УДК 159.98:364.633-055.2:004.738.5

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.055

Филимонова Леся Володимирівна
здобувачка, Маріупольський державний університет

Науковий керівник: Дуткевич Т. В., доктор психологічних наук, професор, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького м. Хмельницький, Україна

ПЕРЕДУМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ ОНЛАЙН-ПІДТРИМКИ ЖІНОК ІЗ ДОСВІДОМ ЛАТЕНТНОГО ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА

Анотація. У публікації на основі емпіричного дослідження (N = 40) та пілотної апробації відновлювальної дистанційної програми «Повернення суверенітету» (n = 10) систематизовано ключові передумови результативності онлайн-допомоги жінкам, які зазнають латентного нефізичного гендерно зумовленого насильства під час війни. З'ясовано, що психологічний тиск, мобінг, економічні депривації та цифровий контроль часто зазнають вторинної нормалізації через суспільні міфи воєнного часу («індульгенція захисника», «ієрархія страждань», «не на часі»). Доведено, що використання стандартних кризових протоколів соматичного заземлення має обмежений ефект без паралельної деконструкції установок самозвинувачення. Визначено безпекові критерії дистанційного середовища, передумови суб'єктної включеності клієнтки та обґрунтовано методологічну вимогу повернення повної відповідальності кривднику за вчинений тиск. Поєднання тілесної саморегуляції, когнітивної переоцінки досвіду та інструментальної автономії дозволяє розблокувати внутрішні ресурси постраждалої для відновлення особистісних кордонів та подолання дезадаптивного копінгу.

Ключові слова: латентне насильство, дистанційна підтримка, безпека клієнтки, атрибуція відповідальності, копінг-стратегії, психологічний суверенітет.

Abstract. Based on an empirical study (N = 40; M = 33.6 years) and the pilot implementation of the remote psychological recovery program "Return of Sovereignty" (n = 10), this paper systematizes key prerequisites for the effectiveness of online psychological assistance for women experiencing latent non-physical gender-based violence during wartime. Psychological pressure, gaslighting, financial deprivation, and digital surveillance are frequently subject to hidden normalization due to wartime cognitive myths ("not the right time", "defender's indulgence", "hierarchy of suffering"). The primary assessment recorded chronic maladaptation in half of respondents (M = 142.5 on PSM-25), with dominance of escape-avoidance (72.4%) and self-blame (58.4%) coping strategies. Standard somatic grounding protocols demonstrate limited long-term utility when applied without simultaneous deconstruction of self-blame attitudes. Post-program assessment revealed significant distress reduction ($T = 4.0$; $p < 0.01$) and growth of problem-focused planning ($p < 0.05$). The study defines mandatory digital safety protocols, criteria for clients' subjective readiness, and substantiates the ethical imperative of absolute attribution of responsibility to the abuser. Integrating somatic regulation, cognitive reappraisal, and instrumental empowerment unlocks personal coping resources, restoring psychological sovereignty and adaptive behavior.

Keywords: latent violence, remote support, client safety, attribution of responsibility, coping strategies, psychological sovereignty.

Вступ

Проблему нефізичних форм гендерно зумовленого насильства (ГЗН) досліджено у працях …… Встановлено, що в умовах тривалого воєнного стану нефізичні форми ГЗН (систематичний психологічний тиск, знецінення, економічні обмеження та цифровий нагляд) дедалі частіше набувають характеру «прихованої нормалізації» [1, с. 12; 4, с. 35–36]. Знецінення власного болю на тлі загальнонаціональної трагедії («ієрархія страждань»), виправдання агресії травматизацією партнера («індульгенція захисника») та соціальна установка «не на часі» перешкоджають ідентифікації аб'юзу й закріплюють його толерування [1, с. 15; 4, с. 36]. Дистанційний формат індивідуальної та групової підтримки став провідним каналом фахової

допомоги, що забезпечує доступність послуг для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та біженок за кордоном, які нерідко стикаються з дистантним тиском [1, с. 8; 2, с. 37; 3, с. 14]. Водночас ізольоване застосування стандартних протоколів вегетативної стабілізації (дихання, заземлення) має короткочасний ефект і не руйнує виправдальних когнітивних установок [1, с. 40; 4, с. 37], через що постраждала залишається у деструктивній взаємодії під впливом пасивних копінг-стратегій [2, с. 54; 4, с. 36].

Мета і завдання

Мета роботи полягає у визначенні та науково-методичному обґрунтуванні комплексу передумов, що забезпечують результативність і безпеку онлайн-підтримки жінок із досвідом латентного гендерно зумовленого насильства під час війни.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

1. проаналізувати психоемоційний стан і моделі долаючої поведінки жінок, які зазнають латентного тиску;
2. окреслити безпекові вимоги та критерії суб'єктної готовності клієнток до дистанційної взаємодії;
3. охарактеризувати корекційний вплив поєднання соматичної саморегуляції, когнітивної деконструкції самозвинувачення та відновлення інструментальної автономії.

Методи

Дослідження реалізовано із застосуванням комплексу теоретичних, психодіагностичних, емпіричних і математико-статистичних методів. Психодіагностичний блок склали: шкала психологічного стресу PSM-25 (Л. Лемур, Р. Тесьє) для оцінки дистресу, опитувальник способів подолання стресу WCQ (Р. Лазарус, С. Фолькман) та методика «Індекс життєвого стилю» LSI (Р. Плутчик, Г. Келлерман). Якісний етап включав 6 напівструктурованих глибинних онлайн-інтерв'ю. Статистичний аналіз здійснено у пакеті IBM SPSS Statistics 26.0 із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції rs Спірмена та непараметричного Т-критерію Вілкоксона.

Емпірична вибірка охопила 40 жінок (N = 40; M = 33,6 року), з яких 70% мешкають в Україні (зокрема 14 осіб зі статусом ВПО), а 30% — за кордоном під тимчасовим захистом. Пілотну апробацію авторської 6-модульної програми «Повернення суверенітету» здійснено на групі з 10 учасниць (n = 10).

Результати та обговорення

Первинний констатувальний зріз зафіксував стан хронічної дезадаптації у половини опитаних респонденток (M = 142,5 бала за PSM-25). У копінг-репертуарі домінують неконструктивні стратегії: втеча-уникнення (72,4%) та самозвинувачення (58,4%) за вираженого дефіциту проблемно-орієнтованого планування дій (43,2%), що узгоджується із сучасними спостереженнями [4, с. 36]. Ранговий аналіз виявив статистично достовірні прямі зв'язки між толеруванням латентного тиску та напруженістю захисних механізмів раціоналізації ($rs = +0,46$; $p < 0,01$) і заперечення ($rs = +0,39$; $p < 0,05$). Це засвідчує, що тривале терпіння психологічного контролю виступає вимушеним механізмом регуляції в умовах браку внутрішніх і зовнішніх опор.

Контрольний зріз після апробації відновлювальної програми продемонстрував значуще зниження дистресу ($T = 4,0$; $p < 0,01$ за Вілкоксоном), редукцію раціоналізації до нормативних 52,4% та достовірне зростання проблемного планування дій ($p < 0,05$). Узагальнення отриманого досвіду дозволило виокремити 5 взаємопов'язаних передумов ефективної дистанційної підтримки:

1. Суб'єктна готовність клієнтки до онлайн-формату. Дистанційна робота вимагає сформованого запиту та мінімального внутрішнього ресурсу для опрацювання переживань за відсутності фізичного терапевтичного контакту. Участь базується виключно на добровільності, прийнятті етичних правил конфіденційності та самостійному веденні міжсесійних спостережень.
2. Забезпечення умов просторової та цифрової безпеки. Сесії припустимі лише за наявності ізольованого приміщення, використання навушників і захищеного зв'язку. За будь-яких ознак цифрового контролю з боку партнера (моніторинг листування, вимоги геолокації) груповий дистанційний формат зупиняється з переходом до індивідуального кризового консультування та розробки плану екстреної безпеки (Safety Plan) [1, с. 8; 2, с. 37].
3. Етико-методологічний імператив: чітка атрибуція відповідальності. Вирішальним фактором подолання самозвинувачення є чітка позиція фахівця: у насильстві винен виключно кривдник, який утримує владу й контроль [4, с. 36]. Виключаються запитання, які провокують жінку шукати власну провину чи «помилки». Повернення відповідальності особі, яка вчиняє тиск, усуває сором, водночас повертаючи самій клієнтці суб'єктність і відповідальність за вибір власних дій і кордонів [4, с. 36].
4. Спряженість соматичної саморегуляції та когнітивної переоцінки. Психологічний супровід реалізується за логікою «від тіла до мислення»: від соматичного розблокування заціпеніння через техніки заземлення — до рефлексії міфів воєнного часу [1, с. 40; 4, с. 36–37]. Це формує безпечний простір для розмежування бойового стресу партнера від свідомих практик контролю й знецінення [1, с. 40].
5. Відновлення інструментальної та поведінкової автономії. Онлайн-підтримка має трансформуватися у конкретні поведінкові кроки: впровадження технік асертивної комунікації, аудит цифрових кордонів (регламент дзвінків і повідомлень), подолання транспортної залежності та фінансове моделювання особистої безпеки.

Висновки

Ефективність дистанційної психологічної підтримки жінок із досвідом латентного ГЗН визначається інтеграцією надійного безпекового середовища, суб'єктної готовності клієнтки, тілесної саморегуляції та послідовної атрибуції відповідальності особі кривдника [1, с. 40; 4, с. 36]. Деконструкція внутрішнього самозвинувачення розблоковує власні сили жінки для подолання пасивної адаптації та відновлення суверенності її особистісного простору. Перспективи подальших розвідок полягають у стандартизації діагностичного інструментарію прихованого контролю під час війни та пролонгованому оцінюванні стійкості сформованих адаптивних копінг-патернів.

Список використаних джерел

1. Вплив війни на сприйняття та нормалізацію гендерно зумовленого насильства : звіт за результатами дослідження. Plan International Україна, SVRI, Факультет психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2026. С. 42 с..
2. Гендерно зумовлене насильство в Україні в умовах війни: звіт за результатами оцінки. World Vision, ГО «Дівчата». 2024. С. 146 с.. URL: https://divchata.org/wp-content/uploads/2024/05/gbv_report_ua.pdf (дата звернення: 10.10.2026)
3. Voices from Ukraine: An Overview of Gender-Based Violence in Ukraine. Advocacy Brief 2024. United Nations Population Fund (UNFPA) Ukraine. 2024. P. 38 p.. URL: https://ukraine.unfpa.org/en/publications/voices-ukraine-2024 (дата звернення: 10.10.2026)
4. Синишина В. М., Смук О. Т. Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 6. С. 33–37. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.6.6

5. Walker L. E. The Battered Woman Syndrome. Springer Publishing Company. 2016. P. 464 p.. DOI: 10.1891/9780826170996

6. Dutton M. A., Goodman L. A., Bennett L. Court-involved battered women's responses to violence: The role of safety, empowerment, and resources. Violence Against Women. 2021. Vol. 27, No. 5. P. 603–622. DOI: 10.1177/1077801220913639