

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА КОРЕКЦІЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК

Попович Ярослава Олександрівна¹

¹Аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, м. Київ (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5533-0179>

UDC: 159.922.1.07-055.2-058.6:159.947]:364.62.08](477)(045)

АНОТАЦІЯ

У статті представлено результати дослідження психологічного супроводу та корекції копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок. Надано загальний огляд конструктивних та деструктивних копінг-стратегій, розглянуто основні психологічні підходи у роботі з постраждалими. Розкрито причини вибору жінками тих чи інших копінгів. Представлено види психологічного супроводу та психокорекції постраждалих від домашнього насильства жінок та ефективні методи впливу на формування у них довготривалого результату, а також розвитку життєстійкості. Акцентовано увагу на специфіку роботи психологів з постраждалими від домашнього насильства жінками.

Ключові слова: психологічний супровід, психокорекція, копінг-стратегії постраждалих від домашнього насильства жінок, життєстійкість, специфіка роботи психологів.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Копінг-стратегії є одними з важливих складових поведінки людей, еволюційно розвинуті для виживання та адаптивного функціонування у стресових викликах життя. Особливість вибору конструктивних чи деструктивних стратегій подолання часто пов'язана не тільки з походженням стрес-факторів, а й із умовами розвитку та обставин існування самої людини. Окремою категорією є постраждалі від домашнього насильства жінки, які через специфіку найбільше потребують конструктивних копінг-стратегій, для розірвання кола страждання та розвитку життєстійкості,

що безперечно вплине не тільки на якість їхнього життя, а й на оточуючих.

Останнім часом науковці та фахівці соціальних / психологічних служб приділяють посилену увагу проблемі домашнього насильства, оскільки в умовах війни в Україні значно збільшилася кількість виявлених випадків агресивної поведінки у родинах. Перебування у травматичній реальності активізує загальний фон схильності до агресії та неконтрольованих реакцій не тільки у родинах з уже наявним домашнім насильством, а й загалом, як наслідок довготривалого напруження суспільства. На жаль, за багато років існування людства все ще існують гендерні стереотипи та ку-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Yaroslava Popovych

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

льтура приховування випадків насильства як таких; досі значну статистичну перевагу постраждалих мають саме жінки.

Важко переоцінити необхідність вивчення самого феномену підвищеної готовності до агресивної поведінки у воєнний час, проте варто активно розвивати мережу превенцій насильству, психоедукації, що може значно знизити градус напруження та провокацій. За потреби також продовжувати роботу з наслідками, а саме: виявлення, психологічного супроводу та психокорекції копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок.

Не менш важливим є виховання у фахівців, що надають психологічні послуги / психотерапію постраждалим, дбайливого ставлення до власних ресурсів, супервізійного залучення та спеціалізованого навчання особливостям роботи з постраждалими від домашнього насильства жінками, адже отримані знання та навички дозволять не тільки ефективно працювати, а й зберігати професійний та особистий психоемоційний баланс.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню копінг-стратегій та проблемі вибору тих чи інших способів подолання складних обставин життя присвячували свої праці І. Бех, В. Злишков, Г. Костюк, С. Лукомська, С. Максименко, Т. Титаренко та О. Федан. Відомі дослідники вивчали не тільки безпосередньо стратегії подолання (як конструктивні, так і деструктивні), а й причини їхнього вибору, подекуди спостерігаючи у людей знецінення самого значення складних обставин та уникання подолання.

Багато уваги питанням психологічного супроводу та психокорекції копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок присвятили свої праці науковці та практики Д. Герман, Б. ван дер Колк, Б. Уайнхолд та Д. Уайнхолд, І. Ялом та ін. Цікавим спостереженням фахівців було виявлення особливого феномену ускладнення вибору конструктивної копінг-поведінки обставинами порушень комунікацій, психічних розладів (дисоціації, ангедонії, деперсоналізації та ін.) та ранньої травматизації постраждалих жінок, що пояснювало базову недостатність долаючих реакцій. За висновками дослідників формування конструктивних копінг-стратегій вимагає тривалого періоду реабілітації, а також, за потреби, іноді лікування; психотерапії та екологічного психологічного довготривалого супроводу постраждалих від домашнього насильства жінок.

Окремої уваги заслуговують аспекти підготовки фахівців, які надають послуги постраждалим, оскільки специфіка роботи вимагає від них зіштовхуватися досить часто з важкими кейсами, деталізацією сцен насильства, переживаннями невідворотності травматичних подій, проявленням деструкції у жінок. Дотичність до травматичного досвіду клієнтів може також вплинути на самого спеціаліста, оскільки через емпатійність та активність залучення такі фахівці потребують більших заходів у підтримці власного психічного здоров'я та психоемоційного балансу, що безперечно впливає на якість їхньої роботи та загальний стан здоров'я.

Метою статті є аналіз психологічного супроводу та корекції копінг-стратегій постра-

ждалих від домашнього насильства жінок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перш ніж розглядати досліджувану нами тему психологічного супроводу та корекції копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок, варто звернути увагу на саме поняття копінгу. Подолання людиною складних життєвих ситуацій та стресових викликів називають копінгом - coping (долати). Запропонована Д. Отич (Отич, 2009) тривимірною модель копінгу реалізується через копінг-поведінку, копінг-стратегію та копінг-ресурси; кожен елемент моделі має право на існування автономно, проте найефективніше працює комплексний підхід у подоланні.

У даному дослідженні ми звертаємо увагу на розподіл копінг-стратегій за типами: конструктивними та деструктивними. Для визначення відповідних шкал копінг-стратегій візьмемо за основу опитувальник Brief-COPE С. Carver, у адаптації Т. Яблонської та ін. (Яблонська та ін., 2023) та розподілимо за типом конструктивним: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг (переосмислення), планування, емоційна підтримка, гумор, релігія та прийняття; типом деструктивним: самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування.

Причини вибору постраждалими від домашнього насильства жінками тих чи інших копінг-стратегій бувають різними: починаючи з самих обставин життя та закінчуючи сформованими навичками реагування на багаторічне знуцання, як механізм автоматичного впливу та адаптивних реакцій.

Звернімо увагу на деякі психологічні підходи у роботі з постраждалими від домашнього насильства жінками, на нашу думку найбільш ефективних, зважаючи на досвід роботи з даною категорією. Одним із продуктивних для подолання є інтегративний підхід, заснованими якого були R. Moos та J. Schaefer (1986). Тут розглядається комплексний процес формування копінг-стратегій – аналіз ситуативної динаміки та особистісні якості. Докладніше можна розуміти інтегративний підхід таким набором запитів: усвідомленого аналізу ситуації та міри впливу на особистість; первинні реакції та готовність до боротьби; очікування підтримки родини / близьких та друзів, які не байдужі до складної ситуації, готові надати допомогу. Щодо особистісного ресурсу подолання варто звернути увагу також на модель BASIC Ph M. Lahad (2015), яка дозволяє обрати способи ресурсного відновлення завдяки шести ресурсним каналам: віри (духовного початку, релігії, медитації, філософії), емоцій (почуття, емоцій, вираження), тіла (фізичної активності, діяльності), уяви (фантазування, творчості), соціальної взаємодії (допомога соціальної групи, родини, друзів) та когніцій (структурування, планування та впорядкування).

Копінг-стратегії когнітивно-поведінкового підходу акцентуються на усвідомленні та контролі дій, опрацювання викликів через осмислення та пошук виходу. Заснованими такого підходу був А. Векс (2011). Конструктивні копінг-стратегії формуються на раціональному початку, на відміну від деструктивних, які формуються на ірраціональному. Використання когнітивно-поведінкового під-

ходу у роботі з постраждалими часто вимагає від останніх осмислення власних дій, реакцій, причин; усвідомлення складної ситуації, що значно полегшує шлях подолання та поступові кроки виходу із кола насильства.

Засновниками гуманістичного підходу є S. Maddi (1998) та A. Maslow (1970), даний спосіб формування копінг-стратегій спирається на резильєнтність особистості за рахунок потенціалів, ресурсів та спрямування на пост-травматичний розвиток та майбутній позитивний прогрес, зменшуючи негативне значення стрес-факторів; не підтримуючи питання «За що?», натомість трансформуючи його у «Для чого?».

Отже, вищенаведені три підходи – інтегративний, когнітивно-поведінковий та гуманістичний, складають, на нашу думку, найефективніший комплекс впливу та стимуляції конструктивних копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок.

Давайте розглянемо причини вибору жінками деструктивних та конструктивних стратегій. Перш за все варто звернути увагу на наявну в Україні культуру за гендером, або гендерними стереотипами, адже пріоритетність чоловічої статі як у доходах, так і у впливовості неможливо не помітити. Такі стереотипи досі є актуальними, не зважаючи на присутність багатьох гендерно орієнтованих програм подолання стигматизації соціальних ролей. З одного боку маємо тиск суспільства слідувати старим нормам, а з іншого боку, на жаль, домашнє насильство є також надто прихованою частиною існування постраждалих жінок, які часто не тільки не хочуть, а й не можуть сформувати / використати конструктивні

копінг-стратегії через обмеження волевиявлення, роками негативного досвіду насильства, що перетворюється на норму існування та функціонування у травматичній реальності заради дітей, батьків, близьких та ін.

Попри вищезазначені негативні сторони впливу на той чи інший вибір не можна однозначно стверджувати, що винні лише умови, також може бути у постраждалих жінок наявність коморбідних причин, психічних розладів (депресії, апатії, дисоціації та ін.) на фоні впливу насильства не тільки у дорослому віці, а й у дитячому, що посилює наслідки.

Варто зазначити, що не завжди насильство викликає деструктивний вибір, іноді присутній шлях активного подолання навіть через ризик та неймовірну боротьбу, завдяки усвідомленню та відповідальності жінок як перед власним життям, так і перед дітьми / близькими.

Пропонуємо розглянути види психологічного супроводу постраждалих від домашнього насильства жінок. Першим та нагальним є забезпечення доступу до психосоціальних послуг цілодобово. Чому ж це так важливо? Тому що акти насильства нерідко здійснюються саме у вечірній та нічний час, коли приватне життя дозволяє приховати розпач та безпорадність жінок, небажання кликати по допомогу через турботу. Отже, можливість допомоги протягом доби має значення, оскільки дає шанс як мінімум поговорити анонімно з психологом про проблему та отримати не тільки кваліфіковану консультацію, а й залучити працівників правопорядку до стратегій подолання.

Другою, не менш важливою, є робота у

супроводі із співзалежною поведінкою жінок, яка часто не дає розірвати коло насильства, змушуючи виправдовувати дії кривдників у моменти гарного настрою, та терпіти агресію під час ескалації. Психоедукаційні заходи необхідні не тільки після отримання скарг, а й продовж усього часу боротьби постраждалих жінок за власну автономію, незалежність від кривдників.

Як висновок, потрібно розуміти, що постраждалі іноді не тільки не хочуть, а й не можуть виявити життєстійкість на ниві багаторічного страждання, коли їхня особиста історія тісно перепліталася з толеруванням схожих у інших. Загальна підтримка фону адаптивних механізмів, переналаштування психофізіологічних процесів потребують неодноразових спроб виходу з кола насильства, формуючи поступовий «смак» здорового існування, поклику до конструктивного вибору, захисту особистих кордонів та незалежної поведінки.

У психологічному супроводі постраждалих від домашнього насильства жінок окремо варто приділити увагу так званим «гарячим маркерам», які вказують на незворотність процесів та критичну травматизацію на межі життя і смерті. Завданням фахівців психосоціальної сфери постає виявлення таких і негайного реагування задля збереження життя жінок. Серед небезпечних маркерів є наявність тяжких тілесних ушкоджень, гвалтування, а також насильства над дітьми жінок, коли знущання стають фізичними тортурами та навмисними актами карання. Визначення таких маркерів означають першочерговість негайної допомоги, фізичного вилучення з місць знущань та наступне переміщення у безпечний простір –

притулки для постраждалих, або ж кризові кімнати. Так, ці заходи тимчасові, але у представників супроводжуючих випадки насильства організацій є цінний час, щоб спробувати разом із постраждалими пройти шлях усвідомлення проблеми, корекції поведінки та виходу з кола насильства, а отже досягнути позитивного результату.

Психокорекційні програми розраховані зазвичай на тривалу роботу. У своїй основі мають декілька етапів розвитку, групової активності та завершення. Давайте розглянемо орієнтовний план поступових кроків за узагальненою нами схемою.

Психокорекційна програма будується за принципом поступового впливу:

1. Діагностика.
2. Опрацювання психологічних травм, терапія.
3. Супровід випадку.
4. Робота з сім'єю.
5. Групова динаміка, розкриття, супровід.
6. Розвиток усвідомлених реакцій.
7. Самостабілізація індивідуально та колективно.
8. Ресурси та життєстійкість.
9. Групова підтримка тривалого періоду адаптації та трансформації.

Перш ніж розпочинати корекційну програму необхідно максимально забезпечити комфорт учасниць, безпеку існування. Наступним варто звернути увагу на виключення наявності психічних розладів, оскільки рання травматизація, стан емоційної (а подекуди фізичної також) виснаженості, могли спровокувати дисфункціональне існування психічної

системи. Має бути проведена первинна діагностика психологом (консультація), а також, за потреби, наступна зустріч з медичним фахівцем психічного здоров'я – психіатром. І тільки після виключення ускладнень, можливого лікування, додаткового супроводу, розпочинається наступний етап у програмній роботі – серія консультування / терапії індивідуально: розгляд запити, скарг, поступової десенсибілізації емоційно напружених епізодів. Отже, програми мають включати, перш за все, опрацювання травм минулого, які могли бути пусковими у формуванні толерування насильства як такого. Обов'язковою має бути психотерапія травматичного досвіду дитячо-батьківського періоду (ранній розвиток), якщо у ньому наявні важкі психоемоційні спогади.

Супровід поточного випадку, або нещодавніх складних подій, включає м'який комплексний підхід: тут може бути робота не тільки психолога / психотерапевта, а й залучені юристи, соціальні працівники, поліція, медики. Така додаткова робота можлива для виключення ризиків участі у програмі; пропозиції постраждалим скористатися зазвичай безоплатними соціальними пакетами, для кращого включення у корекційну програму, допоможуть покращити довготривалий ефект від роботи. Також може бути запропоноване соціальне проживання.

Робота з родиною постраждалої жінки зазвичай проходить за бажанням, оскільки нерідко наявний супротив кривдників та їхнє небажання змінювати травматичну реальність. Якщо розглянути пропозицію у позитивній перспективі, то найкращим сценарієм би була паралельна робота постраждалої жінки та кри-

вдника у різних програмах. Програми для жінок навчають захищати психологічні кордони, самоідентифікуватися, боротися з складними обставинами, відбудовувати незалежність та забезпечувати себе матеріально. Програми для кривдників більше сфокусовані на усвідомленні поведінки, опрацюванні їхнього травматичного досвіду, розвитку емоційного контролю, пошуку альтернативних насильству позитивних способів комунікацій та ін. Тільки паралельна робота постраждалих та кривдників може найкращим чином вплинути на розірвання кола насильства. Таким чином, завжди пропонується робота з сімейним колом, оскільки кожен виконує певні ролі, які підтримують та стимулюють насильство. Якщо сімейна робота неможлива у силу обставин заперечення кривдниками не тільки самого факту насильства, а й страждань; стає небезпечною для постраждалої жінки, тоді усі зусилля на період участі у програмі будуть спрямовані на вихід з травмуючої родини. Така вимушена вимога необхідна для комфорту та безпеки жінки, оскільки формування конструктивних копінг-стратегій залежить від умов та емоційно стабільного стану.

Наступний етап – групова терапевтична робота постраждалих від домашнього насильства. Така корекційна частина необхідна для взаємної підтримки жінок, які проходять шлях виходу з кола насильства. Група створюється лише після індивідуальної роботи та ситуативної корекції, для взаємодії за принципом «рівна-рівній». Модератором роботи групи завжди повинен бути психолог або психотерапевт, який має досвід роботи у веденні таких зустрічей. Мета – отримати підтримку, розу-

міння, комфортний простір для відкриття особистої історії та відчути себе за межами впливу кривдників. Терапевтична група може мати різну динаміку у процесі роботи, проте завжди має завершуватися позитивною фіксацією. Зустрічі повинні відкрити простір довіри складним випадкам, зворотному зв'язку, пошуку ресурсів для відновлення та соціальної активності, досягнення активних кроків. Серед групової роботи добре інтегруються арт-терапевтичні сеанси, як способи розвантаження та заспокоєння. На таких заняттях обов'язково необхідно піднімати теми особистих кордонів, правил усвідомленого «Ні» та Я-побажань.

Наступним кроком у корекційній програмі проходять навчання та практичне ознайомлення з емоційною системою, емоційними реакціями, кризовими та стресовими індикаторами, які також впливають на вибір копінг-стратегій. Опанування базовими знаннями психофізіології дають можливість жінкам усвідомлювати та керувати власними процесами, за умови формування стабілізаційних навичок. На даному етапі варто використати у матеріалах техніки йоги, усвідомленого дихання, розслаблення через напругу та ін. Так постраждали даватимуть собі раду під час емоційного напруження, повертаючи якомога швидше контроль та опанування ситуацією. Дана частина може бути корисною не тільки у подоланні насильства, а й для буденного життя, розкриваючи максимальний потенціал знань та можливостей.

Одним з важливих у подоланні складних обставин життя та формуванні конструктивних копінг-стратегій є створення та збере-

ження ресурсів. На даному етапі варто визначити систему підтримки, хто небайдужий та може надати за необхідності допомогу; пошук минулих зацікавлень, або ж створення нових за рахунок тестування запропонованими способами (це можуть бути хобі, активності, спілкування, читання, планування). Таким чином, використання позитивного налаштування та діяльності допомагатимуть відчувати жінкам власні та соціальні опори, а від того розпочинається формування життєстійкості та самодостатності.

Після завершення довготривалої корекційної програми необхідно відкрити додаткову послугу групової підтримки та дружнього простору для жінок, куди можна звертатися за потреби, а також раз на два тижні профілактично, для участі у психоедукаційних заходах та взаємодії з перевіркою дотримання отриманих нових навичок та правил життя за межами кола насильства. Така додаткова можливість, за рахунок м'якого супроводу, підтримуватиме постраждалих від домашнього насильства жінок у боротьбі, руйнації сумнівів, невпевненості обраного шляху і, за потреби, профорієнтації та працевлаштуванні.

Створена програма, яка покликана корегувати, спонукати до конструктивних копінг-стратегій розрахована на максимальний результат, проте потрібно розуміти, що жінки, не зважаючи на участь у програмі та первинне бажання подолати складні обставини, іноді не досягають багаторічного активного виконання поставленої мети. На жаль, учасниці час від часу виходять з програм, або ж не дотримуються відбудованих кордонів із світом насильства; відчувши перше полегшення, або ж на-

впаки – зіштовхнувшись з непереборними обставинами тиску кривдників, повертаються до кола насильства. Така поведінка не залежить безпосередньо від роботи фахівців, оскільки процес має включати відповідальність постраждалої жінки та її бажання завершити страждання й перебування у скруті.

Спеціалістам, які надають психосоціальні послуги даній категорії жінок, часто приходить констатувати, що після проведеної важкої роботи супроводу на шляху подолання та очікуваного виходу з кола насильства, багато постраждалих повертаються до звичного життя у складних обставинах. Приймати факт поразки спеціалістам досить важко, особливо молодим, які тільки прийшли до виконання професійних обов'язків. Іноді фахівці сприймають невдачу як особисту некомпетентність та відчувають біль розчарування. Саме тут доречними є організовані інтерв'їзійні або суперв'їзійні зустрічі, на яких можливе обговорення як особистісних проблем, так і професійної ідентичності. Також потрібно пам'ятати, що робота з активною травмою вимагає дотримання психогієни самих фахівців, а отже не перевантажувати себе консультаціями, давати перерви між прийомами для переключення та відновлення. Наступною необхідною умовою важливо проводити профілактику вигорання, втоми від співчуття та розчарування у професії, через не завжди позитивний результат. Як і постраждалі жінки, спеціалісти повинні дбати про власне психічне благополуччя та відновлення за рахунок розвинутої життєстійкості, ресурсних способів відновлення та професійної підтримки, підвищення кваліфікації і заходів розвантаження, зняття напруги.

Висновки дослідження. Психологічний супровід та корекція копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок потребують забезпечення багатьох факторів впливу: безпечного середовища та оточення, індивідуальної психотерапевтичної роботи (за потреби, залучення психіатра), терапевтичної групової роботи та наступного тривалої участі на шляху подолання складних обставин і виходу з кола насильства.

Метою даної статті було проаналізувати останні дослідження копінг-стратегій як таких та копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок; визначити основні підходи у роботі з постраждалими – інтегративного, когнітивно-поведінкового та гуманістичного. Узагальнюючи причини вибору постраждалими деструктивних та конструктивних копінг-стратегій очевидно, що обставини формування копінгів у жінок можуть бути різними, проте деякі аспекти вказують на ускладнення пошуку виходу з тенет насильства, а саме - наявний вплив ранньої травматизації постраждалих жінок, подекуди розвиток ознак хронічного дистресу та порушення функціонування психічних реакцій.

Психологічний супровід покликаний на початкових етапах боротьби з обставинами насильства забезпечити первинну опору та психосоціальну підтримку, а за потреби прихисток та участь служб по роботі з випадками насильства. Паралельно із створенням необхідних соціальних умов відбувається робота з поведінковими негативними патернами постраждалих жінок, супутніми психологічними травмами та наступний розвиток психологічного благополуччя жінок.

Корекційна програма допомагає поглибити та закріпити бажаний перспективний результат. Окрім індивідуальної психологічної роботи з постраждалими відбувається, за можливості, робота з сімейними стратегіями взаємодії. Також ефективною у роботі з постраждалими є групова терапевтична робота, де застосовується принцип «рівна-рівній», під модератором психолога або психотерапевта, що значно покращить очікуваний результат, за рахунок участі жінок, які так само рухаються до подолання насильства і виходу з нього.

Окремою вимогою до програм корекції копінг-стратегій є створення загального фону життєстійкості та мотивації; створення усвідомленого підходу до аналізу власних психоемоційних реакцій та навичок самостабілізації, оскільки це допоможе вчасно виявити маркери емоційної реактивності й оперативно повернути контроль.

Варто зазначити, що у роботі з постраждалими від домашнього насильства жінками необхідно звертати увагу на підготовку спеціалістів, які працюють з даною категорією, оскільки така робота потребує більших емоційних затрат, високої емпатійності та власної життєстійкості. Важливо забезпечувати фахівцям супервізійні та інтервізійні зустрічі, профілактику професійного вигорання та втоми від співчуття.

Отже, психологічний супровід та корекція копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок потребують комплексного підходу до виконання поставленої мети, для найбільш ефективного впровадження.

Перспективи подальших досліджень
вбачаємо у проведенні та систематизації досліджень програм корекції копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок, їхньої ефективності та рекомендацій для покращення якості життя та психологічного благополуччя.

References:

- Beh, I.D. (2008). *Vihovannya osobistosti* [Personality education]: Pidruchnik. Kyiv. LibId [in Ukrainian].
- Zlivkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). *Psihodiagnostika osobistosti u krizovih zhittevih situatsiyah* [Psychodiagnosis of personality in crisis life situations]. *Pedagogichna dumka*. Kyiv [in Ukrainian].
- Kolk, B. van der. (2023). *Tilo vede lik. Yak lishiti psihotravmi v minulomu* [The body heals. How to leave psychotrauma in the past]. Kyiv: Vivat [in Ukrainian].
- Otich, D.D. (2009). *Suchasni psihologichni pidhodi do klasifikatsiyi koping-strategiy* [Modern psychological approaches to the classification of coping strategies]. *Pedagogika i psihologiya profesynoyi osvity*, 5, 91–101 [in Ukrainian].
- Rodina, N.V. (2013). *Psihologiya koping-povedinki: sistemne modelyuvannya*. (Dis. dok. psihol. nauk) [Psychology of coping behavior: systematic modeling]. *Kyivskiy natsionalniy universitet imeni Tarasa Shevchenka*, Kyiv [in Ukrainian].
- Titarenko, T.M. (2013). *Suchasna psihologiya osobistosti* [Modern personality psychology]: navch. posib. Kyiv [in Ukrainian].
- Yablonska, T., Vernik, O., & Gayvoronskiy, G. (2023). *Ukrayinska adaptatsiya opituvalnika Brief-COPE* [Ukrainian adaptation of the questionnaire Brief-COPE]. *Insayt: psihologichni vymiry suspilstva*, 10, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4> [in Ukrainian].
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6 [in English].
- Beck, A. T., & Dozois, J. A. D. (2011). *Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions*. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397–409 [in English].
- Herman, J.L. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York [in English].
- Herman, J.L., Perry, J.C., van der Kolk, B.A. (1989). *Childhood Trauma in Borderline Personality Disorder*. *American Journal of Psychia-*

try, 146(4), 490-495. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/ajp.146.4.490> [in English].

Kalsched, D. (2007). Wholeness as Image and Clinical Reality in the Practice of Analytical Psychology. *Quadrant*. V. 37 (1) [in English].

Lahad, M., & Leykin, D. (2015). The integrative model of resiliency: BASIC Ph, or what do we know about survival? Resilience enhancing coping with crisis and terror. Amsterdam, the Netherlands: IOS Press, 71–91 [in English].

Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill [in English].

Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA), 323–335 [in English].

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row [in English].

Moss, R. H., & Schaefer, J. A. (1986). Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. New York, 3–28 [in English].

van der Kolk, B. A. (2014) *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking [in English].

van der Kolk, B.A. (1996). *The Body Keeps the Score: Approaches to the Psychobiology of Posttraumatic Stress Disorder // Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society* / B.A. van der Kolk, A.C. McFarlane, L. Weisaeth. New York: Guilford Press [in English].

Weinhold, B., & Weinhold, J. (2008). *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. New World Library [in English].

Yaroslava Popovych

Graduate student of the Department of Psychology and Personal Development State Institution of Higher Education UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND CORRECTION OF COPING STRATEGIES OF WOMEN VICTIMS OF DOMESTIC VIOLENCE

ABSTRACT

The article raises the topic of psychological support and correction of coping strategies of women victims of domestic violence and summarises the algorithm of actions.

Coping strategies are a necessary component of a person's life under any conditions of struggle. The ways and methods of overcoming difficult circumstances depend on many factors, including the possible division into constructive and destructive strategies. There are many reasons for this or that choice, ranging from the conditions of early development, growth and personality formation to the presence of aggravating circumstances. Domestic violence, unfortunately, is still a topical issue in Ukrainian society, where the habit of justification and suffering in the face of abuse are intertwined, which undoubtedly affects the choice of coping.

The overwhelming majority of victims of domestic violence are women, and they are the focus of this article, which discusses the main approaches to the formation of constructive coping strategies and ways to achieve this goal.

Thus, one of the main conditions is the provision of psychological support and the subsequent long-term correctional programme, which is designed to form constructive coping strategies, encouraging them to leave the cycle of violence. Such work requires the gradual involvement of women victims of domestic violence in the process of overcoming, consolidation of the initial result, correction of coping strategies and subsequent participation. It is also important to pay attention to the careful training of professionals who accompany the process of correcting coping strategies, as it requires empathy and constant communication with women.

The path of developing constructive coping strategies for women victims of domestic violence can be long and sometimes difficult, but it can change the quality of life and achieve psychological well-being.

Keywords: psychological support, psycho-correction, coping strategies of women victims of domestic violence, resilience, specifics of psychologists' work.

Попович Ярослава Олександрівна

Аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА КОРЕКЦІЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК

АНОТАЦІЯ

У статті піднята тема психологічного супроводу та корекції копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок та узагальнено алгоритм дій.

Копінг-стратегії необхідна складова життя людини за будь-яких умов боротьби. Способи та методи подолання складних обставин залежать від багатьох факторів, серед яких ймовірно розділення за конструктивними та деструктивними стратегіями. Причин того чи іншого вибору багато, починаючи з умов раннього розвитку, зростання та формування особистості й закінчуючи наявністю обтяжуючих обставин. Домашнє насильство, на жаль, досі актуальна тема українського суспільства, у якому переplitається звичка виправдовування та страждання в умовах знущань, що безперечно впливає на вибір копінгів.

Переважає більшість постраждалих від домашнього насильства є жінки, саме про них йдеться мова у даній статті, де розглянуто основні підходи до формування конструктивних копінг-стратегій та способи реалізації цієї мети.

Так, одними з головних умов є забезпечення психологічного супроводу та наступної довготривалої корекційної програми, яка покликана сформувані конструктивні копінг-стратегії, спонукаючи вихід з кола

насильства. Така робота вимагає поступового залучення постраждалих від домашнього насильства жінок до процесу подолання, закріплення первинного результату, корекції копінг-стратегій та наступної участі. Також важливо звернути увагу на ретельну підготовку фахівців, які супроводжують процес корекції копінг-стратегій, оскільки він вимагає емпатійності та постійного зв'язку з жінками.

Шлях формування конструктивних копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок може бути довготривалим та подекуди складним, проте дає змогу змінити якість життя та досягти психологічного благополуччя.

Ключові слова: психологічний супровід, психокорекція, копінг-стратегії постраждалих від домашнього насильства жінок, життєстійкість, специфіка роботи психологів.

How to cite (як цитувати):

Popovych, Y. PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND CORRECTION OF COPING STRATEGIES OF WOMEN VICTIMS OF DOMESTIC VIOLENCE. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 10(3), 19–29. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.3.2>

Попович, Я. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА КОРЕКЦІЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 10(3), 19–29. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.3.2>

Дата отримання статті: 17.02.2024

Дата рекомендації до друку: 21.03.2024

Дата оприлюднення: 31.03.2024