ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему

“ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО НАСИЛЛЯ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ В ПАРІ”

Виконала: здобувач 2 року навчання
групи Пз2403
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 “Психологія”
Христич Анастасія Сергіївна

Науковий керівник: Скляренко С.Р.
асистент кафедри психології ПВНЗ
«Київський медичний університет»
Рецензент: Олег Запухляк
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології ЗВО “Університет
Короля Данила”

Київ - 2026

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО НАСИЛЛЯ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ В ПАРІ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми емоційного насилля в сучасній психології

1.2. Причини емоційного насилля в парі та їхні наслідки

1.3. Класифікація міжособистісних стосунків в парі та типові труднощі, що пов’язані з ними

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ЕМОЦІЙНОГО НАСИЛЛЯ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ В ПАРІ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

2.2. Результати емпіричного дослідження

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО НАСИЛЛЯ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ В ПАРІ

3.1. Психологічні засоби профілактики емоційного насилля в парі

3.2. Структура та зміст психопрофілактичної програми подолання емоційного насилля в парі

3.3. Психологічні рекомендації парам щодо оптимізації міжособистісних стосунків

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційне насилля в міжособистісних стосунках є однією з найбільш складних і водночас найменш помітних форм насильницької поведінки. На відміну від фізичного чи економічного насильства, воно рідко має очевидні зовнішні прояви, у зв'язку з чим може тривалий час залишатися непоміченим як для оточення, так і для самих учасників стосунків. Водночас психологічні наслідки емоційного насильства є глибокими та стійкими і проявляються у зниженні самооцінки, формуванні тривожних і депресивних станів, емоційній залежності, порушенні відчуття власної цінності та здатності до побудови здорових партнерських взаємин [1; 4].

Дослідження засвідчують, що емоційне насильство часто існує не ізольовано, а поєднується з іншими формами насильства, формуючи систему психологічного тиску та контролю у парі [2; 5]. Важливою характеристикою цього явища є його повторюваний, циклічний характер, що включає наростання напруги, безпосередні прояви насильницької поведінки та періоди тимчасового примирення. Така динаміка сприяє закріпленню деструктивних моделей взаємодії між партнерами та ускладнює усвідомлення проблеми й вихід із насильницьких стосунків [5].

Актуальність проблеми емоційного насильства підтверджується і на законодавчому рівні. Відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», психологічне насильство визнається окремою формою домашнього насильства та розглядається як серйозна загроза психічному здоров'ю особистості [3]. Це зумовлює необхідність не лише фіксувати прояви емоційного насильства, а й глибше аналізувати психологічні причини його виникнення.

Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених проблемі емоційного насильства, деякі її аспектіи залишаються недостатньо дослідженим. Зокрема, актуальним є вивчення психологічних причин емоційного насильства у міжособистісних стосунках у парі, пов'язаних з особливостями стилю прив'язаності, рівнем самооцінки та специфікою міжособистісної взаємодії партнерів [9; 10; 14]. Недостатня увага до цих

чинників ускладнює розроблення ефективних психопрофілактичних заходів, спрямованих на попередження та подолання емоційного насильства.

Таким чином, дослідження психологічних причин емоційного насилля в міжособистісних стосунках у парі є актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики і має важливе значення для розвитку сімейної, консультативної та клінічної психології.

Метою дослідження є виявити психологічні чинники емоційного насильства в міжособистісних стосунках у парі, визначити його наслідки та розробити психопрофілактичні заходи для попередження та подолання цього явища.

Досягнення мети зумовлює вирішення таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного насильства в сучасній психології.
2. Дослідити основні психологічні причини емоційного насильства в парах та його наслідки.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення закономірностей емоційного насильства у міжособистісних стосунках.
4. Розробити психопрофілактичні заходи та надати психологічні рекомендації щодо попередження емоційного насильства у парах.

Об’єкт дослідження – емоційне насилля у міжособистісних стосунках у парі.

Предмет дослідження – психологічні причини емоційного насилля та його наслідки.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз наукових джерел, порівняльний аналіз концепцій та моделей емоційного насильства.

2. Емпіричні методи: анкетування, опитування, психодіагностичні методики для виявлення ознак емоційного насильства в парах.
3. Методи математичної обробки даних: статистичний аналіз отриманих результатів для оцінки взаємозв'язків між змінними.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося в період з серпня по жовтень 2025 року. У дослідженні взяли участь 10 осіб, з яких 5 жінок та 5 чоловіків віком від 18 до 40 років. Усі учасники перебували в стосунках, що характеризуються емоційним насильством, тривалість стосунків становила від 6 місяців до 4 років. Вибірка була розподілена за віком наступним чином: 2 жінки у віці 18-25 років, 2 жінки у віці 26-30 років, 1 жінка у віці 31-35 років, 1 чоловік у віці 18-25 років, 2 чоловіка у віці 26-30 років, 2 чоловіка у віці 31-40 років.

Усі учасники були обрані на основі добровільної згоди, та вони заповнили анкету, що включала запитання щодо історії стосунків, характеру насильства, а також впливу таких стосунків на психоемоційний стан і самопочуття. Вибірка була сформована з жінок та чоловіків, які погодилися надати достовірні дані про своє становище у стосунках та динаміку емоційного насильства.

Наукова новизна одержаних результатів. У межах дослідження було визначено психологічні чинники, що сприяють виникненню емоційного насильства в міжособистісних стосунках. Було розроблено психопрофілактичну програму, спрямовану на попередження цього явища та корекцію деструктивних моделей поведінки у парах.

Теоретичне значення дослідження. Результати дослідження поглиблюють наукові уявлення про природу емоційного насилля, його механізми та причини виникнення. Отримані дані можуть бути використані для подальших наукових досліджень у сфері сімейної та консультативної психології.

Практичне значення дослідження. Розроблені психопрофілактичні заходи можуть бути впроваджені у практику психологічного консультування,

психотерапії та освітніх програм, спрямованих на формування здорових стосунків у парах. Також результати дослідження можуть бути корисними для соціальних працівників, які працюють із жертвами емоційного насильства.

Апробація результатів дослідження та публікації.
Основні положення магістерського дослідження апробовано у формі наукових тез у Всеукраїнської науково-практичної конференції “Клінічна та вікова психологія в епоху лімінальних змін”. 29 січня 2026 року, м.Київ. ПВНЗ “Київський медичний університет”

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 30 найменувань, 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 69 сторінок, у тому числі 47 сторінок основного тексту містить 6 таблиць, 0 малюнків, 5 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО НАСИЛЛЯ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ В ПАРІ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми емоційного насилля в сучасній психології

У сучасній психологічній науці емоційне насилля розглядається як одна з найбільш поширених, але водночас найменш очевидних форм насильницької поведінки у міжособистісних стосунках. На відміну від фізичного насильства, воно рідко має чіткі зовнішні ознаки, що значно ускладнює його своєчасне виявлення як самими учасниками стосунків, так і фахівцями. Саме прихований характер, поступовість розвитку та здатність маскуватися під «турботу», «вимогливість» або «норму стосунків» роблять емоційне насильство особливо небезпечним [1].

У наукових джерелах емоційне (психологічне) насильство визначається як систематична форма деструктивного впливу, спрямована на приниження, контроль, знецінення або обмеження психологічної автономії партнера. Воно може реалізовуватися через постійну критику, маніпуляції, погрози, ігнорування, соціальну ізоляцію, газлайтинг, а також через формування почуття провини та страху [1; 2]. Важливою характеристикою емоційного насильства є його повторюваність і тривалість, адже саме регулярність психологічного тиску зумовлює глибокі зміни у психоемоційному стані людини.

Актуальність проблеми емоційного насильства підтверджується результатами національних та міжнародних досліджень. Згідно зі звітами UNFPA Ukraine, значна частина жінок в Україні зазнає психологічного насильства у близьких стосунках, при цьому саме емоційні форми насильства є найбільш поширеними та водночас найменш усвідомленими постраждалими. У дослідженнях наголошується, що емоційне насильство часто передує фізичному або існує паралельно з ним, формуючи систему примусового контролю у парі [4; 5].

На законодавчому рівні проблема психологічного насильства також визнається соціально значущою. Відповідно до Закону України «Про

запобігання та протидію домашньому насильству», психологічне насильство охоплює словесні образи, приниження, переслідування, залякування та інші дії, що спричиняють емоційні страждання, страх або відчуття безпорадності у постраждалої особи [3]. Важливо, що юридичне визначення узгоджується з психологічними підходами до розуміння сутності емоційного насильства.

Українські науковці підкреслюють, що емоційне насильство не слід розглядати як окремі конфліктні епізоди. За Ботнаренком та Гриньківим, воно формується поступово й має системний характер: через повторювані дії знецінення та контролю у людини знижується самооцінка, руйнується відчуття власної суб'єктності та формується емоційна залежність від партнера-агресора [2]. Саме системність пояснює тривале перебування жертв у токсичних стосунках.

У клінічній та консультативній психології емоційне насильство розглядається як потужний чинник хронічного психологічного стресу. Дослідження українських авторів свідчать, що тривалий емоційний тиск у сімейних та партнерських стосунках може призводити до розвитку тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження, зниження самооцінки та формування стану психологічної безпорадності, що зумовлює потребу у професійній психологічній допомозі [6; 7]. Зазначені наслідки часто зберігаються навіть після припинення насильницьких стосунків і ускладнюють подальше особистісне відновлення.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено когнітивним наслідкам емоційного насильства. Зокрема, встановлено, що систематичні маніпуляції, знецінення та газлайтинг сприяють формуванню стійких негативних переконань щодо власної цінності, викликають сумніви у власних почуттях та адекватності сприйняття реальності [8]. Такі когнітивні деформації істотно ускладнюють процес психологічного відновлення та побудову здорових міжособистісних стосунків у майбутньому.

З соціально-психологічної точки зору емоційне насильство розглядається як явище, детерміноване не лише індивідуальними, а й соціокультурними чинниками. У вітчизняних дослідженнях наголошується, що поширені гендерні стереотипи, толерування контролю, ревнощів і домінування у парі створюють сприятливе підґрунтя для закріплення емоційного насильства та його сприйняття як «нормальної» моделі взаємодії [9]. За таких умов деструктивна поведінка партнера часто виправдовується або знецінюється.

Важливе місце у вивченні емоційного насильства посідає аналіз комунікативних процесів у парі. Сучасні українські дослідження зазначають, що насильницькі стосунки характеризуються порушенням відкритого діалогу, домінуванням критики, сарказму, знеціненням почуттів партнера та використанням комунікації як інструменту психологічного тиску, що сприяє подальшій ескалації конфліктів і поглибленню емоційної залежності [10].

Таким чином, теоретичний аналіз свідчить, що емоційне насильство є складним багатовимірним психологічним явищем, яке формується під впливом індивідуальних, міжособистісних і соціокультурних чинників. Усвідомлення його сутності та наслідків створює надійне теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу причин емоційного насильства у парі та розроблення ефективних психопрофілактичних заходів.

1.2. Причини емоційного насилля в парі та їхні наслідки

Причини емоційного насильства у міжособистісних стосунках у парі мають багаторівневий характер і формуються під впливом поєднання особистісних, сімейних, комунікативних та соціально-культурних чинників. У вітчизняних психологічних дослідженнях наголошується, що емоційне насильство майже ніколи не виникає спонтанно — воно розгортається на основі вже сформованих моделей поведінки, внутрішніх переконань і специфіки взаємодії між партнерами [2; 9]. Саме поєднання цих факторів створює підґрунтя для закріплення психологічно деструктивних форм впливу в парі.

До особистісних причин емоційного насильства українські дослідники відносять низьку здатність до емоційної саморегуляції, підвищений рівень тривожності, потребу у домінуванні та контролі, нестабільну або занижену самооцінку, а також труднощі у конструктивному розв'язанні конфліктів [6; 7]. Особи з емоційною незрілістю або внутрішньою невпевненістю нерідко використовують психологічний тиск і маніпуляції як спосіб зниження власної тривоги та відновлення суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією. У цьому контексті емоційне насильство може виконувати компенсаторну функцію, дозволяючи агресору відчувати власну значущість на тлі внутрішньої безпорадності.

Важливу роль у формуванні схильності до емоційного насильства відіграють дисфункційні сімейні моделі, засвоєні у дитинстві. Якщо людина зростала в умовах постійної критики, приниження, емоційної холодності або нестачі підтримки, у дорослому віці вона може не мати уявлення про здорові способи побудови близьких стосунків. Українські науковці зазначають, що в таких випадках індивід або відтворює насильницькі сценарії у ролі агресора, або приймає їх як норму у ролі жертви [2; 9]. У межах теорії прив'язаності підкреслюється, що люди з тривожним або дезорганізованим стилем прив'язаності є більш уразливими до токсичних стосунків, у яких домінує емоційний тиск і страх втрати партнера [14].

Суттєвим чинником розвитку емоційного насильства виступає також комунікативна неспроможність партнерів. За результатами українських досліджень, психологічний тиск у стосунках часто починається з уникання відкритого діалогу, ігнорування емоційних потреб, висміювання почуттів партнера або сприйняття будь-якої критики як загрози [10]. Поступово такі моделі взаємодії закріплюються, а комунікація трансформується у засіб контролю та психологічного домінування одного з партнерів.

До соціально-культурних причин емоційного насильства належать поширені у суспільстві стереотипи щодо гендерних ролей, толерування

ревнощів і контролю як «проявів любові», нормалізація агресії як способу розв'язання конфліктів, а також низький рівень психологічної грамотності населення [3; 9]. Такий соціальний контекст сприяє тому, що емоційне насильство часто залишається непоміченим або виправдовується як «звичайні труднощі стосунків».

Наслідки емоційного насильства є багатовимірними та проявляються у різних сферах психічного функціонування особистості. Вітчизняні та міжнародні дослідження підкреслюють, що вони формуються поступово, однак за своєю глибиною можуть бути не менш руйнівними, ніж наслідки фізичного насильства [4; 5]. На початкових етапах людина зазвичай переживає лише тривалий дискомфорт або напруження, проте з часом психологічний тиск набуває характеру хронічного стресу, що порушує емоційну, когнітивну та поведінкову регуляцію. З огляду на це доцільно виокремлювати емоційні, когнітивні та поведінкові наслідки емоційного насильства, які у реальному житті тісно переплітаються між собою.

Емоційна сфера зазнає змін однією з перших, оскільки саме на неї спрямований основний вплив агресора. Українські автори зазначають, що емоційні переживання жертв мають хронічний характер, є багаторівневими та схильними до накопичення [6; 7]. Найпоширенішими емоційними наслідками є хронічна тривожність, яка проявляється у постійному очікуванні критики або непередбачуваних реакцій партнера, внутрішньому відчутті небезпеки та страху зробити «щось не так». Багато постраждалих описують свій стан як життя у режимі постійної напруги.

Іншим поширеним наслідком є емоційне виснаження, що виникає через постійну потребу адаптуватися до настрою агресора та уникати конфліктів. Це супроводжується втратою емоційної енергії, байдужістю до подій, які раніше приносили задоволення, та відчуттям внутрішньої порожнечі. Часто спостерігається й стійке почуття провини та сорому, сформоване через нав'язування відповідальності за конфлікти («ти сама винна», «це через тебе»),

що призводить до хронічного знецінення себе.
У деяких випадках формується емоційне оніміння - захисна реакція психіки на тривалу перенапругу. Людина втрачає здатність повноцінно відчувати емоції, стає холодною до себе та інших, відчуває труднощі з переживанням радості.

Когнітивні наслідки емоційного насильства проявляються у зміні уявлень людини про себе та навколишній світ. Постійна критика та знецінення сприяють формуванню стійкого зниження самооцінки, сумнівів у власних рішеннях і переконання у власній неспроможності. Особливо небезпечним є вплив газлайтингу, коли жертва починає сумніватися у власних спогадах, почуттях та адекватності сприйняття реальності [8]. У таких умовах часто формується вивчена безпорадність - переконання, що будь-які спроби змінити ситуацію є марними [2].

Поведінкові наслідки є найбільш помітними зовні. До них належать соціальна ізоляція, уникання контактів з друзями та родиною, надмірна покірність, постійне підлаштовування під партнера, зниження ініціативності та звуження кола інтересів. Людина поступово відмовляється від особистісного розвитку, професійних можливостей і занять, які можуть викликати невдоволення агресора.

Українські дослідники також наголошують, що тривале перебування в умовах емоційного насильства негативно позначається на фізичному здоров’ї, проявляючись у порушеннях сну, хронічних головних болях, психосоматичних розладах та загальному виснаженні організму [4; 5]. Навіть після припинення токсичних стосунків наслідки емоційного насильства можуть зберігатися протягом тривалого часу. Постраждалі часто відчувають страх нових стосунків, труднощі з довірою та схильність до повторення деструктивних сценаріїв. Таким чином, емоційне насильство формує глибокі та стійкі зміни, що впливають на якість життя людини та потребують комплексної психологічної допомоги і профілактики.

1.3. Класифікація міжособистісних стосунків у парі та типові труднощі, що пов’язані з ними

Міжособистісні стосунки в парі є особливою формою взаємодії між двома людьми, що ґрунтується на емоційній прихильності, взаємній підтримці, довірі та спільних цінностях. На відміну від інших соціальних контактів, партнерські стосунки характеризуються високим рівнем емоційної залученості та мають значний вплив на психологічне благополуччя обох учасників. У психологічній літературі міжособистісні стосунки визначаються як система взаємодії, що формується на основі емоційної значущості, близькості та обміну почуттями, очікуваннями й поведінковими реакціями [11].

У сучасній психології представлено декілька підходів до класифікації стосунків у парі, які дозволяють глибше зрозуміти їхню структуру, функції та потенційні труднощі. Одним із найбільш відомих і теоретично обґрунтованих є трикутна теорія кохання Роберта Стернберга. Відповідно до цієї теорії, якість і тип стосунків визначаються співвідношенням трьох ключових компонентів: близькості, пристрасті та зобов’язання. Близькість забезпечує емоційний зв’язок, довіру та відчуття психологічної єдності між партнерами. Пристрасть проявляється у фізичному та романтичному потягу, тоді як зобов’язання відображає усвідомлене рішення підтримувати стосунки в довгостроковій перспективі [12].

На основі різних поєднань цих компонентів виокремлюють кілька типів партнерських стосунків: дружні, у яких домінує близькість за відсутності пристрасті та зобов’язання; романтичні, що поєднують близькість і пристрасть, але не мають стабільного зобов’язання; компаньйонські, де переважають близькість і зобов’язання при зниженій пристрасті; порожні стосунки, які базуються лише на зобов’язанні без емоційної та фізичної складових; а також ідеальні стосунки, що характеризуються гармонійним поєднанням усіх трьох компонентів [12; 13].

Запропонована класифікація підкреслює динамічний характер стосунків у парі. Залежно від життєвого етапу, рівня конфліктності, зовнішніх обставин або особистісних змін партнерів, стосунки можуть трансформуватися, переходячи з одного типу в інший. Зміна інтенсивності будь-якого з компонентів кохання безпосередньо впливає на рівень задоволеності взаємодією та психологічний клімат у парі.

Інший важливий підхід до класифікації стосунків ґрунтується на аналізі їхніх функцій. У психології виділяють партнерські стосунки підтримки, інструментальні та конфліктно-деструктивні. Стосунки підтримки характеризуються емоційною відкритістю, взаємною допомогою та спільним подоланням життєвих труднощів. Інструментальні стосунки орієнтовані на реалізацію конкретних спільних цілей, таких як ведення побуту, фінансове планування або виховання дітей. Конфліктно-деструктивні стосунки вирізняються домінуванням, надмірною критикою та контролем, що створює передумови для виникнення психологічного тиску й емоційного насильства.

Важливим аспектом аналізу міжособистісних стосунків є їхній розвиток у часі. Дослідники описують кілька етапів партнерських взаємин: етап формування, що супроводжується емоційним тяжінням і зацікавленістю; етап зміцнення, на якому формуються довіра, спільні правила та очікування; період стабільності або стагнації, коли домінують рутинні завдання; а також етап можливих змін, коли стосунки або трансформуються, або поступово розпадаються. На кожному з цих етапів виникають специфічні труднощі, пов’язані з адаптацією партнерів до нових умов та змін у потребах [11].

Значну роль у формуванні та перебігу партнерських стосунків відіграє стиль прив’язаності кожного з партнерів. Згідно з теорією прив’язаності, розрізняють безпечний, тривожний, уникаючий і дезорганізований стилі. Безпечний стиль сприяє довірі, емоційній стабільності та конструктивному розв’язанню конфліктів. Тривожний стиль проявляється у підвищеній потребі в підтвердженні власної значущості та страху втрати партнера. Уникаючий стиль

характеризується схильністю до дистанціювання та уникання емоційної близькості, тоді як дезорганізований стиль поєднує суперечливі реакції — прагнення до близькості та водночас страх перед нею. Відмінності у стилях прив'язаності здатні ускладнювати комунікацію та сприяти формуванню конфліктних і деструктивних патернів взаємодії [14].

Типові труднощі у міжособистісних стосунках виникають як під впливом внутрішніх чинників - особистісних особливостей, емоційної незрілості, відмінностей у потребах і цінностях, так і зовнішніх факторів, таких як соціальні норми, культурний тиск або економічні труднощі. На ранніх етапах стосунків напруження часто пов'язане з недостатньо сформованими близькістю та зобов'язаннями, що може викликати невпевненість або ревнощі. У періоди зростання життєвих обов'язків партнери можуть переживати емоційну дистанцію, втому або рутинізацію взаємодії. Незбалансованість компонентів кохання, несумісність стилів прив'язаності чи порушення комунікації на будь-якому етапі розвитку стосунків можуть спричиняти конфлікти та створювати умови для психологічного тиску.

У практичному контексті класифікація міжособистісних стосунків має важливе значення, оскільки дозволяє психологам виявляти потенційні джерела напруження, прогнозувати динаміку взаємодії та обирати ефективні стратегії роботи з парою. Чітке розуміння типу стосунків і характерних для них труднощів створює основу для розроблення психокорекційних і психопрофілактичних заходів, спрямованих на оптимізацію взаємодії та запобігання емоційному насильству.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного насильства в міжособистісних стосунках у парі, що дозволило розглянути дане явище з позицій сучасної психологічної науки та узагальнити основні наукові підходи до розуміння його сутності, причин і

наслідків. Проведений аналіз засвідчив, що емоційне насильство є складним і багатовимірним феноменом, який часто має прихований характер та розвивається поступово, маскуючись під звичні або соціально прийнятні форми взаємодії між партнерами.

Опрацювання наукових джерел показало, що емоційне насильство у парі, як правило, не виникає спонтанно. Його формування пов’язане з поступовим закріпленням деструктивних моделей поведінки, особливостей емоційного реагування та комунікації між партнерами. У ситуаціях, коли у стосунках порушується баланс, виникає асиметрія влади, знецінюються почуття одного з партнерів і втрачається відчуття психологічної безпеки, створюються сприятливі умови для розвитку систематичного емоційного тиску.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що серед ключових особистісних причин емоційного насильства важливу роль відіграють емоційна незрілість, труднощі в регуляції власних почуттів, підвищений рівень тривожності, нестабільна самооцінка та виражена потреба в контролі. За таких умов маніпуляції, знецінення або психологічний тиск можуть використовуватися як спосіб зниження внутрішньої напруги або компенсації власної невпевненості. Значну увагу в розділі також приділено впливу сімейного досвіду та міжпоколінних чинників. Показано, що виховання в умовах емоційної холодності, критики, гіперконтролю або нестабільних взаємин у батьківській сім’ї підвищує ризик формування деструктивних моделей поведінки у дорослих партнерських стосунках.

Особливе місце в аналізі причин емоційного насильства займає теорія прив’язаності. Узагальнення теоретичних положень дозволило зробити висновок, що тривожний, уникаючий або дезорганізований стиль прив’язаності створює передумови для виникнення емоційної залежності, страху втрати партнера, труднощів у встановленні меж та схильності до психологічного тиску або прийняття ролі жертви. Несумісність стилів прив’язаності партнерів значно ускладнює комунікацію та підвищує конфліктність взаємодії.

Окремо у розділі розглянуто комунікативні причини емоційного насильства. Теоретичний аналіз показав, що дефіцит емпатії, нездатність до відкритого обговорення складних тем, використання пасивно-агресивних форм спілкування, ігнорування почуттів партнера та уникнення відповідальності за власні емоції часто стають першими ознаками порушення взаємин. За відсутності конструктивного діалогу напруження між партнерами накопичується і з часом може трансформуватися у стійкі форми емоційного тиску.

Не менш важливими є соціально-культурні причини емоційного насильства. У розділі показано, що поширені у суспільстві стереотипи щодо ролей у парі, толерування ревнощів, контролю та психологічної жорсткості як нібито проявів турботи сприяють нормалізації деструктивної поведінки. Низький рівень психологічної грамотності та обмежений доступ до якісної інформації про здорові стосунки додатково ускладнюють своєчасне усвідомлення проблеми та знижують готовність звертатися по професійну допомогу.

Аналіз наслідків емоційного насильства засвідчив, що його вплив не обмежується лише емоційною сферою, а охоплює також когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Тривалий емоційний тиск призводить до підвищеної тривожності, емоційного виснаження, зниження самооцінки, формування вивченої безпорадності, соціальної ізоляції та звуження можливостей особистісної й професійної самореалізації. Це підкреслює глибину та стійкість психологічних наслідків емоційного насильства, а також його значну клінічну й соціальну значущість.

Отже, узагальнення теоретичних підходів дозволяє зробити висновок, що причини емоційного насильства в міжособистісних стосунках у парі мають багатофакторний характер і формуються під впливом поєднання особистісних особливостей партнерів, їхнього сімейного досвіду, стилів прив’язаності, комунікативних патернів та соціально-культурного контексту. Отримані

теоретичні висновки створюють ґрунтовну основу для подальшого емпіричного дослідження зазначеної проблеми та обґрунтовують доцільність розроблення психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на попередження емоційного насильства у партнерських стосунках.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ЕМОЦІЙНОГО НАСИЛЛЯ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ В ПАРІ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження присвячене вивченню психологічних причин емоційного насильства в міжособистісних стосунках у парі. У межах дослідження аналізувалися індивідуально-психологічні та міжособистісні

характеристики партнерів, що можуть бути пов’язані з формуванням і підтриманням емоційно насильницької взаємодії.

Метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв’язків між типами прив’язаності партнерів, стилями поведінки у конфліктних ситуаціях, рівнем самооцінки та проявами емоційного насильства у міжособистісних стосунках у парі.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання емпіричного дослідження:

1. Виявити наявність та характер проявів емоційного насильства у міжособистісних стосунках досліджуваних осіб.
2. Дослідити типи прив’язаності партнерів у парах з ознаками емоційного насильства.
3. Визначити домінуючі стилі поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях.
4. Дослідити рівень самооцінки учасників емпіричного дослідження.
5. Проаналізувати взаємозв’язки між досліджуваними психологічними показниками.

Емпіричне дослідження проводилося в період з серпня по жовтень 2025 року. У дослідженні взяли участь 10 осіб (5 жінок та 5 чоловіків) віком від 18 до 40 років, які перебували у стосунках тривалістю від 6 місяців до 4 років. Формування вибірки здійснювалося на засадах добровільної участі та інформованої згоди респондентів. До участі в дослідженні залучалися особи, у стосунках яких за результатами попереднього опитування були виявлені ознаки емоційного насильства. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки, а участь респондентів була анонімною.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методів, що включав авторську анкету та стандартизовані психодіагностичні методики. Методи дослідження застосовувалися у логічній послідовності: від виявлення наявності емоційного

насильства у стосунках до аналізу психологічних чинників, що можуть бути з ним пов’язані.

На першому етапі емпіричного дослідження було використано авторську анкету для виявлення емоційного насильства у міжособистісних стосунках. Анкета була розроблена на основі сучасних наукових уявлень про психологічне та емоційне насилля у парі та містила запитання, спрямовані на виявлення таких його проявів, як емоційне знецінення партнера, психологічний контроль, маніпулятивна поведінка, обмеження автономії, ігнорування почуттів і потреб партнера, формування почуття провини, а також психологічний тиск.[15]. Застосування даної анкети дозволило підтвердити наявність емоційного насильства у стосунках учасників дослідження та визначити загальний контекст деструктивної взаємодії у парі.

Другим етапом дослідження стало вивчення типів прив’язаності партнерів за допомогою методики Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R) [16]. Зазначена методика дозволяє визначити рівень тривожності та уникання у близьких міжособистісних стосунках, що є базовими параметрами теорії прив’язаності дорослих. Використання методики ECR-R зумовлене тим, що тип прив’язаності впливає на особливості емоційної регуляції, сприйняття близькості та способи реагування у значущих стосунках, що може бути пов’язано з формуванням та підтриманням емоційно насильницьких моделей взаємодії.

На третьому етапі емпіричного дослідження було застосовано методику К. Томаса для визначення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях [17]. Методика дозволяє виокремити п’ять основних стилів поведінки у конфлікті: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях є доцільним у контексті даного дослідження, оскільки саме конфліктна взаємодія часто виступає ситуацією, у якій емоційне насильство проявляється у найбільш вираженій формі.

Завершальним етапом емпіричного дослідження стало вимірювання рівня самооцінки учасників за допомогою шкали самооцінки М. Розенберга [18]. Дана методика дозволяє оцінити загальний рівень самосприйняття та самоповаги особистості. У межах дослідження самооцінка розглядається як психологічна характеристика, що може впливати на здатність особистості усвідомлювати деструктивність міжособистісної взаємодії, встановлювати особисті межі та обирати способи реагування у ситуаціях психологічного тиску.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати були піддані кількісному та якісному аналізу з використанням описових методів статистичної обробки. Узагальнені результати подано у вигляді таблиць та текстових інтерпретацій, що дозволяє виявити основні тенденції та взаємозв’язки між досліджуваними психологічними показниками.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних причин емоційного насилля в міжособистісних стосунках у парі було проведене з метою більш глибокого розуміння тих внутрішніх і міжособистісних механізмів, які зумовлюють виникнення та підтримання деструктивних моделей взаємодії між партнерами. Особлива увага приділялася суб’єктивному досвіду учасників, їхньому сприйняттю стосунків, емоційним реакціям та способам взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Під час організації дослідження було враховано, що емоційне насилля часто має прихований характер і може не усвідомлюватися учасниками стосунків як проблема. Саме тому емпіричний етап був спрямований не лише на кількісну фіксацію окремих показників, а й на аналіз загальної динаміки взаємин у парі.

Першим етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня та специфіки проявів емоційного насильства у стосунках за допомогою авторської

анкети (див. Додаток А). Обрана методика дала змогу оцінити не лише загальний рівень емоційного насильства, а й ті форми психологічного впливу, які найчастіше використовуються у парі.

У процесі заповнення опитувальника частина учасників відзначала, що деякі запитання змушували замислитися над звичними моделями поведінки у стосунках. Для окремих респондентів стало несподіваним усвідомлення того, що дії, які раніше сприймалися як «турбота», «емоційність» або «особливість характеру партнера», насправді мають ознаки психологічного тиску. Спостерігалося, що деякі учасники на початковому етапі схильні були мінімізувати серйозність проблеми, обираючи нейтральні або пом’якшені варіанти відповідей. Це узгоджується з даними теоретичних досліджень, які вказують на тенденцію до нормалізації емоційного насильства у близьких стосунках.

За результатами обробки отриманих даних встановлено, що низький рівень емоційного насильства не був зафіксований у жодній із досліджуваних пар. У 3 парах (60%) виявлено середній рівень емоційного насильства, який характеризувався періодичними проявами психологічного тиску, що посилювалися у ситуаціях конфлікту, ревнощів або емоційної напруги. У 2 парах (40%) було зафіксовано високий рівень емоційного насильства, для якого характерними є регулярні прояви контролю, знецінення почуттів партнера, використання маніпуляцій та формування почуття провини. У таких стосунках емоційне насильство мало стійкий характер і впливало на загальний психологічний клімат у парі. Розподіл рівнів емоційного насильства у досліджуваних парах подано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівень емоційного насилля у досліджуваних парах

Рівень емоційного насилля	**Кількість пар**	**Відсоток, %**
Низький	0	0

Середній	3	60
Високий	2	40
Разом	5	100

N = 10

Якісний аналіз відповідей респондентів показав, що у парах із середнім рівнем емоційного насильства психологічний тиск часто проявляється у завуальованих формах. До них належать іронічні зауваження, знецінення емоцій партнера, ігнорування його потреб, а також використання мовчання як способу впливу. Учасники таких стосунків нерідко пояснювали подібну поведінку особливостями характеру партнера або стресовими життєвими обставинами.

Натомість у парах з високим рівнем емоційного насильства простежувалася більш чітка структура домінування і підпорядкування. Один із партнерів займав контролюючу позицію, тоді як інший поступово втрачав відчуття впевненості у власних почуттях і судженнях. Постраждалі партнери описували переживання постійної напруги, страху викликати негативну реакцію та труднощі у відкритому висловленні власних емоцій.

Отримані результати свідчать про те, що емоційне насильство у досліджуваних парах має не випадковий, а системний характер і тісно пов’язане з особливостями емоційної взаємодії партнерів. Навіть за відсутності відкрито агресивних форм поведінки психологічний тиск може поступово руйнувати емоційний контакт і знижувати психологічне благополуччя учасників стосунків.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення типів прив’язаності учасників, оскільки саме особливості емоційної прив’язаності значною мірою визначають характер близьких стосунків, спосіб реагування на конфлікти та чутливість до проявів емоційного насильства. Дослідження типів прив’язаності здійснювалося за допомогою відповідної психодіагностичної методики (див. Додаток Б).

Звернення до даної методики було зумовлене припущенням, що небезпечні типи прив’язаності можуть виступати психологічним підґрунтям для формування деструктивних моделей взаємодії у парі, зокрема схильності до контролю, емоційної залежності або уникання близькості.

У процесі проходження опитувальника більшість учасників зазначали, що запитання були зрозумілими та водночас спонукали до рефлексії щодо власних емоційних реакцій у стосунках. Деякі респонденти відзначали складність вибору відповідей у ситуаціях, пов’язаних із переживанням страху втрати партнера або потребою в емоційній дистанції, що може свідчити про внутрішню суперечливість переживань у близьких взаєминах.

За результатами обробки даних було встановлено, що у більшості досліджуваних осіб домінують небезпечні типи прив’язаності. Зокрема, у 6 респондентів (60%) було виявлено тривожний тип прив’язаності, який характеризується підвищеною потребою в емоційній близькості, страхом відкидання та постійною орієнтацією на реакції партнера. Особи з таким типом прив’язаності схильні гостро реагувати на найменші ознаки дистанціювання та можуть сприймати їх як загрозу стосункам. У 3 респондентів (30%) було зафіксовано уникаючий тип прив’язаності, для якого характерні емоційна стриманість, прагнення до автономії та уникання глибокої емоційної близькості. Такі учасники, як правило, демонстрували труднощі у відкритому вираженні почуттів та схильність до зниження значущості емоційних потреб партнера. Лише в одного учасника (10%) було виявлено відносно безпечний тип прив’язаності, що проявлявся у здатності поєднувати близькість і автономію, відкрито висловлювати емоції та конструктивно реагувати на труднощі у стосунках. Розподіл типів прив’язаності серед досліджуваних подано у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл типів прив’язаності серед участників дослідження

Тип прив’язаності	Кількість осіб	Відсоток, %
Тривожний	6	60
Уникаючий	3	30
Відносно безпечний	1	10
Усього	10	100

N = 10

Якісний аналіз результатів показав, що у парах з високим рівнем емоційного насильства найчастіше спостерігалося поєднання тривожного типу прив’язаності в одного партнера та уникаючого — в іншого. Така комбінація створювала напружену динаміку взаємодії, за якої прагнення одного партнера до близькості поєднувалося з емоційною дистанцією іншого, що посилювало взаємне нерозуміння та конфліктність. У парах із середнім рівнем емоційного насильства частіше фіксувалися тривожні типи прив’язаності в обох партнерів, що проявлялося у взаємній емоційній залежності, ревнощах та схильності до контролю. У таких стосунках психологічний тиск не завжди мав відкритий характер, однак супроводжувався постійною емоційною напругою та страхом втрати партнера.

Отримані результати свідчать про те, що тип прив’язаності відіграє важливу роль у формуванні та підтриманні деструктивних моделей взаємодії у парі. Небезпечні типи прив’язаності підвищують вразливість до емоційного насильства як з боку партнера, так і у вигляді власних неусвідомлених насильницьких проявів.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення стилів поведінки учасників у конфліктних ситуаціях, оскільки саме спосіб реагування на конфлікт значною мірою визначає динаміку міжособистісних стосунків у парі та може як знижувати, так і посилювати прояви емоційного насильства. Дослідження стилів поведінки у конфлікті проводилося за допомогою відповідної психодіагностичної методики (див. Додаток В).

Звернення до даної методики було зумовлене припущенням, що неконструктивні стилі реагування на конфлікт, зокрема уникання або боротьба, можуть виступати чинниками, що підтримують емоційно насильницькі патерни взаємодії між партнерами.

У процесі проходження методики частина респондентів виявляла труднощі у виборі відповідей, що може свідчити про внутрішню суперечливість між бажанням зберегти стосунки та потребою відстояти власну позицію.

За результатами обробки отриманих даних встановлено, що у більшості досліджуваних осіб переважають неконструктивні стилі поведінки у конфліктній ситуації. Зокрема, у 4 учасників (40%) домінував стиль уникання, який проявлявся у прагненні уникати відкритого з'ясування стосунків, замовчуванні проблем та емоційному відстороненні під час конфлікту. У 3 учасників (30%) було зафіксовано стиль боротьби (суперництва), що характеризується наполяганням на власній позиції, ігноруванням потреб партнера та схильністю до емоційного тиску. Саме цей стиль найчастіше поєднувався з проявами контролю та знецінення, зафіксованими на першому етапі дослідження. Стиль пристосування було виявлено у 2 учасників (20%). Для таких респондентів характерним є поступання власними інтересами заради збереження стосунків, що часто супроводжувалося внутрішнім напруженням та пригніченістю емоцій. Лише в одного учасника (10%) домінував стиль співпраці, який передбачає прагнення до відкритого обговорення проблеми та пошуку взаємоприйнятного рішення. Розподіл стилів поведінки у конфліктній ситуації серед досліджуваних подано в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл стилів поведінки у конфліктній ситуації серед участників дослідження

Стиль поведінки у конфлікті	**Кількість участників**	**Відсоток, %**
Уникання	4	40
Боротьба (суперництво)	3	30
Пристосування	2	20
Співпраця	1	10
Разом	10	100

N = 10

Якісний аналіз отриманих результатів показав, що у парах із високим рівнем емоційного насильства переважали поєднання стилів боротьби в одного партнера та уникання або пристосування — в іншого. Така конфігурація сприяла формуванню асиметричних ролей у стосунках і посиленню психологічного тиску. У парах із середнім рівнем емоційного насильства частіше фіксувалися стилі уникання та пристосування в обох партнерів, що призводило до накопичення невисловленого напруження та повторюваних конфліктних ситуацій без їх конструктивного вирішення.

Отримані результати свідчать про те, що стиль поведінки у конфліктній ситуації є важливим чинником підтримання емоційного насильства в парі. Неконструктивні стратегії реагування не лише не сприяють вирішенню конфлікту, а й підсилюють відчуття нерівності, напруги та емоційної небезпеки у стосунках.

Завершальним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня самооцінки учасників, оскільки самооцінка є важливою внутрішньоособистісною характеристикою, що визначає здатність особистості до самоповаги, усвідомлення власних потреб і меж, а також впливає на толерантність до деструктивних форм взаємодії у близьких стосунках.

Дослідження рівня самооцінки проводилося за допомогою відповідної психодіагностичної методики (див. Додаток Г).

Актуальність звернення до даного показника зумовлена тим, що занижена або нестабільна самооцінка часто поєднується з небезпечними типами прив'язаності та неконструктивними стилями поведінки у конфлікті, що було частково зафіксовано на попередніх етапах дослідження.

У процесі проходження методики більшість учасників демонстрували обережність у відповідях, а окремі запитання викликали сумніви та внутрішні коливання. Це може свідчити про недостатню сформованість цілісного уявлення про власну цінність та значущість. Частина респондентів намагалася давати соціально бажані відповіді, що також узгоджується з тенденцією до зовнішньої орієнтації на оцінку з боку значущого іншого.

За результатами обробки отриманих даних було встановлено, що у 7 учасників (70%) зафіксовано занижений або нестабільний рівень самооцінки. Для таких респондентів характерними є підвищена чутливість до критики, схильність до самозвинувачення, сумніви у власних рішеннях та залежність від емоційного схвалення партнера. У 3 учасників (30%) рівень самооцінки перебував у межах середнього, що свідчить про відносно адекватне сприйняття власних якостей, однак і в цих випадках спостерігалися труднощі у відстоюванні власної позиції в умовах емоційної напруги та конфлікту. Розподіл рівнів самооцінки серед досліджуваних подано в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів самооцінки серед участників дослідження

Рівень самооцінки	**Кількість участників**	**Відсоток, %**
Занижений/нестабільній	7	70
Середній	3	30
Високий	0	0

Разом	10	100

N = 10

Якісний аналіз результатів показав, що учасники з низьким рівнем самооцінки частіше займали у стосунках позицію підпорядкування, уникали відкритого висловлення власних потреб і схильні були виправдовувати контролюючу або знецінювальну поведінку партнера. У таких випадках емоційне насильство сприймалося як неминуча або «заслужена» частина стосунків. У парах з високим рівнем емоційного насильства занижена самооцінка одного або обох партнерів виступала чинником, що сприяв закріпленню асиметричних ролей та ускладнював вихід із деструктивної взаємодії. Водночас учасники із середнім рівнем самооцінки частіше демонстрували здатність до часткової рефлексії проблем у стосунках, проте не завжди мали достатній внутрішній ресурс для їх конструктивного вирішення.

Отримані результати свідчать про тісний взаємозв’язок між рівнем самооцінки та особливостями переживання і підтримання емоційно насильницьких стосунків у парі.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було представлено результати емпіричного дослідження психологічних причин емоційного насилля в міжособистісних стосунках у парі. Застосування комплексу психодіагностичних методик допомогло проаналізувати як міжособистісні, так і внутрішньоособистісні чинники, що впливають на формування та підтримання деструктивних моделей взаємодії між партнерами.

За результатами дослідження встановлено, що у всіх досліджуваних парах наявні прояви емоційного насилля різного ступеня вираженості. У більшості

пар зафіксовано середній рівень емоційного насилля, який характеризується латентними формами психологічного тиску, тоді як у частини пар виявлено високий рівень емоційного насильства з чітко вираженою асиметрією ролей і домінуванням одного з партнерів.

Дослідження типів прив'язаності показало переважання небезпечних типів, зокрема тривожного та уникаючого, що створює психологічне підґрунтя для нестабільності емоційної взаємодії та підвищує ризик виникнення емоційного насильства у стосунках. Поєднання різних небезпечних типів прив'язаності в межах однієї пари сприяє формуванню напруженої та конфліктної динаміки взаємин.

Аналіз стилів поведінки у конфліктній ситуації засвідчив переважання неконструктивних стратегій реагування, зокрема уникання, боротьби та пристосування. Такі стилі не сприяють ефективному вирішенню конфліктів і, навпаки, підтримують накопичення емоційної напруги та закріплення насильницьких патернів поведінки у парі.

Результати дослідження рівня самооцінки вказують на те, що занижена або нестабільна самооцінка є важливим внутрішньо-особистісним чинником, який підвищує вразливість до емоційного насильства та ускладнює процес встановлення особистісних меж у стосунках. Особи з низьким рівнем самооцінки частіше займають підпорядковану позицію та схильні до виправдання деструктивної поведінки партнера.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що емоційне насилля в міжособистісних стосунках у парі зумовлюється взаємодією кількох психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють тип прив'язаності, стиль поведінки у конфліктній ситуації та рівень самооцінки. Отримані висновки створюють теоретико-емпіричне підґрунтя для розробки корекційно-профілактичної програми, спрямованої на зниження рівня емоційного насильства у парі, що буде представлено у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО НАСИЛЛЯ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ В ПАРІ

3.1. Психологічні засоби профілактики емоційного насилля в парі

Емоційне насилля у міжособистісних стосунках у парі є складним психологічним феноменом, що формується поступово та часто залишається непоміченим на ранніх етапах розвитку стосунків. Саме тому ключовим напрямом професійної діяльності психолога у цій сфері є психопрофілактика, яка спрямована не лише на попередження розвитку насильницьких форм взаємодії, а й на зниження ризику їх виникнення та раннє виявлення деструктивних моделей поведінки партнерів.

У психології психопрофілактика розглядається як система цілеспрямованих заходів, спрямованих на збереження психічного здоров’я особистості, попередження психологічних порушень та формування адаптивних форм поведінки у міжособистісних взаєминах [19]. У контексті даного дослідження психопрофілактика емоційного насилля розуміється як сукупність психологічних впливів, спрямованих на зменшення дії чинників ризику, підвищення усвідомленості партнерів щодо проявів психологічного тиску та формування навичок здорової взаємодії у парі.

Результати емпіричного дослідження, описанного у 2 розділі, засвідчили, що емоційне насилля в парі найчастіше пов’язане з такими психологічними чинниками: заниженою або нестабільною самооцінкою, високим рівнем емоційної залежності, тривожним або дезорганізованим стилем прив’язаності, дефіцитом навичок емоційної регуляції, а також порушеною комунікацією, що супроводжується критикою, знеціненням та контролюючою поведінкою. З огляду на багатофакторний характер емоційного насилля психопрофілактичні заходи мають бути комплексними та спрямованими як на індивідуально-психологічний рівень, так і на рівень міжособистісної взаємодії партнерів.

У психологічній практиці прийнято виокремлювати первинну та вторинну психопрофілактику, які відрізняються за метою, завданнями та характером психологічного впливу, проте доцільно поєднуються у роботі з особами та парами, що перебувають у зоні ризику розвитку психологічного насилля

Первинна психопрофілактика спрямована на попередження формування емоційно насильницьких моделей взаємодії ще до їхнього закріплення у структурі стосунків. Основною метою цього рівня профілактики є підвищення психологічної обізнаності партнерів та розвиток навичок, які знижують імовірність виникнення психологічного тиску у взаєминах [20]. Одним із провідних засобів первинної профілактики є психоедукація, яка передбачає надання науково обґрунтованої інформації щодо сутності психологічного

насилля, його форм та типових проявів. Згідно з сучасними українськими дослідженнями, недостатнє усвідомлення меж між конфліктною взаємодією та психологічним насильством сприяє нормалізації знецінювальної, контролюючої та маніпулятивної поведінки у парі [21].

У межах психоедукаційної роботи доцільно зосереджувати увагу на:

- розмежуванні понять «конфлікт» і «психологічне насилля»;
- виявленні прихованих форм емоційного тиску, зокрема газлайтингу, ігнорування та маніпуляцій [22];
- аналізі соціальних уявлень і стереотипів, які можуть сприяти виправданню психологічного контролю у близьких стосунках.

Важливим напрямом первинної психопрофілактики є розвиток емоційної компетентності партнерів. Здатність усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати емоції іншого та застосовувати адаптивні стратегії емоційної саморегуляції знижує ризик використання психологічного тиску як засобу впливу у стосунках. Дослідження свідчать, що порушення емоційної саморегуляції пов’язані з підвищеною вразливістю до психологічного насилля [25].

Окреме місце у первинній профілактиці посідає формування уявлень про особистісні межі у парі. Порушення психологічних меж проявляється у надмірному контролі, обмеженні автономії партнера та ігноруванні його емоційних потреб, що створює передумови для розвитку емоційного насилля.

Вторинна психопрофілактика спрямована на раннє виявлення та корекцію вже наявних проявів емоційного насилля, які ще не набули стійкого або хронічного характеру. На цьому рівні психологічні заходи поєднують профілактичну та корекційну спрямованість [20]. Одним із ключових напрямів вторинної психопрофілактики є робота з самооцінкою та емоційною залежністю партнерів. Як зазначають українські дослідники, занижена самооцінка та страх

втрати стосунків підвищують імовірність толерування психологічного тиску та знецінення з боку партнера [23].

Важливе значення також має корекція порушень емоційної саморегуляції, оскільки недостатня здатність до усвідомлення та регуляції власних емоцій часто знижує психологічну стійкість і ускладнює вихід з деструктивних стосунків [25].

Окрему увагу у межах вторинної профілактики слід приділяти корекції комунікативних патернів у парі. Психологічне насилля часто реалізується через сарказм, постійну критику, знецінення почуттів партнера. Формування навичок асертивного спілкування, активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів розглядається як ефективний засіб зниження інтенсивності психологічного тиску у стосунках [24].

Психологічні засоби первинної та вторинної профілактики емоційного насилля в міжособистістних стосунках парі описані та подані в табл.3.1.

Таблиця 3.1.

Психологічні засоби первинної та вторинної профілактики емоційного насилля в міжособистістних стосунках парі

Рівень психо-профілактики	**Психологічний чинник ризику**	**Основні психологічні засоби**	**Очікуваний профілактичний ефект**
Первинна	Низька обізнанність щодо форм емоційного насилля	Психоедукація, інформаційні бесіди, групові обговорення	Підвищення усвідомленості, раннє розпізнавання проявів
	Дефіцит емоційної регуляції	Навчання розпізнавання та	Зниження імпульсивності,

		вираженню емоцій, вправи з емоційної саморегуляції	попередження ескалації конфліктів
	Порешені особистістні межі	Робота з усвідомленням меж, формування асертивної поведінки	Формування поваги до автономії партнера
Вторинна	Занижена самооцінка	Індивідуальні психологічні інтервенції, когнітивно-рефлексивні техніки	Підвищення самооцінки, зниження толерантності до насилля
	Емоційна залежність	Робота з автономією, ресурсними станами, підтримка самостійності	Зменшення залежної поведінки у стосунках
	Деструктивна комунікація	Навчання асертивному спілкуванню, розвиток навичок активного слухання	Покращення якості взаємодії, зниження тиску

Таким чином, психологічні засоби профілактики емоційного насилля в парі мають багаторівневий характер і повинні враховувати як індивідуальні психологічні особливості партнерів, так і специфіку їхньої взаємодії. Поєднання

первинної та вторинної психопрофілактики створює науково обґрунтоване підґрунтя для розроблення цілісної психопрофілактичної програми, спрямованої на попередження та подолання емоційного насилля у міжособистісних стосунках в парі.

3.2. Структура та зміст психопрофілактичної програми подолання емоційного насилля в парі

З огляду на результати теоретичного аналізу та дані емпіричного дослідження, представлені у попередніх розділах, актуальним є розроблення цілісної психопрофілактичної програми, спрямованої на попередження та подолання емоційного насилля у міжособистісних стосунках у парі. Необхідність створення такої програми зумовлена поширеністю прихованих форм психологічного тиску, їх поступовим закріпленням у взаємодії партнерів, а також недостатнім рівнем психологічної обізнаності щодо механізмів емоційного насилля [21; 22].

Запропонована психопрофілактична програма має змішаний характер, поєднуючи елементи первинної (групової) та вторинної (парної) психопрофілактики. Такий підхід відповідає сучасним українським підходам до запобігання психологічному насиллю, які передбачають як інформаційно-профілактичні заходи, так і раннє психологічне втручання у випадках уже наявних деструктивних проявів у стосунках [20; 26].

Метою програми є зниження ризику розвитку та закріплення емоційного насилля у парі шляхом підвищення психологічної обізнаності, розвитку емоційної компетентності, формування здорових психологічних меж і навичок конструктивної комунікації між партнерами.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання програми:

- підвищити рівень усвідомлення учасниками сутності, форм та наслідків емоційного насилля;

- сформувати здатність розпізнавати ранні та приховані прояви психологічного тиску;
- сприяти розвитку навичок емоційної саморегуляції та відповідального ставлення до власних емоцій;
- зменшити рівень емоційної залежності та підвищити самоцінність;
- сформувати навички асертивного та ненасильницького спілкування;
- сприяти усвідомленню й дотриманню психологічних меж у парі.

Цільовою аудиторією програми є особи віком 18-40 років, які перебувають у партнерських або подружніх стосунках та демонструють чинники ризику емоційного насилля (емоційна залежність, нестабільна самооцінка, контроль, порушена комунікація).

Програма реалізується у двох форматах:

- первинна профілактика — групова форма (6–10 осіб);
- вторинна профілактика — парна форма психологічної роботи.

Тривалість програми — 8–10 занять по 90 хвилин, 1 раз на тиждень.

Програма ґрунтується на принципах: добровільності та психологічної безпеки, конфіденційності, активної участі та рефлексії, поєднання психоедукаційного, емоційного й поведінкового компонентів, орієнтації на ресурси особистості та пари [19; 26].

Програма складається з шести взаємопов’язаних модулів, які послідовно реалізуються залежно від рівня профілактики.

Модуль 1. Психоедукація щодо емоційного насилля у парі (первинна профілактика, групова форма). Метою модуля є формування науково обґрунтованого уявлення про психологічне насилля, його форми, динаміку та наслідки. Учасники аналізують відмінності між конфліктом і насильством, розглядають приклади газлайтингу, маніпуляцій, знецінення [21; 22].

Модуль 2. Усвідомлення емоцій та розвиток емоційної регуляції (первинна + вторинна профілактика). Модуль спрямований на розвиток навичок емоційної усвідомленості, ідентифікації тригерів напруження та опанування адаптивних стратегій саморегуляції. Вправи сприяють зниженню імпульсивних реакцій та профілактиці емоційної ескалації [25].

Модуль 3. Самооцінка та емоційна автономія (вторинна профілактика, парна робота). Модуль спрямований на зниження емоційної залежності, формування внутрішньої опори та усвідомлення власної цінності поза межами стосунків. Аналізуються страхи втрати, установки щодо любові та терпіння насилля [23].

Модуль 4. Психологічні межі та асертивність (первинна + вторинна профілактика). Учасники навчаються розпізнавати порушення меж, формувати навички асертивного самовираження, відрізняти турботу від контролю, що відповідає рекомендаціям українських програм протидії насильству [26; 27].

Модуль 5. Комунікація без насилля (вторинна профілактика, парна форма). Модуль спрямований на корекцію деструктивних комунікативних патернів. Відпрацьовуються навички активного слухання, «Я-повідомлень», конструктивного вирішення конфліктів [24].

Модуль 6. Інтеграція та ресурсна підтримка (завершальний). Модуль спрямований на узагальнення досвіду, формування індивідуальних та парних стратегій підтримки психологічного благополуччя й профілактики повторення насильницьких сценаріїв.

Повна структура психопрофілактичної програми подолання емоційного насилля в парі, із зазначенням рівнів профілактики, форм роботи та основних напрямів психологічного впливу, подана у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Структура психопрофілактичної програми

Модуль	Рівень профілактики	Форма роботи	Основний фокус роботи
1	Первинна	Групова	Усвідомлення форм насилля
2	Первинна/ Вторинна	Групова / парна	Емоційна регуляція
3	Вторинна	Парна	Самооцінка та автономія
4	Обидві	Групова / парна	Психологічні межі
5	Вторинна	Парна	Комунікація
6	Обидві	Групова / парна	Ресурси

Реалізація програми сприятиме:

- підвищенню психологічної обізнаності;
- зниженню толерантності до емоційного насилля;
- розвитку навичок саморегуляції та асертивної поведінки;
- підвищенню якості комунікації у парі;
- профілактиці повторення насильницьких сценаріїв.

З метою практичної конкретизації розробленої психопрофілактичної програми у додатку Д наведено приклади вправ та психопрофілактичних технік, які можуть бути використані в межах первинної та вторинної профілактики емоційного насилля в парі.

Таким чином, запропонована психопрофілактична програма є науково обґрунтованою, практично орієнтованою та готовою до впровадження, що відповідає сучасним українським підходам до психологічної профілактики емоційного насилля [19–27].

3.3. Психологічні рекомендації парам щодо оптимізації міжособистісних стосунків

Оптимізація міжособистісних стосунків у парі є важливою умовою попередження емоційного насилля та формування психологічно безпечної взаємодії між партнерами. На основі результатів емпіричного дослідження та аналізу сучасних наукових джерел доцільно виокремити низку психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення якості емоційної, комунікативної та ціннісної взаємодії у парі.

1. Оптимізація емоційної взаємодії партнерів

Однією з ключових умов гармонійних міжособистісних стосунків є здатність партнерів до усвідомлення власних емоційних станів і їх адекватного включення у взаємодію. Дослідження засвідчують, що розвиток усвідомленості (mindfulness) [30]. у міжособистісних стосунках пов’язаний із вищою якістю емоційного контакту та зниженням рівня деструктивної напруги у парі [28].

Психологічно значущим є формування у партнерів здатності розпізнавати власні емоційні реакції у ситуаціях напруження, що сприяє зменшенню імпульсивних відповідей та запобігає переходу емоційного конфлікту у форму психологічного тиску. Усвідомлене ставлення до емоційного досвіду розглядається як фактор стабілізації взаємин і підвищення рівня взаємної підтримки.

2. Оптимізація стратегій вирішення конфліктів

Конфліктна взаємодія є природною складовою близьких стосунків, однак саме спосіб її регуляції визначає психологічну безпеку пари. Наукові дані свідчать, що партнери, які використовують усвідомлені та діалогічні стратегії вирішення конфліктів, демонструють вищий рівень задоволеності стосунками та меншу схильність до використання психологічного тиску [28].

Оптимізація конфліктної взаємодії передбачає орієнтацію на обговорення конкретної ситуації, а не особистісних якостей партнера, а також зниження частоти узагальнених та оціночних висловлювань. Такий підхід сприяє

збереженню емоційного контакту та попереджає закріплення деструктивних комунікативних патернів.

3. Формування довіри як основи стабільних стосунків

Довіра виступає системоутворюючим чинником оптимізації міжособистісних стосунків у парі. Дослідження українських науковців доводять, що рівень довіри безпосередньо пов’язаний із якістю прив’язаності та узгодженістю ціннісних орієнтацій партнерів [29].

Психологічна стабільність стосунків підвищується за умови наявності спільних уявлень про значущі життєві цінності, взаємну відповідальність та очікування у парі. Невідповідність ціннісних орієнтацій або порушення базової довіри можуть створювати передумови для контролюючої або знецінювальної поведінки, що ускладнює оптимізацію взаємин.

4. Баланс близькості та автономії у парі

Важливою умовою психологічно здорових стосунків є підтримання балансу між емоційною близькістю та автономією партнерів. Надмірна злитість або, навпаки, емоційна дистанційованість розглядаються як фактори ризику порушення міжособистісної рівноваги у парі.

Згідно з науковими даними, пари, які демонструють здатність поєднувати близькість із повагою до індивідуальних потреб та меж, характеризуються вищим рівнем довіри та задоволеності стосунками [29]. Такий баланс сприяє зниженню емоційної напруги та формуванню більш зрілих моделей взаємодії.

5. Підвищення якості міжособистісної комунікації

Ефективна комунікація є одним із провідних чинників оптимізації стосунків у парі. Усвідомлене спілкування, що базується на активному слуханні та емпатійному реагуванні, розглядається як ресурс зниження конфліктності та покращення взаєморозуміння [28].

Особливого значення набуває здатність партнерів своєчасно обговорювати емоційно значущі питання, не уникаючи складних тем і не вдаючись до непрямих форм впливу. Такий стиль комунікації сприяє формуванню психологічно безпечного простору у стосунках та знижує ризик емоційного насилля.

Таким чином, психологічні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних стосунків у парі ґрунтуються на розвитку усвідомленості, довіри, конструктивної комунікації та здатності до регуляції конфліктної взаємодії. Їх реалізація сприяє підвищенню якості партнерських стосунків, зниженню рівня психологічної напруги та попередженню формування емоційно насильницьких моделей взаємодії.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи було здійснено прикладний аналіз проблеми психопрофілактики емоційного насилля у міжособистісних стосунках у парі та розроблено практично орієнтовані шляхи її попередження і подолання.

У підрозділі 3.1 обґрунтовано доцільність використання комплексного підходу до психопрофілактики емоційного насилля, що поєднує первинний та вторинний рівні профілактики. Визначено ключові психологічні чинники ризику розвитку емоційного насилля у парі, серед яких особливу роль відіграють емоційна залежність, занижена самооцінка, порушення емоційної регуляції, деструктивні комунікативні патерни та порушення психологічних меж. Показано, що ефективна психопрофілактика має бути спрямована як на індивідуально-психологічні особливості партнерів, так і на специфіку їхньої міжособистісної взаємодії.

У підрозділі 3.2 розроблено авторську психопрофілактичну програму подолання емоційного насилля в парі, яка має змішаний характер і поєднує групову форму первинної профілактики з парною формою вторинного

психологічного втручання. Програма структурована у вигляді тематичних модулів, спрямованих на підвищення психологічної обізнаності, розвиток емоційної компетентності, формування здорових психологічних меж, зниження емоційної залежності та вдосконалення навичок конструктивної комунікації. Обґрунтовано можливість її практичного впровадження у діяльності психологічних центрів, закладів освіти та громадських організацій.

У підрозділі 3.3 сформульовано психологічні рекомендації парам щодо оптимізації міжособистісних стосунків, які ґрунтуються на сучасних наукових підходах до розвитку усвідомленості, формування довіри, регуляції конфліктної взаємодії та підвищення якості комунікації у парі. Показано, що реалізація таких рекомендацій сприяє підвищенню психологічної безпеки стосунків, зниженню ризику емоційного насилля та формуванню більш зрілих і стабільних моделей партнерської взаємодії.

Отже, результати третього розділу підтверджують можливість і доцільність застосування психопрофілактичних заходів як ефективного інструменту попередження та подолання емоційного насилля у міжособистісних стосунках у парі. Запропоновані підходи мають практичну значущість і можуть бути використані у професійній діяльності психологів, а також слугувати основою для подальших наукових досліджень у сфері психології міжособистісних стосунків.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми емоційного насилля у міжособистісних стосунках у парі та розроблено психопрофілактичні підходи до його попередження і подолання. Відповідно до поставленої мети та визначених завдань було отримано такі основні висновки.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що емоційне насилля у парі є поширеним і водночас малопомітним феноменом, який часто маскується під «нормальні» форми взаємодії, такі як критика, контроль, знецінення або емоційна холодність. Встановлено, що відсутність чітких меж між конфліктною взаємодією та психологічним насиллям сприяє його нормалізації у близьких стосунках.

Теоретичне дослідження дозволило систематизувати основні психологічні чинники, що сприяють виникненню емоційного насилля у парі. До них віднесено занижену або нестабільну самооцінку, високий рівень емоційної залежності, тривожний або дезорганізований стиль прив’язаності, дефіцит навичок емоційної саморегуляції, а також порушення комунікації та психологічних меж між партнерами.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що зазначені психологічні чинники тісно пов’язані з толеруванням або відтворенням емоційно насильницьких форм взаємодії у парі. Виявлено, що особи з низьким рівнем самоцінності та високою емоційною залежністю частіше залишаються у деструктивних стосунках, а порушення емоційної регуляції ускладнює конструктивне вирішення конфліктів.

У процесі дослідження встановлено, що одним із ключових проблемних аспектів є недостатній рівень психологічної обізнаності респондентів щодо

форм і механізмів емоційного насилля. Це ускладнює його своєчасне розпізнавання та сприяє закріпленню деструктивних моделей взаємодії. Таким чином, психопрофілактика постає як необхідний і ефективний напрям психологічної роботи у сфері міжособистісних стосунків.

На основі отриманих результатів обґрунтовано доцільність застосування багаторівневої психопрофілактики, що поєднує первинний і вторинний рівні впливу. Первинна психопрофілактика спрямована на попередження формування емоційно насильницьких моделей взаємодії, тоді як вторинна — на раннє виявлення та корекцію вже наявних проявів психологічного тиску у парі.

Розроблено авторську психопрофілактичну програму подолання емоційного насилля в парі, яка має змішаний характер і поєднує групову форму первинної профілактики з парною формою вторинного психологічного втручання. Програма структурована у вигляді тематичних модулів та спрямована на підвищення психологічної обізнаності, розвиток емоційної компетентності, формування здорових психологічних меж, зниження емоційної залежності та вдосконалення навичок конструктивної комунікації.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання розробленої програми та психологічних рекомендацій у діяльності практичних психологів, психологічних центрів, закладів освіти та громадських організацій, що працюють з парами або особами, які перебувають у зоні ризику розвитку емоційного насилля.

Сформульовані психологічні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних стосунків у парі ґрунтуються на розвитку усвідомленості, довіри, емоційної регуляції та конструктивної комунікації. Їх дотримання сприяє підвищенню психологічної безпеки стосунків і зниженню ймовірності закріплення емоційно насильницьких моделей взаємодії.

До обмежень проведеного дослідження слід віднести обмежений обсяг вибірки та використання переважно методів самозвіту, що може впливати на

суб’єктивність отриманих результатів. Крім того, дослідження не охоплювало довготривалий аналіз динаміки змін у стосунках після впровадження психопрофілактичної програми.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, вивченні гендерних та вікових особливостей проявів емоційного насилля, а також у перевірці ефективності розробленої програми в умовах тривалого психологічного супроводу пар.

ДЖЕРЕЛА

1. Емоційне насильство у стосунках // *Psychology.space.:* веб-сайт. URL: https://psyhology.space/psypedia-post/emoczijne-nasyllya-u-stosunkah/ (дата звернення: 17.12.2025).

2. Ботнаренко І. А., Гриньків О. О. Психологічне насильство як форма домашнього насильства // *Часопис Київського університету права*. 2023. №2. С. 104-109. URL: https://chasprava.com.ua/index.php/journal/article/view/867/806 (дата звернення: 17.12.2025).

3.Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 № 2229-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19 (дата звернення: 17.12.2025).

4. United Nations Population Fund (UNFPA) Ukraine. *Результати дослідження стосунків в українських подружніх парах.* Київ: 2014. URL: https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/postorinkovo_3_doslidzhennya_stosunkiv_v_ukrainskyh_podruzhnih_parah_1.pdf (дата звернення: 17.12.2025).

5.United Nations Population Fund (UNFPA) Ukraine. *Дослідження поширеності насильства щодо дівчат та жінок: звіт*. Київ. 2014. С. 60. URL: https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBV%20prevalence%20survey%20%20UA.pdf (дата звернення: 17.12.2025).

6. Огоренко В. В. Психологічні наслідки домашнього насильства // *Актуальні проблеми сімейного насильства: монографія*. Дніпро: Дніпровський медичний альянс. 2014. С 60. URL: https://repo.dma.dp.ua/6952/1/%D0%90%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.pdf (дата звернення: 17.12.2025).

7. Люлько В. А., Литвин В. В. Психологічна допомога жертвам домашнього насильства // *Забезпечення запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та торгівлі людьми: національна практика та зарубіжний досвід*: матеріали наук.-практ. конф. НАВС, 2021. С. 67–69. URL: https://elar.navs.edu.ua/jspui/handle/123456789/25849 (дата звернення: 17.12.2025).

8. Андрус М. Дослідження досвіду емоційного насилля в дитинстві та його зв'язок із депресією в дорослому віці: бакалаврська робота. Львів: УКУ, 2023. С. 36. URL: https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4ef46e46-07b2-4b1a-86f3-f00a460fcba0/content (дата звернення: 18.12.2025).

9. Бова А. А. Модель факторів, що обумовлюють насильство в сім'ї // *Український соціум*. 2005. С. 15-25. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2005/01/15-25__no-1__vol-6__2005__UKR.pdf (дата звернення: 18.12.2025).

10. Кондратюк Н. Аналіз наукової літератури щодо визначення поняття «домашнє насильство» // *Молодий вчений*. 2025. № 1(132). С 107-112. URL: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-1-132-7 (дата звернення: 18.12.2025).

11. Міжособистісні стосунки: механізми та типи // *Osvita.ua.: портал освіти та кар'єри.* : веб-сайт. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29375/ (дата звернення: 17.12.2025).

12. Sternberg R. J. A triangular theory of love // *Psychological Review.* 1986. 93(2). С 119-135. URL: https://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986_sternberg_trianglelove.pdf (дата зверення: 03.01.2026)

13. Трикутна теорія кохання. // *Вікіпедія:* веб-сайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%BA%D1%83%D1

%82%D0%BD%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F (дата звернення: 19.12.2025).

14. Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В. Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд // *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 100-106. URL: https://eprints.zu.edu.ua/41356/1/18.pdf (дата звернення: 19.12.2025).

15. Чи є у твоїх стосунках насильство? // *Pleso.me:* онлайн-тест. URL: https://pleso.me/ua/tests/chi-ye-u-tvoyih-stosunkah-nasilstvo (дата звернення: 22.12.2025)

16. ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised) // Your safe place: онлайн-тест. URL: https://your-safe-place.com/tests/ecr-r (дата звернення: 22.12.2025)

17. Тест за методикою К. Томаса: визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації // *Osnova.com.ua:* онлайн-тест. URL: https://osnova.com.ua/test-za-metodikoyu-k-tomasa-viznachennya-stilyu-povedinki-v-konfliktniy-situatsii/ (дата звернення: 22.12.2025).

18. Тест на самооцінку за шкалою М. Розенберга // Rozmova.me: онлайн-тест. URL: https://www.rozmova.me/test/test-na-samoocinku-za-shkaloyu-rozenberga (дата звернення: 22.12.2025).

19. Бардаченко В. Психологічна профілактика // *Psyhology.space : психол. Енциклопедія.* 2023. веб-сайт: URL: https://psyhology.space/psypedia-post/psyhologichna-profilaktyka/ (дата звернення: 30.12.2025).

20. Спіріна І. Д., Вітенко І. С., Леонов С. Ф., Ніколенко А. Є., Дячук А. М., Калініченко К. О., Кузнєцов О. В. Медична психологія : *підручник для*

студентів вищих медичних навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / за заг. ред. проф. І. Д. Спіріної, проф. І. С. Вітенка. Дніпропетровськ : Дніпропетровська державна медична академія, 2008. URL: https://studfile.net/preview/4623766/page:54/ (дата звернення: 30.12.2025).

21. Степаненко О. В. Психологічне насильство як форма домашнього насильства // *Нове українське право.* 2023. № 3. С. 155–159. URL: https://newukrainianlaw.in.ua/index.php/journal/article/view/496 (дата звернення 31.12.2025)

22. Кернас А. В., Чумаєва Ю. В., Бондаревич С. М., Котляр Л. І. Теоретико-практичні аспекти газлайтингу як форми психологічного насильства // *Ментальне здоров'я.* 2024. 1(1). С. 45-52. URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/6 (дата звернення 1.01.2026)

23. Желізняк А. Психологічне насильство як складова домашнього насильства: поняття, різновиди та відповідальність // *Актуальні проблеми запобігання та протидії домашньому насильству : матеріали регіон*. Наук. Практ. семінару. Дніпро, 2023. С. 66–67. URL: https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/14925

24. Железняк О.А. Психолігчні особливості феномену психологічного насильства // *Практична психологія у сучасному вимірі : матеріали XVI міжнародної наук.практ. Конференції студентів, аспірантів та науковців.* Дніпро. 2025. С 95. URL: https://duan.edu.ua/wp-content/uploads/2025/06/zbirnyk-tez-konf-ps-2025_obl.pdf

25. Kocherhina I. Types of emotional self-regulation of women who have suffered psychological abuse in the family // *Journal of Education, Culture and Society.* 2018. 9(2). С. 81-92. URL: https://jecs.pl/index.php/jecs/article/view/462 (дата звернення 31.12.2025).

26. Програма підтримки сім'ї, запобігання домашньому насильству та протидії торгівлі людьми на 2021–2025 роки : проєкт державної програми / Кабінет

Міністрів України. Київ, 2021. С. 14. URL: https://data.gov.ua/dataset/a88f0c68-faf5-4280-8445-95f80d8ebd5f/resource/205ad9c0-e1e5-4778-8f4d-c8fbe11e6f7c/download/proekt_v_ses_programa_pidtrymky_simyi.pdf (дата звернення: 04.01.2026).

27. Програма запобігання та протидії домашньому насильству та/або насильству за ознакою статі на 2025–2027 роки : проєкт державної цільової програми / органи місцевого самоврядування України. 2024. С.17. URL: https://kmr.gov.ua/sites/default/files/proyekt_mcp.docx (дата звернення: 04.01.2026).

28. Mandal E., Lip M. Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships // *Current Issues in Personality Psychology.* № 10 (2). С 135-146. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10653557/ (дата звернення: 05.01.2026).

29. Склярова Г., Кметюк О. Ціннісні орієнтації та якість прив'язаності партнерів як психологічні чинники формування довіри у парі // *Вчені записки Університету «КРОК».* № 1(77). С. 521–527. URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/947 (дата звернення: 05.01.2026).

30. Майндфулнес: що це таке, визначення, суть, концепція медитації, практики, техніки та приклади застосування // Termin.in.ua : веб-сайт. URL: https://termin.in.ua/mayndfulnes-mindfulness/ (дата звернення: 06.01.2026)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

Авторська анкета для виявлення емоційного насилля у міжособистітних стосунках

Прочитайте наведені твердження та оцінить, наскільки кожне з них відповідає досвіду в теперішніх міжособистісних стосунках.

Шкала відповідей:

3 - майже завжди

2 - інколи

1 - ніколи

Таблиця А.1

Перелік тверджень	1	2	3
1. Партнер кепкує чи зневажає людей, яких ти любиш?			
2. Чи забороняв партнер тобі спілкуватися з друзями або ріднимим?			
3. Чи можеш сказати, що партнер часто тебе ображає, критикує чи принижує?			

4. Тобі доводилося просити дозволу партнера на вибір певного одягу чи прийняття інших особистих рішень?			
5. Твій партнер контроляє те, як ти витрачаєш власні кошти?			
6. Тобі доводилося відчувати психологічну залежність від бажань або настрою партнера (накриклад,на тебе впливає його поганий настрій, або доводиться підлаштовуватися під його бажання)?			
7. Чи завдавав тобі партнер фізичного болю?			
8. Чи примущував партнер до небажаного для тебе статевого акту?			
9. Чи буває таке, що партнер запевняє тебе у тому, що розумніше і краще знає, як поводитися у певній ситуації?			
10. Траплялось таке, що твій партнер контролював твою роботу по дому, не беручі у цьому участі та роблячі при цьому не приємні критичні зауваження?			
11. Партнер колись обмежував/забороняв тобі навчатися, працювати чи займатися улюбленим хобі?			
12. Коли ви сваритеся, партнер погрожує тобі розривом стосунків?			
13. Чи підвищує твій партнер голос, демонструє погрозу через вираз обличчя і поставу, аби налякати тебе або показати, що він втрачає контроль над собою?			
14. Коли ти просиш підтримки у партнера, плачеш або хвилюєшся, чи буває таке, що він демонструє байдужість, дорікає або висміює тебе?			

15. Чи доводилося дітям чи родичам втручатися у ваші сварки, побоюючись щодо наслідки для вас?			

ДОДАТОК Б

Інструкція до тесту ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised)

Прочитайте наведені твердження та оцінить, наскільки кожне з них стосується того, як ви почуваєтесь у близьких емоційних стосунках.

Шкала відповідей:

1 - Повністю не погоджуюсь

2 - Не погоджуюсь

3 - Скоріше не погоджуюсь

4 - Важко сказати

5 - Скоріше погоджуюсь

6 - Погоджуюсь

7 - Повністю погоджуюсь

Таблиця Б.1.

Перелік тверджень	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1. Я боюся, що моїй партнер перестане мене любити							
2. Я часто хвилююся, що мій партнер не захоче залишитися зі мною							
3. Я часто думаю, що мій партнер насправді мене не любить							
4. Я хвилююся, що партнер не буде піклуватися про мене так, як я пілкуюся про нього							

5. Я часто хочу, щоб почуття мого партнера до мене були такими ж сильними, як мої до нього							
6. Я часто тривожуся про свої стосунки							
7. Коли партнера немає поруч, я боюся, що він може зацікавитися кимось іншим							
8. Коли я відкрито показую свої почуття, я боюся, що партнер не відповість взаємністю							
9. Я рідко хвилююся через те, що партнер мене покине							
10. Мій романтичний партнер змушує мене сумніватися в собі							
11. Я не дуже часто переживаю, що мене можуть покинути							
12. Мені здається, що мій партнер не хоче бути зі мною настільки близько, як мені хочется							
13. Іноді мій партнер змінює своє ставлення до мене без видимої причини							
14. Моє бажання бути дуже близьким іноді відштовхує людей							
15. Я боюся, що коли партнер дізнається мене по-справжньому, я йому не сподобаюся							
16. Мене злить, що я не отримую від партнера тієї турботи та підтримки, якої потребую							
17. Я боюся, що не зможу відповідати вимогам інших людей							

18. Здається, що мій партнер помічає мене тільки тоді, коли я злюся							
19. Я вважаю за краще не показувати партнеру, що я вілчуваю в глибині душі							
20. Мені комфортно ділитися з партнером своїми особистими думками та почуттями							
21. Мені важко дозволити собі залежати від романтичного партнера							
22. Мені дуже комфортно бути близьким із романтичним партнером							
23. Я не відчуваю себе комфортно, коли відкриваюс партнеру							
24. Я вважаю за краще не бути надто близьким з романтичним партнером							
25. Мені некомфортно, коли партнер хоче занадто зблизитися							
26. Мені відносно легко зближатися з моїм партнером							
27. Мені досить легко будувати близкість з партнером							
28. Я зазвичай обговорюю свої проблеми та переживання з партнером							
29. У складні моменти мені допомагає звернутися до партнера							
30. Я розповідаю партнеру майже все							
31. Я обговорюю все важливе з партнером							
32. Я нервую, коли партнер стає занадто близьким до мене							

33. Я почуваюся комфортно, коли покладаюся на партнера							
34. Мені легко довірятися партнеру							
35. Мені легко проявляти ніжність зі своїм партнером							
36. Мій партнер добре розуміє мене та мої потреби							

ДОДАТОК В

Інструкція до методики К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

В опитувальнику наведені можливі варіанти поведінки в конфліктній ситуації, в кожному питанні оберіть те судження, яке ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.

1. а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв’язання спірного питання.
б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

3. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

4. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.
б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6. а) Я намагаюся уникнути прикрощів.
б) Я намагаюся досягти свого.

7. а) Я намагаюся відкласти розв’язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.
б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.

8. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Я насамперед намагаюся чітко з’ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

9. а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.

10. а) Я наполегливо прагну досягти свого.
б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. а) Насамперед я намагаюся чітко з’ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

12. а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.
б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

13. а) Я пропоную серединну позицію.
б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14. а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.
б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

17. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18. а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

19. а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.
б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.

20. а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21. а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
б) Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22. а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.
б) Я відстоюю свої бажання.

23. а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24. а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.
б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25. а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26. а) Я пропоную серединну позицію.
б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.
б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. а) Я пропоную серединну позицію.
б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.
б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

ДОДАТОК Г

Інструкція до тесту на самооцінку за шкалою М.Розенберга

Прочитайте наведені твердження та оцінить, наскільки кожне з них відповідає вашому ставленюю до себе

Шкала відповідей:

4 - погоджуюся

3 - скоріше не погоджуюся

2 - скоріше погоджуюся

1 - не погоджуюся

Таблиця Г.1.

Перелік тверджень	1	2	3	4
1. Загалом я собою задоволений (-а)				
2. Іноді я думаю, що я зовсім поганий (-а)				
3. Я можу сказати, що маю низку хороших якостей				
4. Я вмію робити речі так само добре, як і більшість інших людей				
5. Я вважаю, що мені немає чим пишатися				
6. Часом я відчуваю себе непотрібним (-ою)				
7. Я гідна людина та відчуваю, що принаймні нарівні з іншими				
8. Я хотів (-а) би більше поважати себе				
9. Здебільшого я схильний (-а) вважати себе невдахою				
10. Я ставлюся до себе позитивно				

ДОДАТОК Д

Приклади психопрофілактичних вправ у межах програми подолання емоційного насилля в міжособистістних стосунках парі

Додаток містить приклади психопрофілактичних вправ, які використовуються у межах розробленої програми профілактики емоційного насилля в міжособистісних стосунках у парі. Запропоновані вправи спрямовані на підвищення психологічної обізнаності, розвиток емоційної регуляції,

формування здорових психологічних меж та навичок конструктивної комунікації.

1. Вправа «Де межа між конфліктом і насиллям?»

Мета: Формування здатності розрізняти конструктивний конфлікт та психологічне насилля у стосунках.
Форма роботи: Групова дискусія з елементами психоедукації.
Інструкція: Учасникам пропонується перелік ситуацій взаємодії в парі (критика, мовчання, ревнощі, контроль, підвищений тон, образи). Кожну ситуацію необхідно віднести до категорії: конфлікт, емоційне насилля, нейтральна взаємодія. Після цього відбувається обговорення критеріїв, за якими учасники робили вибір.

2. Вправа «Карта емоцій»

Мета: Розвиток емоційної обізнаності та навичок ідентифікації власних емоцій.
Форма роботи: Групова, з елементами індивідуальної рефлексії.
Інструкція: Учасникам пропонується список базових і вторинних емоцій. Кожен обирає ті емоції, які найчастіше переживає у стосунках, та коротко описує ситуації, у яких вони виникають. Після цього відбувається групове обговорення.

3. Вправа «Мої психологічні межі»

Мета: Формування уявлень про особистісні психологічні межі.
Форма роботи: Групова.
Інструкція: Учасникам пропонується перелік тверджень (наприклад: «Я маю право на власну думку», «Я не зобов’язаний(а) пояснювати кожен свій крок»). Учасники відзначають ті твердження, з якими їм складно погодитися, та обговорюють причини.

4. Вправа «Емоційний термометр»

Мета: Розвиток навичок усвідомлення рівня емоційного напруження у парі.
Форма роботи: Парна.
Інструкція: Кожен партнер оцінює свій рівень емоційного напруження за шкалою від 0 до 10 у різних ситуаціях взаємодії. Після цього партнери обговорюють, які дії одного з них знижують або підвищують напруження.

5. Вправа «Я-повідомлення»

Мета: Формування навичок асертивного та ненасильницького спілкування.
Форма роботи: Парна.
Інструкція: Партнерам пропонується трансформувати звичні звинувачувальні висловлювання («Ти завжди…») у «Я-повідомлення» («Я відчуваю…, коли…»). Відбувається відпрацювання нових формулювань у безпечному форматі.

6. Вправа «Баланс у стосунках»

Мета: Усвідомлення емоційної залежності та формування більш рівноправної взаємодії.
Форма роботи: Парна.
Інструкція: Кожен партнер відповідає на питання: що я даю у стосунках, що отримую, чого мені бракує. Результати обговорюються з акцентом на баланс відповідальності та потреб.

7. Вправа «Мій ресурс у стосунках»

Мета: Формування індивідуальних ресурсних стратегій підтримки психологічного благополуччя.
Форма роботи: Індивідуальна з подальшим обговоренням.
Інструкція: Учасники визначають власні внутрішні та зовнішні ресурси (підтримка, хобі, навички, особисті цінності) та формують перелік дій, які допомагають їм зберігати емоційну рівновагу.

Запропоновані вправи забезпечують практичну реалізацію психопрофілактичної програми та сприяють комплексному впливу на

індивідуальні та міжособистісні чинники емоційного насилля в парі. Вони можуть адаптуватися відповідно до особливостей цільової аудиторії та умов проведення програми.