



УДК: 159.9:364.63:355.02(477)

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-1\(41\)-1220-1235](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-1(41)-1220-1235)

Лунченко Надія Вікторівна кандидатка психологічних наук, завідувачка лабораторії прикладної психології освіти, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-4926-7115>

Сахарова Катерина Олександрівна докторка філософії, доцентка кафедри філософії і педагогіки, Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», м. Дніпро, <https://orcid.org/0000-0002-3838-5730>

Стрілюк Олена Борисівна кандидатка історичних наук, доцентка кафедри всесвітньої історії та міжнародних відносин, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, <https://orcid.org/0000-0002-5278-5263>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД НАСИЛЬСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. У статті розглянуто сутність психологічної підтримки та її значення в сучасному суспільстві. Метою дослідження є визначення ключових особливостей психологічної підтримки жінок, які постраждали від насильницьких дій під час повномасштабного вторгнення росії в Україну. Психологічна підтримка сприяє стабілізації психічного стану людини, відновленню відчуття спокою та довіри, а також нормалізації ментального здоров'я. В умовах війни вона відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу, запобіганні розвитку психічних розладів та поліпшенні якості життя постраждалих. Завдяки такій підтримці люди знаходять сили та внутрішній потенціал для подолання труднощів і збереження емоційної рівноваги.

Особливу увагу в статті приділено гендернозумовленому насильству, що включає фізичне, сексуальне, психологічне та економічне насильство. Це явище часто виникає в умовах дискримінації та пригнічення, проявляючись як у приватному, так і в публічному житті. В Україні на законодавчому рівні питання гендернозумовленого насильства регламентуються такими міжнародними та національними актами, як: Статут ООН (1945 р.), Загальна декларація прав людини (1948 р.), Декларація про захист жінок і дітей у надзвичайних обставинах і в період збройних конфліктів (1974 р.), Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (2007 р.), Закон України «Про протидію торгівлі людьми» (2011 р.).

У дослідженні проаналізовано види та типи насильства, які найчастіше фіксуються під час війни, а також визначено особливості психологічної



підтримки жінок у таких умовах. Визначено основні типи насильства, а також їх конкретні прояви. Окремо розглянуто сексуальне насильство, пов'язане з війною, та особливості психологічної допомоги жінкам, які звертаються до фахівців.

Також у статті висвітлено проблему домашнього насильства під час війни. Представлено аналітику за шість років, яка демонструє кількість зареєстрованих випадків домашнього насильства та їх співвідношення з реальними зверненнями до суду. Окремо надано рекомендації для близького оточення жінок, які пережили психологічну травму, з метою сприяння їх реабілітації. Визначено алгоритми дій, які допоможуть прискорити процес емоційного відновлення постраждалих як повноцінних особистостей.

Ключові слова: психологічна травма, підтримка жінок, реабілітація, емоційне відновлення, воєнні злочини.

Lunchenko Nadiia Viktorovna PhD in Psychology, Head of the Laboratory of Applied Psychology of Education, Ukrainian Scientific and Methodological Center of Applied Psychology and Social Work, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-4926-7115>

Sakharova Kateryna Oleksandrivna PhD in Pedagogy, Associate Professor, Department of Philosophy and Pedagogy, National Technical University "Dnipro Polytechnic", Dnipro, <https://orcid.org/0000-0002-3838-5730>

Striliuk Olena Borysivna PhD in History, Associate Professor, Department of World History and International Relations, T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Collegium», Chernihiv, <https://orcid.org/0000-0002-5278-5263>

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR WOMEN WHO SUFFERED FROM VIOLENCE DURING THE WAR

Abstract. The article deals with the essence of psychological support and its importance in modern society. The purpose of the study is to identify the key features of psychological support for women who suffered from violence during Russia's full-scale invasion of Ukraine. Psychological support helps to stabilise a person's mental state, restore a sense of calm and trust, and normalise mental health. In times of war, it plays an important role in reducing stress, preventing the development of mental disorders and improving the quality of life of those affected. Thanks to such support, people find the strength and inner potential to overcome difficulties and maintain emotional balance.

The article pays special attention to gender-based violence, which includes physical, sexual, psychological and economic violence. This phenomenon often occurs in conditions of discrimination and oppression, manifesting in private and



public life. In Ukraine, the issue of gender-based violence is regulated at the legislative level by the following international and national acts: The UN Charter (1945), the Universal Declaration of Human Rights (1948), the Declaration on the Protection of Women and Children in Emergency and Armed Conflict (1974), the Law of Ukraine 'On Preventing and Combating Domestic Violence' (2007), the Law of Ukraine 'On Combating Trafficking in Human Beings' (2011).

The study analyses the types and forms of violence that are most often recorded during war and identifies the specifics of psychological support for women in such conditions. The main types of violence and their specific manifestations are identified. Separate attention is paid to war-related sexual violence and the peculiarities of psychological assistance to women who seek professional help.

The article also highlights the problem of domestic violence during the war. The article presents analytics for six years, demonstrating the number of registered domestic violence cases and their correlation with actual appeals to the court. Separate recommendations are provided for the close environment of women who have experienced psychological trauma in order to facilitate their rehabilitation. The author identifies algorithms of actions that will help accelerate the emotional recovery of victims as full-fledged individuals.

Keywords: psychological trauma, support for women, rehabilitation, emotional recovery, war crimes.

Постановка проблеми. Російське повномасштабне вторгнення в Україну в лютому 2022 року спричинило не лише фізичні руйнування міст, але й завдало глибоких психологічних травм населенню. Проблема насильства стала особливо актуальною і може торкнутися будь-кого незалежно від віку чи соціального статусу. Українське суспільство перебуває в стані постійного психологічного та морального тиску, що посилює ризик зіткнення з різними формами насильства. Небезпека може бути непомітною, зокрема в разі повернення на непідконтрольні території, спроб побудувати нове життя як внутрішньо переміщені особи чи під час пошуку прихистку за кордоном.

Особливо вразливими до насильства є соціально незахищені верстви населення: жінки, діти, люди похилого віку та особи з інвалідністю. Діти та літні люди найбільш схильні до стресових реакцій через вікову нестабільність, жінки – через емоційну вразливість, а особи з інвалідністю – через проблеми зі здоров'ям. Саме фізична слабкість і природна емоційність часто роблять жінок основною категорією жертв насильства. Наслідки таких дій проявляються в порушеннях психічного розвитку, фізичних і соматичних розладах, а також у соціальній та особистісній деструкції.

З огляду на це особливої важливості набуває своєчасна та якісна психологічна підтримка, яка сприяє швидкому емоційному відновленню жінок та забезпеченню ефективної реабілітації.

Наукова новизна та унікальність дослідження полягає в деталізації природи насильницьких дій з урахуванням гендерноорієнтованого фактора в



умовах воєнного стану. У дослідженні систематизовано та співвіднесено типи і види насильства з можливими заходами психологічної підтримки жінок. Особливу увагу приділено сексуальному насильству, пов'язаному з війною, як одній із найтяжчих і найпоширеніших форм гендернозумовленого насильства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості психологічної підтримки жінок, які постраждали від насильства, розглядаються в працях багатьох вітчизняних науковців.

Зокрема, В. М. Синишина та О. Т. Смук [1] аналізують загальні положення гендернозумовленого насильства, розглядаючи підходи до допомоги постраждалим на основі наукових праць фахівців цієї сфери. У статті деталізовано типологію гендерноорієнтованого насильства, можливі його прояви, а також структуровано особливості психологічної підтримки та допомоги жінкам.

Теоретико-методологічні засади психологічної підтримки розглядають О. Кихтюк та Т. Федотова [2], акцентуючи увагу на трактуванні понять, їх складниках та на комунікативній толерантності. Важливим аспектом для цього дослідження є саме комунікативна толерантність, оскільки в процесі психологічної підтримки жінок, які пережили насильство, необхідно забезпечити максимальну коректність у побудові діалогу.

А. Йосипів [3] висвітлює ключові аспекти гендернозумовленого, сексуального та домашнього насильства, доповнюючи їх відповідною законодавчою базою, зокрема міжнародними нормативно-правовими актами, що посилює цінність дослідження в контексті сучасних реалій.

Насильство як одну з форм кримінального правопорушення аналізує С. Крушинський. У його роботі подано посилання на міжнародні правові акти та детально пояснено психологічний аспект насильства, а також обґрунтовано, що насильство є найтяжчим злочином проти людяності й за своєю суттю прирівнюється до геноциду.

Проаналізувавши дослідження провідних науковців у правовій, соціальній та психологічній сферах, можна зробити висновок, що ключова специфіка цієї роботи полягає в поєднанні основних підходів до психологічної допомоги в разі гендернозумовленого насильства в умовах війни. У центрі уваги дослідження перебувають різні типи і види насильства, зокрема психологічне, економічне та сексуальне насильство, пов'язані з війною, що й зумовлює актуальність вибраної тематики.

Мета статті – дослідження особливостей психологічної підтримки жінок, які постраждали від гендернозумовленого насильства, спричиненого воєнними діями на території України.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1) проаналізувати основні форми психологічної підтримки, що застосовуються під час роботи із жертвами гендернозумовленого насильства;



2) систематизувати нормативно-правову базу, яка регламентує гендернозумовлене насильство на міжнародному та національному рівнях;

3) визначити зв'язок між особливостями психологічної підтримки та найбільш поширеними формами й типами насильства над жінками в умовах повномасштабної війни.

Виклад основного матеріалу. Психологічна підтримка та турбота про ментальне здоров'я під час воєнних дій на території України є вкрай важливим аспектом психолого-консультативної роботи. Жінки сильніше переживають стреси, емоційні виснаження, вигоряння, психологічні травми внаслідок втрати дому та близьких людей, відчують паніку і тривогу через невизначеність.

Головною метою психологічної підтримки є запобігання психологічним травмам, формування ментально стабільного здоров'я та покращення якості життя людини. Існує чимало форм психологічної підтримки, як-от психологічні консультації, психотерапія, групова терапія, психіатричне лікування тощо. Розглянемо деякі з них більш детально (табл.1).

Таблиця 1

Психологічна підтримка та турбота про ментальне здоров'я під час воєнних дій на території України

Форма психологічної підтримки	Опис
Базова психологічна допомога	Передбачає надання підтримки в ситуаціях, коли клієнти не потребують глибокого лікування чи терапії. Ефективна в разі вигоряння, нервового напруження або життєвих змін
Психологічна консультація	Допомагає отримати відповіді на нагальні питання, зрозуміти природу поведінки та набувати навичок самоаналізу. Проводиться дистанційно або особисто
Психоемоційна допомога	Зосереджена на встановленні емоційного зв'язку між психологом і клієнтом. Включає дихальні вправи, зменшення негативних думок та нормалізацію почуттів
Психотерапія	Спрямована на глибинне виявлення та розв'язання проблем. Застосовуються такі методи, як гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз тощо
Групова або сімейна терапія	Форма роботи з групою клієнтів, що допомагає знизити конфлікти, покращити взаєморозуміння та подолати проблемні ситуації
Психіатрія	Передбачає лікування психічних розладів із застосуванням спеціалізованих препаратів у разі важких психологічних травм або вроджених порушень
Психокорекція	Спрямована на роботу з поведінковими порушеннями, як-от затримка мовлення в дітей або суїцидальні думки і мовленнєві розлади в дорослих

Джерело: узагальнено авторами на основі аналізу [1; 2]



Але трапляються випадки, коли стандартні методи психологічної підтримки не є ефективними, й необхідно застосовувати комбіновані алгоритми психологічної допомоги. Одним із таких випадків є ситуація, пов'язана з насильством.

Поняття «насильство» має численні трактування, однак за суттю – це примус, порушення особистісних кордонів і свобод іншої людини. Воно може проявлятися у формі погроз, аб'юзу, булінгу, вербальної та невербальної агресії, тотального контролю тощо [1]. Найчастіше насильство є способом маніпуляції почуттями людини, її цінностями та життєвими переконаннями.

Насильство над жінками займає особливе місце в дослідженнях психологів, науковців, криміналістів, юристів та фахівців із міжнародного права. Це пояснюється тим, що за своїми наслідками насильство належить до найтяжчих злочинів проти людяності й підпадає під міжнародну правову відповідальність.

Психологічні травми, які отримує людина внаслідок вчинення над нею акту насильства, іноді повністю руйнують її психічне та фізіологічне здоров'я. Найчастіше прояви насильства (у будь-якому його вигляді) вчиняються по відношенню до жінок. Це явище називається гендернозумовленим насильством (ГНЗ). Варто зауважити, що жінки, які входять у категорію вимушено переміщених осіб (ВПО), є більш схильними до впливу численних зовнішніх подразників і можуть частіше, ніж місцеві жительки, відчувати на собі елементи гендернозумовленого насильства.

Законодавчо гендернозумовлене насильство регулюється як міжнародними, так і вітчизняними нормативно-правовими актами (НПА) (табл. 2):

Таблиця 2

Законодавче регулювання гендернозумовленого насильства

Міжнародні НПА	Вітчизняні НПА
1	2
Загальна декларація прав людини	Конституція України
Статут Організації об'єднаних націй (ООН)	Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству»
Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству, або Стамбульська конвенція (ратифікована Україною у 2022 році)	Закон України «Про внесення змін до Кримінального та Кримінального процесуального кодексів України з метою реалізації положень Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно щодо жінок і домашньому насильству і боротьбу з цими явищами»
Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод	Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»
Декларація про захист жінок і дітей у надзвичайних обставинах і в період збройних конфліктів	Кримінальний Кодекс України (ст. 126, п. 1; ст. 173, п. 2)



Продовження табл. 2

1	2
Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації стосовно жінок	Закон України «Про протидію торгівлі людьми»
Декларація ООН про викорінення насильства стосовно жінок	Сімейний Кодекс України
Факультативний протокол до Конвенції про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок	Національна стратегія у сфері прав людини та план дій з її реалізації

Джерело: узагальнено авторами на основі аналізу [3]

Зауважимо, що вітчизняне законодавство не використовує поняття «гендернозумовлене насильство». Натомість у нормативно-правових актах найчастіше вживається термін «запобігання насильству за ознакою статі». Російські військові за час повномасштабного вторгнення в Україну систематично вдаються до різних форм насильства щодо жінок. Це включає зґвалтування, сексуальне насильство, домашнє насильство, торгівлю людьми та сексуальне рабство. Такі види насильства використовуються як тактика ведення війни й водночас як прояви побутового насильства. Побутове насильство нерідко зумовлене розладами психіки, що виникають унаслідок постійного нервового напруження, контузій, депресивних станів і психічних розладів. У післявоєнний період гендернозумовлене насильство не зменшує інтенсивності, оскільки стресові чинники та психоемоційне напруження безпосередньо впливають на його прояви.

Особливо вразливими в умовах повномасштабного вторгнення є жінки, які перебувають у зонах активних бойових дій, прифронтових районах або на тимчасово окупованих територіях. До групи підвищеного ризику також належать жінки похилого віку, особи з інвалідністю, які не мають можливості евакуюватися. Уразливими є жертви домашнього насильства й побутових конфліктів, вагітні жінки та матері, що годують, які часто перебувають в економічній залежності. До цієї категорії належать також жінки-військовослужбовці, військовополонені та медичний персонал [5].

Особливу увагу слід приділити представницям ЛГБТ-спільноти та жінкам інших національностей, які проживають у зонах, наближених до бойових дій, включно зі студентками та мігрантками. Наркозалежні жінки, а також особи, які живуть із ВІЛ або СНІДом, часто стають об'єктами знущань і насильства. Крім того, українки, що виїхали за кордон після початку війни, можуть зіткнутися з фактами торгівлі людьми або іншими формами експлуатації. Уразливими групами залишаються також жінки ромської національності, кримські татарки та представниці інших етнічних спільнот, які проживають на території України.

Таким чином, гендернозумовлене насильство під час війни набуває масштабного характеру та вимагає посиленої уваги як на національному, так і на міжнародному рівні.

Типологію насильства та особливості психологічної підтримки жінок представлено в таблиці 3.



Таблиця 3

Типологія насильства та особливості психологічної підтримки жінок

Тип насильства	Види насильства	Особливості психологічної підтримки жінок
Фізичне	Штовхання, удари, ляпаси – будь-які дії, які наносять фізичну шкоду	Проводиться психологічна консультація в комплексі з психоемоційною підтримкою. Проводиться робота з тривожністю та депресивним станом. Залучається підтримка близького оточення
	Відмова від надання допомоги, навмисне залишення в небезпеці	
	Вбивство (або погроза вбити)	
	Заборона спати, їсти, вмиватися	
	Заборона або обмеження свободи руху	
	Примусове вивезення за межі держави або в межах держави (внутрішнє та зовнішнє переміщення)	
	Примус до вживання алкогольної та наркотичної продукції, щоб пригнітити волю жінки	
Сексуальне	Згвалтування партнером по шлюбу	Проводиться психотерапія в комплексі із психоемоційною підтримкою, психокорекція. В особливо важких випадках можлива госпіталізація в спеціалізовані заклади через численні психічні розлади
	Примус до статевих актів без волі жінки будь-яким способом	
	Сексуальні збочення різного характеру	
	Примусова вагітність або, навпаки, примус до переривання вагітності	
	Примусова стерилізація	
	Примусове залучення до порноіндустрії та примушення до систематичних статевих актів із різними чоловіками як на камеру, так і приватно	
Економічне	Обмеження доступу до грошей, заборона вільно керувати ними, звітування за кожну витрачену гривню	Дієвою може бути екзистенціальна терапія, психокорекція та аналітична терапія
	Полишення на призволяще без коштів, ліків та засобів до базового існування	
	Примус до жебрацтва та злиденного способу життя	
	Нанесення непоправної шкоди особистим речам, одягу, документам	
	Полишення на призволяще без документів	
Психологічне	Переслідування, приниження, аб'юзивні відносини	Доцільним є використання когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії, однак з урахуванням того, що багато хто з жінок повертається до кривдників навіть після того, як з ними працював психолог, тому що не можуть подолати емоційну прив'язаність до кривдника
	Погрози, залякування щодо скоєння шкоди відносно батьків, дітей або домашніх тварин	
	Маніпуляція, шантаж, переслідування, вчинення тотального контролю над волею та життям людини	
	Ігнорування особистості, введення її в тотальну залежність від насильника	

Джерело: узагальнено авторами на основі аналізу [6]





Розглянемо більш детально деякі аспекти психологічної підтримки жінок унаслідок вчинення над ними насильства в умовах воєнного стану.

Одним із найжорстокіших видів насильства є сексуальне насильство, пов'язане з військовим конфліктом (СНПК) [7]. Цей термін охоплює будь-які дії сексуального характеру, включно з примусом до статевих відносин проти волі жінки. СНПК має чіткий географічний, часовий та просторовий зв'язок із зонами активних бойових дій [8]. До цього явища належать зґвалтування, примусова стерилізація, сексуальне рабство, примусова вагітність або її переривання, сексуальні домагання, інфікування захворюваннями, що передаються статевим шляхом, залякування та погрози.

Цей злочин проти людяності виходить за межі фізичної шкоди і включає погрози щодо зґвалтування, примус до спостереження за насильством або до оголення. Подібні методи переважно застосовуються військами рф у захоплених населених пунктах як форма знущання над мирним населенням, зокрема жінками.

Після евакуації або звільнення тимчасово окупованих територій жінки, які пережили сексуальне насильство, насамперед фокусуються на задоволенні базових потреб. Пріоритетами для них є медична допомога, забезпечення їжею, одягом, теплом та отримання ресурсів для виживання себе й своїх родин. Надання психологічної підтримки залишається вкрай важливим, оскільки самостійно подолати травму більшості постраждалих жінок надзвичайно важко.

За офіційними даними, найбільшу кількість звернень щодо насильства було зафіксовано в Херсоні та Херсонській області, де нараховано 147 випадків. Друге місце посіла тимчасово окупована територія Донецької області з 51 зареєстрованим зверненням. Третю позицію займає Київська область із 32 випадками. У Харківській області зафіксовано 27 звернень, у Запорізькій області – 18, у Луганській – 12, у Чернігівській – 8, у Миколаївській – 5, у тимчасово окупованому Криму – 3 звернення, а на території рф – 2 випадки. Варто зазначити, що такі цифри відображають лише офіційно зареєстровані звернення, тоді як реальні масштаби насильства є значно більшими. Більшість жертв не повідомляють про злочини й не фіксують їх офіційно [9].

За даними Програми розвитку ООН, із початку повномасштабного вторгнення понад два мільйони осіб в Україні постраждали від фізичного насильства, що становить лише зареєстровані випадки. Понад 80% фактів насильства – це фізичне насильство, вчинене чоловіками проти жінок. Щороку від домашнього та сексуального насильства гине близько 600 українок.

До наслідків домашнього та сексуального насильства, які призводять до важких психологічних травм, а в окремих випадках і до летальних наслідків, належать почуття провини та сорому, замкненість, відстороненість, страх соціальних контактів, зокрема з особами протилежної статі, а також низька самооцінка, депресивний стан, апатія й зневіра в можливості жити повноцінним життям.



Фізіологічні наслідки насильства можуть проявлятися у вигляді переломів кінцівок, розривів внутрішніх органів, інфікування невиліковними хворобами, в найгірших випадках наслідком є смерть.

Психологічне насильство також часто супроводжується страхом жінок, що їхнім словам не повірять близьке оточення. Це пояснюється складністю доведення психологічного насильства як факту. Деякі жінки не сприймають порушення власних кордонів як акт насильства, що значно ускладнює діагностику проблеми. У період повномасштабної війни психологічне насильство набуває особливої форми: окупанти вдаються до залякування та тиску на населення тимчасово окупованих територій, використовуючи маніпуляції, шантажування близькими чи іншими важливими для жінок особами. Часто психологічний тиск переходить у фізичне чи сексуальне насильство.

Особливої уваги потребують випадки, коли кривдником є близька людина. У таких ситуаціях жінки часто самі перешкоджають ефективному проходженню терапії через так званій «медовий місяць» із кривдником. Це явище характеризується тимчасовим припиненням насильства, що створює ілюзію розв'язання проблеми. Однак жертва продовжує проектувати свою поведінку на подальші стосунки, а нав'язливі думки, фобії, комплекси та постійні переживання не дозволяють їй жити повноцінним життям. Подолання синдрому жертви вимагає застосування гештальт-терапії, тривалих психологічних консультацій і психокорекції.

З початком повномасштабної війни значно зросла кількість випадків домашнього насильства. Згідно зі статистичними даними, поданими на основі звернень постраждалих жінок, 60% фактів насильства скоєно військовослужбовцями. Динаміка випадків домашнього насильства за період із 2019 по 2024 роки (рис. 1) свідчить про зростання цієї проблеми, що потребує посиленого контролю й ефективних заходів реагування [9].

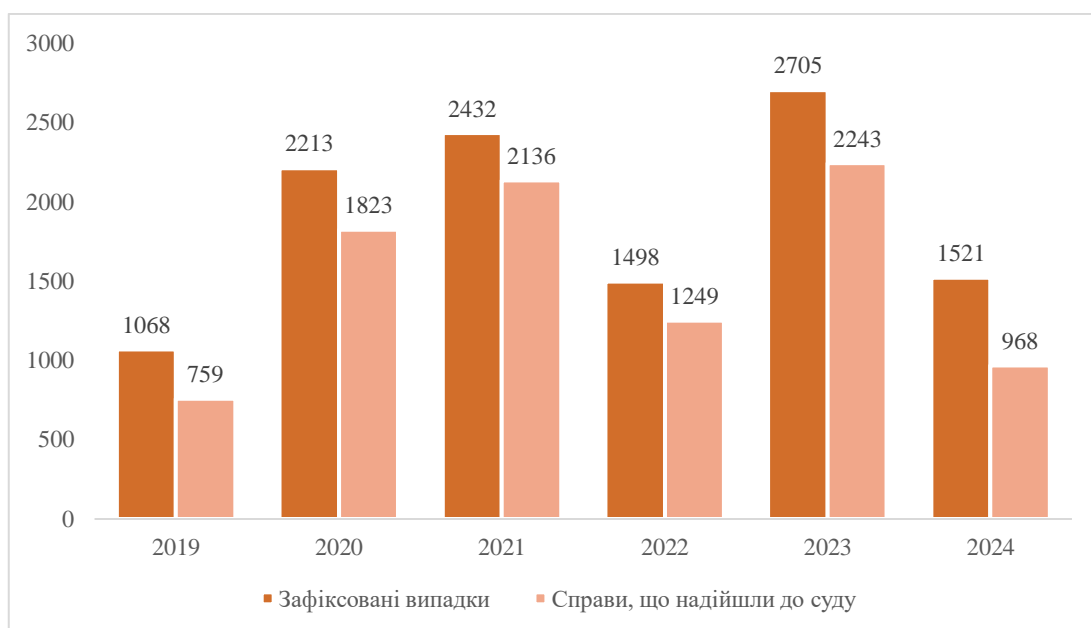


Рис. 1. Кількість справ про домашнє насильство [9]





У 2020 році кількість звернень до поліції щодо домашнього насильства зросла до 208 748 випадків. Однією з основних причин такого збільшення став карантин, запроваджений через пандемію коронавірусу, що призвів до вимушеної ізоляції населення в домашніх умовах [9]. У поточному році кількість зареєстрованих звернень стабілізувалася на рівні близько 300 випадків на місяць. Порівняно з 2021 роком цей показник демонструє зростання, оскільки чотири роки тому кількість звернень становила приблизно 200 на місяць.

Значно знизилася частка справ, які передаються на судовий розгляд. У 2022 та 2023 роках цей показник становив близько 83% від загальної кількості звернень, тоді як у 2024 році він зменшився до 64%. За останні п'ять років такий показник є найнижчим, що свідчить про певні недоліки в реагуванні на випадки домашнього насильства. За офіційною статистикою, понад тисячу українців були звинувачені у вчиненні актів домашнього насильства. Проте цей показник є орієнтовним через обмеженість доступної аналітики.

Систематичний характер насильства призводить до розвитку хронічної травми, що має серйозні психологічні наслідки для жінок. У такому разі постраждалі часто уникають звернень за психологічною допомогою, щоб мінімізувати емоційні переживання. Хронічна травма супроводжується панічними атаками, дисоціаціями, прагненням до усамітнення та іншими проявами.

Жінки, які зазнали насильства, нерідко застосовують різні захисні механізми, серед яких заміщення емоцій, блокування почуттів та депресія. Вибрані стратегії адаптації здебільшого зводяться до уникнення проблем або конфронтації, тоді як розв'язання ситуації чи планування конкретних дій є менш поширеними. Часто їхні рішення обмежуються дистанціюванням, що пов'язано із втратою довіри до соціального оточення, зневірою у власних силах, розвитком апатії та прокрастинації. У зв'язку із цим ключовими завданнями психологів і консультантів є встановлення довірливого контакту з постраждалими жінками, що базується на емпатії. Це передбачає створення безпечного середовища та надання ефективних інструментів комунікації, які допоможуть знизити ризик повторної травматизації та підтримають процес відновлення [12].

Однією з основних умов є довіра до слів постраждалої [13]. У стані сильного емоційного та психологічного потрясіння жінка навряд чи буде вигадувати неправдиві факти чи жартувати про пережите. Психологічна підтримка передбачає можливість виговоритися, коли консультант відіграє роль пасивного слухача. При цьому важливо задавати уточнювальні питання лише у випадках, коли певні моменти залишаються незрозумілими. Саме така форма взаємодії є основою психоемоційної підтримки жінок, які зазнали насильства. Під час встановлення контакту із жертвою насильства психолог-консультант повинен зосередитися на формуванні довірливих відносин, що є критично важливим для успішної комунікації. Спілкування має акцентувати



увагу на ключових аспектах, які сприятимуть якнайшвидшій реабілітації жінки після перенесеної психологічної травми.

Важливою перешкодою, яка заважає постраждалим звертатися по допомогу до правоохоронних органів, є стигматизація. Це явище може проявлятися на рівні громади, сім'ї або близького соціального оточення. Упередження та міфи, що поширені в суспільстві стосовно сексуальних злочинів, часто є причиною уникнення постраждалими звернень стосовно допомоги. Стигматизація виявляється у звинувачувальних висловлюваннях чи поведінці, що перекладають відповідальність на жертву. Такі твердження, як «сама винна», «не евакуювалася вчасно», «відчинила двері», «не дала відсічі кривднику», «не подбала про безпеку» або «спровокувала ситуацію своєю поведінкою», є неприпустимими, оскільки вони знецінюють проблему насильства.

Слід наголосити, що жінка ні за яких обставин не несе відповідальності за вчинене над нею насильство. Спроби перекласти провину на постраждалу лише посилюють її психологічний стан і сприяють поширенню стигматизації. У таких умовах жінки, які пережили насильство, часто опиняються перед складним вибором: звернутися до правоохоронців і зіткнутися із суспільним осудом або залишитися сам на сам зі своєю травмою. Особливо гостро це питання постає у випадках, коли враховується ризик суспільного розголосу та поширених стереотипів щодо гендерного насильства.

Найближчому оточенню жінки, яка пережила насильницькі дії, слід забезпечити простір для емоційного розвантаження, надавши можливість висловити всі свої почуття, страхи та переживання. Важливим кроком є допомога в розробленні конкретного плану дій для подолання травматичної ситуації, адже в умовах важкої психологічної травми люди часто втрачають сенс життя та не знають, як його відбудувати. Слід докласти зусиль для усунення почуття неповноцінності та ненависті до себе, а також зосередитися на відновленні самооцінки жінки, допомагаючи їй побачити свої сильні сторони та переоцінити ситуацію крізь призму підтримки оточення.

Необхідно уникати зайвих нагадувань про травму й зосереджувати увагу жінки на деталях, що не пов'язані з негативною подією. Важливо донести, що процес зцілення вимагає часу, а почуття та емоції не слід блокувати чи контролювати. Якщо жінка має потребу в усамітненні, потрібно забезпечити для неї такі умови. Особливо значущим є підкреслення сильних сторін постраждалої та акцентування на них як основних для відновлення та реабілітації.

Розмова із жінкою повинна бути побудована так, щоб у неї не виникало відчуття зайвості чи неприйняття з боку оточення. Надзвичайно важливо запевнити постраждалу, що незалежно від виду чи типу насильства провина лежить виключно на кривднику.

Для зменшення негативних наслідків насильницьких дій доцільно застосовувати техніки відволікання, що базуються на здатності повертати



людину до реальності та переключати увагу на сенсорні відчуття, як-от кольори, смаки, запахи чи звуки. У науковій літературі такі техніки відомі як «заземлення», або методики майндфулнес.

Майндфулнес, або усвідомленість, є ефективною практикою в боротьбі з дистресом та його трансформацією в еустрес [14; 15, с. 61]. У випадках важкої психологічної травми, спричиненої насильством, майндфулнес сприяє прийняттю себе, усуненню тривожних думок та концентрації на важливих аспектах життя. Серед найбільш ефективних технік слід виокремити медитацію, в тому числі під час ходіння, дихальні вправи, прогресивну релаксацію (або метод сканування тіла), а також практики йоги, цигуну і тай-чі, що допомагають розслабити тіло та контролювати думки.

Додатковий терапевтичний ефект забезпечують звуки зцілення, які є індивідуальними для кожної людини. Найчастіше використовують звуки гонгу, класичну музику, дельфінотерапію і так звані «космічні звуки». Наукові дослідження підтверджують, що майндфулнес покращує стійкість до стресу, нормалізує психічне здоров'я, підвищує рівень самоконтролю та сприяє пришвидшенню психологічної реабілітації жінок, які зазнали гендернозумовленого насильства [14].

Висновки. Аналіз наукових джерел та статистичних даних щодо динаміки і типології насильницьких дій гендернозумовленого характеру в період повномасштабної війни на території України показав, що найбільш поширеними формами насильства є сексуальне та домашнє насильство. До них належать зґвалтування, побиття та катування. У сучасному суспільстві все ще поширені хибні уявлення про насильство, яке часто обмежується виключно фізичними діями, однак воно проявляється і в інших формах, зокрема у вигляді образливих висловлювань, булінгу, постійного контролю, маніпуляцій, обмеження особистої свободи і примусу до певних дій. Такі прояви зафіксовано в різних регіонах України, що зіткнулися з наслідками повномасштабного вторгнення. Постійна напруга, перевантаження, бойові контузії та неконтрольована агресія сприяють зростанню кількості випадків насильства з боку чоловіків стосовно жінок.

Гендернозумовлене насильство завдає значної шкоди психічному здоров'ю жінок, часто з незворотними наслідками. Це потребує впровадження комплексних заходів психологічної підтримки, які повинні бути максимально ефективними та водночас недирективними, щоб забезпечити жінкам дієву допомогу на шляху до реабілітації.

Ефективні стратегії підтримки постраждалих включають забезпечення психологічної та фізичної безпеки жертв, що реалізується органами соціального захисту. Необхідним є також забезпечення невідворотності покарання кривдників у випадках гендернозумовленого насильства. Запровадження кризових кімнат для короткострокового або довгострокового перебування жертв із можливістю отримання психологічної й правової допомоги є



важливим елементом реагування на насильство. Додатково слід створити групи швидкого реагування для оперативної допомоги жертвам і фіксації фактів скоєння злочинів у регіонах, де не ведуться активні бойові дії, та забезпечити функціонування єдиного анонімного кол-центру для надання консультацій жінкам, які зазнали насильства.

Отже, будь-який вид насильства, навіть якщо його прояви є непомітними, залишається злочином і порушенням прав людини незалежно від статі. Насильство, скоєне під час війни, згідно з нормами міжнародного права, прирівнюється до воєнних злочинів. Повномасштабна війна в Україні продемонструвала, що жінки стають жертвами насильства частіше, ніж інші групи населення, як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. Їхні страждання посилюються не лише прямими наслідками війни, а також її побічним впливом.

Література:

1. Синишина В.М., Смуk О.Т. Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. №6. С. 33-37 <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.6>
2. Кихтюк О., Т. Федотова. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Psychological Prospects Journal*. 2021. №38. С. 63-75 <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-63-75>
3. Йосипів А., Жиравецький А. Законодавче регулювання проблем гендерно зумовленого, домашнього та сексуального насильства. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: «Юридичні науки». 2023. №2(38). С. 225-230 <http://doi.org/10.23939/law2023.38.225>
4. Крушинський С. Класифікація насильства як способу вчинення кримінального правопорушення. Університетські наукові записки. 2021. № 5 (83). С. 116-125 <https://doi.org/10.37491/UNZ.83.9>
5. Gender-Based Violence Area of Responsibility (GBVAoR) веб-сайт. URL: <https://gbvaor.net/global-gbv> (дата звернення: 10.12.2024).
6. Різновиди насильства. Сайт Національної соціальної сервісної служби. URL: <http://surl.li/okmkk1> (дата звернення: 10.12.2024).
7. Політова А.С. Протидія сексуальному насильству в умовах збройного конфлікту в резолюції Ради Безпеки ООН «Жінки. Мир. Безпеки» та впровадження в законодавство України: збірник статей та доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом: запобігання та реагування», м. Київ, 9 листопада 2023 року. Київ, 2023. С. 111-118 URL: <http://surl.li/qcbscw> (дата звернення: 10.12.2024).
8. Задоя К.П., Дудуров О.О. Сексуальне насильство як воєнний злочин: особливості криміналізації та кваліфікації за законодавством України. *Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка*. 2023. №2. С. 90-110. <https://doi.org/10.33766/2524-0323.102.90-110>
9. Аналітика кримінальних проваджень щодо фактів домашнього насильства. *Опендатабот*. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/domestic-violence-2024-5> (дата звернення: 10.12.2024)
10. Мілорадова Н.Е., Доценко В.В. Особливості прояву домашнього насильства під час війни. *Науковий журнал «Габітус»*. Серія «Соціальна психологія. Юридична психологія». 2023. №47. С. 194-199 <https://doi.org/10.32782/2663-5208>



11. Скіпальська Г., Лях Т., Клішевич Н. Жінки, які постраждали від домашнього насильства як об'єкт соціальної роботи. *Ввічливість. Humanitas*. 2021. №5. С. 82-89 URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41459/1/T_Liakh_Humanitas_5_2021_IL.pdf (дата звернення: 10.12.2024)

12. Іщенко Т.В. Психологічні особливості жінок-жертв подружнього насильства *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 2022. С. 147-149 URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/637> (дата звернення: 10.12.2024)

13. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / Перцева Т.О. та ін. Дніпро ЛІРА, 2021. 188 с. URL: <http://surl.li/hjaqvg> (дата звернення: 10.12.2024)

14. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук та ін. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf (дата звернення: 10.12.2024)

15. Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя: методичні рекомендації / за наук. ред. М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 105 с. URL: <http://surl.li/ukpovg> (дата звернення: 10.12.2024)

References:

1. Synyshyna, V.M., & Smuk, O.T. (2023) *Psychologichna dopomoha zhinkam, shcho postrazhdaly vid henderno-obumovlenoho nasylstva*. [Psychological assistance to women who have suffered from gender-based violence]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhorod National University. Series: Psychology*, 6, 33-37 [in Ukrainian] <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.6>

2. Kykhtiuk, O., & Fedotova, T. (2021) *Psychologichna pidtrymka osobystosti: metody ta osoblyvosti roboty klinichnoho psykhologa* [Psychological support of the individual: methods and features of the work of a clinical psychologist]. *Psychological Prospects Journal*, 38, 63-75 [in Ukrainian] <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-63-75>

3. Yosypiv, A., & Zhyravetskyi, A. (2023) *Zakonodavche rehuliuвання problem henderno zumovlenoho, domashnoho ta seksualnoho nasylstva*. [Legislative regulation of gender-based, domestic and sexual violence]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Lvivska politekhnika». Serii: «Yurydychni nauky» – Bulletin of the National University "Lviv Polytechnic". Series: "Legal Sciences"*, 2(38), 225-230 [in Ukrainian] <http://doi.org/10.23939/law2023.38.225>

4. Krushynskiy, S. (2021) *Klasyfikatsiia nasylstva yak sposobu vchynennia kryminalnoho pravoporushennia* [Classification of violence as a method of committing a criminal offense]. *Universytetski naukovy zapysky – University Scientific Notes*, 5, 116-125 [in Ukrainian] <https://doi.org/10.37491/UNZ.83.9>

5. Gender-Based Violence Area of Responsibility (GBVAoR) *gbvaor.net* Retrieved from <https://gbvaor.net/global-gbv> [in English].

6. Sait Natsionalnoi sotsialnoi servisnoi sluzhby. *Riznovydy nasylstva* [Website of the National Social Service. Types of violence] *nssu.gov.ua*. Retrieved from <http://surl.li/okmkk1> [in Ukrainian].

7. Politova, A.S. (2023) *Protydiia seksualnomu nasylstvu v umovakh zbroinoho konfliktu v rezoliutsii Rady Bezpeky OON «Zhinky. Myr. Bezpeky» ta vprovadzhennia v zakonodavstvo Ukrainy* [Combating sexual violence in armed conflict in the UN Security Council resolution “Women. Peace. Security” and its implementation in the legislation of Ukraine]. Proceedings from *Zbirnyk statei ta dopovidei Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii «Seksualne nasylstvo, poviazane z konfliktom: zapobihannia ta reahuvannia» – Collection of articles and reports of the International scientific and practical conference “Sexual violence related to conflict: prevention and response”* (pp.111-118). Kyiv [in Ukrainian] URL: <http://surl.li/qcbcwy>



8. Zadoya, K.P. & Dudurov, O.O. (2023) Seksualne nasylstvo yak voiennyi zlochyn: osoblyvosti kryminalizatsii ta kvalifikatsii za zakonodavstvom Ukrainy [Sexual violence as a war crime: features of criminalization and qualification under the legislation of Ukraine]. *Visnyk Luhanskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav imeni E.O. Didorenka – Bulletin of the Luhansk State University of Internal Affairs named after E.O. Didorenko*, 2, 90-110 [in Ukrainian] <https://doi.org/10.33766/2524-0323.102.90-110>
9. Opendatabot. Analityka kryminalnykh provadzhen shchodo faktiv domashnoho nasylstva [Opendatabot. Analytics of criminal proceedings regarding domestic violence] *opendatabot.ua* Retrieved from <https://opendatabot.ua/analytics/domestic-violence-2024-5> [in Ukrainian].
10. Miloradova, N.E., & Dotsenko, V.V. (2023) Osoblyvosti proiavu domashnoho nasylstva pid chas viiny [Peculiarities of manifestation of domestic violence during the war]. *Naukovyi zhurnal «Habitus». Serii «Sotsialna psykholohiia. Yurydychna psykholohiia». – Scientific journal "Habitus". Series "Social psychology. Legal psychology"*, 47, 194-199 [in Ukrainian] <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
11. Skipalska, H., Liakh, T., & Klishevych, N. (2021) Zhinky, yaki postrazhdaly vid domashnoho nasylstva yak obiekt sotsialnoi roboty [Women who have suffered from domestic violence as an object of social work]. *Vvichlyvist. Humanitas – Politeness. Humanitas*, 5, 82-89 [in Ukrainian] https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41459/1/T_Liakh_Humanitas_5_2021_IL.pdf
12. Ishchenko, T.V. (2022) Psykholohichni osoblyvosti zhinok-zhertv podruzhnogo nasylstva [Psychological characteristics of women victims of marital violence]. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 147-149 [in Ukrainian] <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/637>
13. Pertseva, T.O., Ohorenko, V.V., Kozhyna, H.M., Zelenska, K.O., Nosov, S.H., & Teroshyna I.F. et al. (2021) *Aktualni problemy simeinoho nasylstva [Current problems of domestic violence]*. Dnipro : LIRA URL: <http://surl.li/hjaqvg> [in Ukrainian].
14. Kisarchuk, Z. H., Omelchenko, Ya. M., & Lazos, H. P. (2020) Tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv postravmatychnoho stresovoho rozladu [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of posttraumatic stress]. Kyiv, Vydavnychyy Dim «Slovo» https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf [in Ukrainian].
15. Dvornyk, M. S. (Eds.). (2024) *Cotsialno-psykholohichni instrumenty promotsii zdorovoho sposobu zhyttia: metodychni rekomendatsii [Socio-psychological tools for promoting a healthy lifestyle: methodological recommendations]*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD <http://surl.li/yknovg> [in Ukrainian].