



Наукові перспективи
Видавнича група

ISSN 2786-5274 (Print)
DOI:10.52058/2786-5274-2025-9(49)

*Ми їмо за те, чому
немає чини в усьому світі –
за Батьківщину.*
О. Довженко



Наукові інновації та передові технології

СЕРІЯ "УПРАВЛІННЯ ТА АДМІНІСТРУВАННЯ"

СЕРІЯ "ПРАВО"

СЕРІЯ "ЕКОНОМІКА"

СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"

СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



№ 9(49) 2025

Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного управління
у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

«Наукові інновації та передові технології»

*(Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право»,
Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*

Випуск № 9(49) 2025

Київ – 2025

Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration



within the work of the Publishing Group «Scientific Perspectives»

«Scientific innovations and advanced technologies»

(Series « Management and administration», Series «Law», Series «Economics», Series «Psychology», Series «Pedagogy»)

Issue № 9(49) 2025

Kyiv – 2025



ISSN 2786-5274 Print

УДК 001.32:1 /3/(477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9\(49\)](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49))

**«Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування»,
Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»):
журнал. 2025. № 9(49) 2025. С. 2141**

*Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління
(Рішення від 08.09.2025, № 4/9-25)*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
серія КВ № 24962-14902Р від 13.09.2021 р.*

*Журнал видається за наукової підтримки: Інституту філософії та соціології Національної Академії Наук
Азербайджану (Баку, Азербайджан), громадської організації «Асоціація науковців України», громадської організації
«Християнська академія педагогічних наук України» та громадської організації «Всеукраїнська асоціація педагогів і
психологів з духовно-морального виховання».*



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 30.11.2021 № 1290
журналу присвоєно категорію "Б" із права**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 01.02.2022 № 89
журналу присвоєно категорію "Б" із педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 07.04.2022 № 320 журналу
присвоєно категорію "Б" із економіки та державного управління**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.06.2023 № 768 журналу
присвоєно категорію "Б" зі спеціальностей 073 - менеджмент, 076 - підприємництво та
торгівля, 015 - професійна освіта**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 23.08.2023 № 1035 журналу
присвоєно категорію "Б" зі спеціальності 053 - психологія**



*Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus, міжнародної пошукової системи Google Scholar та до
міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.*

*Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу у галузях державного управління,
права, економіки, психології, педагогіки та його інтеграції у світовий науковий простір, шляхом оприлюднення
результатів наукових досліджень.*

Головний редактор:



Романенко Євген Олександрович — доктор наук з державного управління, професор, Заслужений юрист України, полковник Центрального науково-дослідного інституту Збройних Сил України, Президент громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)





- Вінник Н.Д., Цюман Т.П., Рева О.М.** 1217
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖЕРТВ НАСИЛЬСТВА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ: КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ
- Власенко І.А., Цюман Т.П., Рева О.М.** 1229
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ВІЙНИ: ВІД КРИЗОВОГО РЕАГУВАННЯ ДО ДОВГОСТРОКОВОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
- Галян І.М., Зацерковна Н.Л.** 1243
ЕМПІРИЧНІ КОНСТРУКТИ СУБ'ЄКТИВНОГО СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВО-ОХОРОННИХ ОРГАНІВ
- Герасімова Н.Є., Герасимова І.В.** 1255
ТРУДНОЩІ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ ТОЧКИ ЗОРУ
- Гнатко М.М.** 1268
ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ЯВИЩА АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
- Гриньова Н.В.** 1281
РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМООЦІНКИ У ФОРМУВАННІ НАВЧАЛЬНИХ МОТИВІВ СТУДЕНТІВ
- Дробот О.В.** 1295
ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ СВІДОМОСТІ, ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ ПІДХІД: МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ
- Карпенко Є.В.** 1307
EMDR-ТЕРАПІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД
- Кічук А.В.** 1317
КОНЦЕПТИ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ЯК ІМПЕРАТИВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ВИКЛАДАЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ





УДК 053.00.05

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9\(49\)-1217-1228](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1217-1228)

Вінник Наталія Дмитрівна кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальних наук та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Б. Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-2593-2088>

Цюман Тетяна Петрівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальних наук та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Б. Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0002-0003-2363-938X>

Рева Олена Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальних наук та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Б. Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-6712-6666>.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖЕРТВ НАСИЛЬСТВА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ: КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ

Анотація. В статті розглянуто теоретичний аспект проблеми насильства та екстремальних ситуацій в контексті формування безпечної поведінки постраждалих. Зроблено комплексний аналіз психологічних, поведінкових, терапевтичних та інституційних аспектів формування навичок безпечної поведінки. Проаналізовано теоретичні засади віктимології та психології насильства; описано психологічні особливості та поведінкові реакції жертв; систематизовано та оцінено стратегії подолання та самозахисту; з'ясовано ефективність професійних терапевтичних втручань; досліджено інституційні та правові моделі підтримки жертв.

Зазначено, що проблема насильства перестає бути односторонньою та вимагає міждисциплінарного підходу, що об'єднує віктимологію, травматологію та екстремальну психологію. Описано індивідуально-психологічні особливості жертв насилля та поведінкові реакції на екстремальні ситуації. Звернено увагу на посттравматичний стресовий розлад, його симптоми та стратегії подолання. Акцентовано увагу на актуальності формування навичок безпечної поведінки, яка включає навчання психологічним прийомам, зокрема асертивності та вербальному самозахисту.

Надано важливу інформацію щодо правового контексту проблеми, зокрема, правової бази, державної допомоги жертвам насильства в Україні, яка включає





державні та громадські програми, подані в джерелах. Констатовано, саме комплексний, холістичний підхід, який враховує всі аспекти життя жертви (житло, фінанси, безпеку), є запорукою успішного відновлення та формування навичок безпечної поведінки.

Надано практичні рекомендації та висновки. Констатовано, що насильство є багатовимірним явищем, яке вимагає міждисциплінарного підходу. Формування навичок безпечної поведінки залежить як від внутрішньої роботи з психотравмою, так і від зовнішніх факторів, включаючи соціальну підтримку та законодавчий захист.

Ключові слова: екстремальні ситуації, насилля, віктимність, жертва, безпечна поведінка.

Vinnyk Nataliia Dmytrivna Candi date of psychological sciences, Senior Researcher, Senior Lecturer at the Department of Personality Psychology and Social Practices, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-2593-2088>

Tsiuman Tetiana Petrivna PhD in Education, Associate Professor, Psychology of Personality and Social Practices, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0002-0003-2363-938X>

Reva Olena Mykolaivna PhD in Education, Associate Professor, Psychology of Personality and Social Practices, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-6712-6666>.

FORMATION OF SAFE BEHAVIOR SKILLS OF VICTIMS OF VIOLENCE AND EXTREME SITUATIONS: A COMPREHENSIVE ANALYSIS

Abstract. The article considers the theoretical aspect of the problem of violence and extreme situations in the context of the formation of safe behavior of victims. A comprehensive analysis of the psychological, behavioral, therapeutic and institutional aspects of the formation of safe behavior skills is made. The theoretical foundations of victimology and the psychology of violence are analyzed; the psychological characteristics and behavioral reactions of victims are described; coping and self-protection strategies are systematized and evaluated; the effectiveness of professional therapeutic interventions is clarified; institutional and legal models of victim support are investigated.

It is noted that the problem of violence ceases to be one-sided and requires an interdisciplinary approach that combines victimology, traumatology and extreme psychology. The individual psychological characteristics of victims of violence and behavioral reactions to extreme situations are described. Attention is paid to post-



traumatic stress disorder, its symptoms and coping strategies. Attention is emphasized on the relevance of forming safe behavior skills, which includes training in psychological techniques, in particular assertiveness and verbal self-defense.

Important information is provided on the legal context of the problem, in particular, the legal framework, state assistance to victims of violence in Ukraine, which includes state and public programs presented in the sources. It is stated that a comprehensive, holistic approach that takes into account all aspects of the victim's life (housing, finances, security) is the key to successful recovery and the formation of safe behavior skills. Practical recommendations and conclusions are provided. It is stated that violence is a multidimensional phenomenon that requires an interdisciplinary approach. The formation of safe behavior skills depends on both internal work with psychotrauma and external factors, including social support and legislative protection.

Keywords: extreme situations, violence, victimhood, victim, safe behavior.

Постановка проблеми. Проблема насильства, особливо в її побутових та соціальних вимірах, є однією з найгостріших у сучасному світі, набуваючи особливої актуальності в умовах військових конфліктів. Україна, переживаючи повномасштабну війну, стикається з безпрецедентним зростанням кількості випадків домашнього насильства. Згідно з даними Офісу Генерального прокурора, у 2024 року в Україні було відкрито кримінальних проваджень, пов'язаних із домашнім насильством на 80% більше, ніж у 2023 році [8].

Експерти пов'язують це загострення проблеми з війною, зазначаючи, що 60% кривдників є військовослужбовцями, які повернулися з передової. Це свідчить про те, що психологічна травма, отримана в екстремальних, військових умовах, може безпосередньо призводити до агресивної поведінки в сім'ї. Таким чином, формування навичок безпечної поведінки для жертв насильства має враховувати не лише загальні механізми, а й специфічні наслідки психотравми, пережитої кривдником, що вимагає інтеграції знань про реабілітацію як жертв, так і осіб, які вчинили насильство [16].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що даною проблемою опікувалися багато вітчизняних та зарубіжних вчених (Гаркавець С., Герман Д., Барчук І, Коваленко Л., Коллінз Р., Франком Л. та ін.). Слід зазначити, що сучасне розуміння віктимності відійшло від спрощеної концепції пасивного «потерпілого» і розглядає її як складне, багато-функціональне явище. Термін «віктимність» вперше був введений у науку Л. Франком і визначається як «сукупність якостей особи, які обумовлюють її неправильну, неоптимальну поведінку в криміногенній обстановці», що підвищує ймовірність стати жертвою злочину. Це явище нерозривно пов'язане зі злочинністю, оскільки віктимна поведінка може стати елементом механізму злочину. Віктимологія, як допоміжна дисципліна для кримінальних наук, вивчає проблеми, пов'язані з потерпілими, і дозволяє розглядати віктимність на індивідуальному, груповому та видовому рівнях [2].



Відомо, що розуміння насильства та віктимності неможливе без аналізу ключових соціологічних і психологічних теорій. Так, мікросоціологічна концепція Р. Коллінза заперечує стереотип про легкість і невідкладність насильства, поширений у медіа. Насправді, акти насильства є некерованими, їх динаміку складно прогнозувати, а їхня реалізація вимагає специфічного режиму емоційної напруги та подолання «бар'єру конфронтаційної напруги» [13]. При цьому злість, хоча і є однією з найактивніших емоцій, сама по собі не є достатньою причиною для фізичного насильства, оскільки люди відчують гнів набагато частіше, ніж вдаються до насильства [13]. В руслі нашої теми Д. Герман описує симптоми посттравматичного стресового розладу та пояснює, чому клінічний, сфокусований лише на симптомах підхід, може бути недостатнім. Аде, травма руйнує відчуття безпеки та соціальні зв'язки, тому відновлення вимагає не просто лікування, а й повернення до життя.

Виходячи з вищезначеного, актуальність розробки стратегій подолання та формування навичок безпечної поведінки не викликає сумнівів.

Метою статті є комплексний аналіз психологічних, поведінкових, терапевтичних та інституційних аспектів формування навичок безпечної поведінки у жертв насильства та екстремальних ситуацій. Для досягнення цієї мети поставлено такі завдання: проаналізувати теоретичні засади віктимології та психології насильства; описати психологічні особливості та поведінкові реакції жертв; систематизувати та оцінити стратегії подолання та самозахисту; оцінити ефективність професійних терапевтичних втручань; дослідити інституційні та правові моделі підтримки жертв. Таким чином, проблема насильства перестає бути односторонньою та вимагає міждисциплінарного підходу, що об'єднує віктимологію, травматологію та екстремальну психологію.

Виклад основного матеріалу.

Щодо теоретичних засад віктимології та психології насильства потрібно звернутися до еволюції та сучасних підходів цих понять. Так, віктимність як структурний елемент механізму злочинів досліджується в рамках віктимології — вчення про жертву [2]. Віктимологічний підхід має давню традицію, оскільки ще в античні часи було помічено, що доля людини певною мірою залежить від неї самої, і одні люди частіше стають жертвами злочинів, ніж інші. Сучасна віктимологія описує феномен жертви та її залежність від соціуму, досліджуючи взаємозв'язок з іншими соціальними інститутами та процесами [10].

Поняття віктимності включає індивідуальну, масову (групову) та видову віктимність. Індивідуальна віктимність визначається як потенційна або реальна здатність особи демонструвати поведінку, що відхиляється від «норм безпеки» і робить її більш уразливою та доступною для правопорушника [10].

Біхевіористська трактовка віктимності, наприклад, поділяє жертву на три типи: нейтральний тип, жертва-співучасник і провокуюча жертва. Такий підхід, однак, не слід розглядати як звинувачення жертви, а як вказівку на певні поведінкові патерни, що можуть бути засвоєні в процесі соціалізації [13].



Теорія соціального навчання пояснює, що сценарії насильницької поведінки засвоюються під час соціалізації через наслідування та інструментальне обумовлення, у тому числі через спостереження за агресією в медіа [13]. Це має вирішальне значення і для формування віктимної поведінки, адже люди набувають як кримінальних, так і віктимних навичок у процесі «символічної інтеракції» [10]. Поведінкові патерни «жертви-співучасника» [13], як активної, так і пасивної, можуть бути наслідком засвоєних стратегій, які в певний момент здавалися найбезпечнішими, але насправді можуть посилювати вразливість. Це дозволяє подолати спрощений погляд на віктимність і наголосити на необхідності перенавчання цих деструктивних патернів. Фрустраційно-агресивна модель доповнює це розуміння, пояснюючи, що агресія та насильство можуть виникати, коли людина не може задовольнити свої цільові прагнення.

Теоретичний аналіз психологічного портрету та поведінки жертв дав можливість констатувати, що психологічні особливості жертв насильства тісно пов'язані з їхньою вразливістю. Так, для жінок, які є найбільш поширеними жертвами домашнього насильства характерні пасивно-споглядальна позиція, почуття страху, тривожність та надмірна терплячість, що може доходити до жертвовності [8]. Низька самооцінка, залежність від кривдника, невпевненість у собі та схильність до самозвинувачення є типовими рисами [9]. Експерти також вказують на наявність певних акцентуацій характеру, зокрема депресивної, тривожної та демонстративної. Такі особливості можуть спричинити стереотипну поведінку та регресію, що перешкоджає конструктивним діям у конфліктних ситуаціях [8]. Не менш важливою проблемою, якою опікуються вчені, є психологічні та поведінкові реакції на екстремальні ситуації. Зазначено, що в екстремальних ситуаціях поведінкові реакції можуть бути дуже різноманітними: від плачу та істерики до повної замкнутості та фізичного заціпеніння. Це стан ступору, коли людина не може рухатися. Важливою первинною реакцією на небезпеку, коли боротьба чи втеча неможливі, є «завмирання» або «констрикція» [3].

Це первісний захисний механізм, який, однак, може бути неправильно сприйнятий як пасивність. Дослідники зазначають, що швидкі й агресивні дії кривдника можуть викликати у жертви «ефект затуманювання», який погіршує її здатність до ефективної реакції [3]. Поєднання вразливих рис характеру, інтенсивності нападу та «затуманюючого ефекту» може призвести до засвоєння пасивності як «найкращого способу припинити насильство» [3]. Це пояснює, чому навіть після звільнення від насильства, жертви можуть відчувати, що кривдник все ще присутній у їхньому житті, що свідчить про глибоку зміну в їхньому сприйнятті світу.

Важливу роль в руслі нашої теми відіграє ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найтяжчих довгострокових наслідків пережитих травматичних подій, таких як насильство або екстремальні ситуації 14. Симптоми ПТСР зазвичай з'являються протягом трьох місяців після події,



але можуть проявитися і пізніше. Фахівці виділяють чотири основні групи симптомів [15].

- *Повторне переживання*: Нав'язливі спогади (флешбеки), сновидіння та думки, які змушують людину знову й знову переживати подію, наче вона відбувається в реальності.

- *Уникнення*: Активна спроба уникати думок, розмов, людей, місць і обставин, пов'язаних із травмою.

- *Гіперактивність та збудливість*: Підвищена дратівливість, емоційність, порушення сну, відчуття постійної небезпеки та фізична реактивність на подразники, що нагадують про травму.

- *Негативні зміни у мисленні та настрої*: Відчуття відстороненості, зниження інтересу до раніше значущих видів діяльності, песимістичний погляд на майбутнє.

Також виділяється комплексний ПТСР, який розвивається внаслідок переживання тривалих або повторюваних травматичних подій, таких як систематичне домашнє насильство [15]. Цей стан ще більше руйнує особистість, призводячи до втрати «Я» та почуття самотності [6].

Аналіз стратегій подолання показав, що жертви насильства використовують різноманітні стратегії подолання, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. До дезадаптивних відносяться вживання алкоголю або наркотиків для тимчасового полегшення страху та тривоги, заперечення реальності або самозвинувачення. До адаптивних належать пошук допомоги (поліція, гарячі лінії, друзі), здобуття фінансової незалежності, ведення щоденника насильницької поведінки [19].

Парадоксальною, але часто найефективнішою у короткостроковій перспективі, є стратегія «умиротворення кривдника» («placating») [19]. Ця поведінка, яка включає підкорення, уникнення конфронтації та навіть вихваляння агресора, є свідомою або несвідомою спробою мінімізувати фізичне насильство [13]. Дослідження показують, що для багатьох жінок «підкоритися і слухатися» було найефективнішим способом виживання, оскільки будь-яка інша ініціатива сприймалася як непокора та могла призвести до непередбачуваних наслідків [19]. Це вказує на фундаментальний парадокс: те, що ззовні виглядає як пасивність, може бути життєво важливою тактикою. Таким чином, формування навичок безпечної поведінки повинно навчати не лише боротьбі, а й здатності розпізнавати, коли підкорення є необхідною тактикою виживання.

Формування навичок безпечної поведінки включає навчання психологічним прийомам, зокрема асертивності та вербальному самозахисту. Асертивність – це здатність відстоювати власні права та виражати почуття, не порушуючи прав інших. Важливим елементом асертивності є право «не вибачатися та не пояснювати свою поведінку» та «не брати на себе відповідальність за чужі проблеми» [1]. Це особливо актуально для жертв насильства, які часто схильні до самозвинувачення.



Вербальний самозахист – це використання комунікації для вирішення конфліктних ситуацій та запобігання їх ескалації. Ця техніка включає використання «Я-повідомлень» для вираження власних почуттів без звинувачення іншої сторони. Вербальний самозахист є ключовим інструментом, що дозволяє розпізнати сигнали небезпеки на ранній стадії, перш ніж ситуація вийде з-під контролю [4].

Фізичний самозахист є не лише набором бойових прийомів, а й потужним інструментом для відновлення психологічної стійкості. Дослідження показують, що тренінги самооборони значно підвищують відчуття контролю, власної сили та впевненості у собі [4].

Ці заняття допомагають жінкам «відновити свої тіла та відчуття автономії» [20] та знижують рівень страху та тривожності. Мета-аналізи підтверджують, що тренінги з самозахисту знижують ризик подальшої віктимізації, зокрема сексуального насильства, приблизно на 50% протягом одного року після проходження курсу [20]. Це свідчить про те, що фізичний самозахист є ефективним інструментом для відновлення почуття власної гідності та здатності протистояти небезпеці.

Далі коротко розглянемо професійну психотерапевтичну та корекційну роботу з жертвами насилля та екстремальних ситуацій. Одним з найефективніших методів психотерапії, який допомагає пацієнтам адаптуватися до нових умов життя та впоратися з наслідками травми є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Основні принципи КПТ включають зміну негативних переконань щодо відновлення (когнітивна реструктуризація) та використання поведінкових технік (експозиційна терапія), які допомагають знизити страх та уникнення [18].

Травмофокусована КПТ (ТФ-КПТ) є ключовим методом лікування ПТСР, який може бути застосований вже в перший місяць після травматичної події [17].

Мета-аналізи досліджень підтверджують, що ТФ-КПТ значно знижує симптоми ПТСР, депресії та тривожності.

При цьому найбільша ефективність спостерігається, коли ТФ-КПТ поєднується з підходом, орієнтованим на розширення прав і можливостей (empowerment). Незважаючи на високу ефективність у боротьбі з симптомами, дослідження також вказують, що ефекти психотерапії на соціальну адаптацію та тривожність можуть бути менш значущими або нестійкими в довгостроковій перспективі [21]. Цей факт вказує на те, що клінічний, сфокусований на симптомах підхід, може бути недостатнім. Систематична травма руйнує особистість, що вимагає не просто лікування симптомів, а відновлення ідентичності та соціальних зв'язків.

Тому, групова терапія вважається ефективним доповненням до індивідуальної роботи. Така терапія покращує соціальні навички, знижує симптоми депресії, тривожності та ПТСР, дозволяє подолати почуття ізоляції та самотності, адже спілкування з людьми, які мають подібний досвід, сприятиме відновленню.



Окрім роботи з жертвами, невід'ємною частиною системи протидії насильству є корекційні програми для кривдників. Дослідження ефективності таких програм у США показують значне зниження рецидивів насильницької поведінки — від 5% до 15%.

Ефективність програм залежить від їхньої структури, яка повинна включати міжвідомчий підхід, тривати не менше двох років та зосереджуватися на усвідомленні кривдником власного вибору вчинення насильства [16]. Це допомагає зруйнувати його виправдання та відновити емпатичне ставлення до партнерки [11].

В парадигмі нашої теми дослідження слід звернути увагу на інституційні моделі та правовий контекст проблеми, зокрема, правову базу в Україні та державну допомогу.

Отже, українська система протидії насильству ґрунтується на Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» № 2229-VIII від 2017 року, який визначає правові та організаційні основи цієї діяльності. Закон надає ключові визначення, зокрема «психологічного насильства», «економічного насильства» та «кривдника» [6].

До спеціальних заходів належать термінові та обмежувальні приписи стосовно кривдника, які забороняють йому перебувати в одному помешканні з постраждалою особою, та направлення на корекційну програму [11].

Система допомоги жертвам насильства в Україні включає державні та громадські програми [5].

Постраждалі можуть звернутися на урядову гарячу лінію 1547, або до громадських організацій, таких як «Ла Страда – Україна» (гаряча лінія 116123). Існують також денні центри соціально-психологічної допомоги та притулки, що надають тимчасовий прихисток та консультації [5].

Також слід зазначити, що українські програми застосовують міжнародний досвід, який демонструє перехід від традиційної, каральної системи до «травмоінформованої» та «жертва-центрованої» моделі. Перерахуємо основні:

- *Модель «Барнахус» (Barnahus):* Ця європейська модель, відома як «Будинок дитини», є прикладом комплексного міжвідомчого підходу. Вона об'єднує слідчі, медичні та психологічні служби в одному, дружньому для дитини місці, що дозволяє уникнути повторних допитів та мінімізувати ретравматизацію.

- *Програма VAWA (Violence Against Women Act) у США:* Ця програма надає юридичні та соціальні пільги (право на легальне проживання, отримання житлової та фінансової допомоги) для іммігрантів-жертв насильства [7]. Ці моделі підкреслюють, що ефективна допомога жертвам не обмежується лише терапією; вона вимагає системних змін у законодавстві та інституційній взаємодії. Саме комплексний, холістичний підхід, який враховує всі аспекти життя жертви (житло, фінанси, безпеку), є запорукою успішного відновлення та формування навичок безпечної поведінки.



Теоретичне дослідження уможливило надати наступні практичні рекомендації:

- *Для фахівців:* Застосовувати травмо-інформовану допомогу, що визнає вплив травми на всі аспекти життя людини. Поєднувати індивідуальні та групові формати роботи, інтегруючи психотерапію з навчанням асертивності та самозахисту.

- *Для політики:* Системні зміни є критично важливими. Необхідно інтегрувати міжнародний досвід, зокрема моделі «Барнахус» та VAWA, в українську систему підтримки жертв. Важливо посилювати міжвідомчу співпрацю та фінансувати довгострокові програми для жертв і кривдників, адаптовані до реалій воєнного часу.

- *Для громадськості:* Продовжувати підвищувати обізнаність про форми насильства, особливо психологічне та економічне, та шляхи отримання допомоги. Змінювати ставлення суспільства, відмовляючись від «звинувачення жертви» і визнаючи складність її поведінкових реакцій.

Висновки. Насильство є багатовимірним явищем, яке вимагає міждисциплінарного підходу. Формування навичок безпечної поведінки залежить як від внутрішньої роботи з психотравмою, так і від зовнішніх факторів, включаючи соціальну підтримку та законодавчий захист.

Ключові висновки:

- *Складність віктимності:* Віктимність не є пасивною рисою, а багатофункціональним явищем, що включає засвоєні поведінкові патерни, які можуть здаватися парадоксальними, але є тактикою виживання.

- *Багатовимірна травма:* Наслідки насильства виходять за рамки клінічних симптомів, призводячи до втрати «Я» та соціальної ізоляції. Це вимагає холістичного, травмо-інформованого підходу, що включає не лише психотерапію, а й соціальну та юридичну допомогу.

- *Ефективність комплексних програм:* Дослідження підтверджують ефективність поєднання психотерапевтичних методів (КПТ, групова терапія) з навчанням навичкам вербального та фізичного самозахисту. Тренінги з самооборони значно підвищують психологічну стійкість і знижують ризик повторної віктимізації.

Напрямки подальших досліджень повинні включати вивчення довгострокових наслідків психотерапевтичних втручань на соціальну адаптацію жертв та розробку ефективних програм для кривдників, особливо тих, хто повернувся з зони бойових дій. Лише комплексний і системний підхід може забезпечити надійний захист та дати жертвам насильства реальні можливості для відновлення та побудови безпечного майбутнього.

Література

1. Асертивність — 10 базових прав особистості за М. Дж. Смітом. URL: <http://hostage.org.ua/statti/asertivnist-10-bazovih-prav-osobistosti-za-m-dzh-smitom/> (дата звернення 26.08.25)





2. Барчук І.В. Віктимність як структурний елемент механізму злочинів, котрі вчиняються стосовно жінок. Прикарпатський юридичний вісник. Випуск 2, 2012 168-178
3. Герман Д. Симптоми посттравматичного стресового розладу: уривок із книги «Психологічна травма та шлях до видужання». URL:<https://starylev.com.ua/blogs/symptoms-posttraumatic-stress-disorder-excerpt-from-the-book-psychological-trauma-and-the-way-to-recovery> (дата звернення 26.08.25)
4. Довідник (словник термінів) з тактичної підготовки / Кол. авт.; за ред. канд. юрид. наук, доц. В. Я. Покайчука, канд. юрид. наук, доц. В. Д. Поливанюка. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. Справ, 2021. 100 с.; іл.
5. Дудоров О.О., Хавронюк М.І. Відповідальність за домашнє насильство і насильство за ознакою статі (науково-практичний коментар новел Кримінального кодексу України) / за ред. М. І. Хавронюка. – К.: Баїте, 2019. 288 с.
6. Закон України Про запобігання та протидію домашньому насильству. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T172229> (дата звернення 26.08.25)
7. Захист постраждалих осіб за законом про домашнє насильство (VAWA). URL:<https://usahello.org/uk/%D1%96%D0%BC%D0%BC%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%BB%D0%BA%D0%B8-%D0%B1%D1%96%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96/vawa/> (дата звернення 26.08.25)
8. Індивідуально-психологічні особливості жертв насилля. URL: <https://pechersk.kyivcity.gov.ua/news/zagalni-individualno-psihologichni-osoblivosti-zhertv-nasilstva-v-sim039i> (дата звернення 26.08.25)
9. Коваленко Анна ОГП: Кількість випадків домашнього насилля в Україні за рік зросла на 80%. URL:<https://life.pravda.com.ua/society/v-ukrajini-pobilshalo-vipadkiv-domashnogo-nasillya-na-80-bilshe-nizh-za-2023-rik-304084/> (дата звернення 26.08.25)
10. Коваленко Л.А. Віктимність як психологічна категорія. URL:https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/44.pdf (дата звернення 26.08.25)
11. Мельничук І.А. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів особистості. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/295/8222/17156-1?inline=1> (дата звернення 26.08.25)
12. Моделі «Барнахус» в Україні. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/20941/file/BARNAHUS_web.pdf (дата звернення 26.08.25)
13. Навчально-методичний посібник «Психологічні основи віктимології» /Уклад.: С. О. Гарькавець. – Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. 170 с.
14. Орос О./Агресія та насильство у ситуаціях соціальної взаємодії в умовах війни. URL:https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10206594/1/Oros_paper5.pdf (дата звернення 26.08.25)
15. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій. URL:<https://narkosumy.lic.org.ua/statti/posttraumatichnyj-stresovyj-rozlad-u-vijskovosluzhbovtiv-uchasnykiv-bojovyh-d> (дата звернення 26.08.25)
16. Програми для кривдників, винних у вчиненні домашнього та сексуального насильства: стаття 16 стамбульської конвенції. URL:<https://rm.coe.int/16804709a3> (дата звернення 26.08.25)
17. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). URL:https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/nice_2.pdf (дата звернення 26.08.25)
18. Роль когнітивно-поведінкової терапії в реабілітації після травм. URL: <https://medicasano.com.ua/blog/rol-kohnityvno-povedinkovoi-terapii-v-reabilitatsii-pislia-travm/> (дата звернення 26.08.25)



19. Симптоми посттравматичного стресового розладу: уривок із книги «Психологічна травма та шлях до видужання». URL:<https://starylev.com.ua/blogs/symptoms-posttraumatycnogo-stresovogo-rozladu-uryvok-iz-knygy-psychologicna-travma-ta-slyax-do-vyduzannya>(дата звернення 26.08.25)

20. Copingsurvival_basicpropositions. URL:https://bwjp.org/wp-content/uploads/2025/05/copingsurvival_basicpropositions.pdf

21. The Effectiveness of Psychological Interventions for Women Traumatized by Sexual Abuse: A Systematic Review and Meta-Analysis. URL:<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01612840.2019.1677830>(дата звернення 26.08.25)

References:

1. Asertyvnist — 10 bazovykh prav osobystosti za M. Dzh. Smitom. [Assertiveness — 10 basic rights of the individual according to M. J. Smith]. Retrieved from <http://hostage.org.ua/statti/asertivnist-10-bazovih-prav-osobystosti-za-m-dzh-smitom/> pdf [in Ukrainian].

2. Barchuk I.V. (2012) Viktymnist yak strukturnyi element mekhanizmu zlochyniv, kotri vchyniautsia stosovno zhinok [Victimhood as a structural element of the mechanism of crimes committed against women.]. *Prykarpatskyi yurydychnyi visnyk. Vypusk - Prykarpattya juridical bulletin*, 2, 168-178 pdf [in Ukrainian].

3. Herman D. Symptomy posttravmatychnoho stresovoho rozladu: uryvok iz knyhy «Psykhologichna travma ta shliakh do vyduzhannia». [Symptoms of post-traumatic stress disorder: an excerpt from the book "Psychological trauma and the path to recovery.".] Retrieved from <https://starylev.com.ua/blogs/symptoms-posttraumatycnogo-stresovogo-rozladu-uryvok-iz-knygy-psychologicna-travma-ta-slyax-do-vyduzannya> pdf [in Ukrainian].

4. Dovidnyk (slovyk terminiv) z taktychnoi pidhotovky [Handbook (glossary) of tactical training] V. Ya. Pokaichuk & V. D. Polyvaniuk (Ed.). Dnipro: Dniprop. derzh. un-t vnutr. Sprav [in Ukrainian].

5. Dudorov O.O. & Khavroniuk M.I. (2019) Vidpovidalnist za domashnie nasylstvo i nasylstvo za oznakoiu stati (naukovo-praktychnyi komentar novel Kryminalnoho kodeksu Ukrainy) [Responsibility for domestic violence and gender-based violence (scientific and practical commentary on the novelties of the Criminal Code of Ukraine)]. K.: Vaite [in Ukrainian].

6. Zakon Ukrainy Pro zapobihannia ta protydiu domashnomu nasylstvu [Law of Ukraine On Prevention and Combating Domestic Violence]. Retrieved from <https://ips.ligazakon.net/document/T172229> pdf [in Ukrainian].

7. Zakhyst postrazhdalych osib za zakonom pro domashnie nasylstvo (VAWA) [Protection of victims under the Domestic Violence Act (VAWA)]. Retrieved from <https://usahello.org/uk/%D1%96%D0%BC%D0%BC%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%BB%D0%BA%D0%B8%D0%B1%D1%96%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96/vawa/> pdf [in Ukrainian].

8. Indyvidualno-psykhologichni osoblyvosti zhertv nasylstva [Individual psychological characteristics of victims of violence]. Retrieved from <https://pechersk.kyivcity.gov.ua/news/zagalni-indyvidualno-psikhologichni-osoblivosti-zhertv-nasilstva-v-sim039i> pdf [in Ukrainian].

9. Kovalenko A. OHP: Kil'kist vypadkiv domashnoho nasylstva v Ukraini za rik zrosla na 80% [UGP: The number of cases of domestic violence in Ukraine has increased by 80% in a year]. Retrieved from <https://life.pravda.com.ua/society/v-ukrajini-pobilshalo-vipadkiv-domashnogo-nasylstva-na-80-bilshe-nizh-za-2023-rik-304084/> pdf [in Ukrainian].

10. Kovalenko L.A. Viktymnist yak psykhologichna katehoriia [Victimhood as a psychological category]. Retrieved from https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/44.pdf [in Ukrainian].



11. Melnychuk I.A. Psykholohichna korektsiia posttravmatychnykh stresovykh rozladiv osobystosti [Psychological correction of post-traumatic stress disorder]. Retrieved from <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/295/8222/17156-1?inline=1> pdf [in Ukrainian].

12. Modeli «Barnakhus» v Ukraini [Barnahus models in Ukraine]. Retrieved from https://www.unicef.org/ukraine/media/20941/file/BARNAHUS_web.pdf [in Ukrainian].

13. Navchalno-metodychnyi posibnyk «Psykhologichni osnovy viktymolohii» (2023) /Uklad.: S. O. Harkavets [Educational and methodological manual "Psychological foundations of victimology"]. Kyiv: vyd-vo SNU im. V. Dalia. [in Ukrainian].

14. Oros O. Ahresiia ta nasylstvo u sytuatsiakh sotsialnoi vzaiemodii v umovakh viiny [Aggression and violence in situations of social interaction in wartime]. Retrieved from https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10206594/1/Oros_paper5.pdf pdf [in Ukrainian].

15. Posttravmatychnyi stresovy rozlad u viiskovosluzhbovtziv – uchashnykiv boiovykh dii [Post-traumatic stress disorder in military personnel participating in hostilities]. Retrieved from <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-u-vijskovosluzhbovtziv-uchashnykiv-bojovyh-d> pdf [in Ukrainian].

16. Prohramy dlia kryvdnykiv, vynykh u vchynenni domashnoho ta seksualnoho nasylstva: stattia 16 stambulskoi konventsii [Programs for perpetrators of domestic and sexual violence: Article 16 of the Istanbul Convention]. Retrieved from <https://rm.coe.int/16804709a3> pdf [in Ukrainian].

17. Protokol z diahnostryky ta terapii PTSR Natsionalnoho instytutu klinichnoi maisternosti Velykobrytanii (NICE) [Protocol for the diagnosis and treatment of PTSD from the UK National Institute for Clinical Excellence (NICE)]. Retrieved from https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/nice_2.pdf [in Ukrainian].

18. Rol kohnityvno-povedinkovoi terapii v rehabilitatsii pislia travm [The role of cognitive behavioral therapy in rehabilitation after injuries]. Retrieved from <https://medicasano.com.ua/blog/rol-kohnityvno-povedinkovoi-terapii-v-rehabilitatsii-pislia-travm/> pdf [in Ukrainian].

19. Symptomy posttravmatychnoho stresovoho rozladu: uryvok iz knyhy «Psykhologichna travma ta shliakh do vyduzhannia» [Symptoms of post-traumatic stress disorder: an excerpt from the book "Psychological Trauma and the Path to Recovery."]. Retrieved from <https://starylev.com.ua/blogs/symptomy-posttravmatychnogo-stresovogo-rozladu-uryvok-iz-knygy-psyxologicna-travma-ta-slyax-do-vyduzannya> pdf [in Ukrainian].

20. Copingsurvival_basicpropositions. Retrieved from https://bwjp.org/wp-content/uploads/2025/05/copingsurvival_basicpropositions.pdf

21. The Effectiveness of Psychological Interventions for Women Traumatized by Sexual Abuse: A Systematic Review and Meta-Analysis. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01612840.2019.1677830>