебував у сімейних або близьких відносинах [24].

Особливістю цієї статті є те, що кримінальна відповідальність настає саме за систематичність насильницьких дій, які призводять до фізичних або психологічних страждань, розладів здоров'я, втрати працездатності, емоційної залежності чи погіршення якості життя постраждалої особи.

Адміністративна відповідальність за домашнє насильство передбачена статтею 173-2 Кодексу України про адміністративні правопорушення. Вона застосовується у випадках вчинення домашнього насильства, насильства за ознакою статі, невиконання термінового заборонного припису або неповідомлення про місце тимчасового перебування у разі винесення такого припису. Адміністративна відповідальність може включати штраф, громадські роботи або адміністративний арешт [24], законодавство розмежовує адміністративну та кримінальну відповідальність залежно від характеру, повторюваності та наслідків насильницьких дій.

Важливим правовим інструментом є терміновий заборонний припис стосовно кривдника. Він може передбачати зобов'язання залишити місце проживання постраждалої особи, заборону входити та перебувати в цьому місці, а також заборону контактувати з постраждалою особою, даний захід є особливо важливим у кризових ситуаціях, коли існує безпосередня загроза життю або здоров'ю людини [27, с. 62].

Крім того, законодавством передбачено обмежувальний припис, який застосовується судом і може містити ширший перелік обмежень щодо кривдника. Зокрема, йому може бути заборонено перебувати в місці спільного

проживання з постраждалою особою, наближатися до неї на визначену відстань, вести листування, телефонні переговори або контактувати через інших осіб [46]. Значення такого припису полягає в тому, що він створює правові умови для фізичного та психологічного відокремлення постраждалої особи від кривдника.

Особливої уваги заслуговує Державна соціальна програма запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі на період до 2025 року. Вона спрямована на розвиток системи запобігання насильству, підвищення рівня обізнаності населення, удосконалення механізмів реагування, розвиток спеціалізованих служб підтримки та підготовку фахівців. Наявність такої програми свідчить про поступовий перехід від суто карального підходу до комплексної моделі профілактики, захисту та реабілітації [11].

У практичному аспекті важливу роль відіграють мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, притулки для постраждалих осіб, денні центри, кризові кімнати, гарячі лінії, служби первинного соціально-психологічного консультування.

У методичному посібнику за редакцією О. О. Кочемировської підкреслюється, що мобільна бригада має забезпечувати швидке реагування, оцінку потреб постраждалої особи, психологічну підтримку, соціальний супровід і перенаправлення до інших служб [36, с. 12].

Правове регулювання домашнього насильства в Україні також пов'язане з міжнародними стандартами захисту прав людини. Зокрема, важливе значення має виконання Україною міжнародних зобов'язань щодо ліквідації дискримінації щодо жінок, забезпечення гендерної рівності, захисту дітей і протидії насильству за ознакою статі [45], що дозволяє розглядати домашнє насильство не лише як внутрішню сімейну проблему, а як порушення фундаментальних прав людини. Разом із тим, попри наявність правової бази, проблема домашнього насильства залишається складною для практичного вирішення. Однією з головних перешкод є латентність цього явища. Значна

частина постраждалих не звертається по допомогу через страх помсти, недовіру до правоохоронних органів, економічну залежність, сором, наявність дітей або переконання, що «сімейні проблеми не треба виносити назовні» [7, с. 44].

Отже, домашнє насильство є не лише правопорушенням, а й складною соціально-психологічною проблемою, яка потребує міждисциплінарного підходу. Його сутність полягає у системному порушенні прав, свобод і гідності людини в межах близьких або сімейних відносин. Основними формами домашнього насильства є фізичне, психологічне, економічне та сексуальне насильство, які можуть проявлятися окремо або в поєднанні. Правове регулювання в Україні створює необхідну основу для захисту постраждалих осіб, однак ефективність протидії залежить не лише від законів, а й від реальної взаємодії соціальних служб, правоохоронних органів, психологів, медичних установ, освітніх закладів і громадських організацій.

1.2. Соціально-психологічні чинники та механізми виникнення домашнього насильства

У науковій літературі соціально-психологічні чинники домашнього насильства розглядаються як система умов і обставин, які впливають на формування агресивної поведінки в сімейному середовищі.

Н. Ю. Максимова зазначає, що сім'я є основним середовищем соціалізації людини, тому саме в сімейних відносинах формуються моделі поведінки, способи вирішення конфліктів, емоційні реакції та уявлення про владу і підпорядкування. Якщо в родині переважають агресія, контроль, приниження або емоційна холодність, це може сприяти закріпленню насильницьких моделей взаємодії [30, с. 119].

Одним із ключових соціально-психологічних чинників виникнення домашнього насильства є негативний досвід дитинства. Особи, які в дитячому

віці були свідками насильства між батьками або самі зазнавали жорстокого поводження, значно частіше демонструють агресивну поведінку в дорослому житті або стають більш уразливими до насильницьких стосунків [37, с. 52]. Дитина, яка постійно спостерігає конфлікти, приниження, фізичне покарання або психологічний тиск, поступово сприймає таку модель взаємин як нормальну та допустиму.

Т. В. Журавель підкреслює, що насильство в сім'ї має міжпоколіннєвий характер, оскільки негативний досвід часто передається від батьків до дітей через механізм соціального наслідування [13, с. 58], це означає, що дитина може засвоювати агресивну поведінку як ефективний спосіб досягнення контролю або розв'язання конфліктів. У майбутньому така людина або сама використовує насильство, або сприймає його як невід'ємну частину сімейного життя.

Соціально-психологічні чинники виникнення домашнього насильства можна умовно поділити на кілька груп:

1. Особистісні чинники:

- низький рівень самоконтролю;
- агресивність;
- емоційна нестабільність;
- залежна поведінка;
- психоемоційні травми;
- низька самооцінка.

2. Сімейні чинники:

- постійні конфлікти в родині;
- авторитарний стиль виховання;
- емоційна відчуженість;
- відсутність навичок конструктивної комунікації;
- економічна залежність;
- дисфункційні сімейні ролі.

3. Соціальні чинники:

- безробіття;
- соціальна нестабільність;
- низький рівень правової культури;
- толерантність суспільства до насильства;
- гендерні стереотипи;
- алкоголізація населення.

4. Культурно-психологічні чинники:

- стереотипи про «традиційні» ролі чоловіка і жінки;
- виправдання фізичних покарань;
- уявлення про домінування чоловіка;
- культура замовчування сімейних проблем;
- стигматизація постраждалих осіб.

О. М. Бандурка наголошує, що особливу роль у виникненні домашнього насильства відіграє прагнення кривдника до домінування та контролю [4, с. 23]. Насильство часто використовується не лише як реакція на конфлікт, а як інструмент підпорядкування іншої особи. У таких випадках агресія стає способом утримання влади в сімейних стосунках. Психологи підкреслюють, що агресивна поведінка нерідко формується внаслідок внутрішніх психологічних проблем особистості. До них належать невміння керувати емоціями, імпульсивність, підвищена тривожність, схильність до ревнощів, невпевненість у собі або страх втрати контролю над партнером. Людина, яка не здатна конструктивно вирішувати конфлікти, може використовувати насильство як засіб самоствердження або емоційної розрядки [43, с. 11].

Доцільно встановити, що важливим чинником є також алкогольна та наркотична залежність. У багатьох випадках домашнє насильство відбувається саме в стані алкогольного сп'яніння, коли знижується самоконтроль, підвищується імпульсивність і посилюється агресивність, проте дослідники підкреслюють, що алкоголь не є основною причиною

насильства, а лише виступає фактором, який посилює вже існуючі агресивні тенденції [37, с. 56].

Т. Семигіна у своїх дослідженнях звертає увагу на вплив гендерних стереотипів на виникнення домашнього насильства [10, с. 61]. У суспільстві досі зберігаються уявлення про те, що чоловік повинен домінувати в сім'ї, а жінка – бути покірною та залежною. Подібні стереотипи можуть виправдовувати контроль, ревності, обмеження свободи або навіть фізичну агресію як «нормальну» форму сімейних відносин. Досить таки важливим чинником є економічна нестабільність. Безробіття, фінансові труднощі, житлова невлаштованість, соціальна невпевненість створюють постійну психологічну напругу в сім'ї. В умовах тривалого стресу конфлікти виникають частіше, а ризик агресивної поведінки значно зростає [41, с. 102].

Типи сімей у кризовому стані варто представити на рис. 1.1.



Рис. 1.1 Типи сімей у кризовому стані

Особливо небезпечними є ситуації, коли один із партнерів повністю залежить від іншого матеріально, оскільки це посилює вразливість постраждалої особи та ускладнює можливість припинення насильницьких

стосунків. Л. П. Крижанівська зазначає, що низький рівень правової культури також сприяє поширенню домашнього насильства [23, с. 29]. Частина суспільства продовжує сприймати насильство як «особисту справу сім'ї», а не як порушення прав людини. Через це постраждалі особи часто не звертаються по допомогу, а оточення уникає втручання навіть у ситуаціях очевидної небезпеки.

Соціально-психологічні механізми виникнення домашнього насильства пов'язані з особливостями взаємодії між кривдником і постраждалою особою. Одним із найпоширеніших механізмів є механізм контролю та підпорядкування. Кривдник поступово обмежує свободу партнера, контролює його спілкування, фінанси, пересування, емоційний стан і соціальні контакти. Така поведінка формує психологічну залежність та страх втрати підтримки або безпеки. Іншим механізмом є емоційне маніпулювання. Кривдник може чергувати агресію з періодами турботи, вибачень або демонстративного каяття. Це створює у постраждалої особи ілюзію можливих змін і підтримує надію на покращення стосунків. Саме через це багато постраждалих залишаються в насильницьких стосунках тривалий час [12, с. 130].

Соціально-психологічні механізми виникнення домашнього насильства проявляються через:

- формування залежності постраждалої особи;
- систематичний контроль і обмеження свободи;
- психологічне приниження та знецінення;
- ізоляцію від соціального оточення;
- маніпулювання почуттям провини;
- чергування агресії та «примирення».

Журавель Т. В. зазначає, що кривдники часто використовують так званий «цикл насильства», який складається з трьох основних етапів: накопичення напруги, акту агресії та періоду примирення [12, с. 132]. На першому етапі зростає психологічне напруження, виникають сварки, ревності,

контроль або словесні образи. На другому етапі відбувається безпосередній акт насильства. Після цього настає період тимчасового «затишшя», коли кривдник може вибачатися, обіцяти змінитися або демонструвати турботу. Однак згодом цикл повторюється. Варто встановити, що особливу роль у механізмі виникнення домашнього насильства відіграє психологічна залежність постраждалої особи. Постійний психологічний тиск, приниження та маніпуляції можуть призводити до формування так званої «вивченої безпорадності». Людина починає вірити, що не здатна змінити ситуацію або захистити себе. У результаті вона перестає шукати допомогу та поступово адаптується до небезпечних умов [51, с. 71].

О. В. Лисова у своєму дослідженні підкреслює, що постраждалі від домашнього насильства часто демонструють високий рівень тривожності, емоційної виснаженості, страху соціального осуду та втрати підтримки близьких [29, с. 63].

Важливим соціально-психологічним чинником є також інформаційна ізоляція. Кривдник може переконувати постраждалу особу, що їй ніхто не допоможе, що вона сама винна у конфліктах або що звернення по допомогу лише погіршить ситуацію. У результаті людина поступово втрачає довіру до себе, своїх рішень і до можливості отримати підтримку від суспільства. Поширенню домашнього насильства також сприяє культура замовчування. У багатьох сім'ях не прийнято відкрито говорити про психологічні проблеми, конфлікти або агресію. Постраждалих нерідко закликають «терпіти заради дітей», «не виносити сміття з хати» або «зберегти сім'ю будь-якою ціною». Такі установки створюють сприятливе середовище для повторення насильства та посилюють психологічну ізоляцію постраждалої особи [1, с. 57].

Сучасні соціальні умови також впливають на поширення домашнього насильства. Воєнний стан, вимушене переселення, економічні труднощі, психоемоційне виснаження населення та постійний стрес посилюють конфліктність у сім'ях. Психологічне перенапруження, тривога за майбутнє, втрата стабільності та травматичний досвід можуть провокувати агресивні

реакції та знижувати здатність до конструктивного спілкування. Водночас важливо підкреслити, що жоден із перелічених чинників не виправдовує насильство. Соціально-психологічні умови можуть впливати на ризик виникнення агресивної поведінки, однак відповідальність за насильницькі дії завжди несе кривдник, тому сучасний підхід до проблеми домашнього насильства базується не на пошуку виправдань агресії, а на виявленні ризиків, профілактиці насильства та створенні ефективної системи підтримки постраждалих осіб.

Отже, соціально-психологічні чинники виникнення домашнього насильства мають комплексний характер і охоплюють особистісні, сімейні, соціальні, економічні та культурні аспекти. Виникнення насильства пов'язане з негативним досвідом дитинства, агресивними моделями поведінки, прагненням до контролю, гендерними стереотипами, емоційною нестабільністю, економічною залежністю та низьким рівнем правової культури. Соціально-психологічні механізми насильства проявляються через контроль, маніпулювання, психологічне приниження, формування залежності та повторюваний цикл агресії.

1.3. Соціально-психологічні наслідки домашнього насильства для постраждалих

Домашнє насильство є одним із найбільш руйнівних соціально-психологічних явищ, оскільки його наслідки впливають не лише на фізичний стан людини, а й на її емоційну сферу, поведінку, систему цінностей, соціальні контакти та здатність до повноцінного функціонування в суспільстві. Особливість домашнього насильства полягає в тому, що воно виникає в середовищі, яке має асоціюватися з безпекою, підтримкою та довірою.

Соціально-психологічні наслідки домашнього насильства проявляються на різних рівнях: емоційному, поведінковому, когнітивному,

міжособистісному та соціальному. У більшості випадків постраждалі особи переживають тривалий стрес, страх, емоційну нестабільність, втрату почуття безпеки та довіри до оточення. Насильство поступово змінює сприйняття людиною себе та світу, формує відчуття безпорадності, провини та психологічної залежності від кривдника.

Н. Ю. Максимова зазначає, що тривале перебування в умовах насильства негативно впливає на емоційний розвиток особистості та призводить до деформації міжособистісних відносин [30, с. 142]. Постраждала особа часто втрачає здатність до відкритого спілкування, уникає соціальних контактів, стає замкнутою та емоційно виснаженою. Постійне перебування в атмосфері страху й напруги призводить до психологічного перенапруження та формування стійких негативних емоційних станів.

Одним із найпоширеніших наслідків домашнього насильства є підвищений рівень тривожності. Людина постійно очікує нових проявів агресії, перебуває у стані емоційної напруги та внутрішньої небезпеки. Навіть після припинення насильства постраждалі можуть тривалий час відчувати страх, труднощі з концентрацією уваги, порушення сну, дратівливість та емоційну нестійкість [51, с. 67]. У багатьох випадках домашнє насильство призводить до розвитку депресивних станів. Постраждала особа втрачає інтерес до життя, відчуває пригніченість, безнадійність, емоційну спустошеність і невпевненість у майбутньому. Особливо небезпечним є те, що тривалий психологічний тиск формує переконання у власній неспроможності змінити ситуацію. Людина починає сумніватися у власній цінності, звинувачувати себе в конфліктах і виправдовувати поведінку кривдника.

Т. В. Журавель підкреслює, що постраждалі від домашнього насильства часто демонструють ознаки психологічної травматизації, які можуть проявлятися у вигляді посттравматичних стресових реакцій [12, с. 131]. До таких проявів належать нав'язливі спогади про ситуації насильства, підвищена тривожність, панічні реакції, страх перед близькими стосунками, уникнення певних людей або місць, емоційне оніміння. У тяжких випадках наслідки

насильства можуть зберігатися роками та впливати на всі сфери життя людини.

Особливо небезпечними є наслідки психологічного насильства. На відміну від фізичної агресії, воно не залишає видимих тілесних ушкоджень, однак поступово руйнує внутрішню стабільність особистості. Постійне приниження, образи, маніпуляції, контроль і знецінення призводять до формування низької самооцінки та почуття меншовартості. Людина перестає довіряти своїм рішенням, стає емоційно залежною від кривдника та боїться самостійно приймати важливі життєві рішення [43, с. 14].

Соціально-психологічні наслідки домашнього насильства можуть проявлятися і в поведінковій сфері. Частина постраждалих стає надмірно замкнутою, уникає спілкування, відмовляється від соціальної активності. Інші, навпаки, можуть демонструвати підвищену дратівливість, агресивність або конфліктність. Такі реакції є наслідком тривалого перебування у стресовому середовищі та психологічного виснаження. Окрему увагу слід приділити наслідкам домашнього насильства для дітей. Діти, які стають свідками конфліктів і насильства в сім'ї, навіть якщо агресія не спрямована безпосередньо на них, також зазнають серйозної психологічної травматизації. Вони живуть у постійному страху, відчувають небезпеку, емоційну нестабільність та беззахисність. У таких дітей можуть виникати труднощі у навчанні, проблеми зі спілкуванням, підвищена тривожність, порушення поведінки або агресивні реакції.

Дослідники зазначають, що дитина, яка постійно спостерігає насильство в сім'ї, може сприймати агресивну модель поведінки як норму. У майбутньому це підвищує ризик повторення насильницьких моделей уже у власних сімейних відносинах. Таким чином, домашнє насильство має не лише індивідуальні, а й міжпоколінні наслідки.

Соціально-психологічні наслідки домашнього насильства доцільно узагальнити в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Соціально-психологічні наслідки домашнього насильства для постраждалих

Сфера впливу	Основні наслідки	Прояви
Емоційна	Тривожність, страх, депресія, емоційне виснаження	Постійне напруження, пригнічений настрій, панічні реакції, плаксивість
Психологічна	Низька самооцінка, психологічна залежність, втрата впевненості	Почуття провини, безпорадність, страх самостійних рішень
Поведінкова	Соціальна ізоляція або агресивність	Замкнутість, уникнення спілкування, конфліктність
Соціальна	Порушення міжособистісних зв'язків	Втрата довіри до людей, труднощі у побудові стосунків
Фізіологічна	Психосоматичні порушення	Безсоння, головний біль, хронічна втома, порушення апетиту
Довготривала	Посттравматичні реакції	Нав'язливі спогади, страх повторення насильства, емоційна нестабільність

Джерело: складено на основі [30, с. 143-145].

Дані таблиці 1.2 свідчать про те, що домашнє насильство впливає практично на всі сфери життя людини. Найбільш помітними є емоційні та психологічні наслідки, оскільки постраждала особа тривалий час перебуває у стані внутрішньої небезпеки. Постійний страх і психологічний тиск призводять до виснаження нервової системи та втрати здатності до нормального емоційного функціонування. Психологічна залежність є одним із

найнебезпечніших наслідків домашнього насильства. Людина може настільки звикнути до контролю та приниження, що починає сприймати їх як норму. У деяких випадках постраждалі виправдовують поведінку кривдника, шукають причину конфліктів у собі або вважають, що не заслуговують на краще ставлення.

Проаналізовано, що важливим наслідком домашнього насильства є соціальна ізоляція. Кривдник нерідко обмежує спілкування постраждалої особи з друзями, родичами або колегами, контролює її контакти та пересування. У результаті людина поступово втрачає соціальну підтримку та відчуває повну залежність від кривдника. Після тривалого перебування в таких умовах постраждалим важко відновлювати соціальні зв'язки та будувати нові довірливі відносини.

Психологічні наслідки домашнього насильства часто супроводжуються фізіологічними проявами. Хронічний стрес негативно впливає на загальний стан здоров'я та може викликати психосоматичні розлади. Постраждалі часто скаржаться на безсоння, постійну втому, головний біль, проблеми з апетитом, серцево-судинні порушення, тривожні стани та нервові виснаження [54, с. 214].

О. В. Лисова зазначає, що постраждалі від домашнього насильства нерідко стикаються з труднощами професійної та соціальної адаптації [29, с. 71]. Людина може втрачати працездатність, уникати активної діяльності, відчувати труднощі у спілкуванні з колективом або боятися нових контактів. У багатьох випадках постраждалі особи не звертаються по допомогу через страх осуду або недовіру до оточення. Частина суспільства досі сприймає домашнє насильство як «приватну справу сім'ї», через що постраждалі бояться бути незрозумілими або звинуваченими. Таке ставлення посилює психологічну травматизацію та ускладнює процес подолання наслідків насильства.

Особливої уваги потребують жінки, які тривалий час перебували в насильницьких стосунках. Вони часто демонструють високий рівень

тривожності, емоційної залежності та невпевненості у власних силах. Багато з них не мають достатніх ресурсів для самостійного виходу з кризової ситуації, тому потребують комплексної соціально-психологічної допомоги, яка включає психологічне консультування, соціальний супровід, юридичну підтримку та допомогу у відновленні соціальних зв'язків [50, с. 36]. Не менш серйозними є довготривалі наслідки домашнього насильства. Навіть після припинення контакту з кривдником людина може тривалий час переживати страх, недовіру до людей, труднощі у побудові нових стосунків, емоційну нестабільність або посттравматичні реакції. У деяких випадках травматичний досвід настільки глибоко впливає на особистість, що потребує тривалої психологічної реабілітації.

Отже, соціально-психологічні наслідки домашнього насильства мають комплексний і довготривалий характер. Вони охоплюють емоційну, психологічну, поведінкову, соціальну та фізіологічну сфери життя постраждалої особи. Найпоширенішими наслідками є тривожність, страх, депресивні стани, психологічна залежність, зниження самооцінки, соціальна ізоляція та посттравматичні реакції. Особливо небезпечним є те, що насильство впливає не лише на безпосередніх постраждалих, а й на дітей, формуючи ризик міжпоколіннєвого повторення агресивних моделей поведінки.

1.4. Теоретичні підходи соціальної роботи з постраждалими

Соціальна робота з постраждалими від домашнього насильства є складною міждисциплінарною діяльністю, яка поєднує психологічну підтримку, соціальний супровід, правовий захист, кризове втручання та реабілітаційні заходи. Сучасний підхід до допомоги постраждалим ґрунтується на визнанні того, що домашнє насильство є не лише сімейною проблемою, а порушенням прав людини, яке потребує комплексної та

системної реакції з боку держави, соціальних служб, громадських організацій та спеціалістів різних сфер.

У теорії соціальної роботи постраждала особа розглядається не як пасивний об'єкт допомоги, а як особистість, яка має право на безпеку, підтримку, повагу до власної гідності та відновлення здатності до самостійного життя, тому головною метою соціальної роботи є не лише припинення насильства, а й відновлення психологічного благополуччя, соціальної активності, емоційної стабільності та здатності людини контролювати власне життя.

Н. Ю. Максимова зазначає, що соціальна робота з особами, які постраждали від домашнього насильства, повинна базуватися на принципах гуманізму, конфіденційності, індивідуального підходу та поваги до особистості [30, с. 168].

У сучасній системі соціальної роботи сформувалося кілька основних теоретичних підходів до роботи з постраждалими від домашнього насильства. Кожен із них пояснює причини насильства по-різному та визначає специфіку допомоги постраждалим особам.

До основних теоретичних підходів варто віднести:

1. Психологічний підхід.
2. Соціально-екологічний підхід.
3. Кризовий підхід.
4. Гендерний підхід.
5. Системний підхід.
6. Комплексний (інтегрований) підхід.

Проаналізовано, що психологічний підхід ґрунтується на вивченні внутрішніх психологічних механізмів поведінки людини, емоційних травм, особистісних особливостей та наслідків пережитого насильства. У межах цього підходу основна увага приділяється психологічному стану постраждалої особи, її емоційним переживанням, самооцінці, рівню тривожності та здатності до подолання кризової ситуації. Основними методами роботи є

психологічне консультування, кризова інтервенція, психотерапевтична підтримка, корекційна робота та емоційна стабілізація [51, с. 73].

Особливого значення психологічний підхід набуває у випадках, коли постраждала особа демонструє ознаки посттравматичного стресового розладу, депресивних станів, емоційної залежності або психологічної безпорадності. У таких ситуаціях соціальний працівник має не лише надати інформаційну допомогу, а й сприяти відновленню внутрішніх ресурсів людини та формуванню відчуття безпеки. Кризовий підхід базується на розумінні домашнього насильства як кризової ситуації, яка загрожує життю, здоров'ю та психологічному благополуччю людини. Основною метою цього підходу є негайне забезпечення безпеки постраждалої особи та стабілізація її емоційного стану. Саме тому кризова допомога передбачає швидке реагування, надання тимчасового притулку, психологічну підтримку, юридичне консультування та допомогу у складанні плану безпеки [36, с. 17].

Т. В. Журавель наголошує, що кризове втручання є особливо важливим у перші години та дні після випадку насильства, коли людина перебуває у стані страху, шоку та дезорієнтації [12, с. 133]. У цей період постраждала особа часто не здатна самотійно приймати рішення, тому потребує підтримки та чіткої організації допомоги.

Соціально-екологічний підхід розглядає домашнє насильство як результат взаємодії особистісних, сімейних, соціальних та культурних чинників. У межах цього підходу увага приділяється не лише особистості постраждалої особи, а й її соціальному оточенню, економічним умовам, сімейним стосункам, рівню соціальної підтримки та впливу суспільних стереотипів [41, с. 106].

Особливістю цього підходу є те, що допомога постраждалій особі здійснюється комплексно та передбачає взаємодію різних установ:

- соціальних служб;
- правоохоронних органів;
- закладів охорони здоров'я;

- психологічних центрів;
- освітніх установ;
- громадських організацій.

Соціально-екологічний підхід є важливим для розуміння того, що домашнє насильство не виникає ізольовано. Воно пов'язане з економічною нестабільністю, соціальною нерівністю, низьким рівнем правової культури, гендерними стереотипами та іншими суспільними проблемами. Гендерний підхід акцентує увагу на нерівності між чоловіками та жінками як одному з факторів виникнення домашнього насильства. У межах цього підходу насильство розглядається як прояв влади та контролю, що підтримується гендерними стереотипами та соціальними нормами [10, с. 62]. Особлива увага приділяється захисту прав жінок, подоланню дискримінації та формуванню в суспільстві нетерпимого ставлення до будь-яких проявів насильства.

Т. Семигіна зазначає, що гендерно чутлива соціальна робота повинна враховувати специфічні потреби жінок, які постраждали від домашнього насильства, зокрема їхню економічну залежність, психологічну вразливість, відповідальність за дітей та ризик повторної віктимізації [10, с. 67]. Це означає, що допомога повинна бути спрямована не лише на подолання наслідків насильства, а й на посилення соціальної самостійності постраждалої особи.

Системний підхід розглядає сім'ю як єдину соціально-психологічну систему, у якій поведінка кожного члена впливає на інших. У межах цього підходу домашнє насильство розуміється як результат порушення сімейної взаємодії, деформованих ролей, конфліктної комунікації та дисфункційних моделей поведінки [56, с. 84], відповідно системний підхід передбачає:

1. Аналіз сімейних взаємин.
2. Виявлення причин конфліктів.
3. Роботу з комунікативними навичками.
4. Відновлення конструктивної взаємодії.
5. Соціально-психологічне консультування.
6. Профілактику повторного насильства.

Однак у сучасній практиці системний підхід застосовується обережно, особливо у випадках тяжкого або систематичного насильства. Це пов'язано з тим, що основним пріоритетом соціальної роботи є безпека постраждалої особи, а не збереження сім'ї будь-якою ціною. Найбільш ефективним у сучасних умовах вважається комплексний або інтегрований підхід. Його сутність полягає у поєднанні соціальної, психологічної, правової, медичної та інформаційної допомоги. У межах цього підходу робота з постраждалою особою здійснюється мультидисциплінарною командою, до складу якої можуть входити соціальний працівник, психолог, юрист, медичний працівник, представник поліції та інші спеціалісти [48].

Інтегрований підхід відповідає сучасному законодавству України у сфері запобігання та протидії домашньому насильству. Постанова Кабінету Міністрів України № 658 «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі» визначає необхідність міжвідомчої співпраці у процесі надання допомоги постраждалим особам [48].

Основні теоретичні підходи соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства варто представити у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Основні теоретичні підходи соціальної роботи з постраждалими від
домашнього насильства

Підхід	Основний зміст	Основні методи роботи
Психологічний	Орієнтація на емоційний стан і психологічну травму постраждалої особи	Консультування, психотерапія, кризова підтримка
Кризовий	Надання невідкладної допомоги в кризовій ситуації	План безпеки, кризове втручання, притулок

Соціально-екологічний	Врахування впливу соціального середовища та умов життя	Соціальний супровід, міжвідомча взаємодія
Гендерний	Аналіз впливу гендерної нерівності та дискримінації	Правозахисна підтримка, просвітницька робота
Системний	Розгляд сім'ї як єдиної системи взаємодії	Сімейне консультування, робота з комунікацією
Інтегрований	Комплексне поєднання різних видів допомоги	Мультидисциплінарний супровід, координація служб

Джерело: складено на основі [18]

Дані таблиці 1.3 свідчать, що сучасна соціальна робота з постраждалими від домашнього насильства має багатокомпонентний характер. Жоден із підходів не може повністю вирішити проблему окремо, тому на практиці вони поєднуються між собою залежно від потреб постраждалої особи та рівня небезпеки ситуації.

Важливе місце у соціальній роботі займає принцип безпеки постраждалої особи. Відповідно до чинного законодавства України на 2026 рік, соціальні служби повинні забезпечувати:

- конфіденційність інформації;
- невідкладне реагування;
- доступ до психологічної допомоги;
- доступ до правового захисту;
- можливість тимчасового притулку;
- соціальний супровід постраждалої особи [46].

Особливого значення набуває індивідуальний підхід у роботі з постраждалими, соціальний працівник повинен враховувати:

1. Вік постраждалої особи.

2. Її психологічний стан.
3. Рівень небезпеки.
4. Наявність дітей.
5. Матеріальну залежність.
6. Соціальне оточення.

Наприклад, допомога жінці з малолітніми дітьми, яка економічно залежить від кривдника, буде суттєво відрізнятися від допомоги особі, яка має власне житло та стабільний дохід. У першому випадку особливо важливими є питання тимчасового притулку, матеріальної підтримки та забезпечення безпеки дітей. Напрямки соціально-психологічної роботи з метою профілактики варто представити на рис. 1.2.



Рис. 1.2 Напрямки соціально-психологічної роботи з метою профілактики

Сучасна система соціальної роботи в Україні також передбачає розвиток мобільних бригад соціально-психологічної допомоги, денних центрів, кризових кімнат, спеціалізованих притулків і гарячих ліній [36, с. 25]. Такі служби дозволяють забезпечити швидке реагування на випадки насильства та надати людині комплексну допомогу в кризовій ситуації. У сучасних умовах важливого значення набуває травмоорієнтований підхід. Його сутність полягає у врахуванні того, що постраждала особа пережила травматичний досвід, який впливає на її поведінку, емоційний стан і здатність приймати рішення. Тому спеціалісти повинні уникати осуду, тиску або повторної травматизації людини під час надання допомоги [54, с. 228].

Отже, теоретичні підходи соціальної роботи з постраждалими від домашнього насильства формують основу сучасної системи допомоги та підтримки. Найбільш ефективними у сучасних умовах є комплексний та інтегрований підходи, які поєднують психологічну, соціальну, правову та кризову допомогу. Соціальна робота повинна базуватися на принципах безпеки, гуманізму, конфіденційності, міжвідомчої взаємодії та індивідуального підходу.

Висновки до першого розділу

Отже, у підсумку до першого розділу, варто встановити наступні висновки.

Визначено, що ефективність допомоги значною мірою залежить від комплексності підходу, своєчасності реагування та взаємодії між різними суб'єктами системи запобігання та протидії домашньому насильству. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні служби, мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, правоохоронні органи, психологи, медичні працівники та громадські організації, практика показує, що постраждалі особи потребують не лише правового захисту, а й тривалої психологічної підтримки, соціального супроводу та допомоги у відновленні здатності до самостійного життя.

Досліджено, що найбільш результативною є модель допомоги, яка поєднує кризове втручання, психологічне консультування, соціальний супровід, правову підтримку та заходи щодо соціальної адаптації постраждалої особи. Інтегрований підхід дозволяє враховувати індивідуальні потреби людини, рівень небезпеки ситуації, психологічний стан, наявність дітей, матеріальну залежність та інші фактори, що впливають на процес подолання наслідків насильства. Також встановлено, що міжвідомча взаємодія є необхідною умовою ефективного функціонування системи допомоги.

Особливу увагу було приділено розробці методичних рекомендацій та програми соціально-психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства. Визначено, що програма підтримки повинна бути спрямована на відновлення емоційної стабільності, формування почуття безпеки, підвищення самооцінки, розвиток навичок самозахисту та відновлення соціальної активності постраждалих осіб. Важливим аспектом є створення безпечного середовища, у якому людина може отримати підтримку без страху осуду або повторної травматизації. Психологічна допомога має бути систематичною та тривалою, оскільки наслідки домашнього насильства можуть зберігатися протягом багатьох років.

Таким чином, проблема домашнього насильства потребує комплексного соціально-психологічного підходу, орієнтованого не лише на припинення насильства, а й на повноцінне відновлення особистості постраждалої людини. Сучасна система соціальної роботи повинна базуватися на принципах гуманізму, конфіденційності, індивідуального підходу та забезпечення безпеки постраждалих осіб.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

2.1. Організація соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства

Організація соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства є одним із ключових напрямів сучасної системи соціальної роботи в Україні. Упродовж останніх років проблема домашнього насильства перестала розглядатися виключно як «сімейна справа» та набула статусу важливої соціальної проблеми, що потребує комплексного втручання держави, соціальних служб, правоохоронних органів, психологів, медичних працівників та громадських організацій.

Варто зазначити, що особливої актуальності питання організації допомоги набуло в умовах воєнного стану, економічної нестабільності, внутрішнього переміщення населення та загального підвищення рівня психологічної напруги в суспільстві.

Система допомоги постраждалим від домашнього насильства в Україні базується на міжвідомчій взаємодії. Її головна мета полягає не лише у припиненні насильства, а й у забезпеченні безпеки постраждалої особи, стабілізації її психологічного стану, відновленні соціальної активності та попередженні повторних випадків насильства. У практичному вимірі це означає, що допомога має бути комплексною, доступною та максимально швидкою.

Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», постраждала особа має право на безпечне середовище, отримання психологічної, соціальної, медичної та правової допомоги, а також на тимчасовий захист у спеціалізованих установах [46]. Водночас ефективність такої допомоги значною мірою залежить від того,

наскільки швидко людина отримає підтримку та чи буде ця підтримка системною.

Проаналізовано, що в більшості випадків постраждалі звертаються по допомогу не одразу, що пов'язано зі страхом осуду, недовірою до державних установ, емоційною залежністю від кривдника, матеріальними труднощами або страхом за дітей. Частина людей роками живе в умовах насильства, не усвідомлюючи, що потребує допомоги, тому організація соціально-психологічної підтримки повинна враховувати не лише юридичний аспект проблеми, а й психологічний стан людини, яка перебуває у кризовій ситуації.

Т. В. Журавель зазначає, що одним із найважливіших принципів організації допомоги є принцип безпеки постраждалої особи [12, с. 129]. Якщо людина не відчуває себе захищеною, вона не готова відкрито говорити про проблему, приймати рішення або співпрацювати зі спеціалістами, відповідно перший етап роботи полягає у створенні безпечного простору та стабілізації емоційного стану постраждалої особи.

Організація соціально-психологічної допомоги включає кілька взаємопов'язаних напрямів:

- кризове реагування;
- психологічну підтримку;
- соціальний супровід;
- правову допомогу;
- медичну допомогу;
- реабілітаційні заходи.

Кризове реагування здійснюється у випадках безпосередньої загрози життю чи здоров'ю людини. У таких ситуаціях особливе значення мають мобільні бригади соціально-психологічної допомоги, притулки та кризові кімнати, ці служби забезпечують швидке реагування, оцінку рівня небезпеки та організацію подальшої підтримки [36, с. 14].

Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги сьогодні є одним із найбільш ефективних механізмів реагування на випадки домашнього насильства. Вони працюють у багатьох громадах України та складаються переважно із соціального працівника і психолога. За потреби до роботи можуть залучатися юристи, медичні працівники або представники поліції. Основним завданням мобільної бригади є не лише надання психологічної підтримки, а й оцінка потреб постраждалої особи, інформування про права та координація подальших дій. У практичній діяльності соціальний працівник часто стає першою людиною, якій постраждала особа довіряє свою ситуацію, тому надзвичайно важливими є професійні навички комунікації, емпатія, вміння уникати осуду та підтримувати людину в кризовому стані. Неправильна реакція спеціаліста може призвести до повторної травматизації або повної відмови постраждалої особи від подальшого звернення по допомогу.

У сучасній системі допомоги важливе місце займають спеціалізовані служби підтримки постраждалих осіб. Їх діяльність спрямована на забезпечення комплексного супроводу людини – від моменту звернення до етапу соціальної адаптації.

Таблиця 2.1

Основні суб'єкти надання соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства

Суб'єкт допомоги постраждалим від домашнього насильства	Основні функції соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства
Центри соціальних служб	Соціальний супровід, консультування, оцінка потреб
Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги	Кризове реагування, психологічна підтримка

Притулки та кризові кімнати	Тимчасове безпечне перебування постраждалих
Психологи та психотерапевти	Психологічна реабілітація та консультування
Правоохоронні органи	Захист постраждалих, винесення термінових приписів
Заклади охорони здоров'я	Медична допомога та фіксація ушкоджень
Громадські організації	Інформаційна, психологічна та правова підтримка

Джерело: складено на основі [48].

Відповідно до табл. 2.1, визначено, що система допомоги постраждалим від домашнього насильства має міждисциплінарний характер. Ефективна підтримка можлива лише за умови взаємодії різних установ та спеціалістів. Якщо хоча б один елемент системи працює недостатньо ефективно, це негативно впливає на загальний результат допомоги.

На практиці однією з найбільших проблем залишається недостатній рівень координації між установами. Наприклад, постраждала особа може отримати консультацію психолога, але не знати, де отримати юридичну допомогу або тимчасовий притулок, тому важливим є створення чітких алгоритмів взаємодії між соціальними службами, поліцією, медичними установами та громадськими організаціями. Особливої уваги потребують випадки, коли постраждала особа має ознаки тяжкої психологічної травматизації. У таких ситуаціях людина може бути емоційно дезорієнтованою, наляканою, нездатною приймати рішення або оцінювати рівень небезпеки, тому соціально-психологічна допомога повинна бути поетапною та максимально обережною.

Алгоритм дії у разі виявлення факту насильства над жінкою варто представити на рис. 2.1.

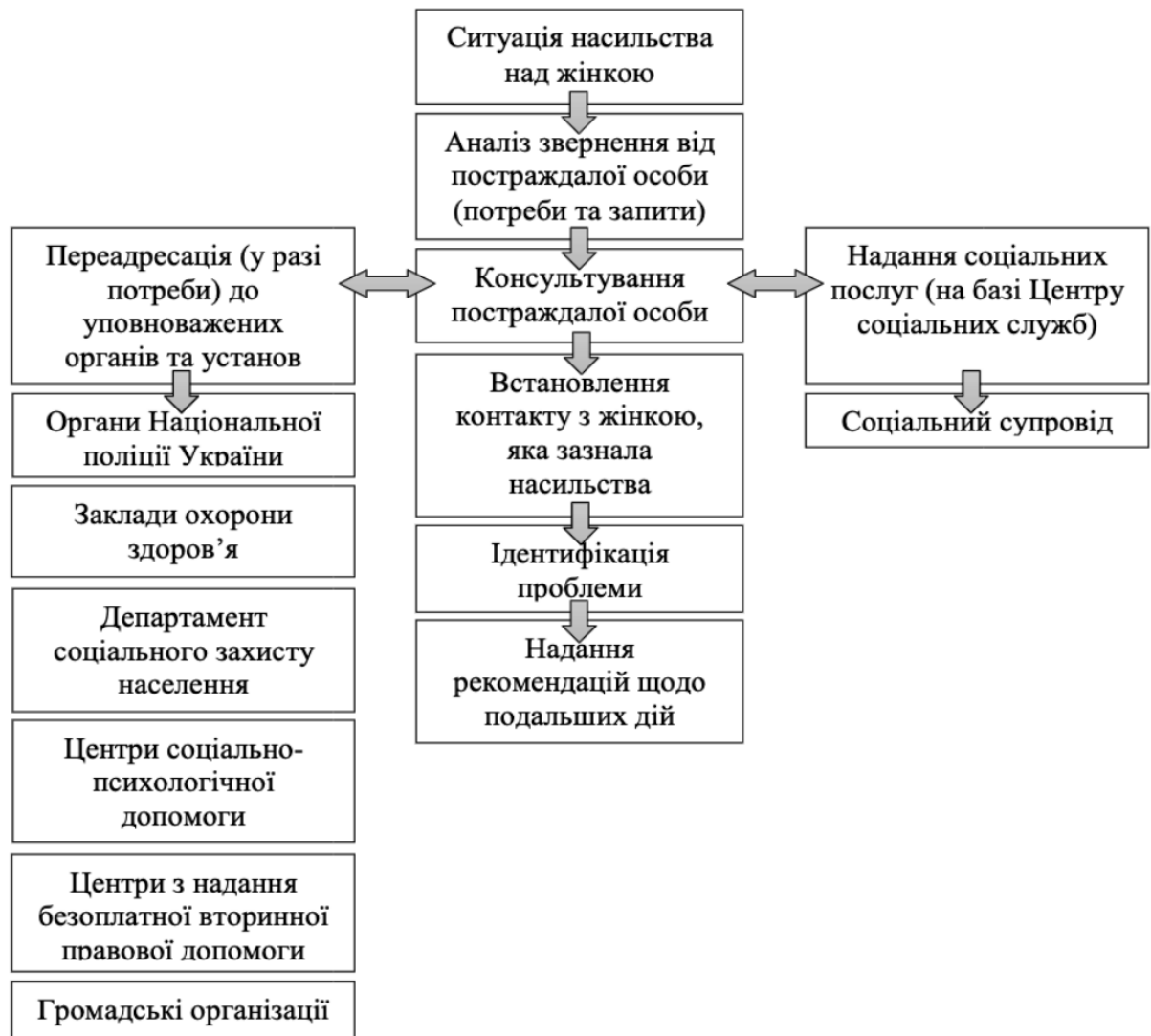


Рис. 2.1 Алгоритм дії у разі виявлення факту насильства над жінкою

Важливу роль у системі допомоги відіграє психологічне консультування. Його головна мета полягає не лише у зниженні емоційної напруги, а й у відновленні внутрішніх ресурсів людини. У процесі консультування спеціаліст допомагає постраждалій особі:

- усвідомити власний досвід;
- подолати почуття провини;
- знизити рівень тривожності;
- сформувати навички безпечної поведінки;
- відновити самооцінку;
- визначити подальші життєві ресурси.

Практика показує, що значна частина постраждалих осіб перебуває у стані психологічної залежності від кривдника. Людина може боятися залишитися без підтримки, житла, фінансів або втратити контакт із дітьми, психологічна допомога повинна поєднуватися із соціальним супроводом, який включає допомогу в оформленні документів, пошуку житла, працевлаштуванні та відновленні соціальних зв'язків.

Н. Ю. Максимова зазначає, що ефективна соціальна робота неможлива без індивідуального підходу до кожної ситуації [30, с. 171]. Допомога має враховувати вік людини, її психологічний стан, рівень травматизації, соціальне оточення та наявність підтримки. Наприклад, допомога жінці з малолітніми дітьми суттєво відрізнятиметься від допомоги літній людині або підлітку. Окремим напрямом є організація допомоги дітям, які стали свідками домашнього насильства. Навіть якщо дитина не зазнавала фізичної агресії безпосередньо, перебування в атмосфері страху та конфліктів негативно впливає на її психоемоційний розвиток. У таких випадках психологічна підтримка повинна бути спрямована на стабілізацію емоційного стану дитини, формування відчуття безпеки та профілактику травматичних наслідків.

Сучасна система соціально-психологічної допомоги також передбачає профілактичну діяльність. Її основна мета полягає у попередженні повторних випадків насильства та формуванні в суспільстві нетерпимого ставлення до будь-яких проявів агресії. Профілактична робота включає:

- інформаційні кампанії;
- просвітницькі заходи;
- тренінги;
- роботу з молоддю;
- навчання спеціалістів;
- популяризацію механізмів захисту постраждалих осіб.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває онлайн-підтримка постраждалих осіб. Гарячі лінії, онлайн-консультування та дистанційна

психологічна допомога дозволяють отримати підтримку навіть у ситуаціях, коли людина не має можливості особисто звернутися до спеціалізованих служб. Це є важливим для мешканців віддалених територій, внутрішньо переміщених осіб або людей, які перебувають під постійним контролем кривдника. Етапи організації соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Етапи організації соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства

Етап організації соціально-психологічної допомоги	Основний зміст роботи з постраждалими від домашнього насильства
Первинний контакт	Встановлення довіри, оцінка ситуації
Оцінка потреб	Визначення рівня небезпеки та потреб людини
Кризове втручання	Забезпечення безпеки, стабілізація стану
Психологічна підтримка	Робота з емоційним станом і травматичним досвідом
Соціальний супровід	Допомога у вирішенні соціальних та побутових проблем
Реабілітація та адаптація	Відновлення соціальної активності та самостійності

Джерело: складено на основі [36, с. 24-28]

Представлені етапи демонструють, що допомога постраждалій особі не обмежується лише разовою консультацією. У більшості випадків людина потребує тривалого супроводу, оскільки наслідки домашнього насильства впливають на різні сфери життя. Особливо складним є етап соціальної адаптації, коли постраждала особа намагається відновити емоційну стабільність, фінансову незалежність і здатність будувати безпечні стосунки.

Отже, організація соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства є складною системою взаємопов'язаних заходів, спрямованих на забезпечення безпеки, психологічної підтримки та соціальної адаптації постраждалих осіб. Ефективність такої допомоги залежить від професійної підготовки спеціалістів, міжвідомчої взаємодії, доступності спеціалізованих служб та індивідуального підходу до кожної ситуації.

2.2. Модель соціально-психологічної роботи з постраждалими на основі інтегрованого підходу

Інтегрований підхід у роботі з постраждалими від домашнього насильства ґрунтується на міжвідомчій взаємодії та координації дій різних спеціалістів. Його основна мета полягає не лише у припиненні насильства, а й у відновленні психологічної стабільності людини, її соціальної активності, почуття безпеки та здатності до самостійного життя, саме такий підхід дозволяє розглядати постраждалу особу не як «жертву», а як людину, яка має ресурси для відновлення та потребує професійної підтримки.

Інтегрована модель соціально-психологічної роботи базується на принципах:

- безпеки постраждалої особи;
- конфіденційності;
- індивідуального підходу;
- міжвідомчої взаємодії;
- поваги до гідності людини;
- недопущення повторної травматизації;
- добровільності отримання допомоги.

Досліджено, що в межах інтегрованого підходу допомога постраждалій особі здійснюється одночасно у кількох напрямках. Людина отримує

психологічну підтримку, соціальний супровід, правову допомогу, за потреби – медичну допомогу та тимчасовий захист у спеціалізованих установах, що особливо важливо у випадках тривалого або систематичного насильства, коли наслідки впливають на всі сфери життя постраждалої особи. Важливим елементом інтегрованої моделі є оцінка потреб людини. На початковому етапі роботи спеціаліст визначає рівень небезпеки, психологічний стан постраждалої особи, наявність дітей, рівень матеріальної залежності, соціальне оточення та ризик повторного насильства.

Проаналізовано і те, що на практиці ситуації домашнього насильства можуть суттєво відрізнятися між собою. Наприклад, жінка, яка має власне житло та фінансову незалежність, потребуватиме переважно психологічної та правової підтримки. Водночас постраждала особа, яка має малолітніх дітей, не має власного доходу та перебуває під постійним контролем кривдника, потребуватиме значно ширшого спектра допомоги: притулку, соціального супроводу, допомоги у працевлаштуванні, юридичного захисту та тривалої психологічної реабілітації.

Однією з ключових особливостей інтегрованої моделі є поетапність роботи з постраждалою особою. Допомога не обмежується лише кризовим втручанням, а продовжується на етапі психологічного відновлення та соціальної адаптації.

Структурно модель соціально-психологічної роботи на основі інтегрованого підходу включає кілька взаємопов'язаних етапів:

1. Виявлення випадку домашнього насильства.
2. Первинний контакт із постраждалою особою.
3. Оцінка рівня небезпеки та потреб.
4. Кризове втручання.
5. Психологічна підтримка.
6. Соціальний супровід.
7. Правова допомога.
8. Реабілітація та соціальна адаптація.

Перший етап передбачає виявлення факту насильства. На практиці це може відбуватися через звернення самої постраждалої особи, повідомлення сусідів, родичів, педагогів, медичних працівників або представників поліції. Водночас значна частина випадків домашнього насильства залишається прихованою через страх, сором або недовіру до системи допомоги [46].

Після встановлення контакту з постраждалою особою особливо важливо створити безпечний психологічний простір. Людина, яка пережила насильство, часто перебуває у стані страху, тривоги або емоційної дезорієнтації. Саме тому спеціаліст повинен уникати осуду, тиску або надмірного допитування. Основним завданням на цьому етапі є стабілізація емоційного стану та формування довіри. Наступним важливим етапом є кризове втручання. У ситуаціях високого ризику постраждала особа може потребувати негайного переміщення до безпечного місця, допомоги поліції або медичного втручання, особливу роль у таких випадках відіграють мобільні бригади соціально-психологічної допомоги та кризові кімнати [36, с. 24].

Психологічна підтримка є центральним компонентом інтегрованої моделі. Її мета полягає у зниженні рівня тривожності, подоланні почуття провини, стабілізації емоційного стану та відновленні внутрішніх ресурсів людини. Під час роботи з постраждалими особами можуть використовуватися:

- кризове консультування;
- техніки емоційної стабілізації;
- вправи на відновлення самооцінки;
- дихальні техніки;
- методи розвитку асертивної поведінки;
- підтримувальні бесіди.

У багатьох випадках постраждала особа тривалий час перебуває у стані психологічної залежності від кривдника. Людина може сумніватися у правильності власних рішень, боятися змін або відчувати відповідальність за агресивну поведінку партнера, тому психологічна допомога повинна бути

спрямована на відновлення внутрішньої впевненості та формування здатності до самостійного прийняття рішень.

Соціальний супровід у межах інтегрованої моделі передбачає допомогу у вирішенні побутових, економічних і соціальних проблем. На практиці це може включати:

- допомогу в оформленні документів;
- супровід до соціальних служб;
- допомогу в пошуку житла;
- сприяння працевлаштуванню;
- організацію гуманітарної підтримки;
- відновлення соціальних контактів.

Важливим компонентом моделі є правова допомога. Постраждалі особи нерідко не знають про свої права або бояться звертатися до правоохоронних органів. Соціальний працівник або юрист повинен пояснити механізми правового захисту, порядок отримання термінового заборонного припису, можливості звернення до суду та способи документування фактів насильства [48].

У процесі реалізації інтегрованої моделі важливе значення має міжвідомча взаємодія. Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України № 658, система допомоги постраждалим повинна забезпечувати координацію дій соціальних служб, правоохоронних органів, закладів охорони здоров'я, освітніх установ та громадських організацій [48]. Саме завдяки такій взаємодії постраждала особа може отримати комплексну підтримку без необхідності самостійно звертатися до великої кількості установ.

Компоненти інтегрованої моделі соціально-психологічної роботи з постраждалими від домашнього насильства варто представити у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Компоненти інтегрованої моделі соціально-психологічної роботи з
постраждалими від домашнього насильства

Компонент моделі	Основний зміст роботи	Очікуваний результат
Кризове реагування	Забезпечення безпеки, стабілізація стану	Зниження рівня небезпеки
Психологічна підтримка	Робота з емоціями та травматичним досвідом	Емоційна стабілізація
Соціальний супровід	Допомога у вирішенні соціальних проблем	Відновлення соціальної активності
Правова допомога	Інформування про права та механізми захисту	Правова обізнаність
Реабілітація	Відновлення внутрішніх ресурсів	Підвищення самооцінки
Соціальна адаптація	Формування навичок самостійного життя	Готовність до позитивних змін

Джерело: складено на основі [36, с. 26-29]

Представлена модель демонструє, що допомога постраждалій особі повинна бути комплексною та довготривалою. Ефективність підтримки залежить не лише від окремих заходів, а від узгодженості роботи всіх спеціалістів, які залучені до процесу допомоги. Важливим елементом інтегрованої моделі є робота з найближчим соціальним оточенням постраждалої особи. Підтримка родичів, друзів або інших значущих людей може суттєво впливати на процес психологічного відновлення. У багатьох випадках саме відсутність підтримки або страх осуду змушують людину залишатися в небезпечних стосунках.

Тому доцільно використати рисунок «Форми соціально-психологічної роботи з батьками» на рис. 2.2.

Важливим елементом інтегрованої моделі є робота з найближчим соціальним оточенням постраждалої особи. Психологічна підтримка та

соціальна допомога повинні бути спрямовані не лише на саму постраждалу особу, а й на формування підтримувального середовища, здатного сприяти емоційному відновленню та попередженню повторної травматизації.

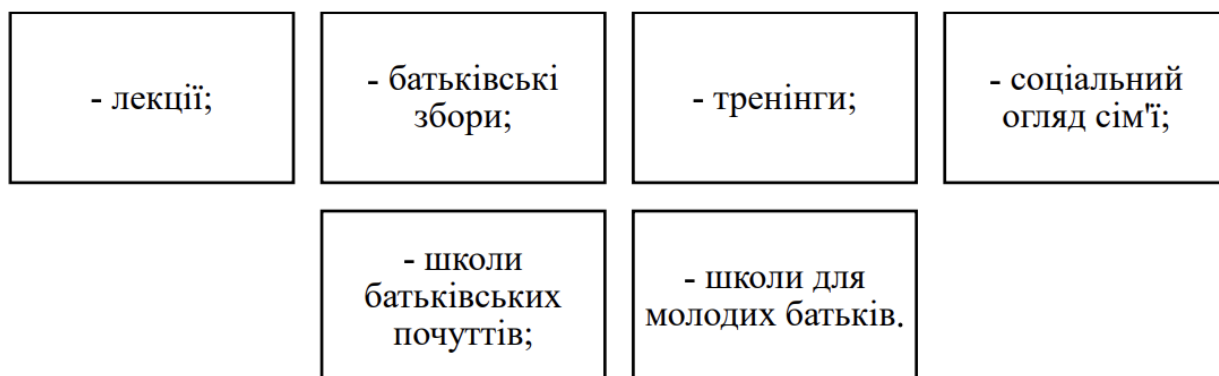


Рис. 2.2 Форми соціально-психологічної роботи з батьками

Отже, модель соціально-психологічної роботи з постраждалими на основі інтегрованого підходу є ефективною формою організації допомоги, оскільки забезпечує комплексний супровід постраждалої особи на всіх етапах подолання кризової ситуації. Інтегрований підхід поєднує кризове реагування, психологічну підтримку, соціальний супровід, правовий захист і реабілітаційні заходи, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби людини та сприяти її емоційному й соціальному відновленню. Ефективність такої моделі залежить від міжвідомчої взаємодії, професійної підготовки спеціалістів, дотримання принципів травмо-інформованого підходу та створення безпечного середовища для постраждалих осіб.

2.3.Методичні рекомендації та програма соціально-психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства

У сучасній практиці соціальної роботи все більшого значення набуває травмо-інформований підхід. Його основна ідея полягає у розумінні того, що людина, яка пережила насильство, потребує не осуду чи контролю, а

безпечного середовища, підтримки та поваги до її досвіду [51, с. 84]. Саме тому під час організації допомоги важливо уникати повторної психологічної травматизації, надмірного тиску або примусу до розкриття особистої інформації.

Робота з постраждалими від домашнього насильства повинна бути спрямована на:

- зниження рівня тривожності;
- формування почуття безпеки;
- стабілізацію емоційного стану;
- відновлення самооцінки;
- розвиток навичок самозахисту;
- формування соціальної самостійності.

Досліджено, що особливого значення у процесі підтримки набуває психологічна стабілізація людини. Постраждалі особи нерідко демонструють емоційне виснаження, невпевненість у собі, страх майбутнього та труднощі у прийнятті рішень. У таких ситуаціях соціальний працівник або психолог повинен допомогти людині поступово відновити відчуття контролю над власним життям та усвідомити власні ресурси.

Важливо враховувати, що більшість постраждалих тривалий час перебувають у ситуації психологічного тиску та емоційної залежності від кривдника. Через це людина може сумніватися у правильності власних рішень, уникати відповідальності за зміни або боятися залишитися без підтримки. У межах дослідження було розроблено авторську програму соціально-психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства, побудовану на засадах травмо-інформованого, ресурсно-орієнтованого та кризового підходів. Програма спрямована на надання комплексної допомоги особам, які зазнали домашнього насильства, та орієнтована на поступове психологічне відновлення постраждалих.

Повний зміст програми соціально-психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства представлено у Додатку А.

Метою програми є сприяння психологічній стабілізації постраждалих осіб, відновлення їх внутрішніх ресурсів, підвищення самооцінки та формування навичок безпечної поведінки.

Основними завданнями програми визначено:

1. Зниження рівня тривожності.
2. Формування відчуття безпеки.
3. Усвідомлення досвіду насильства.
4. Розвиток емоційної компетентності.
5. Відновлення позитивного образу «Я».
6. Формування асертивної поведінки.
7. Пошук ресурсів для подальшого життя.

Програма може реалізовуватися як у груповій, так і в індивідуальній формі. Оптимальна кількість учасників групи становить 6-10 осіб. Такий формат є комфортним для підтримання атмосфери довіри та безпеки, а також дозволяє учасникам отримувати підтримку не лише від спеціаліста, а й від інших учасників групи.

Тривалість програми становить 6 занять по 1,5-2 години. Побудова програми має поетапний характер: від формування безпечного простору та стабілізації емоційного стану – до розвитку навичок самозахисту й планування майбутнього життя.

Структуру програми соціально-психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства варто представити у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Структура програми соціально-психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства

№ заняття	Тема заняття	Основна мета
1	Формування безпечного простору та встановлення довіри	Створення психологічної безпеки
2	Усвідомлення сутності домашнього насильства	Подолання самообвинувачення
3	Робота з емоціями	Розвиток емоційної саморегуляції
4	Відновлення самооцінки	Формування позитивного образу «Я»
5	Формування особистих меж та асертивної поведінки	Розвиток навичок самозахисту
6	Пошук ресурсів та планування майбутнього	Відновлення життєвої перспективи

Джерело: розроблено автором.

Перше заняття програми спрямоване на формування безпечного простору та встановлення довіри між учасниками і соціальним працівником. Саме цей етап є надзвичайно важливим, оскільки постраждалі особи часто відчувають недовіру до оточення, страх осуду або емоційну напруженість. Під час першої зустрічі не рекомендується примушувати учасників до розкриття особистої інформації або детального обговорення пережитого насильства.

У процесі заняття використовуються вправи на знайомство, обговорення очікувань та формування правил групової взаємодії. Важливими принципами є добровільність участі, конфіденційність та право людини не відповідати на запитання, якщо це викликає емоційний дискомфорт. Друге заняття спрямоване на усвідомлення сутності домашнього насильства та подолання почуття провини. Багато постраждалих осіб тривалий час виправдовують поведінку кривдника або звинувачують себе у конфліктах, тому важливо допомогти людині зрозуміти природу насильства, його форми та механізми. У

межах заняття учасникам подається інформація про фізичне, психологічне, економічне та сексуальне насильство, а також пояснюється циклічний характер насильницьких стосунків [46].

Доцільно встановити, що на практиці саме усвідомлення того, що насильство не є «нормою» або «провиною постраждалої особи», часто стає першим кроком до психологічного відновлення. Під час заняття використовуються міні-лекції, обговорення та вправи на розпізнавання форм насильства.

Третє заняття присвячене роботі з емоціями. Постраждалі особи нерідко мають труднощі з розпізнаванням і вираженням власних почуттів, оскільки тривалий психологічний тиск змушує їх пригнічувати страх, гнів, образу або сором. У межах заняття учасники вчаться усвідомлювати свої емоції та знаходити безпечні способи їх вираження.

Особлива увага приділяється технікам емоційної саморегуляції:

- дихальним вправам;
- технікам заземлення;
- вправам на стабілізацію;
- вправам на усвідомлення емоцій;
- методам зниження тривожності.

Такі методи допомагають зменшити емоційну напругу та поступово відновити контакт людини з власними переживаннями.

Четверте заняття спрямоване на відновлення самооцінки та формування позитивного образу «Я». У багатьох випадках постраждалі особи втрачають віру у власні можливості, відчувають меншовартість і сумніваються у своїй здатності змінити життя. Під час заняття використовуються:

1. Вправи на самоприйняття.
2. Робота з позитивними якостями.
3. Аналіз особистих ресурсів.
4. Підтримувальні обговорення.
5. Вправи на формування позитивного образу себе.

П'яте заняття присвячене формуванню особистих меж та асертивної поведінки. Однією з характерних особливостей насильницьких стосунків є постійне порушення особистих кордонів постраждалої особи. Людина може боятися висловлювати власну думку, говорити «ні» або захищати власні потреби. Саме тому важливо навчити учасників навичкам безпечної комунікації та самозахисту.

Розвиток асертивної поведінки дозволяє людині вчитися відкрито висловлювати власні потреби без страху агресії чи осуду.

Заключне заняття програми спрямоване на пошук ресурсів та планування майбутнього. Після пережитого насильства людина часто не бачить життєвих перспектив і не вірить у можливість позитивних змін. Саме тому важливо допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси, визначити джерела підтримки та сформувати реалістичний план подальших дій.

Під час заняття використовуються вправи на:

- визначення життєвих ресурсів;
- планування майбутнього;
- формування короткострокових цілей;
- відновлення відчуття контролю над життям.

Важливим аспектом реалізації програми є дотримання принципів травмо-інформованого підходу. Соціальний працівник повинен забезпечити безпечне середовище, уникати повторної травматизації та поважати особисті межі учасників. Неприпустимим є примус до участі у вправах або вимога детального опису травматичного досвіду. Людина має право самостійно визначати межі своєї відкритості та темп психологічного відновлення. Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учасника. Деякі люди потребують більш тривалої психологічної підтримки, інші – додаткової правової чи соціальної допомоги.

Отже, методичні рекомендації та програма соціально-психологічної підтримки є важливим практичним елементом допомоги постраждалим від

домашнього насильства. Розроблена програма спрямована на психологічну стабілізацію, відновлення внутрішніх ресурсів, підвищення самооцінки та формування навичок безпечної поведінки. Її реалізація дозволяє забезпечити комплексну підтримку постраждалих осіб, сприяти їх емоційному відновленню та створювати умови для повернення до повноцінного і безпечного життя.

Висновки до другого розділу

Отже, у підсумку до другого розділу, варто встановити наступні висновки.

Досліджено, що ефективна допомога можлива лише за умови комплексного та міжвідомчого підходу, який поєднує психологічну, соціальну, правову та кризову підтримку. Проаналізовано діяльність основних суб'єктів надання допомоги, зокрема центрів соціальних служб, мобільних бригад соціально-психологічної допомоги, притулків, правоохоронних органів та громадських організацій.

Визначено, що одним із головних завдань системи підтримки є забезпечення безпеки постраждалої особи, стабілізація її психологічного стану та попередження повторного насильства.

Проаналізовано, що інтегрована модель допомоги дозволяє враховувати індивідуальні потреби людини, рівень небезпеки ситуації, психологічний стан, соціальне оточення та ступінь матеріальної залежності від кривдника. Представлена модель соціально-психологічної роботи базується на поетапному супроводі постраждалої особи – від кризового втручання та психологічної підтримки до соціальної адаптації й відновлення життєвих ресурсів. Також визначено, що важливою умовою ефективності такої моделі є міжвідомча взаємодія та координація дій усіх суб'єктів системи допомоги.

Особливу увагу в розділі було приділено методичним рекомендаціям та авторській програмі соціально-психологічної підтримки постраждалих від

домашнього насильства. Розроблена програма побудована на засадах травмо-інформованого, ресурсно-орієнтованого та кризового підходів і спрямована на психологічну стабілізацію, відновлення самооцінки, розвиток емоційної компетентності та формування навичок безпечної поведінки. Визначено, що поетапна структура програми дозволяє поступово створити безпечний психологічний простір, допомогти учасникам усвідомити власний досвід, відновити внутрішні ресурси та сформувати позитивне бачення майбутнього.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують, що соціально-психологічна допомога постраждалим від домашнього насильства повинна бути комплексною, системною та орієнтованою на довготривале відновлення особистості. Ефективність підтримки значною мірою залежить від професійної підготовки фахівців, розвитку спеціалізованих служб допомоги, дотримання принципів травмо-інформованого підходу та створення безпечного середовища для постраждалих осіб.

Розроблена програма соціально-психологічної підтримки має практичне значення та може бути використана у діяльності соціальних служб, центрів підтримки, громадських організацій і фахівців соціальної роботи під час надання допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Отже, проблема домашнього насильства є однією з найбільш гострих соціальних проблем сучасного суспільства, оскільки має комплексний характер та негативно впливає на психологічний стан, соціальне функціонування, міжособистісні взаємини та якість життя постраждалих осіб. Домашнє насильство порушує базові права людини, руйнує відчуття безпеки та довіри, призводить до емоційної травматизації, соціальної ізоляції та формування психологічної залежності від кривдника. Особливо небезпечним є те, що насильство в сім'ї часто має прихований характер, а постраждалі особи тривалий час не звертаються по допомогу через страх осуду, матеріальну залежність або недовіру до системи підтримки.

Встановлено, що сучасне українське законодавство передбачає комплекс заходів щодо запобігання та протидії домашньому насильству, однак ефективність реалізації цих механізмів значною мірою залежить від рівня міжвідомчої взаємодії та доступності спеціалізованих служб допомоги. Також було з'ясовано, що соціально-психологічними чинниками виникнення домашнього насильства є негативний досвід дитинства, гендерні стереотипи, психологічна нестабільність, прагнення до контролю, економічна залежність та низький рівень правової культури.

Досліджено, що домашнє насильство має тяжкі психологічні наслідки для постраждалих осіб, серед яких тривожність, депресивні стани, емоційне виснаження, втрата самооцінки та порушення соціальної адаптації.

Проаналізовано, що ефективність допомоги значною мірою залежить від комплексності підтримки, міжвідомчої взаємодії та своєчасності реагування на випадки насильства. Проаналізовано діяльність центрів соціальних служб, мобільних бригад соціально-психологічної допомоги, притулків, кризових кімнат, правоохоронних органів та громадських організацій. Одним із ключових завдань системи допомоги є не лише припинення насильства, а й

забезпечення психологічної стабілізації, соціальної адаптації та відновлення внутрішніх ресурсів постраждалої особи.

Визначено, що така модель повинна включати кілька взаємопов'язаних етапів: виявлення випадку насильства, оцінку рівня небезпеки, кризове втручання, психологічну підтримку, соціальний супровід, правову допомогу та реабілітацію. Поєднання різних видів підтримки дозволяє більш ефективно реагувати на потреби постраждалої особи та сприяє її поступовому поверненню до безпечного життя. Також встановлено, що важливою умовою ефективності інтегрованої моделі є координація дій усіх суб'єктів системи допомоги та дотримання принципів травмо-інформованого підходу.

Розроблена програма побудована на засадах травмо-інформованого, ресурсно-орієнтованого та кризового підходів і спрямована на психологічну стабілізацію, відновлення самооцінки, розвиток емоційної компетентності та формування навичок безпечної поведінки. Структура програми включає шість послідовних занять, кожне з яких спрямоване на вирішення окремих психологічних завдань: формування відчуття безпеки, усвідомлення природи насильства, роботу з емоціями, відновлення позитивного образу «Я», розвиток асертивної поведінки та пошук ресурсів для подальшого життя. Визначено, що реалізація такої програми може сприяти зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у собі та покращенню психологічного стану постраждалих осіб.

Таким чином, поставлену мету дослідження було досягнуто, а визначені завдання виконано. Проведене дослідження підтвердило, що соціально-психологічна допомога постраждалим від домашнього насильства повинна бути комплексною, системною та орієнтованою на довготривале відновлення особистості. Програма соціально-психологічної підтримки має практичне значення та може бути використана у діяльності центрів соціальних служб, громадських організацій, кризових центрів і фахівців соціальної роботи під час надання допомоги постраждалим від домашнього насильства.

ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ГШІ

Автори заявляють про використання генеративного ШІ у процесі дослідження та підготовки рукопису. Відповідно до таксономії GAIDeT (2025), наведені нижче завдання були делеговані інструментам генеративного ШІ за повного людського нагляду:

- Генерування ідей
- Вибір методів дослідження
- Вичитування та редагування
- Виявлення трендів

Використаний інструмент генеративного ШІ: ChatGPT.

Повну відповідальність за фінальний рукопис несуть автори.

Інструменти генеративного ШІ не зазначаються як автори та не несуть відповідальності за кінцеві результати.

Декларацію подала: Злата НЕЧИТАЙЛО

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми сімейного насильства: колективна монографія / за заг. ред. Т. Перцевої, В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.
2. Андрущенко Т., Зелінська Т. Практикум із соціальної психології: навчальний посібник. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. 300 с.
3. Багунц С. Насильство у сім'ї як соціальне явище. URL: <https://er.dduvs.in.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4775/3.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 14.05.2026).
4. Бандурка О. М. Соціальна і корекційна робота з особами, які вчинили насильство в сім'ї. Київ, 2013. 134 с.
5. Becker, E. Soigner l'enfant confronté à la violence parentale. Perspectives Psy. 2018. Vol. 57(3). P. 194–205. DOI: <https://doi.org/10.1051/ppsy/2018573194>.
6. Болотова А. Корекційні техніки у навчальному закладі. Харків: Основа, 2022. 240 с.
7. Бордіян Я. І., Журавель Т. В., Кулаковська О. Л. та ін. Попередження домашнього насильства щодо дівчат та жінок у м. Києві: модель, особливості, перспективи. Київ: ВБ «Калита», 2017. 98 с.
8. Борисова А., Вершиніна В. Конфліктна і гендерна чутливість у роботі представниками/цями вразливих категорій: онлайн-курс. URL: https://radnyk.org/wp-content/uploads/2020/04/Kurs_2-1.pdf (дата звернення: 14.05.2026).
9. Бугаєць Т. Чи зможе Україна захистити дітей від сексуального насильства? Юридична газета online. 2020. Вип. 21. С. 623–624.
10. Гендерні аспекти соціальної роботи: антологія / упор. Т. Семигіна. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2021. 214 с.
11. Державна соціальна програма запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі на період до 2025 року:

- Постанова КМУ від 24 лютого 2021 р. № 145. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/145-2021-%D0%BF#Text> (дата звернення: 14.05.2026).
12. Журавель Т. В. Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства: особливості створення і забезпечення роботи. Київ: СТ-Друк, 2020. С. 128–134.
 13. Журавель Т. В. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства в сім'ї та жорстокого поводження з дітьми. Київ, 2010. 167 с.
 14. Журавель Т. В. Притулок для осіб, які постраждали від насильства в громаді: алгоритм створення й забезпечення роботи. Київ: СТ-Друк, 2020. 80 с.
 15. Зарадюк З. В., Старко О. Л. Окремі аспекти домашнього насильства: навчально-методичні рекомендації для студентів юридичного факультету. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. 75 с.
 16. Зінченко С. В., Швець І. В., Швець Р. В., Леоненко Д. О. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the Latest Theories and Methods*. 2023. № 9. С. 379–381.
 17. Ishchenko, T. V. Osoba zlochyntsia yak element kryminalistychnoi kharakterystyky domashnoho nasylstva [Personality of Criminal as an Element of Forensic Characterization of Domestic Violence]. *Naukovyi visnyk Natsionalnoi akademii vnutrishnikh sprav*. 2019. Vol. 3(112). P. 65–72. URL: <https://scientbul.naiu.kiev.ua/index.php/scientbul/article/view/1091> (дата звернення: 14.05.2026). DOI: <https://doi.org/10.33270/01191123.65>.
 18. Кікінеджі О. Дитинство без насильства: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей. Тернопіль: Стереарт, 2014. 802 с.
 19. Комплексна програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14–18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику: інформаційно-методичні матеріали / В. М. Бондаровська

- та ін.; за заг. ред. В. М. Бондаровської, Т. В. Журавель, Ю. В. Пилипас.
Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 528 с.
20. Конституція України. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution> (дата звернення: 14.05.2026).
21. Краснова О. В. Попередження домашнього насильства: навчальний посібник для консультантів «гарячих ліній». Київ, 2016. 90 с.
22. Кризові стани. URL: <https://www.nashadusha.com.ua/krizovistani.html> (дата звернення: 14.05.2026).
23. Крижанівська Л. П. Правове забезпечення соціальної роботи в Україні. Київ: НТУУ «КПІ», 2012. 54 с.
24. Кримінальний кодекс України. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T012341?an=3> (дата звернення: 14.05.2026).
25. Кулик К. Д. Причини розбещення неповнолітніх в Україні. Часопис Київського університету права. 2018. Вип. 3. 257 с.
26. Купенко О. В. Соціальна робота: від теорії до практики: навч. посіб. Суми: СумДУ, 2020. 192 с.
27. Левченко К., Легенька М. Терміновий заборонний та обмежувальний приписи як спеціальні форми реагування на випадки домашнього насильства: міжнародний досвід і національна практика. Право і безпека. 2018. Вип. 4. С. 60–65.
28. Лещенко О. Г. Технологія соціально-педагогічного патронажу сім'ї у кризовий період. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2015. Вип. 25. С. 73–83.
29. Лисова О. В. Соціально-психологічні особливості соціальної допомоги жертвам домашнього насильства: кваліфікаційна робота магістра: спец. 231 Соціальна робота. Хмельницький, 2024. 103 с.

30. Максимова Н. Ю. Соціальна робота з сім'єю: підручник для студентів ВНЗ. Київ: Київський університет, 2015. 350 с.
31. Мардох Д. Боротьба з жорстоким поведженням і безкарністю та ефективне розслідування жорстокого поведження. Київ, 2010. 107 с.
32. Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький, 2024. 358 с.
33. Мельниченко А. Соціальна робота: теорія, історія, інноватика. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Соціальна робота: теорія, історія, інноватика». Київ: Політехніка, 2014. 150 с.
34. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#Text> (дата звернення: 14.05.2026).
35. Михайліченко Ю. В. Соціально-педагогічна профілактика жорстокого поведження з дітьми в сім'ї у Великій Британії. Луганськ, 2013. 20 с.
36. Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства: особливості створення і забезпечення роботи: метод. посіб. / за заг. ред. О. О. Кочемировської. Київ: ФОП Клименко, 2020. 80 с.
37. Насильство в сім'ї та діяльність органів внутрішніх справ щодо його подолання: навчально-методичний посібник для курсантів вищих навчальних закладів МВС України / А. В. Запорожцев та ін. Київ, 2012. 246 с.
38. Насильство у сім'ї – важлива соціальна проблема! URL: <https://globynska-gromada.gov.ua/news/1619004737/> (дата звернення: 14.05.2026).
39. Неприпустиме як структура у соціальному знанні / О. С. Голіков. Український соціум. 2019. № 1(68). С. 40–61. URL: <https://ukr->

(дата звернення: 14.05.2026).

40. Новели законодавства про запобігання та протидію домашньому насильству: матеріали міжнародного круглого столу (27 вересня 2019 року). Київ, 2019. 184 с.
41. Палюх М. Соціальна педагогіка і соціальна робота. Кам'янець-Подільський, 2013. 199 с.
42. Панченко С. П. Профілактика жорстокого поводження з дітьми: метод. рек. для соціальних педагогів та соціальних працівників. Глухів, 2013. 60 с.
43. Попович Р. Психологія конфлікту. Київ: ДЕУТ, 2018. 10 с.
44. Про виконання Конвенції Організації Об'єднаних Націй про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок: 9-та періодична доповідь України. Міністерство соціальної політики України. Київ, 2021. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/19890.html> (дата звернення: 14.05.2026).
45. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків: Закон України від 08 вересня 2005 р. № 2866-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15> (дата звернення: 14.05.2026).
46. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 07 грудня 2017 р. № 2229-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19> (дата звернення: 14.05.2026).
47. Про затвердження Національного плану дій з виконання резолюції Ради Безпеки ООН 1325 «Жінки, мир, безпека» на період до 2025 року: Розпорядження КМУ від 28 жовтня 2020 р. № 1544-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1544-2020-%D1%80#n14> (дата звернення: 14.05.2026).
48. Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі: Постанова КМУ від 22.08.2018 р. № 658. URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/658-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення: 14.05.2026).

49. Про невідкладні заходи із запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі, захисту прав осіб, які постраждали від такого насильства: Указ Президента України від 21 вересня 2020 р. № 398/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/398/2020#Text> (дата звернення: 14.05.2026).
50. Протидія домашньому та гендерно зумовленому насильству й добробут громад: метод. посіб. / за заг. ред. О. О. Кочемировської. Київ: ФОП Клименко, 2020.
51. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: збірник статей / за наук. ред. Т. Титаренко. Київ: Міленіум, 2015. 150 с.
52. П'ятнадцять Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Міжнародної ювілейної наукової конференції (25 квітня 2025 року, м. Чернігів) / за наук. ред. Н. І. Зайченко. Т. 2. Соціальна робота та педагогіка. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2025. 183 с.
53. Третяк О. С. Соціальна та виховна робота з неповнолітніми правопорушниками. Чернігів, 2012. 227 с.
54. Форд Дж. Д., Куртуа К. А. Терапія комплексних посттравматичних стресових розладів у дорослих. Київ: Науковий Світ, 2023. 824 с.
55. Хавронюк М. І. Відповідальність за зґвалтування: в Україні та за кордоном. Право і суспільство. 2019. С. 75–86.
56. Черепко А. Соціально-психологічні аспекти надання допомоги жінкам, які постраждали від домашнього насильства: кваліфікаційна робота бакалавра: спец. 231 Соціальна робота / наук. кер. Н. Мацейко. Бердянськ, 2025. 54 с.

57. Guédeney, N., Guédeney, A., Rabouam, C. Violences conjugales et attachement des jeunes enfants. *Perspectives Psy.* 2013. Vol. 52(3). P. 222–230. DOI: <https://doi.org/10.1051/pps/2013523222>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Програма соціально-психологічної підтримки постраждалих від домашнього насильства

Програма соціально-психологічної підтримки розроблена з урахуванням травмо-інформованого, ресурсно-орієнтованого та кризового підходів і спрямована на надання комплексної допомоги особам, які зазнали домашнього насильства.

Метою програми є сприяння психологічній стабілізації постраждалих, відновлення їх внутрішніх ресурсів, підвищення самооцінки та формування навичок безпечної поведінки.

Основними *завданнями програми* є зниження рівня тривожності, формування відчуття безпеки, усвідомлення досвіду насильства, розвиток емоційної компетентності, відновлення позитивного образу «Я», формування навичок асертивної поведінки та пошук ресурсів для подальшого життя.

Цільова група – особи, які постраждали від домашнього насильства (переважно жінки, але програма може бути адаптована).

Форма реалізації – групова (6–10 осіб) або індивідуальна.

Тривалість програми – 6 занять по 1,5–2 години.

ЗАНЯТТЯ 1. Формування безпечного простору та встановлення довіри

Метою першого заняття є створення психологічно безпечного середовища та формування довіри між учасниками і соціальним працівником.

На початку проводиться знайомство учасників у комфортному форматі без примусу до розкриття особистої інформації. Далі обговорюються правила

роботи в групі, зокрема конфіденційність, повага до думки інших, добровільність участі та право не відповідати на запитання.

Основними методами є:

- вправа на знайомство;
- обговорення очікувань;
- встановлення правил групи.

Очікуваний результат: учасники відчують себе у безпеці, знижується напруження, формується початковий рівень довіри.

ЗАНЯТТЯ 2. Усвідомлення сутності домашнього насильства

Метою заняття є формування розуміння природи домашнього насильства та зниження рівня самообвинувачення.

Учасникам подається інформація про форми насильства (фізичне, психологічне, економічне, сексуальне), його циклічність та механізми. Обговорюється досвід учасників у безпечному форматі (без тиску).

Методи:

- міні-лекція;
- обговорення;
- вправи на розпізнавання форм насильства.

Очікуваний результат: учасники починають розуміти, що насильство не є їх провиною.

ЗАНЯТТЯ 3. Робота з емоціями

Метою є розвиток здатності розпізнавати та виражати власні емоції.

Учасники вчаться ідентифікувати свої почуття (страх, гнів, сором, провина) та знаходити безпечні способи їх вираження.

Методи:

- вправи на розпізнавання емоцій;
- техніки саморегуляції (дихальні вправи);

- обговорення.

Очікуваний результат: зниження емоційної напруги, кращий контакт із власними переживаннями.

ЗАНЯТТЯ 4. Відновлення самооцінки

Метою є формування позитивного образу «Я» та підвищення впевненості в собі.

Учасники аналізують свої сильні сторони, досягнення та ресурси.

Методи:

- вправи на самоприйняття;
- робота з позитивними якостями;
- обговорення життєвих ресурсів.

Очікуваний результат: підвищення самооцінки та впевненості.

ЗАНЯТТЯ 5. Формування особистих меж та асертивної поведінки

Метою є розвиток навичок захисту власних меж і ефективної комунікації.

Учасники вчаться говорити «ні», висловлювати свої потреби та відстоювати власну позицію.

Методи:

- рольові ігри;
- вправи на асертивність;
- моделювання ситуацій.

Очікуваний результат: формування навичок безпечної поведінки.

ЗАНЯТТЯ 6. Пошук ресурсів та планування майбутнього

Метою є закріплення результатів та формування позитивного бачення майбутнього.

Учасники визначають власні ресурси (внутрішні та зовнішні), складають простий план подальших дій.

Методи:

- вправи на визначення ресурсів;
- планування;
- підсумкове обговорення.

Очікуваний результат: формування відчуття контролю над життям та готовності до змін.

Загальні рекомендації щодо проведення програми

Під час реалізації програми соціальний працівник має дотримуватися принципів травмо-інформованого підходу: забезпечення безпеки, поваги до досвіду клієнта, уникнення повторної травматизації та підтримки автономії учасників.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учасника, не змушувати до участі у вправах та забезпечувати можливість отримання індивідуальної підтримки за потреби.