

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ ІНСТИТУТ

Курсова робота

з дисципліни: «Теоретико-методологічні проблеми психології»

за темою: «Психологічний зміст феномену «наси́льство»

Шифр групи

ТУчн-8-25-М1ПС-Н(2,0здс)

Студентки:

Нагуляк Наталії Сергіївни

Керівник:

Храпко Тетяна Анатоліївна,
канд. педагог. наук, доцент

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Чернівці 2026

Зміст

Вступ.....	3
 Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження феномену “наси́льство”	6
1.1. Розуміння домашнього насильства та його особливості.....	6
1.2. Поняття та класифікації насильства в психології.....	7
1.3. Психологічне насильство як форма міжособистісної взаємодії.....	8
 Розділ 2. Психологічні особливості аб’юзивних стосунків у сім’ї	14
2.1. Психологічний портрет аб’юзера.....	14
2.2. Психологічні особливості жертви аб’юзивних стосунків.....	16
2.3. Цикл аб’юзивних стосунків та їх динаміка.....	17
2.4. Психологічні наслідки аб’юзу для особистості.....	18
 Розділ 3. Психологічна допомога та профілактика насильства в сім’ї	26
3.1. Психологічні наслідки аб’юзивних стосунків для особистості.....	26
3.2. Основні напрями психологічної допомоги постраждалим від аб’юзу... ..	28
3.3. Профілактика психологічного насильства в сім’ї.....	31
 Висновок.....	38
Список джерел.....	41

ВСТУП

Феномен насильства є одним із найбільш складних і водночас соціально значущих явищ у сучасному суспільстві. Протягом тривалого історичного періоду прояви насильства в міжособистісних, зокрема сімейних, стосунках залишалися малопомітними або вважалися приватною справою родини. Лише наприкінці XX століття проблема насильства, особливо щодо жінок і дітей, набула статусу важливого об'єкта наукового аналізу та суспільної уваги, що значною мірою було зумовлено діяльністю міжнародних правозахисних і громадських організацій.

Сім'я як базовий соціальний інститут відіграє ключову роль у формуванні особистості, системи цінностей і моделей міжособистісної взаємодії. Водночас сучасна сім'я функціонує в умовах соціально-економічної нестабільності, трансформації традиційних ролей і підвищеного психологічного навантаження, що нерідко створює передумови для виникнення конфліктів і деструктивних форм поведінки. Одним із найбільш небезпечних проявів такої деструкції є психологічне насильство та аб'юзивна поведінка, які мають системний характер і здатні призводити до глибоких особистісних деформацій.

Особливу складність для виявлення та подолання становить саме психологічне насильство, оскільки воно часто не супроводжується очевидними зовнішніми ознаками, поступово нормалізується в межах стосунків і сприймається постраждалою особою як допустима форма взаємодії. Аб'юзивні стосунки формують стійку модель контролю, маніпуляції та емоційної залежності, що негативно впливає на психічне здоров'я, самооцінку та здатність особистості до самореалізації.

Актуальність дослідження зумовлена також зростанням уваги психологічної науки до проблем психотравматизації, співзалежності та

міжпоколінної передачі насильницьких моделей поведінки. Сучасні наукові підходи підкреслюють необхідність комплексного аналізу феномену насильства з урахуванням індивідуальних, сімейних і соціокультурних чинників, а також розробки ефективних стратегій психологічної допомоги й профілактики. [3, с. 21]

Метою курсової роботи є теоретико-методологічний аналіз психологічного змісту феномену насильства та виявлення психологічних особливостей аб'юзивної поведінки в сімейних стосунках, а також обґрунтування основних напрямів психологічної допомоги та профілактики насильства.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

- проаналізувати наукові підходи до розуміння феномену насильства в психології;
- розкрити сутність і класифікацію основних видів насильства;
- охарактеризувати психологічне насильство як форму міжособистісної взаємодії;
- проаналізувати феномен аб'юзивної поведінки та його ключові ознаки;
- визначити психологічні особливості аб'юзивних стосунків у сім'ї;
- дослідити психологічні наслідки аб'юзу для особистості;
- узагальнити основні напрями психологічної допомоги постраждалим від насильства;

- окреслити підходи до профілактики та раннього виявлення психологічного насильства.

Об'єкт дослідження – феномен насильства як психологічне явище в міжособистісних, зокрема сімейних, стосунках.

Предмет дослідження – психологічні особливості насильства, зокрема аб'юзивної поведінки в сімейних взаєминах.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз наукових джерел, системно-структурний підхід, узагальнення та класифікацію, індукцію і дедукцію, що дозволило всебічно осмислити психологічний зміст досліджуваного феномену.

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні сучасних наукових підходів до розуміння психологічного насильства та аб'юзу, а також у поглибленні уявлень про механізми їх формування та вплив на особистість.

Практична значущість визначається можливістю використання отриманих положень у діяльності психологів, соціальних працівників і фахівців, які працюють з постраждалими від насильства.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ НАСИЛЬСТВА

1.1. Розуміння домашнього насильства та його особливості

Проблема насильства в сім'ї тривалий час залишалася поза межами відкритого наукового й суспільного обговорення, оскільки вважалася внутрішньою справою родини. Лише у другій половині XX століття домашнє насильство почало розглядатися як соціально небезпечне явище, що потребує системного вивчення та державного втручання. Важливим етапом у формуванні наукового інтересу до цієї проблеми стали дослідження, присвячені жорстокому поводженню з дітьми та насильству у подружніх стосунках, які засвідчили його масовий і системний характер.

Сучасна психологія розглядає домашнє насильство як складне багаторівневе явище, що поєднує індивідуальні психологічні особливості учасників взаємодії, динаміку сімейних відносин і вплив ширшого соціального контексту. Насильницька поведінка в родині не є випадковою чи ситуативною — вона зазвичай має повторюваний характер і спрямована на встановлення влади та контролю над іншою людиною.

Важливою ознакою домашнього насильства є його циклічність. На відміну від звичайного міжособистісного конфлікту, який може бути вирішений шляхом переговорів або компромісу, насильство передбачає асиметрію сил і систематичне порушення особистісних меж. У таких умовах одна зі сторін опиняється в позиції підпорядкування, що з часом призводить до формування емоційної залежності та зниження здатності до самостійного прийняття рішень.

Ще однією специфічною рисою домашнього насильства є близькість між кривдником і жертвою. Насильницькі дії здійснюються в середовищі, яке за своєю природою має бути безпечним і підтримувальним. Саме цей фактор значно ускладнює усвідомлення проблеми постраждалою особою та звернення по допомогу, оскільки насильство часто супроводжується почуттями сорому, страху й провини.

У психологічній науці виокремлюють декілька рівнів чинників, що сприяють виникненню насильства в сім'ї. На індивідуальному рівні йдеться про особистісні риси, травматичний досвід дитинства, емоційну незрілість або порушення саморегуляції. На рівні сімейної системи значну роль відіграють дисфункційні моделі спілкування, неадекватний розподіл ролей і відсутність конструктивних способів розв'язання конфліктів. Соціальний рівень охоплює вплив культурних норм, гендерних стереотипів, економічної нестабільності та недостатньої ефективності механізмів соціального захисту.

Таким чином, домашнє насильство слід розглядати як систематичний психологічний, фізичний, сексуальний або економічний вплив на близьку людину з метою домінування та контролю, що має руйнівні наслідки для психічного здоров'я та особистісного розвитку.

1.2 Поняття та класифікація насильства в психології

У психології насильство трактується не лише як відкрите застосування фізичної сили, а як ширше явище, що охоплює різноманітні форми примусу, обмеження свободи та порушення особистісних меж. Такий підхід дозволяє враховувати латентні, менш помітні форми деструктивної взаємодії, які часто мають не менш тяжкі наслідки, ніж фізична агресія.

Залежно від характеру впливу виокремлюють фізичне, психологічне, сексуальне та економічне насильство. Фізичне насильство пов'язане з

безпосереднім заподіянням шкоди здоров'ю або створенням загрози життю. Сексуальне насильство передбачає примус до інтимних дій незалежно від форми й контексту взаємин між сторонами. Економічне насильство проявляється у фінансовому контролі, обмеженні доступу до ресурсів або позбавленні можливості самостійного забезпечення.

Найбільш поширеною та водночас складною для ідентифікації є психологічна форма насильства. Вона включає систематичне приниження, знецінення, маніпуляцію, залякування, ігнорування та надмірний контроль, що поступово руйнують самоповагу людини. Особливість психологічного насильства полягає в тому, що воно часто маскується під «турботу», «виховні заходи» або «особливості характеру», що сприяє його нормалізації в межах стосунків.

У межах психологічної класифікації також враховуються характеристики об'єкта насильства, зокрема вік, стать, соціальний статус, стан здоров'я та характер міжособистісних зв'язків. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми віктимізації та чинники вразливості окремих груп населення.

Отже, насильство в психології розглядається як багатовимірне явище, що порушує базові потреби особистості в безпеці, автономії та визнанні й потребує комплексного підходу до його аналізу та подолання.

1.3. Психологічне насильство як форма міжособистісної взаємодії

Психологічне насильство є однією з найбільш поширених форм деструктивної взаємодії в близьких стосунках. Його специфіка полягає в тривалому та систематичному впливі на емоційну сферу людини з метою підпорядкування її волі та контролю поведінки. На відміну від фізичного

насильства, психологічний тиск часто не має чітко окреслених меж, що ускладнює його усвідомлення як проблеми.

У процесі психологічного насильства кривдник використовує різні стратегії впливу, серед яких приниження, маніпуляція почуттям провини, ізоляція від соціального оточення, заперечення емоцій партнера та нав'язування власної інтерпретації подій. Такі дії поступово формують у постраждалої особи відчуття безпорадності, сумніви у власній адекватності та зниження самооцінки.

Особливої уваги заслуговує феномен нормалізації психологічного насильства, коли деструктивні форми спілкування сприймаються як звичні або неминучі. Це характерно для осіб, які зростали в умовах емоційної холодності або принижень і не мають сформованих уявлень про здорові межі у стосунках.

Наслідками психологічного насильства можуть бути хронічна тривожність, депресивні стани, психосоматичні розлади, соціальна ізоляція та труднощі у формуванні довірливих відносин у майбутньому. Таким чином, психологічне насильство слід розглядати не лише як міжособистісну проблему, а як серйозний фактор ризику для психічного благополуччя особистості.

Проблема аб'юзивної поведінки є предметом міждисциплінарного наукового аналізу, оскільки її неможливо пояснити в межах одного теоретичного підходу. У сучасних гуманітарних науках аб'юз розглядається як складне соціально-психологічне явище, що формується під впливом індивідуальних особливостей особистості, міжособистісної взаємодії та ширшого соціокультурного контексту. Теоретичні підходи до розуміння аб'юзивної поведінки дозволяють систематизувати наукові уявлення про її природу, механізми виникнення та умови відтворення.

Одним із базових напрямів у дослідженні аб'юзивної поведінки є психодинамічний підхід. У його межах аб'юз розглядається як прояв внутрішніх конфліктів особистості, що мають витоки у ранньому дитячому досвіді. Представники цього підходу вважають, що аб'юзивна поведінка може бути наслідком порушених об'єктних відносин, емоційної депривації або травматичних переживань, які не були інтегровані в психічну структуру особистості. У такому контексті агресія та контроль виступають захисними механізмами, спрямованими на зниження внутрішньої тривоги та підтримання цілісності «Я». [13, с. 45]

З позицій психоаналітичної теорії аб'юзивна поведінка може також інтерпретуватися як результат фрустрованих базових потреб у прийнятті, любові та безпеці. Нездатність до зрілої емоційної близькості компенсується домінуванням і підпорядкуванням партнера. Такий тип взаємодії дозволяє аб'юзеру підтримувати ілюзію контролю над стосунками та уникати усвідомлення власної вразливості.

Вагоме місце у вивченні аб'юзивної поведінки займає поведінковий та соціально-навчальний підхід. Згідно з цим підходом, аб'юз формується як набута модель поведінки, що засвоюється в процесі спостереження та підкріплення. Якщо насильницькі або маніпулятивні дії призводять до бажаних результатів, вони закріплюються як ефективні стратегії взаємодії. Особливу роль у цьому процесі відіграє сімейне середовище, у якому дитина спостерігає за моделями поведінки батьків або інших значущих дорослих. [1, с. 63]

Соціально-навчальний підхід акцентує увагу на ролі соціального контексту у відтворенні аб'юзивної поведінки. Толерантність до насильства в суспільстві, гендерні стереотипи та культурні норми можуть виступати чинниками, що сприяють нормалізації аб'юзу. У такому випадку контроль, приниження або психологічний тиск не сприймаються як відхилення, а розглядаються як допустимі або навіть очікувані форми взаємодії. [15, с. 22]

Когнітивний підхід до розуміння аб'юзивної поведінки зосереджується на аналізі переконань, установок і когнітивних схем, які визначають спосіб сприйняття себе, партнера та стосунків загалом. У межах цього підходу аб'юз пояснюється наявністю стійких когнітивних викривлень, зокрема переконань про право на контроль, виправдання насильства або перекладання відповідальності на жертву. Такі установки формують специфічну інтерпретацію реальності, в якій аб'юзивна поведінка сприймається як логічна та обґрунтована. [20, с. 31]

Гуманістичний підхід розглядає аб'юзивну поведінку крізь призму порушеного процесу самореалізації та втрати автентичності. Згідно з цим підходом, насильство у стосунках виникає в умовах, коли особистість не має можливості вільно виражати свої потреби та почуття, що призводить до внутрішнього напруження й деструктивних форм поведінки. Аб'юз у такому контексті розглядається як спроба компенсувати дефіцит внутрішньої цінності за рахунок зовнішнього контролю. [10, с. 91]

Екзистенційний підхід акцентує увагу на питаннях відповідальності, свободи вибору та страху перед самотністю. Аб'юзивна поведінка може інтерпретуватися як спосіб уникнення екзистенційної тривоги, пов'язаної з невизначеністю та необхідністю прийняття відповідальності за власне життя. Контроль над партнером у такому випадку виступає ілюзорним засобом збереження стабільності та уникнення внутрішнього вакууму. [14, с. 112]

Окрему групу становлять системні та сімейні підходи, у межах яких аб'юз розглядається як продукт дисфункціональної взаємодії в сімейній системі. Насильство в такому випадку не зводиться до індивідуальних рис одного з партнерів, а розглядається як елемент усталених комунікативних патернів, ролей і правил, що підтримують дисбаланс влади. Системний підхід дозволяє аналізувати аб'юзивну поведінку в контексті взаємозалежності всіх членів сім'ї. [2, с. 54]

Феміністичні та соціально-критичні теорії підкреслюють роль структурної нерівності та соціальної влади у формуванні аб'юзивних стосунків. У межах цих підходів аб'юз розглядається не лише як психологічна проблема, а як соціальне явище, пов'язане з ієрархічними відносинами, дискримінацією та нерівним доступом до ресурсів. Такий підхід дозволяє розширити розуміння аб'юзивної поведінки за межі індивідуальної психології.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи, можна стверджувати, що аб'юзивна поведінка є багатовимірним явищем, яке не може бути пояснене однією теорією. Кожен із розглянутих підходів робить внесок у розуміння природи аб'юзу, підкреслюючи різні аспекти його формування та підтримання. Комплексне поєднання теоретичних перспектив створює основу для глибшого аналізу аб'юзивних стосунків і розробки ефективних стратегій їх попередження та подолання.

Феномен насильства в сімейних стосунках значною мірою зумовлений соціокультурними чинниками, які формують уявлення про допустимі моделі поведінки між партнерами. У багатьох суспільствах зберігаються стереотипні уявлення про гендерні ролі, відповідно до яких домінування, контроль і жорсткість асоціюються з проявами «нормальної» чоловічої поведінки, тоді як покірність і терпіння — з жіночою роллю. Такі установки створюють сприятливий ґрунт для легітимації насильства та ускладнюють його своєчасне розпізнавання.

Гендерна асиметрія влади в сім'ї може посилюватися економічною залежністю, нерівним доступом до ресурсів і соціальною вразливістю окремих груп населення. У таких умовах психологічне насильство часто набуває прихованих форм і маскується під традиційні норми сімейної взаємодії.

Соціокультурний контекст також впливає на готовність постраждалих звертатися по допомогу. Стигматизація жертв насильства, страх осуду та недовіра до соціальних інституцій сприяють замовчуванню проблеми та її хронізації. Таким чином, подолання насильства потребує не лише індивідуальної психологічної роботи, а й змін на рівні суспільної свідомості. [6, с.73]

У першому розділі курсової роботи було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми аб'юзивної поведінки як складного та багатовимірного соціально-психологічного явища. Розгляд основних наукових підходів дозволив показати, що аб'юз не може бути пояснений виключно індивідуальними особливостями особистості або окремими життєвими обставинами, а формується під впливом сукупності психологічних, соціальних і культурних чинників.

У межах теоретичного аналізу було встановлено, що різні наукові підходи акцентують увагу на окремих аспектах аб'юзивної поведінки. Психодинамічні концепції підкреслюють роль раннього досвіду та внутрішніх конфліктів особистості, поведінкові й соціально-навчальні теорії — значення засвоєних моделей взаємодії, а когнітивні та гуманістичні підходи — вплив переконань, цінностей і порушеного процесу самореалізації. Системні та соціально-критичні теорії, у свою чергу, дозволяють розглядати аб'юз у контексті дисфункціональних сімейних відносин і соціальної нерівності.

Таким чином, у першому розділі обґрунтовано необхідність комплексного підходу до вивчення аб'юзивної поведінки, що поєднує різні теоретичні перспективи. Отримані теоретичні узагальнення створюють наукову основу для подальшого аналізу психологічних механізмів аб'юзу, особливостей його прояву та наслідків, а також для розробки ефективних напрямів психологічної допомоги й профілактики насильства в сімейних стосунках.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКІВ У СІМ'Ї

2.1. Психологічний портрет аб'юзера

У сучасних психологічних дослідженнях аб'юзер розглядається не як носій окремих негативних рис характеру, а як особистість із комплексною структурою мотивацій, установок і поведінкових стратегій, що формуються під впливом індивідуального досвіду та соціального середовища. Психологічний портрет аб'юзера є багатовимірним і не зводиться до універсального типу, однак дозволяє виокремити низку характерних ознак, що повторюються в більшості випадків аб'юзивної поведінки.

Однією з ключових характеристик аб'юзера є прагнення до влади та контролю над іншою людиною. Контроль виступає не лише поведінковою стратегією, а й внутрішньою психологічною потребою, спрямованою на компенсацію почуття внутрішньої нестабільності або невпевненості. Через контроль аб'юзер намагається підтримувати відчуття значущості та передбачуваності стосунків, що знижує рівень його власної тривожності. [5, с. 28]

Для психологічного портрета аб'юзера характерна суперечлива самооцінка. Зовні така особа може демонструвати впевненість у собі, рішучість і домінантність, однак внутрішньо часто відчуває страх втрати контролю, залежність від оцінки з боку партнера та низьку толерантність до фрустрації. Будь-яка ситуація, що загрожує цій крихкій рівновазі, може викликати агресивну або маніпулятивну реакцію.

Важливою складовою психологічного портрета аб'юзера є дефіцит емпатії. Аб'юзер зазвичай має труднощі з розпізнаванням і прийняттям емоцій іншої людини, що унеможливорює побудову рівноправних і взаємоповажних стосунків. Почуття партнера можуть знецінюватися, ігноруватися або використовуватися як інструмент впливу. Водночас відсутність емпатії не завжди має тотальний характер і може поєднуватися з епізодичними проявами турботи, що ускладнює розпізнавання аб'юзу.

Аб'юзеру притаманна схильність до когнітивних викривлень, які виправдовують насильницьку або контролюючу поведінку. Серед них поширеними є перекладання відповідальності на партнера, мінімізація шкоди від власних дій та раціоналізація насильства як «виховного» або «заслуженого». Такі когнітивні схеми дозволяють аб'юзеру зберігати позитивний образ себе та уникати почуття провини. [12, с. 41]

У структурі особистості аб'юзера часто простежується низький рівень емоційної регуляції. Нездатність конструктивно опрацьовувати власні емоції призводить до імпульсивних реакцій, агресії або психологічного тиску. Емоційні спалахи можуть чергуватися з періодами каяття та демонстративної турботи, що формує циклічний характер аб'юзивних стосунків.

Соціальний образ аб'юзера нерідко контрастує з його поведінкою в приватних стосунках. У соціумі така особа може сприйматися як відповідальна, успішна або навіть приваблива, що створює додаткові труднощі для виявлення аб'юзу. Подвійність поведінки дозволяє аб'юзеру підтримувати соціальне схвалення та знецінювати переживання жертви, апелюючи до власної «позитивної репутації». [7, с. 66]

Формування психологічного портрета аб'юзера часто пов'язане з особливостями раннього досвіду. Дослідження свідчать, що значна частина осіб із аб'юзивними тенденціями зростала в середовищі, де насильство,

контроль або емоційна холодність були нормалізованими. Засвоєні в дитинстві моделі взаємодії стають основою для подальшого відтворення деструктивних стосунків. [15, с. 40]

Водночас важливо підкреслити, що аб'юзер не завжди усвідомлює деструктивний характер власної поведінки. Наявність внутрішніх психологічних захистів і когнітивних викривлень сприяє запереченню проблеми та опору змінам. Це ускладнює процес психологічної допомоги та потребує тривалої й системної роботи.

Таким чином, психологічний портрет аб'юзера являє собою складне поєднання особистісних рис, емоційних дефіцитів і соціально зумовлених установок. Розуміння цих характеристик є необхідною умовою для розробки ефективних підходів до профілактики аб'юзивної поведінки та психологічної корекції деструктивних моделей взаємодії.

2.2. Психологічні особливості жертви аб'юзивних стосунків

Жертви аб'юзивних стосунків нерідко характеризуються підвищеною чутливістю, схильністю до співзалежності та потребою в емоційному схваленні. Такі особи можуть мати занижену самооцінку, труднощі з відстоюванням особистих меж і страх самотності, що робить їх більш вразливими до маніпулятивного впливу.

Поступово перебування в аб'юзивних стосунках призводить до внутрішньої дезорієнтації жертви. Постійне знецінення, критика й газлайтинг формують сумніви у власних почуттях і сприйнятті реальності. Людина починає вважати себе відповідальною за конфлікти та виправдовувати деструктивну поведінку партнера.

Одним із ключових психологічних механізмів утримання жертви в аб'юзивних стосунках є формування емоційної залежності. Чергування періодів агресії та тимчасового примирення створює ілюзію змін і надію на відновлення «гармонії», що значно ускладнює прийняття рішення про припинення стосунків.

Таким чином, жертва аб'юзу поступово втрачає відчуття автономії, що негативно впливає на її психологічне благополуччя та здатність до самостійного життєвого вибору.

2.3. Цикл аб'юзивних стосунків та їх динаміка

Аб'юзивні стосунки мають чітко виражену циклічну структуру. Перший етап характеризується накопиченням напруги, коли зростає кількість критичних зауважень, контролю та емоційного тиску. На цьому етапі жертва часто намагається адаптуватися до вимог партнера, щоб уникнути відкритого конфлікту.

Другий етап включає фазу гострої агресії, яка може проявлятися у формі психологічного або фізичного насильства. Після цього зазвичай настає період примирення, під час якого аб'юзер демонструє каяття, обіцяє зміни або проявляє турботу. Саме цей етап формує ілюзію можливості позитивних змін і зміцнює емоційний зв'язок між партнерами.

З часом тривалість фаз примирення скорочується, а інтенсивність агресії зростає, що призводить до поглиблення психологічної травматизації жертви. Розуміння циклічності аб'юзивних стосунків є важливим елементом психологічної допомоги та профілактики насильства. [17, с. 55]

2.4. Психологічні наслідки аб'юзу для особистості

Аб'юзивні стосунки мають виражений негативний вплив на психологічний стан і особистісний розвиток людини. Тривалий вплив психологічного тиску, контролю та знецінення призводить до поступового виснаження емоційних ресурсів і порушення внутрішньої рівноваги. Особистість, яка перебуває в умовах аб'юзу, часто втрачає відчуття безпеки, стабільності та впевненості у власних можливостях.

Одним із найбільш поширених наслідків аб'юзивних стосунків є зниження самооцінки. Постійна критика, приниження та заперечення значущості почуттів формують у людини стійке відчуття власної неспроможності та провини. Жертва аб'юзу поступово починає сприймати негативні оцінки з боку партнера як об'єктивну реальність, що ускладнює процес самоприйняття та самореалізації.

Аб'юзивний вплив часто супроводжується розвитком тривожних і депресивних станів. Хронічне перебування в умовах психологічної напруги сприяє формуванню постійного очікування загрози, емоційної нестабільності та почуття безпорадності. У деяких випадках спостерігаються психосоматичні прояви, такі як порушення сну, головний біль, проблеми з травленням та загальне зниження життєвого тону.

Суттєвим наслідком аб'юзу є порушення здатності до побудови довірливих міжособистісних стосунків. Досвід емоційного насильства може призводити до страху близькості, труднощів у встановленні особистісних меж і схильності до повторного потрапляння в деструктивні взаємини. У результаті аб'юз негативно впливає не лише на поточний психічний стан особистості, а й на її подальший життєвий шлях.

Таким чином, психологічні наслідки аб'юзивних стосунків мають комплексний і довготривалий характер, що зумовлює необхідність своєчасного виявлення аб'юзу та надання професійної психологічної допомоги постраждалим особам.

Однією з ключових характеристик аб'юзивних стосунків є використання системи психологічного контролю, спрямованої на обмеження автономії партнера. Контроль може проявлятися у формі постійного моніторингу поведінки, обмеження соціальних контактів, нав'язування почуття провини або страху втрати стосунків.

Особливо ефективним інструментом психологічного впливу є маніпуляція емоціями. Аб'юзер може чергувати холодність і демонстративну турботу, що створює емоційну нестабільність і посилює залежність жертви. У таких умовах здатність критично оцінювати ситуацію поступово знижується.

Важливим аспектом психологічного контролю є формування у жертви переконання у власній неспроможності та залежності від партнера. Це досягається шляхом систематичного знецінення, критики та порівняння з іншими, що в довготривалій перспективі призводить до втрати суб'єктності.

Аб'юзивні та ненасильницькі моделі сімейної взаємодії істотно відрізняються за психологічним змістом, структурою комунікації та наслідками для особистісного розвитку учасників стосунків. Порівняльний аналіз цих моделей дозволяє глибше зрозуміти специфіку аб'юзивної поведінки та окреслити критерії здорових міжособистісних взаємин.

У ненасильницькій моделі сімейної взаємодії центральне місце посідає принцип рівноправності партнерів. Кожен із них визнається автономною особистістю з власними потребами, поглядами та правом на самовираження. Конфліктні ситуації в таких стосунках розглядаються як природний елемент

взаємодії, що може бути вирішений шляхом відкритого діалогу, компромісу та взаємної поваги. Емоційна безпека є базовою умовою функціонування ненасильницької моделі.

На відміну від цього, аб'юзивна модель взаємодії ґрунтується на асиметрії влади та домінуванні одного з партнерів. Комунікація в таких стосунках носить односторонній характер і спрямована на контроль, підпорядкування та обмеження автономії іншої людини. Конфлікти не розв'язуються конструктивно, а використовуються як інструмент посилення влади аб'юзера. Емоційна безпека в таких умовах відсутня, що призводить до хронічного стресу.

Важливою відмінністю між цими моделями є спосіб вираження емоцій. У ненасильницьких стосунках партнери мають змогу відкрито говорити про власні почуття без страху осуду чи покарання. В аб'юзивних стосунках емоційне самовираження жертви часто блокується або використовується проти неї. Це сприяє накопиченню внутрішньої напруги та формуванню емоційної ізоляції.

Суттєво різняться й наслідки цих моделей для особистісного розвитку. Ненасильницька взаємодія сприяє зростанню самооцінки, розвитку емоційної зрілості та формуванню здатності до довіри. Аб'юзивні стосунки, навпаки, призводять до зниження впевненості в собі, втрати суб'єктності та формування залежних моделей поведінки.

Порівняльний аналіз також показує, що ненасильницькі стосунки ґрунтуються на чітких особистісних межах, тоді як аб'юзивні — на їх систематичному порушенні. У першому випадку межі визнаються й поважаються, у другому — ігноруються або навмисно руйнуються.

Таким чином, зіставлення аб'юзивної та ненасильницької моделей сімейної взаємодії дозволяє не лише окреслити специфіку деструктивних

стосунків, а й визначити психологічні орієнтири для формування здорових і безпечних міжособистісних відносин.

Аб'юзивні стосунки в сім'ї мають суттєвий вплив не лише на безпосередніх учасників конфлікту, а й на дітей, які перебувають у такому середовищі. Навіть у випадках, коли дитина не є прямим об'єктом насильства, постійне спостереження за психологічним тиском, конфліктами та приниженням одного з батьків формує для неї травматичний досвід. Сім'я, яка має бути джерелом безпеки й емоційної підтримки, у таких умовах перетворюється на простір напруги та непередбачуваності.

Одним із ключових наслідків перебування дитини в аб'юзивному сімейному середовищі є порушення почуття базової безпеки. Дитина живе в постійному очікуванні конфлікту, що сприяє формуванню підвищеної тривожності, страхів і емоційної нестабільності. Такий стан негативно впливає на когнітивний розвиток, концентрацію уваги та здатність до навчання.

Аб'юзивне середовище також впливає на формування моделей міжособистісної взаємодії. Діти засвоюють поведінкові сценарії через спостереження за значущими дорослими, тому насильство може сприйматися ними як нормальний спосіб вираження емоцій або вирішення конфліктів. У подальшому це підвищує ризик відтворення аб'юзивних моделей у власних стосунках у дорослому віці — як у ролі жертви, так і в ролі кривдника.

Особливо вразливими є діти молодшого віку, психіка яких ще не має сформованих механізмів психологічного захисту. У них можуть спостерігатися регресивні форми поведінки, порушення сну, психосоматичні реакції, труднощі з емоційною саморегуляцією. У підлітковому віці наслідки

аб'юзивного середовища можуть проявлятися у формі агресивної поведінки, соціальної ізоляції або схильності до ризикованих дій.

Таким чином, аб'юзивні стосунки в сім'ї мають довготривалий і системний вплив на розвиток дитини, що підкреслює необхідність раннього виявлення насильства та комплексної психологічної підтримки всієї сімейної системи.

Феномен аб'юзивної поведінки не може бути пояснений виключно індивідуальними рисами особистості або окремими життєвими обставинами. У сучасній психології аб'юз розглядається як результат складної взаємодії соціальних, психологічних і культурних чинників, що формуються протягом усього життєвого шляху людини. Саме тому аналіз соціально-психологічних механізмів формування аб'юзивної поведінки є необхідною умовою для глибшого розуміння її природи та шляхів подолання.

Одним із базових механізмів формування аб'юзивної поведінки є процес соціалізації, у межах якого індивід засвоює норми, цінності та моделі взаємодії, притаманні його соціальному оточенню. Родина виступає первинним агентом соціалізації, і саме в ній закладаються уявлення про допустимі способи вираження емоцій, вирішення конфліктів і розподіл влади між членами сім'ї. Якщо в сімейному середовищі домінують авторитарні стосунки, психологічний тиск або насильство, ці моделі з високою ймовірністю інтегруються у внутрішню картину світу дитини та відтворюються в дорослому житті. [1, с. 66]

Важливу роль у формуванні аб'юзивної поведінки відіграє механізм соціального навчання, який полягає в наслідуванні поведінки значущих осіб. Спостерігаючи за тим, як агресія, контроль або маніпуляція дозволяють досягати бажаних результатів, індивід поступово засвоює ці стратегії як ефективні. У такому випадку аб'юзивна поведінка не сприймається як

відхилення, а розглядається як нормальний інструмент впливу на інших. [18, с. 89]

Окремої уваги заслуговує механізм влади та контролю, який є центральним у структурі аб'юзивних стосунків. Аб'юз ґрунтується на нерівному розподілі влади, коли один із партнерів систематично обмежує автономію іншого, контролює його поведінку, рішення та соціальні контакти. Прагнення до контролю часто має компенсаторний характер і пов'язане з внутрішньою невпевненістю, страхом втрати значущості або нездатністю вибудовувати рівноправні стосунки.

Психологічним підґрунтям аб'юзивної поведінки може бути також порушення емоційної регуляції. Особи, схильні до аб'юзу, нерідко мають труднощі з усвідомленням власних емоцій і конструктивним їх вираженням. У таких випадках напруга, фрустрація або страх трансформуються в агресію, звинувачення чи маніпуляцію. Відсутність навичок саморегуляції сприяє закріпленню деструктивних моделей взаємодії.

Значущим механізмом є і когнітивні викривлення, що виправдовують аб'юзивну поведінку. Аб'юзер може перекладати відповідальність за власні дії на партнера, мінімізувати шкоду від насильства або інтерпретувати контроль як прояв турботи. Такі переконання виконують захисну функцію, дозволяючи уникнути усвідомлення власної відповідальності та зберігати позитивний образ «Я».

Соціокультурний контекст також істотно впливає на формування та закріплення аб'юзивної поведінки. У суспільствах, де толерантність до насильства залишається високою, а гендерні стереотипи виправдовують домінування однієї сторони у стосунках, аб'юз легше нормалізується. Культурні установки, що підтримують ідеї контролю, підпорядкування або

«виховного» насильства, створюють сприятливі умови для відтворення аб'юзивних моделей. [23, с. 12]

Важливим аспектом є механізм закріплення аб'юзивної поведінки у стосунках. Циклічність аб'юзу, яка включає фази напруження, насильства та уявного примирення, сприяє формуванню емоційної залежності та ускладнює розрив деструктивних взаємин. Кожен повтор циклу посилює нерівність і поглиблює психологічну травматизацію жертви.

Необхідно зазначити, що соціально-психологічні механізми формування аб'юзивної поведінки діють не ізольовано, а у взаємозв'язку між собою. Поєднання раннього досвіду насильства, соціального навчання, когнітивних викривлень і культурних установок створює стійку систему, яка підтримує деструктивні форми взаємодії.

Таким чином, аналіз соціально-психологічних механізмів формування та закріплення аб'юзивної поведінки дозволяє розглядати аб'юз як складне багаторівневе явище, що потребує комплексного підходу до його попередження та подолання. Розуміння цих механізмів є важливою основою для розробки ефективних програм психологічної допомоги та профілактики насильства в сім'ї.

Другий розділ курсової роботи було присвячено аналізу психологічних особливостей аб'юзивної поведінки та внутрішньої логіки аб'юзивних стосунків. У ході дослідження окреслено психологічний портрет аб'юзера, визначено характерні риси особистості, мотиваційні чинники та механізми контролю, що лежать в основі деструктивної взаємодії. Показано, що аб'юзивна поведінка часто поєднує прагнення до влади, дефіцит емпатії, когнітивні викривлення та труднощі з емоційною регуляцією.

Особливу увагу в розділі приділено соціально-психологічним механізмам формування та закріплення аб'юзивної поведінки. Встановлено,

що значну роль у цьому процесі відіграють моделі соціального навчання, досвід ранньої соціалізації, а також соціокультурні установки, які нормалізують контроль і психологічний тиск у близьких стосунках. Проаналізовано циклічний характер аб'юзивних взаємин, що сприяє емоційній залежності та ускладнює вихід із насильницьких стосунків.

Таким чином, другий розділ дозволив розкрити системний характер аб'юзу та показати, що аб'юзивні стосунки підтримуються взаємодією особистісних, когнітивних і соціальних факторів. Отримані висновки підкреслюють необхідність комплексного підходу до психологічного аналізу аб'юзу та врахування як індивідуальних, так і соціальних умов його виникнення.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПРОФІЛАКТИКА НАСИЛЬСТВА В СІМ'Ї

3.1. Психологічні наслідки аб'юзивних стосунків для особистості

Аб'юзивні стосунки мають системний і довготривалий вплив на психічний стан та особистісний розвиток людини. На відміну від поодиноких стресових подій, аб'юз характеризується повторюваністю, хронічністю та непередбачуваністю, що створює стійке психотравматичне середовище. У таких умовах особистість змушена постійно адаптуватися до загрози, що поступово виснажує психологічні ресурси та порушує внутрішню цілісність. [16, с. 33]

Одним із базових психологічних наслідків аб'юзивних стосунків є руйнування відчуття базової безпеки. Людина перестає сприймати близькі стосунки як джерело підтримки та захисту, натомість формується постійне очікування небезпеки. Це призводить до хронічної напруги, підвищеної настороженості та труднощів у розслабленні навіть поза межами аб'юзивної взаємодії. Світ починає сприйматися як непередбачуваний і ворожий, що впливає на загальний рівень життєвої задоволеності.

Суттєвим наслідком аб'юзу є зниження самооцінки та порушення образу «Я». Систематичне знецінення, критика та приниження сприяють формуванню внутрішньо засвоєних негативних уявлень про власну цінність. Особистість починає сумніватися у власних здібностях, почуттях і праві на повагу. У результаті формується залежність від зовнішньої оцінки та зростає схильність до самозвинувачення. [9, с. 58]

Аб'юзивні стосунки значно впливають на емоційну сферу особистості. Хронічний психологічний тиск сприяє розвитку тривожних і депресивних станів, емоційної нестабільності та почуття безпорадності. Емоції можуть коливатися від страху й відчаю до надії та ілюзії змін, що зумовлює внутрішній конфлікт і ускладнює прийняття рішень. У деяких випадках емоційні реакції притуплюються, що проявляється у вигляді емоційного оніміння.

Важливим психологічним наслідком аб'юзу є порушення особистісних меж. У процесі деструктивної взаємодії кордони між власними потребами та вимогами партнера поступово стираються. Особистість втрачає здатність розпізнавати й відстоювати власні межі, що призводить до підвищеної вразливості до маніпуляцій і повторного потрапляння в аб'юзивні стосунки. Порушення меж супроводжується відчуттям внутрішньої плутанини та втрати контролю над власним життям.

Аб'юзивні стосунки також мають значний вплив на когнітивну сферу. Постійне перебування в умовах психологічного тиску сприяє формуванню негативних когнітивних схем, зокрема переконань про власну неспроможність, небезпечність світу та неможливість змін. Такі установки обмежують здатність до реалістичного оцінювання ситуацій і знижують рівень психологічної гнучкості.

Довготривалий аб'юз може призводити до розвитку симптомів психологічної травматизації. У деяких випадках спостерігаються ознаки посттравматичного стресу, зокрема нав'язливі спогади, підвищена збудливість, уникання тригерів і порушення сну. Навіть після припинення аб'юзивних стосунків ці симптоми можуть зберігатися тривалий час, ускладнюючи процес відновлення. [16, с. 38]

Особливої уваги заслуговує вплив аб'юзу на міжособистісні стосунки в майбутньому. Досвід насильства часто призводить до труднощів у

встановленні довіри, страху близькості або, навпаки, схильності до залежних форм взаємодії. Особистість може або уникати емоційної близькості, або відтворювати знайомі деструктивні сценарії, що підтримує замкнене коло насильства. [19, с. 97]

Аб'юзивні стосунки впливають і на загальний життєвий шлях особистості. Зниження впевненості в собі, порушення самоідентичності та емоційне виснаження можуть обмежувати професійну реалізацію, соціальну активність і здатність до саморозвитку. Людина поступово звужує коло інтересів і контактів, що підсилює ізоляцію та залежність.

Водночас важливо зазначити, що психологічні наслідки аб'юзу не є незворотними. За умови своєчасної психологічної допомоги та наявності підтримуючого середовища можливе поступове відновлення особистісної цілісності, самооцінки та здатності до побудови здорових стосунків. Усвідомлення наслідків аб'юзивного досвіду є першим кроком на шляху до подолання його руйнівного впливу.

Таким чином, психологічні наслідки аб'юзивних стосунків мають комплексний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та міжособистісну сфери особистості. Глибина та тривалість цих наслідків залежать від інтенсивності аб'юзу, його тривалості та індивідуальних ресурсів людини, що підкреслює необхідність системного підходу до психологічної допомоги постраждалим.

3.2. Основні напрями психологічної допомоги постраждалим від аб'юзу

Психологічна допомога особам, які постраждали від аб'юзивних стосунків, є складним і багаторівневим процесом, що потребує системного підходу та врахування індивідуальних особливостей клієнта. Аб'юз порушує

базові психологічні механізми безпеки, довіри та саморегуляції, тому робота з його наслідками не може обмежуватися лише короткотривалими інтервенціями. Основною метою психологічної допомоги є відновлення особистісної цілісності, автономії та здатності до побудови здорових міжособистісних стосунків.

Першочерговим напрямом психологічної допомоги постраждалим від аб'юзу є стабілізація психоемоційного стану. На цьому етапі психолог зосереджується на зниженні рівня тривожності, напруги та емоційного виснаження, які є типовими наслідками тривалого перебування в умовах насильства. Важливим завданням є створення безпечного терапевтичного простору, у якому клієнт може відкрито говорити про власний досвід без страху осуду або знецінення. Сам факт визнання пережитого насильства має значний терапевтичний ефект і сприяє зменшенню внутрішньої напруги. [11, с. 76]

Наступним важливим напрямом є робота з почуттям провини та самозвинувачення, які часто супроводжують аб'юзивний досвід. Багато постраждалих схильні брати на себе відповідальність за дії аб'юзера, що суттєво ускладнює процес психологічного відновлення. Психологічна допомога на цьому етапі спрямована на корекцію деструктивних переконань, формування реалістичного розуміння відповідальності та відновлення почуття власної гідності.

Важливим напрямом психологічної допомоги є відновлення самооцінки та позитивного образу «Я». Унаслідок систематичного знецінення та контролю постраждала особа часто втрачає відчуття власної цінності та компетентності. Психологічна робота включає поступове формування більш адаптивних уявлень про себе, усвідомлення власних ресурсів і досягнень, а також розвиток навичок самопідтримки. Відновлення самооцінки є ключовою умовою для виходу з залежних і деструктивних моделей взаємодії. [14, с. 141]

Окремим напрямом психологічної допомоги є робота з особистісними межами. Аб'юзивні стосунки призводять до їх систематичного порушення, унаслідок чого людина втрачає здатність розпізнавати власні потреби та захищати їх. Психолог допомагає клієнту усвідомити власні межі, навчитися їх позначати та відстоювати у взаємодії з іншими людьми. Формування навичок асертивної поведінки сприяє зниженню ризику повторного потрапляння в аб'юзивні стосунки.

Значну увагу в процесі психологічної допомоги приділяють опрацюванню травматичного досвіду. У випадках тривалого або інтенсивного аб'юзу у клієнтів можуть спостерігатися симптоми психологічної травми, що потребують спеціалізованих терапевтичних підходів. Робота з травмою спрямована на інтеграцію травматичних переживань у життєвий досвід без їх постійної актуалізації та повторного проживання. Це дозволяє зменшити інтенсивність симптомів і підвищити рівень психологічної стабільності. [16, с. 110]

Важливим напрямом є формування навичок емоційної регуляції. Постраждалі від аб'юзу часто мають труднощі з розпізнаванням, прийняттям і вираженням власних емоцій. Психологічна допомога сприяє розвитку емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції та конструктивного вираження почуттів. Це знижує рівень внутрішньої напруги та сприяє відновленню емоційного балансу.

Окремого значення набуває робота з міжособистісними стосунками. Досвід аб'юзу суттєво впливає на здатність до довіри та близькості, що може проявлятися як уникання емоційних контактів або, навпаки, схильність до залежних форм взаємодії. Психологічна допомога спрямована на формування більш здорових моделей стосунків, розвиток навичок комунікації та усвідомлення власних потреб у взаємодії з іншими людьми.

У процесі психологічної допомоги важливо враховувати соціальний контекст життя постраждалої особи. Підтримка з боку близького оточення, доступ до соціальних ресурсів і відчуття прийняття відіграють значну роль у процесі відновлення. У деяких випадках доцільною є міждисциплінарна взаємодія психолога з соціальними службами, юристами або медичними фахівцями.

Психологічна допомога постраждалим від аб'юзу не є лінійним процесом і може супроводжуватися регресами та коливаннями емоційного стану. Усвідомлення цього факту є важливим як для клієнта, так і для фахівця, оскільки дозволяє зберігати реалістичні очікування щодо темпів відновлення. Поступовість і системність психологічної роботи сприяють стійким позитивним змінам.

Таким чином, основні напрями психологічної допомоги постраждалим від аб'юзу охоплюють стабілізацію емоційного стану, відновлення самооцінки, формування особистісних меж, опрацювання травматичного досвіду та розвиток навичок здорової взаємодії. Комплексний підхід до психологічної допомоги створює умови для подолання наслідків аб'юзивних стосунків і відновлення повноцінного функціонування особистості.

3.3. Профілактика психологічного насильства в сім'ї

Профілактика психологічного насильства в сім'ї є одним із ключових напрямів сучасної соціально-психологічної роботи, оскільки дозволяє не лише зменшити кількість випадків аб'юзу, а й запобігти формуванню деструктивних моделей взаємодії на ранніх етапах сімейних стосунків. На відміну від корекційної та реабілітаційної допомоги, профілактика спрямована на попередження насильства ще до моменту його закріплення як стійкої поведінкової моделі.

Психологічне насильство в сім'ї часто має латентний характер і тривалий час залишається непоміченим як самими учасниками стосунків, так і їхнім соціальним оточенням. Саме тому профілактичні заходи мають бути комплексними та орієнтованими не лише на індивідуальний рівень, а й на сімейну систему та суспільство загалом. Ефективна профілактика передбачає поєднання психологічної просвіти, розвитку особистісних навичок і формування нетерпимості до насильства як соціального явища. [24, с. 1]

Одним із базових напрямів профілактики психологічного насильства є психологічна просвіта населення. Підвищення рівня психологічної грамотності сприяє своєчасному розпізнаванню ознак аб'юзивної поведінки та зниженню толерантності до неї. Інформування про форми психологічного насильства, механізми його розвитку та наслідки для психічного здоров'я дозволяє формувати більш усвідомлене ставлення до міжособистісних стосунків і власних меж.

Важливим елементом профілактики є формування уявлень про здорові сімейні стосунки. Йдеться про розвиток навичок конструктивної комунікації, взаємної поваги, емоційної підтримки та рівноправного розподілу відповідальності між партнерами. Усвідомлення того, що конфлікти є природною частиною сімейного життя, але можуть вирішуватися без приниження й контролю, знижує ризик формування аб'юзивних моделей поведінки.

Значну роль у профілактиці психологічного насильства відіграє розвиток навичок емоційної регуляції та самоконтролю. Нездатність конструктивно виражати емоції, зокрема гнів і фрустрацію, часто стає передумовою психологічного тиску в сімейних стосунках. Психологічні програми, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, допомагають членам сім'ї навчитися розпізнавати власні емоційні стани та реагувати на них без шкоди для інших.

Окремим напрямом профілактики є формування навичок встановлення та збереження особистісних меж. Уміння говорити «ні», усвідомлювати власні потреби та відстоювати їх у конструктивний спосіб є важливою умовою запобігання психологічному насильству. Розвиток асертивної поведінки сприяє зниженню ризику як віктимізації, так і формування контролюючих або маніпулятивних моделей взаємодії.

Профілактика психологічного насильства повинна охоплювати й роботу з сім'ями, що перебувають у зоні підвищеного ризику. До таких належать родини з високим рівнем конфліктності, економічними труднощами, досвідом насильства в попередніх поколіннях або недостатнім рівнем соціальної підтримки. У таких випадках ефективними є превентивні психологічні консультації, сімейні тренінги та програми підтримки, спрямовані на зниження напруги та розвиток навичок взаємодії.

Важливу роль у профілактиці психологічного насильства відіграє робота з дітьми та молоддю. Формування ненасильницьких моделей поведінки з раннього віку сприяє запобігання відтворенню аб'юзивних сценаріїв у майбутньому. Освітні програми, орієнтовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок спілкування та поваги до особистих меж, створюють підґрунтя для формування здорових сімейних стосунків у дорослому житті. [25, с. 22]

Профілактика психологічного насильства неможлива без урахування соціального та культурного контексту. Гендерні стереотипи, соціальні норми та толерантність до контролю й приниження як «нормальних» форм сімейної взаємодії сприяють закріпленню аб'юзивних моделей. Тому важливим напрямом профілактичної роботи є формування суспільної нетерпимості до насильства, підтримка ідей рівноправності та взаємної поваги в сім'ї.

Ефективна профілактика психологічного насильства передбачає міждисциплінарну взаємодію фахівців різного профілю. Співпраця

психологів, соціальних працівників, педагогів і представників громадських організацій дозволяє створити цілісну систему превентивних заходів. Такий підхід сприяє своєчасному виявленню проблемних ситуацій і наданню підтримки сім'ям на ранніх етапах.

Важливим аспектом профілактичної роботи є також інформування про можливості отримання психологічної допомоги. Знання про доступні ресурси, консультаційні служби та кризові центри підвищує ймовірність звернення по допомогу та знижує ризик хронізації насильства. Усвідомлення того, що звернення до фахівця є проявом відповідальності, а не слабкості, має значний профілактичний потенціал.

Профілактика психологічного насильства в сім'ї повинна здійснюватися з урахуванням міжнародних стандартів захисту прав людини, закріплених у Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству (Стамбульській конвенції), яка визначає комплексний підхід до попередження, захисту постраждалих та притягнення кривдників до відповідальності [22, розд. I].

Таким чином, профілактика психологічного насильства в сім'ї є багаторівневим процесом, що поєднує психологічну просвіту, розвиток особистісних і соціальних навичок, роботу з сімейними системами та зміни на рівні суспільної свідомості. Комплексний підхід до профілактики створює умови для формування культури ненасильницьких стосунків і зниження поширеності аб'юзивної поведінки в сім'ї.

Психологічна просвіта є одним із найбільш ефективних засобів профілактики аб'юзивних стосунків. Формування знань про здорові межі, емоційну безпеку та конструктивні способи розв'язання конфліктів сприяє зниженню толерантності до насильства.

Особливу роль відіграють освітні програми, орієнтовані на молодь, які дозволяють сформувати навички розпізнавання аб'юзивної поведінки на

ранніх етапах стосунків. Підвищення психологічної грамотності також сприяє зростанню готовності звертатися по професійну допомогу та підтримку.

Професійна діяльність психолога в роботі з сім'ями, де присутні аб'юзивні стосунки, є складним і відповідальним процесом, що потребує високого рівня професійної компетентності та етичної чутливості. Основним завданням психолога є створення безпечного простору, у якому постраждала особа може усвідомити наявність насильства та отримати підтримку без страху осуду або тиску.

На початковому етапі роботи психолог зосереджується на стабілізації емоційного стану клієнта. Це передбачає зниження рівня тривожності, формування відчуття психологічної безпеки та підтримку здатності до саморефлексії. Важливим аспектом є допомога клієнту в усвідомленні того, що відповідальність за насильство лежить на аб'юзері, а не на жертві.

Подальша психологічна робота спрямована на відновлення особистісних меж і розвиток автономії. Психолог допомагає клієнту ідентифікувати деструктивні установки, сформовані внаслідок аб'юзивного досвіду, та поступово замінювати їх більш адаптивними переконаннями. Значна увага приділяється формуванню навичок асертивної поведінки та здатності відстоювати власні потреби.

У роботі з сім'ями, де є діти, психолог також виконує важливу профілактичну функцію. Він сприяє усвідомленню впливу аб'юзу на дитину та формуванню більш здорових моделей взаємодії. У деяких випадках ефективною є міждисциплінарна взаємодія з соціальними службами та іншими фахівцями.

Отже, роль психолога полягає не лише в наданні індивідуальної допомоги, а й у сприянні системним змінам, спрямованим на припинення насильства та відновлення психологічного благополуччя.

Досвід зарубіжних країн у сфері подолання домашнього насильства свідчить про ефективність комплексного підходу, що поєднує правові, соціальні та психологічні заходи. У багатьох країнах Європи та Північної Америки проблема насильства в сім'ї розглядається як питання суспільної безпеки та прав людини, а не як приватна справа родини.

Важливим елементом зарубіжних моделей є наявність розгалуженої системи підтримки постраждалих, яка включає кризові центри, гарячі лінії, психологічне консультування та правову допомогу. Такий підхід дозволяє забезпечити швидке реагування на випадки насильства та знизити ризик повторної віктимізації. [21, с. 2]

У психологічній практиці значна увага приділяється програмам реабілітації як для жертв, так і для осіб, які виявляють аб'юзивну поведінку. Робота з аб'юзерами спрямована на усвідомлення відповідальності за власні дії, розвиток навичок емоційної регуляції та формування ненасильницьких моделей взаємодії.

Окрему роль відіграють превентивні програми, орієнтовані на формування культури ненасильницьких стосунків. Освітні ініціативи, спрямовані на молодь, сприяють ранньому розпізнаванню ознак аб'юзу та зниженню толерантності до насильства в суспільстві.

Таким чином, зарубіжний досвід демонструє, що ефективне подолання проблеми домашнього насильства можливе лише за умови системної взаємодії державних інституцій, фахівців і громадянського суспільства.

У третьому розділі курсової роботи було розглянуто психологічні наслідки аб'юзивних стосунків для особистості та основні напрями психологічної допомоги й профілактики психологічного насильства в сім'ї. Установлено, що тривалий аб'юзивний вплив призводить до глибоких порушень емоційної, когнітивної та міжособистісної сфер, зокрема до

зниження самооцінки, втрати відчуття безпеки, порушення особистісних меж і труднощів у побудові довірливих стосунків.

Проаналізовано основні напрями психологічної допомоги постраждалим від аб'юзу, серед яких особливе значення мають стабілізація психоемоційного стану, відновлення самооцінки, формування особистісних меж, опрацювання травматичного досвіду та розвиток навичок емоційної регуляції. Показано, що ефективна психологічна допомога потребує системності, тривалості та врахування соціального контексту життя постраждалої особи.

Окрему увагу приділено профілактиці психологічного насильства в сім'ї як важливому напрямку психологічної та соціальної роботи. Обґрунтовано, що профілактичні заходи мають поєднувати психологічну просвіту, розвиток навичок здорової комунікації, формування нетерпимості до насильства та міждисциплінарну взаємодію фахівців. Реалізація таких заходів створює умови для зниження поширеності аб'юзивних стосунків і формування культури ненасильницької сімейної взаємодії.

ВИСНОВОК

У ході курсової роботи здійснено комплексне дослідження проблеми аб'юзивної поведінки в сімейних стосунках як складного та багатовимірного соціально-психологічного явища. Аналіз наукових підходів, психологічних механізмів і наслідків аб'юзу дозволив розкрити його системний характер та показати, що аб'юзивні стосунки не є сукупністю поодиноких конфліктів або випадкових проявів агресії, а формуються й підтримуються в межах стійких деструктивних моделей взаємодії.

У роботі обґрунтовано, що аб'юзивна поведінка має складне походження і формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних особливостей особистості, досвіду ранньої соціалізації, когнітивних установок і соціокультурних чинників. Теоретичний аналіз показав, що жоден окремий науковий підхід не може повністю пояснити феномен аб'юзу, а його розуміння можливе лише в межах комплексного, міждисциплінарного підходу, який поєднує психодинамічні, когнітивні, поведінкові, гуманістичні та соціально-критичні концепції.

Особливу увагу в роботі приділено психологічним особливостям аб'юзивної поведінки та психологічному портрету аб'юзера. Доведено, що аб'юзер характеризується прагненням до влади й контролю, дефіцитом емпатії, труднощами з емоційною регуляцією та наявністю когнітивних викривлень, які виправдовують насильницьку або контролюючу поведінку. При цьому соціальна маска аб'юзера часто приховує деструктивний характер взаємодії, що ускладнює своєчасне розпізнавання аб'юзу як самими учасниками стосунків, так і їхнім оточенням.

У межах дослідження також розкрито соціально-психологічні механізми формування та закріплення аб'юзивної поведінки. Встановлено, що значну роль у цьому процесі відіграють моделі соціального навчання,

циклічність аб'юзивних стосунків, а також соціальні й культурні норми, які нормалізують психологічний тиск і контроль у сімейних взаєминах. Саме поєднання цих чинників створює умови для відтворення аб'юзу та ускладнює вихід із деструктивних стосунків.

Аналіз психологічних наслідків аб'юзивних стосунків для особистості показав, що аб'юз має глибокий і тривалий негативний вплив на емоційну, когнітивну та міжособистісну сфери. До найбільш поширених наслідків належать зниження самооцінки, порушення відчуття базової безпеки, емоційна нестабільність, труднощі у встановленні довіри та формуванні здорових особистісних меж. У деяких випадках аб'юзивний досвід може призводити до розвитку симптомів психологічної травматизації, що ускладнює процес відновлення навіть після припинення насильницьких стосунків.

Важливим результатом курсової роботи є обґрунтування значущості системної психологічної допомоги постраждалим від аб'юзу. Доведено, що ефективна допомога не може обмежуватися лише короткотривалою підтримкою, а повинна включати стабілізацію психоемоційного стану, роботу з почуттям провини та самозвинувачення, відновлення самооцінки, формування особистісних меж і опрацювання травматичного досвіду. Такий комплексний підхід створює умови для поступового відновлення психологічної цілісності особистості та зниження ризику повторної віктимізації.

Окрему увагу в роботі приділено профілактиці психологічного насильства в сім'ї як важливому напрямку психологічної та соціальної роботи. Обґрунтовано, що профілактичні заходи мають охоплювати різні рівні — індивідуальний, сімейний і суспільний. Психологічна просвіта, розвиток навичок емоційної регуляції та асертивної поведінки, формування уявлень про здорові стосунки та суспільна нетерпимість до насильства є ключовими чинниками зниження поширеності аб'юзивних форм взаємодії.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує актуальність проблеми аб'юзивних стосунків у сучасному суспільстві та необхідність її подальшого наукового й практичного опрацювання. Результати курсової роботи можуть бути використані в психологічній практиці, освітніх і профілактичних програмах, а також слугувати основою для подальших досліджень, спрямованих на розробку ефективних стратегій запобігання психологічному насильству в сімейних стосунках і підтримки постраждалих осіб.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бандура А. Соціальне навчання і розвиток особистості. – К.: Основи, 2018.
2. Борисюк О.М. Психологія сімейних відносин. – Львів: Світ, 2019.
3. .Васильєва О.С. Психологія насильства в сім'ї. – К.: Академвидав, 2017.
4. Волкова Н.П. Соціальна психологія. – К.: Центр учбової літератури, 2018.
5. Дворнік М.С. Психологічні аспекти аб'юзивних стосунків. – К.: Логос, 2021.
6. Кравченко Л. В. Гендерна психологія. – К.: Кондор, 2020.
7. Козлова О. Г. Психологія міжособистісної взаємодії. – Одеса: Фенікс, 2019.
8. Короленко Ц. П. Психологія залежної поведінки. – СПб.: Пітер, 2016.
9. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна травма. – М.: Ексмо, 2018.
10. Маслоу А. Мотивація і особистість. – К.: Видавництво Соломії Павличко, 2019.
11. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. – К.: Пульсари, 2017.
12. Сидоренко Є. В. Методи психологічного впливу. – СПб.: Речь, 2016.
13. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. – Харків: Фоліо, 2015.
14. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. – К.: Віват, 2020
15. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
16. Herman J. L. Trauma and Recovery. – New York: Basic Books, 1997.

17. Walker L. E. The Battered Woman. – New York: Harper & Row, 1979.
18. Walker L. E. The Battered Woman Syndrome. – New York: Springer Publishing, 2009.
19. Bowlby J. Attachment and Loss. – New York: Basic Books, 1988.
20. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York: Penguin Books, 1979.
21. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству».
22. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству (Стамбульська конвенція).
23. Всесвітня організація охорони здоров'я. Насильство і здоров'я: доповідь.
24. UN Women. Ending Violence Against Women. – United Nations, 2020.
25. UNICEF. Domestic Violence and Its Impact on Children. – New York, 2019.