МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ІНДИВІДУАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533-з
спеціальності 053– Психологія
Багджилар Олена Анатоліївна
Керівник: Горбань Г.О., д.психол.н., професор кафедри психології
Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В.В.

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Багджилар Олені Анатоліївні

Тема роботи Індивідуальні психологічні особливості жінок, які постраждали від психологічного насилля

керівник роботи Горбань Г.О., д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття психологічного насилля; визначити психологічні механізми психологічного насилля; проаналізувати індивідуальні психологічні особливості та їх вплив на сприйняття та переживання стресових ситуацій; розглянути механізми психологічного захисту жінок для подолання наслідків психологічного насильства; провести емпіричне дослідження індивідуальних психологічних особливостей жінок, які постраждали від психологічного насилля.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 8 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Горбань Г.О, професор		
Розділ 1	Горбань Г.О, професор		
Розділ 2	Горбань Г.О, професор		
Розділ 3	Горбань Г.О, професор		
Висновки	Горбань Г.О, професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ О.А. Багджилар

Керівник роботи _____ Г.О. Горбань

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 сторінок, 3 таблиці, 8 рисунків, 68 джерел, 1 додаток

Об'єкт дослідження: психологічні особливості жінок – жертв психологічного насилля.

Предмет дослідження: індивідуальні психологічні особливості жінок, які постраждали від психологічного насилля.

Мета дослідження: проаналізувавши наукову літературу, провести емпіричне дослідження та визначити індивідуальні психологічні особливості жінок, які постраждали від психологічного насилля.

Гіпотеза дослідження: жінки, яким притаманний індивідуально-особистісний профілів з надмірною вираженістю показників такі як: тривожність, комформність, сензитивність, залежність та інтроверсія є більш вразливими до різних видів насилля з боку партнера.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна полягає в тому, що розроблена авторська анкета для виявлення жінок, які могли зазнати психологічного насилля та проведено емпіричне дослідження, щодо визначення індивідуальних психологічних особливостей жінок, які постраждали від психологічного насилля.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в професійній діяльності психологів, що працюють з жінками, які могли зазнати психологічного насилля.

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЛЯ, ІНДИВІДУАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЖІНКИ, СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ, ЖЕРТВИ, КРИВДНИК.

SUMMARY

Bahdzhylar O.A. Individual Psychological Characteristics of Women Who Suffered from Psychological Violence.

Master's thesis: 87 pages, 3 tables, 8 figures, 68 sources, 1 appendix

Object of research: psychological characteristics of women - victims of psychological violence.

The subject of the study: individual psychological characteristics of women who suffered from psychological violence.

The purpose of the study: after analyzing the scientific literature, conduct an empirical study and determine the individual psychological characteristics of women who suffered from psychological violence.

Research hypothesis: women who are characterized by individual-personal profiles with excessive expression of indicators such as: anxiety, conformity, sensitivity, dependence and introversion are more vulnerable to various types of violence from a partner.

To achieve and solve the set tasks, we used such methods as the method of analyzing scientific and theoretical sources, systematization and generalization of psychological data according to the chosen topic of research, psychodiagnostic methods, as well as methods of mathematical data processing.

The scientific novelty is that the author's questionnaire was developed to identify women who may have experienced psychological violence and an empirical study was conducted to determine the individual psychological characteristics of women who suffered from psychological violence.

The practical significance of the work is that the research results can be used in the professional activities of psychologists working with women who may have experienced psychological violence.

PSYCHOLOGICAL VIOLENCE, INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS, WOMEN, STRESSFUL SITUATIONS, VICTIMS, OFFENDER.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛАХ…… 10

1.1. Поняття психологічного насилля……..... 10

1.2. Види психологічного насилля……. 17

РОЗДІЛ 2. СПЕЦИФІКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ …… 29

2.1. Індивідуальні психологічні особливості та їх вплив на сприйняття та переживання стресових ситуацій …….. 29

2.2. Механізми психологічного захисту жінок для подолання наслідків психологічного насильства…….……. 42

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ ……..…… 61

3.1. Методи, методика і процедура дослідження…….. 61

3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація……... 64

ВИСНОВКИ..... 75

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 81

ДОДАТКИ……. 88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічне насилля – це тінь, що простягається над багатьма родинами, залишаючи глибокі психологічні травми. Жінки, як статистично доведено, частіше стають жертвами цього виду насильства. Розуміння індивідуальних психологічних особливостей таких жінок є ключовим для розробки ефективних стратегій допомоги та реабілітації. В нашому сьогоденні є дуже важливим та необхідним аспектом дослідити психологічні аспекти пережитого насильства, виявити характерні риси та розробити рекомендації для психологів та соціальних працівників, які працюють з цією категорією клієнтів.

Зауважимо, що в умовах воєнного стану, в якому живе Україна, проблема психологічного насилля не зменшилася. Війна, як і будь-яка інша надзвичайна ситуація, лише загострила життєві проблеми людей, які існували до війни. Особливо, це стосується насильства в родині. Психологічне насилля під час війни широко поширене і стає навіть більш небезпечним, ніж у мирний час. Втрата доходів, втрата місця проживання, постійні страхи та ракетні обстріли, втрата життєвих сил, емоційне вигорання, стресові стани – ці та інші фактори призводять до непорозумінь та проблем у родині і переростуть у насильство та агресію.

Проблема психологічного насилля є достатньо розвинутою в працях сучасних вітчизняних дослідників в психології (Боковець О.І., Ловк О., Кондратюк А., Перцева Т. О., Огоренко В. В., Кожина Г. М., Зінсу О. І. та ін.) в юридичних та правових аспектах (Біловол О., Гумін О.М., Ботнаренко І. А., Гриньків О. О., Байлов А.В., Сапіга О. В., Резнік І.С., Панов М., Харитонов С., Задоя К. П., Оленіна Я. Г. та ін.).

Проблема психологічного насильства над жінками набуває все більшої актуальності в сучасному суспільстві. Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, індивідуальні психологічні особливості жертв залишаються

недостатньо вивченими.

Актуальність і недостатній рівень розробки означеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи магістра: «Індивідуальні психологічні особливості жінок, які постраждали від психологічного насилля».

Об'єкт дослідження: психологічні особливості жінок – жертв психологічного насилля.

Предмет дослідження: індивідуальні психологічні особливості жінок, які постраждали від психологічного насилля.

Мета дослідження: проаналізувавши наукову літературу, провести емпіричне дослідження та визначити індивідуальні психологічні особливості жінок, які постраждали від психологічного насилля.

Гіпотеза дослідження: жінки, яким притаманний індивідуально-особистісний профілів з надмірною вираженістю показників такі як: тривожність, комформність, сензитивність, залежність та інтроверсія є більш вразливими до різних видів насилля з боку партнера.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Розкрити поняття психологічного насилля.

2. Визначити види психологічного насилля.

3. Проаналізувати індивідуальні психологічні особливості та їх вплив на сприйняття та переживання стресових ситуацій.

4. Розглянути механізми психологічного захисту жінок для подолання наслідків психологічного насилля.

5. Провести емпіричне дослідження індивідуальних психологічних особливостей жінок, які постраждали від психологічного насилля.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна полягає в тому, що розроблена авторська анкета для виявлення жінок, які могли зазнати психологічного насилля та проведено емпіричне дослідження, щодо визначення індивідуальних психологічних особливостей жінок, які постраждали від психологічного насилля.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в професійній діяльності психологів, що працюють з жінками, які могли зазнати психологічного насилля.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛАХ

1.1. Поняття психологічного насилля

Психологічне насилля є актуальною проблемою сьогодення, оскільки воно широко поширене. Водночас, це складне явище, оскільки виявити та довести його існування досить складно. Складність цього явища зумовлена тим, що ознаки психологічного насилля важко розпізнати. Чітко визначених фізіологічних наслідків немає, хоча це деструктивний вплив, що завдає шкоди психічному здоров'ю людини. Без уявлення про природу психологічного насильства, його характеристики та прояви, людині буде важко оцінити ступінь такого негативного впливу на неї та визначити пріоритети щодо забезпечення власної безпеки [6, 48].

Незважаючи на складність розуміння феномену психологічного насилля, ця проблема привертає увагу багатьох дослідників, зокрема Боковець О.І., Біловол О., Гумін О.М., Ботнаренко І. А.,. Гриньків О. О. та ін. Аналіз праць цих вчених дозволив виявити суперечливе розуміння природи психологічного насилля, як в психології так і в кримінально-правовій діяльності. У той же час існує багато досліджень, які стосуються психологічного насилля в різних проявах, особливо в сім'ї (насильство з боку подружжя, жорстоке поводження з дітьми), у шкільному середовищі (цькування учнів і вчителів, булінг), у робочих групах (цькування, мобінг), у кіберпросторі, тощо.

Сьогодні проблема психологічного насилля є широко поширеною в сучасному соціальному просторі та є однією з найпоширеніших форм порушення прав людини у світі. Психологічне чи домашнє насилля вважається серйозною проблемою в кожній країні, де це питання вивчається.

Жінки різного віку та соціально-економічних груп зазнають такого насильства. Сам термін «насилля» або «насильство», що є синонімами, сьогодні є досить поверховим. Коли йдеться про використання терміну «насилля» в сім'ї між її членами, розуміння того, що мається на увазі під терміном «насильство», є досить не узагальненим. Найчастіше під насильством розуміють пряме застосування насильства одним членом сім'ї до іншого, наприклад, насильство батьків щодо дитини, насильство дорослих дітей щодо батьків, тощо.

Для того, що достатньо розібратися в проблемі психологічного насилля, варто розглянути сутність та надати обґрунтування понять: «насилля», «психологічне насилля» з погляду різних науковців.

У минулому вчені не виділяли психологічне насильство як окрему форму насильства; воно вважалося невід'ємною частиною інших видів насильства – фізичного, сексуального тощо. З 1980–1990-х років почалися наукові дослідження психологічного насильства як окремої форми жорстокого поводження однією людиною над іншою людиною [47]. Дослідження науковців, таких як Hamarman S. та Bernet W., щодо психологічного насилля часто базуються на таких аналітичних підходах: вивчення форм і проявів психологічного насильства, вивчення його наслідків [58]. Наслідки психологічного насильства детально описані в роботах А. Томісона, Г. Туччі, а також Г. Мустафаєва, які досліджували особливості жінок-жертв домашнього насильства [24; 66]. Є дослідження щодо психологічного насильства над жінками та дітьми в сім'ї. Каннінгем А. узагальнив багато причин домашнього насильства в групи: біологічні (органічні), психопатологічні, системні, соціальні, феміністичні. Сім'ю він розглядав як цілісний системний організм, у якому всі елементи взаємопов'язані і впливають один на одного [52].

В Академічному тлумачному словнику термін «насилля» є синонімом терміну «насильство» і трактується як застосування фізичної сили до когось, застосування сили для досягнення чогось, як примусовий вплив на когось [37, 184].

Кифлюк Р.В. зазначає, що психологічне насильство стосується дій, які самі по собі не спричинили фізичного болю, але спричинили психологічні страждання жертви. Психологічне насильство сприймається жертвою навіть болючіше, ніж фізичне. У більшості випадків воно триває довше, ніж фізична шкода. Психологічний стрес може мати серйозніші негативні наслідки, ніж фізичні, повторні побиття чи інші акти насильства. Психологічна травма інколи помітніша за побої. Не тільки фізичне, а й психологічне насильство може бути жорстоким, нелюдським і принижуючим гідність людини [15, 56].

На думку Хавронюка М.І., психологічне насильство включає, крім словесних образ, і невербальні образи [26, 383].

Гумін О.М. з кримінальної точки зору, зазначає, що «насильство» – це умисний суспільно небезпечний і протиправний вплив, що здійснюється шляхом психологічного або фізичного посягання однієї особи на інших осіб, що заподіює шкоду або створює реальну загрозу життю, здоров'ю, честі та гідності прав і свобод громадян, які гарантуються Конституцією України та охороняється кримінальним законом» [9, 23].

Байлов А., зазначає, що «психологічне насильство» - це протиправний і психологічний вплив, який здійснюється в тій чи іншій формі поза волею і свідомістю потерпілого, тілесних ушкоджень, матеріальної шкоди (знищення чи пошкодження майна), моральної шкоди (поширення інформації, що дискредитує особу чи її близьких, тощо) [3, 10].

Зінсу О. стверджує, що психологічне насилля, можна розглядати крізь так звану призму «дерево залежності», де співзалежність учасників психологічного насильства – це самодеструктивна поведінка, що виникає на основі агресії, неповаги та деформації правосвідомості, примус до протиправних дій; нехтування моральними цінностями [12, 179].

Психологічне насилля – це повторюваний протягом тривалого часу вимушений вплив на опонента, спрямований на знищення самоповаги та заниження самооцінки, і здійснюється за допомогою таких засобів: приниження честі та гідності, залякування, знущання, свідома неувага, ігнорування, постійний посилений контроль, домінування та різноманітні, досить небезпечні та витончені маніпуляції, завдяки яким людина здійснює наміри, які не збігаються з бажаннями іншої людини які, звичайно, призводять до появи психологічної травми, тривоги, депресії та посттравматичного розладу. Щодо структури психологічного насильства можна констатувати, що найпоширенішими формами психологічного насильства є погроза нефізичного покарання, а приниження та знецінення [8, 106].

Сапіга О.В., дає визначення, що «психологічне насилля в сім'ї» – це насильство, пов'язане з впливом одного члена сім'ї на психіку іншого, шляхом словесних образ або погроз, залякування, переслідування, умисного заподіяння шкоди психічному здоров'ю, що призводить до емоційної незахищеності та нездатності до самозахисту [33].

Бондаренко О.С. пояснює психологічне-домашнє насильство над жінкою неповагою кривдника до своєї жертви. Дослідник звертає увагу на те, що кожна людина формує власний світогляд та переконання та може вільно обирати життєві орієнтири. У ситуації психологічного насилля кривдник заперечує думку інших: лише його власна думка є для нього вирішальною і непохитною. І він буде захищати (доводити) свою правоту всіма можливими способами, більше того, його аргументи завжди супроводжуватимуться приниженням, глузуванням і емоційним топтанням жінки [7, 14].

У такому трактуванні психологічне насилля асоціюється з почуттям зневаги, яке, окрім неповаги до особистості (через етимологічний зміст слова), визначається також зневагою, байдужістю, грубістю. У той же час почуття переваги, яке має кривдник, проявляється по відношенню до жертви.

Гриньків О.О. констатує, що у психологічному насиллі шкода не обов'язково є видимою, очевидною або явною, як у випадку фізичного насильства (побиття, напад, тощо). Воно може проявлятися таємно і з часом проявлятися, зокрема, у психологічних розладах, проблемах зі здоров'ям (тривале емоційне напруження призводить до ослаблення імунної системи організму) та порушеннях розвитку [8, 106].

Психологічне насильство – це форма домашнього насильства, при якій кривдник використовує словесні образи, погрози, приниження, переслідування та залякування. Він намагається отримати контроль над життям іншої людини і тим самим самоствердитися. Бездіяльність – це теж насилля», – зазначає Юлія Галаган, психолог Центру «Незламний».

Психологічне насильство зазвичай передує іншим. Тобто, нападник спочатку чинить психологічний тиск, а потім, якщо не досягає бажаного рівня влади та контролю, чинить економічне та фізичне насильство.

Окремий конфлікт у родині, випадкова образа чи навіть повторна сварка не є психологічним насильством. Насильство – це свідома поведінка, використання власної переваги та контролю над іншою людиною [31].

Психологічне насилля - це поведінка, спрямована на заподіяння емоційної або психологічної шкоди. Хоча, це не викликає болю в тілі, воно може бути травматичним. Окремі сварки не можна вважати емоційним насильством, але коли така поведінка набуває систематичного характеру, викликає в іншої людини страх і тривогу, порушує її самопочуття, то це є проявом насильства. Жертвою жорстокої взаємодії можна стати у різних стосунках, включаючи міжособистісні стосунки з батьками, романтичні стосунки чи професійні стосунки [30].

З вище проаналізованого, можемо зазначити, що у наукових джерелах існують різні підходи до витоків цього соціально-психологічного та правового явища. У правових джерелах насильством вважаються протиправні, нелюдські, агресивні, навмисні фізичні чи психологічні дії, «вплив однієї особи на іншу проти її волі, що призводить до заподіяння

фізичної, моральної чи матеріальної шкоди особі або передбачає погрозу спричинити цю шкоду зі злочинною метою» [46, 68].

У психологічних джерелах насильством вважається «соціально-психологічний вплив, який змушує іншу людину діяти чи поводитись так, що не входило в її наміри; порушує індивідуальні межі особистості; здійснюється без інформованої згоди та без забезпечення соціально-психологічної безпеки особи та всіх її законних прав; призводить до соціальної, психологічної та фізичної або матеріальної шкоди» [44, 393].

Аналіз психологічної та правової діалектики взаємозв'язку та взаємовпливу об'єктивних і суб'єктивних факторів насилля, переконливо свідчить про значний вплив на загальний психологічний стан особистості.

Ловк О., Кондратюк А. зазначають, що до психологічного насильства належать конфлікти, до яких відносяться об’єктивні, так і суб’єктивні негативні фактори: «кризові явища, постійне зростання напруженості у стосунках між особами, які супроводжуються фізичним та психологічним насильством» [21, 83].

Психічне насилля обов'язково є винним діянням, важливою ознакою злочину відповідно до статті 23 Кримінального кодексу України «Виною є психічне ставлення особи до вчинюваної дії чи бездіяльності, передбачені цим кодексом, та її наслідків у формі умислу або необережності» [17].

До найпоширеніших способів психологічного насилля відносяться «погроза фізичної шкоди» ст.ст. 121, 122, 123, 125, 126 КК України, «вимагання» – ст.189, «шахрайство» – ст. 190, «заподіяння майнової шкоди шляхом обману або зловживання довірою» – ст.192, «умисне знищення або пошкодження майна» – ст.194-195 КК України, та інші злочини [10, 88].

У статті 126-1 Кримінального кодексу України названо саме психологічне насильство. Зміст цього поняття розкривається не у статті 126-1 Кримінального кодексу України, а у статті 1 Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 7 грудня 2017 р.. Відповідно до пункту 14 частини 1 статті 126, психологічне насильство – це

форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, особливо третім особам, приниження, переслідування, залякування та інші дії, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії чи бездіяльність призводять до страху жертви за свою безпеку або безпеку інших, емоційна незахищеність, нездатність захистити себе або заподіяння шкоди психічному здоров'ю особи [5, 216].

Панов М. та Харитонов С., аналізуючи насильство як протиправну дію та злочин, зазначають, що воно поділяється на фізичні та інформаційні дії. «Фізичні дії, як правило, полягають у застосуванні мускульної фізичної сили для вчинення злочину». Інформаційні дії — це поведінкові дії, які полягають у поєднанні (наданні) інформації (дезінформації) однією особою іншим людям і завжди у словесній формі (вербальній) чи іншій знаковій формі – усній чи письмовій, а також, у подібних діях, що несуть інформацію: смислових жестах, виразних рухах (міміці) тощо, які здатні чинити психологічний (інформаційний чи дезінформаційний) вплив на інших людей (злочинні погрози, обман, шантаж, публічні заклики до терористичного акту тощо) і тому здійснюють кримінальну відповідальність – правові діяння» [27, 32].

Слід звернути особливу увагу на те, що психологічне насильство призводить не лише до приниження честі та гідності особи, а, відповідно до ст. 23 Цивільного Кодексу України, до «фізичного болю та душевних страждань» [42, 7].

Психологічне насильство як навмисна поведінка, яка призводить до серйозного порушення психічної недоторканості шляхом примусу чи погрози, визначено у статті 33 Конвенції Ради Європи «Про запобігання та боротьбу з насильством щодо жінок і домашнім насильством» від 11 травня 2011 року [16].

У цьому контексті Задоя К. та Оленіна Ю. слушно вказали на розмежування в Конвенції понять «переслідування» та «психологічне насильство»: згідно зі статтею 33 міжнародне право визначає примус та погрозу як форми психологічного насильства. Зміст положень науковців, що розмежовують ці поняття, полягає в наступному:

1) Переслідування – це загрозлива поведінка, підпорядкована єдиній меті – змусити особу побоюватися за свою безпеку (ст. 34 Конвенції);

2) Психологічне насильство може бути як множинним, так і одноразовим актом, тоді як переслідування – це завжди повторювана поведінка, тобто певний набір людських дій, об'єднаних спільною метою;

3) Психологічне насильство (згідно з Конвенцією) неминуче призводить до серйозного порушення цілісності людської психіки [11, 178; 8, 105].

На жаль, чинне законодавство не оперує поняттям «тяжке порушення цілісності психіки людини» та відсутні критерії оцінки тяжкості такого порушення. Проте, дослідники вважають, що національні законодавці все ж правильно класифікують поняття переслідування як психологічне насильство. Якщо ми характеризуємо переслідування як систематичне вторгнення в особистий простір особи, що становить для неї загрозу, то порушення спокою, страх і психологічний дискомфорт внаслідок такої загрозливої поведінки є умовами, які можуть свідчити про те, що над особою вчиняється психологічне насилля [2; 8, 105].

1.2. Види психологічного насилля

Корягіна І. описуючи причини психологічного насилля, зазначає, що існують наукові дослідження, які базуються на вивченні вроджених факторів психологічного насильства. Теорія вродженої агресивності припускає, що агресія і насильство мають генетичну основу. Це означає, що в людини є певна схильність до насильницьких дій, яка склалася в процесі еволюції.

Згідно з цими теоріями, чоловіча агресія щодо власної дружини могла розвинутись як специфічна тактика збереження сексуальної вірності своєму партнеру, зберігаючи репродуктивний контроль над дружиною. Внутрішні генетичні механізми спонукають людину шукати способи утримати партнера. Ці тактики можуть варіюватися від конструктивних і доброзичливих спроб до погроз психологічного чи фізичного насильства [49].

Говорячи про біологічні передумови виникнення психологічного насильства, слід згадати дослідження зв'язку між черепно-мозковими травмами у чоловіка та психологічним насильством. Гейяран П. і Розенбаум А. досліджували особливості агресивності подружжя. Вони виявили, що чоловіки з черепно-мозковою травмою в анамнезі більш схильні до насильницької поведінки. Крім того, зміни особистості та поведінки, пов'язані з черепно-мозковою травмою, можуть підвищити рівень стресу в сім'ї, що також є причиною насилля [55, 191].

З психоаналітичної точки зору, причини психологічного насилля полягають у незадоволенні базових потреб у ранньому дитинстві, що призводить до проблемної поведінки у дорослому віці. Можна припустити, що якщо в ранньому дитинстві дитину постійно контролюють, їй не дають можливості проявити незалежність, а її потреби в прийнятті та емоційному зв'язку не задовольняються, то в дорослому віці вона буде прагнути через страх домінувати над іншими [19, 70].

Думка про те, що психопатологічні елементи особистості насильника формуються з дитинства, що зумовлено переживанням реальної чи уявної втрати, почуттям покинутості, несприятливою ситуацією в батьківській родині тощо, підтверджується дослідниками Д. Даттон і С. Голант, які досліджували риси особистості жорстоких чоловіків. Встановлено, що чоловіки, які вчиняють насильство в сім'ї, часто мають антисоціальний і межовий профіль особистості [53].

Причиною насильства над жінками є не лише органічні розлади чи психопатологічні елементи особистості кривдника. Сімейні та міжособистісні стосунки подружжя є динамічною організацією, в якій взаємопов’язані компоненти (окремі члени сім’ї) постійно взаємодіють один з одним. Жорстока поведінка одного члена сім'ї викликає певну реакцію іншого. Це впливає на ймовірність такої насильницької поведінки в майбутньому. Насильство виникає через ролі, стосунки та механізми зворотного зв’язку, які регулюють і стабілізують систему. Якщо система заохочує насильство, воно, швидше за все, станеться. Тоді може виникнути певна динаміка перерваного насильства. Таке причинно-наслідкове пояснення припускає, що одиницею для аналізу та корекції психологічного насильства має бути сімейна підсистема (наприклад, доросла пара), а не один або кілька членів сім’ї окремо [52].

Причини насильства над жінками також частково можуть полягати в соціальних нормах і моделях поведінки в кризових ситуаціях, які дитина спостерігає у своєму соціальному оточенні. Можна припустити, що корінь проблеми насильства лежить в оточенні кривдника, наприклад у поведінці важливих, близьких людей. Спостерігаючи за результатами поведінки інших, наприклад батьків, індивід дізнається, яка поведінка, в тому числі соціально неадекватна, сприяла досягненню бажаних результатів і не призвела до небажаних санкцій. Коли діти спостерігають за неадекватною поведінкою близьких, вони можуть повторювати їх в інших соціальних взаємодіях [60]. Наявність насильства в родині батьків є одним із факторів виникнення насильства над інтимним партнером у дорослому віці. Вважається, що спостереження за моделями поведінки ключових дорослих у ранньому дитинстві призводить до кодування цієї поведінки та подальшої інтеграції у доросле життя та сімейні стосунки. Спостереження за поведінкою батьків один до одного в дитинстві допомагає засвоїти варіанти поведінки, які згодом будуть вважатися прийнятними в таких стосунках. Тому, насильство,

може діяти як навчена поведінка. Крім сім'ї, джерелом спостережуваного навчання є також субкультура, в якій живе сім'я [19, 71].

Ще однією причиною виникнення психологічного насильства над жінками є привілейоване становище чоловіків у патріархальному суспільстві. Для жінок цей недолік у соціальній системі означає, що вони змушені підкорятися чоловікам. У цих суспільствах чоловіки мають більші можливості для здійснення свого впливу на всі соціальні структури, включаючи власні сім'ї, що сприяє можливості розвитку домінантної, деспотичної поведінки [62, 55].

Традиційні стереотипи мужності спонукають чоловіків проявляти у своїй поведінці такі якості: активність, наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у собі та здатність досягати поставленої мети, що дає підстави вдаватися до агресивної та владної поведінки. Стереотипи жіночності диктують, що жінці у стосунках з іншими людьми важливо проявляти поступливість, м'якість, ніжність, скромність, сором'язливість, чуйність, здатність зрозуміти і пробачати іншого, проявляти жертовність і турботу, а також допомагати досягати цілі, не виявляючи явного домінування. Такі ґендерні стереотипи спонукають чоловіків і жінок у міжособистісних стосунках не впроваджувати модель партнерства, а скоріше модель стосунків, що залежить від домінування. У цій моделі стосунків чоловіки часто використовують психологічне насилля, щоб вплинути на своїх дружин [19, 71].

Можна сказати, що психологічне насилля пояснюється соціальними факторами, сімейними змінними та індивідуальними особливостями, які визначають образливу поведінку. Тобто у виникненні насильства є соціальні, міжособистісні та внутрішньо-особистісні фактори.

Ще одною причиною насилля чоловіка над жінкою часто є соціальні труднощі: безробіття, низькі доходи, відсутність професійного розвитку та самоствердження, які заважають чоловікові соціально прийнятним чином утвердитися у своїй традиційній чоловічій ролі. Якщо чоловік не виконує

певних традиційних уявлень про чоловічу роль (професійні досягнення, високий соціальний статус, матеріальний добробут), то він компенсує це в інших сферах [19, 71].

Перелічені причини психологічного насилля свідчать про те, що більше всього від психологічного насилля в сім'ї страждають жінки. Але, питання про те, чому від психологічного насильства частіше страждають жінки, є дуже важливим і водночас складним. На нього немає однозначної відповіді, оскільки причини цього явища багатогранні і пов'язані з історичними, соціальними, культурними та економічними факторами. Проаналізуємо деякі з причин:

- *соціальні стереотипи:* історично склалося так, що жінки часто займають підпорядковане становище в суспільстві. Стереотипи про жінку як про слабку істоту, яка повинна терпіти, посилюють вразливість жінок перед насильством;
- *нерівність у розподілі влади:* в багатьох сім'ях чоловіки традиційно вважаються головними в сім'ї, що дає їм більше влади і можливостей для контролю над своїми партнерами;
- *економічна залежність:* жінки часто мають менші можливості для працевлаштування і заробітку, що робить їх фінансово залежними від своїх партнерів. Це обмежує їх свободу вибору і змушує терпіти насильство;
- *соціалізація:* з дитинства дівчат часто вчать бути більш поступливими, терплячими і покірними, що може сприяти їхній готовності терпіти насильство;
- *страх і сором:* жертви насильства часто відчувають страх, сором і стигму. Вони бояться, що їм не повірять, що їх осудять або що вони залишаться одні;
- *психологічні фактори:* тривале психологічне насильство може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психічних розладів, що ускладнює вихід з насильницьких відносин.

Важливо розуміти, що психологічне насильство може стосуватися будь-кого, незалежно від статі, віку, соціального статусу або сексуальної орієнтації. Однак, існуючі соціальні норми і нерівності роблять жінок більш вразливими до цього виду насильства.

Психологічне насильство – це форма насильства, яка може залишити глибокі емоційні шрами. На відміну від фізичного насильства, його наслідки не завжди помітні, але можуть бути не менш руйнівними.

Психологічне насилля, на відміну від інших видів насильства, є досить розпливчастим поняттям і його важко діагностувати. При дослідженні жінок, які зазнали психологічного насилля, фіксується стан психологічного дискомфорту, який жінка відчуває під час спілкування з чоловіком, з урахуванням переживань страху та приниження. Цей досвід насильства з боку жінок можна віднести до суб'єктивних критеріїв психологічного насилля. Існують також об'єктивні критерії психологічного насилля, які виявляються в діях особи, яка чинить психологічне насильство [19, 72].

Кочергіна А.І. виділяє два типи критеріїв психологічного насильства:

1) *Об'єктивні критерії* – дії особи, яка вчиняє психологічне насилля:

- шкідливі емоційні дії (емоційний тиск, примус і погрози, залякування);

- домінування (постійний контроль дій і поведінки, необґрунтовані заборони, замкнутість);

- вербальна агресія (словесні образи, постійне приниження, неконструктивна критика, лайка, знецінення особистості, відсутність позитивних моментів у спілкуванні, похвала);

- ігнорування (неприйняття, нехтування);

- переслідування (надмірний контроль, наприклад, постійне звітування про те, де хтось перебуває, надмірна настирливість);

- непередбачуваність (неузгодженість дій правопорушника, періодична зміна настрою та несподівані реакції) [20, 320];

2) *Суб'єктивні критерії* – емоційні реакції особи, яка зазнала психологічного насильства: стан дискомфорту, відчуття приниження при спілкуванні з кривдником, почуття роздратування, почуття образи на поведінку кривдника, звикання до образливої поведінки, сумніви щодо нормальність власних почуттів і психологічного стану, занижена самооцінка [20, 319].

Отже, можемо зазначити, що ознаки психологічного насилля включають:

— систематичне ганьблення жертви на публіці або перед родиною чи друзями;

— необґрунтовані ревнощі, спроби контролювати життя жертви, бажання ізолювати жертву від звичного соціального середовища;

— погрози завдати фізичної чи фінансової шкоди жертві, дітям або комусь, хто небайдужий для жертви;

— негативне ставлення до жертви, засноване на тому, що вона не може змінити: сім'я, релігійні погляди, раса, стать, гендер, тощо;

— ігнорування або вдавання, що жертви немає;

— постійно виправляння те, що говорить жертва, через що відчуває себе незручно [30];

— жертва постійно відчуває страх, тривогу, невпевненість у собі;

— жертва починає сумніватися у своїх силах, вважає себе неповноцінною і недостойною любові;

— жертва віддаляється від друзів і родичів, обмежує свої соціальні контакти;

— жертва стає залежною від кривдника, боїться його залишити;

— стрес, викликаний психологічним насиллям, може призвести до фізичних симптомів, таких як головний біль, безсоння, проблеми з травленням;

— кривдник стежить за жертвою в реальному житті та соцмережах;

— кривдник погрожує та шантажує, аби отримати бажане;

— кривдник хоче впливати на вибір роботи, друзів чи навіть одягу;

— кривдник принижує, нецензурно лається та висловлює словесні образи [39];

Часто жертва чує такі звинувачення від кривдника: «Це ти винна», «Ти мене спровокувала», «Здається, ти хвора», «Цього не було взагалі», зовсім інше, ніж те, що пам'ятає людина-жертва. Все це газлайтінг, тобто маніпуляція, спрямована на те, щоб жертва засумнівалася в адекватності свого сприйняття навколишньої дійсності.

Як зазначає Ю. Галаган, часто кривдник злиться або кричить, коли йому щось не подобається. Щоб запобігти цьому, потерпілий намагається «згладити» кути та підпорядкувати своє життя кривднику. Людина перебуває в постійній напрузі під час спілкування чи проживання з кривдником. Вона не може розслабитися і бути поруч з ним. Ці ознаки є «тривожними дзвіночками», які свідчать про психологічне насильство в родині [31].

Боковець О.І. аналізуючи наукові роботи, зазначає, психологічне насилля є періодично тривалим або несе постійний вплив, який спричиняє психологічну травму або призводить до формування патологічних особливостей характеру людини та гальмує її розвиток у цілому.

Боковець О.І., також вказує на систематичний характер психологічного насильства, що передбачає повторювані інциденти протягом тривалого періоду часу – закономірності. До таких закономірностей деякі вчені відносять терор і залякування людини, примушування до чогось, знецінення її думок, почуттів і дій, висміювання, обмеження свободи і волі людини, емоційну холодність і т.і. [6, 49]

Кабанцева А. В. вважає, що не варто чітко розрізняти психологічне насилля як тривалий процес або одноразовий інцидент, пояснюючи це тим, що в одному випадку - це може бути одиничний негативний результат значущої події, яка несе суттєві наслідки емоційного характеру та психологічного пошкодження, що формує глибоку, тривалу психологічну

травму, а в іншому випадку - постійний прихований негативний вплив, непомітний для інших людей, але накопичувальний, і з часом призводить до несподіваного «вибуху» психоемоційної, психосоматичної патології [14].

Характерною ознакою психологічного насилля є циклічність. Уокер Л.Є. визначає чотири фази психологічного насильства як цикл, а саме [59]:

Перша фаза - *зростання напруги* – задоволення потреби кривдника в контролі та владі, що призводить до погіршення стосунків та емоційного стресу;

Друга фаза - *вибух (пряме насильство)* – свідома демонстрація кривдником сили та встановлення контролю над ситуацією шляхом застосування насильницьких методів;

Третя фаза - *примирення* – каяття кривдника, обіцянка змінитися (наприклад, «це більше ніколи не повториться»);

Четверта фаза - *мир* – нормалізація відносин або «медовий місяць». Кривдник намагається показати себе з кращого боку. Наприклад, він дарує жінці квіти або подарунки.

Фінальна фаза угоди може знову призвести до зростання напруженості. Цикл може повторюватися багато разів, поки одна зі сторін не зупинить його, розірвавши стосунки.

Боковець О.І. аналізуючи науковців, описує весь спектр психологічного насильства крізь призму наступних трьох аспектів:

1) *активний* - що виражається в такому факторі, як психологічний вплив (погрози, приниження, образи, завищені вимоги, зайва критика, брехня, замкнутість, заборони на поведінку, негативна оцінка, розчарування в елементарних потребах, тощо);

2) *пасивний* - що виражається в таких факторах, як психологічний вплив (втрата впевненості в собі та в навколишньому світі, дифузна самоідентичність, полезалежний когнітивний стиль, зовнішній локус контролю, страх, тривога, депресія, агресивність, поступливість, вразливість,

комунікативна некомпетентність, низька самооцінка, схильність до самотності, затримка фізичного та розумового розвитку, суїцидальні нахили), особистісна психопатологія різного походження (наркоманія, булімія, анорексія, амбулаторна шизофренія та ін., ожиріння та ін.);

3) *інтерактивний* - що виражається в такому факторі, як психологічна взаємодія (непередбачуваність, неадекватність, непослідовність, безвідповідальність, підпорядкованість, домінування, нестриманість, ворожість, самопринижения, безпорадність, ригідність, невпевненість, тощо) [6, 50].

Деякі науковці сходяться на думці, що психологічне насильство включає як форми прямого негативного психологічного впливу, так і переважно маніпулятивні форми, які приховано спонукають іншу людину до дій. Крім того, до психологічного насилля дослідники відносять також авторитарні методи впливу на людину, засновані на владі чи лідерстві.

Види психологічного насилля, різними науковцями розглядаються по різному, але спробуємо звести їх до однієї таблиці та проаналізувати [30].

Таблиця 1.1.

Види психологічного насилля

Види	**Трактування**
Комінг-аут	це акт розголошення інформації про сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність іншої особи без її згоди.
Булінг	це психологічне, фізичне, економічне чи сексуальне насильство над дитиною або неповнолітнім у рамках навчального процесу.
Звинувачення	це акт звинувачення жертви та перекладення відповідальності на неї.
Газлайтінг	це форма маніпуляції, яка змушує жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття реальності, ставить під сумнів її пам’ять і розум.

Продовження таблиці 1.1

Мобінг	це тиск на співробітника з боку колег або начальства.
Переслідування	це настирливе, небажане та постійне переслідування однієї людини іншою.
Маніпуляція	кривдник використовує різні прийоми, щоб контролювати жертву і змусити її діяти так, як йому вигідно. Це можуть бути погрози, шантаж, лестощі, винуватіння, або гра на почуттях.
Девальвація	жертву постійно принижують, знецінюють її думку, почуття і досягнення.
Ізоляція	кривдник намагається ізолювати жертву від соціального оточення, обмежуючи її спілкування з друзями і родичами. Це робиться для того, щоб посилити залежність жертви і позбавити її підтримки.
Контроль	кривдник прагне контролювати всі сфери життя жертви: її думки, почуття, дії, зовнішній вигляд, спілкування. Це може проявлятися у формі ревнощів, перевірки телефону, заборони на зустрічі з друзями тощо.
Залякування	кривдник використовує погрози фізичної розправи, руйнування майна або інших негативних наслідків для того, щоб змусити жертву підкорятися.
Проекція	кривдник проектує свої негативні якості на жертву, звинувачуючи її у власних недоліках. Це дозволяє йому уникнути відповідальності за свої вчинки і перекласти вину на іншу людину.

Отже можемо узагальнити, що психологічне насилля трактується як вплив на психіку людини шляхом психологічних механізмів, таких як: моральний тиску, залякування, жорстоке поводження, знецінення, погрози, нехтування з метою придушення волі до опору та захисту власних прав та інтересів (А. Франчук, Л. .Левицька) [41]; як форма примусу та підпорядкування для отримання, збереження та контролю власних прав

(Малішевська А.П , Хмелько Н.М., Хмелько В.В.,) [23, 54]; як соціально-психологічний вплив, який свідомо примушує іншу особу чи групу людей до вчинення дій чи поведінки, які не входили в їхні наміри, порушує психологічні межі особистості чи соціальної групи і відбувається без їхньої згоди та без забезпечення соціальної та психологічна безпека особи, а також усі її законні права, що призводять до соціальної, психологічної, фізичної чи матеріальної шкоди (Кочергіна І.А.) [18, 83].

Згідно зі статтею 1 Закону України від 7 грудня 2017 року «Про запобігання та протидію насильству в сім'ї» психологічне насильство – це форма домашнього насильства, що включає усні образи, погрози, у тому числі на адресу третіх осіб, приниження, переслідування, залякування та інші види насильства, цілеспрямовані дії обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії чи бездіяльність викликали у потерпілого страх за власну безпеку чи безпеку оточуючих, призвели до емоційної незахищеності, нездатності захистити себе або спричинили психологічну шкоду здоров'ю особи [29].

Із закріпленого в законі визначення випливає, що психологічне насильство – це форма впливу на емоції, почуття чи психіку особи вербальним шляхом. Такими словесними засобами є усна або письмова мова і до них належать: словесні образи; погрози; приниження; пристріт; залякування; дії, що обмежують волевиявлення особи; контроль в репродуктивній сфері.

РОЗДІЛ 2.
СПЕЦИФІКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ

2.1. Індивідуальні психологічні особливості та їх вплив на сприйняття та переживання стресових ситуацій

Питання психологічного насильства набуває все більшої гостроти у сучасному суспільстві. Жінки, які зазнали такого насильства, часто стикаються з тривалими і глибокими психологічними травмами, що значно ускладнюють їхнє життя. Розуміння того, як індивідуальні психологічні особливості впливають на сприйняття та переживання стресових ситуацій жінками, які зазнали психологічного насилля, є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених темі психологічного насильства, питання про те, як індивідуальні психологічні особливості модулюють реакцію жінок на стресові ситуації, залишається недостатньо вивченим. Існуючі дослідження часто зосереджуються на загальних симптомах посттравматичного стресового розладу, не враховуючи різноманітність індивідуальних реакцій.

Почнемо з визначення понять: «стрес», «травматичний стрес», «стресова ситуація».

Стрес (від англ. stress - напруга, тиск) - неспецифічна реакція організму у відповідь на дію (подразник) ззовні, що перевищує норму, а також реакція у відповідь нервової системи. Це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дозволяє адаптуватися до змін [28, 24].

Травматичний стрес - це складна система реакцій на подію, яку людина суб'єктивно переживає як травматичну. Травматичний стрес характеризується надзвичайно сильним почуттям жаху, безпорадності, безсилля, втрати контролю, почуття безпеки. Травматичні реакції виникають, коли звичні дії не дають результату і опір неможливий. Система самозахисту людини ламається і звичні стратегії адаптації до життя не працюють. Саме травматичний стрес може викликати реакцію «бій», «біжи» або «завмри» [28, 25].

Відомий вчений Г. Сельє виділив два типи стресу: дистрес - пов'язаний з негативними емоційними реакціями; еустрес - пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це призвело до того, що ці поняття охопили всі фізіологічні явища, включаючи сон. Сельє зазначав, що спляча людина відчуває певний стрес навіть у стані повного розслаблення і що повна свобода від стресу означає смерть [25, 14].

Під стресом Г. Сельє розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку пред'явлену до нього вимогу, спрямовану на здійснення адаптації або пристосування організму до труднощів.

Китайський ієрогліф, який розглядав підходи до поняття «стрес», в європейських мовах, дослідив, що стрес також перекладається як «криза». Він складається з двох знаків, розташованих поруч один з одним. Перше означає «небезпека», а друге означає «можливість» [25, 16].

У психологічному словнику за В.Б. Шапар, зазначено, що залежно від типу стресу і характеру його впливу в найзагальнішій класифікації виділяють різні види стресу - фізіологічний стрес і психологічний стрес. Психологічний стрес поділяється на інформаційний стрес і емоційний стрес.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційного перевантаження, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає прийняти правильні рішення в необхідному темпі та має високий рівень відповідальності за наслідки рішень.

Емоційний стрес виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи тощо. При цьому емоційний стрес має різні форми - імпульсивний, гальмівний, генералізований – які призводять до зміни перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки [44, 511].

У сучасній науковій літературі термін стрес вживається щонайменше в трьох значеннях [25, 18]:

По-перше, термін «стрес» можна визначити як будь-який зовнішній подразник або подію, що викликає напругу або хвилювання в людині. Терміни «стресор» і «стрес-фактор» в даний час вживаються частіше саме в цьому значенні.

По-друге, стрес може стосуватися суб'єктивної реакції і в цьому сенсі відображає внутрішній психічний стан напруги і хвилювання; цей стан інтерпретується як емоції, захисні реакції та процеси подолання, які відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем і викликати психологічний стрес.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимоги або шкідливі впливи. У цьому сенсі В. Кеннон, Г. Сельє і використовували цей термін. Функція цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, підтримує поведінкові заходи та розумові процеси для подолання цього стану.

Згідно Г. Сельє, коли людина потрапляє в стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, цей процес проходить три стадії:

1. *Фаза тривоги* - організм мобілізується, щоб протистояти загрозі. Відбуваються біологічні реакції, які викликають боротьбу або втечу. З фізіологічної точки зору відбуваються певні зміни, такі як згущення крові, підвищення артеріального тиску, збільшення печінки і т. д. Опірність організму спочатку знижується (шокова фаза), потім вмикаються захисні механізми (протишокова фаза).

2. *Фаза резистентності* (резистентність, стійкість, адаптація) - організм намагається протистояти загрозі або впоратися з нею, коли загроза зберігається і її неможливо уникнути фізіологічні реакції стають сильніші, ніж зазвичай, що робить організм більш вразливим до інших стресових факторів. Наприклад, коли людина хворіє, вона гостріше реагує на проблеми. Згодом організм звикає до навантажень і приходить в норму. Напружуючи функціонуючі системи, організм адаптується до нових умов.

3. Якщо стрес триває і людина не може адаптуватися, це може призвести до виснаження ресурсів організму. *Фаза виснаження* характеризується схильністю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороби і навіть до загибелі організму. Ті ж реакції, які дозволяють людині протистояти короткочасним стресовим факторам (збільшення енергії м'язової напруги, уникнення больових ознак, зміни травлення, підвищення кров'яного тиску) - шкідливі при тривалому впливі. Виявляється несправність захисних апаратів і наростає порушення погодженість життєво-важливих функцій [15, 19].

Як ми вже зазначали вище, за словами Ганса Сельє, стрес може бути корисним. У цьому випадку він «зміцнює функції організму та допомагає мобілізувати захисні сили (включаючи імунну систему)». Щоб стрес набув характеру еустресу, необхідно виконати певні умови, позначені на рис. 2.1 [25, 15].



2.1. Чинники переходу стресу в еустрес за Г. Сельє

Чинники, які можуть зменшити стрес та полегшити перехід в еустрес:

— сприйняття того, що сталося, як можливого;

— прийняття часткової відповідальності за ситуацію;

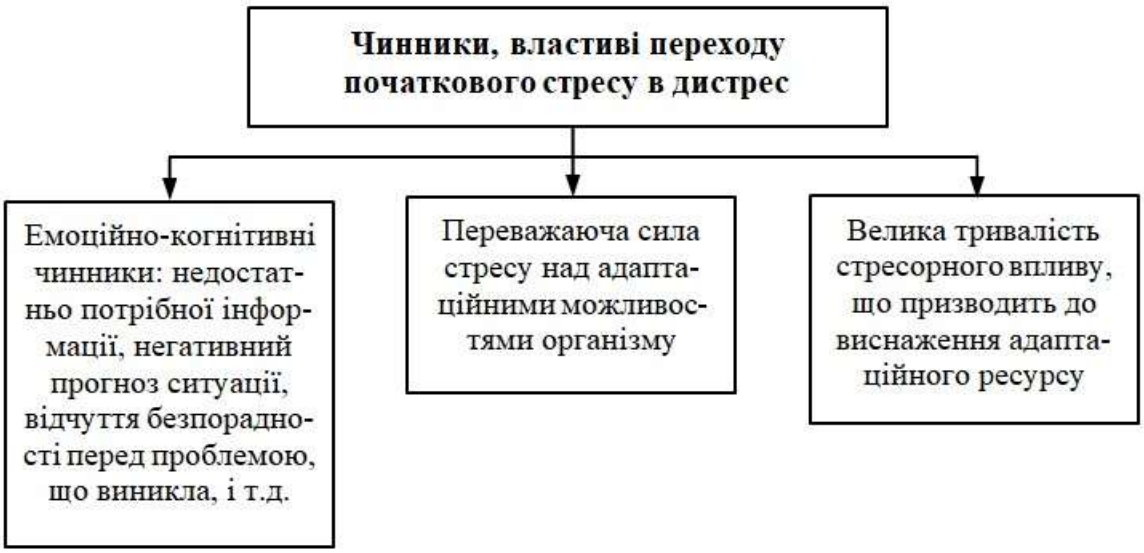
— позитивний досвід самостійного вирішення складних життєвих ситуацій;

— поведінкова активність;

— сприятливе фізичне самопочуття;

— підтримка членів родини, друзів, колег [28, 25].

Водночас за відсутності цих умов або при значних негативних впливах на організм початковий стрес переходить у свою шкідливу форму стресу - дистрес. Це може підтверджуватися рядом об'єктивних і суб'єктивних факторів, представлених на рис. 2.2 [25, 15].



2.2. Чинники переходу стресу в дистрес за за Г. Сельє

Чинники, які можуть посилити перехід початкового стресу в дистрес:

— сприйняття того, що сталося, як вкрай несправедливого, що входить за межі людського досвіду;

— нездатність або неможливість будь-яким чином вирішити ситуацію;

— поведінкова пасивність;

— наявність невдалого досвіду подолання травматичних ситуацій;

— фізична втома, наявність серйозних захворювань;

— відсутність підтримки з боку родини, друзів, колег [28, 25].

Аналізуючи стрес та динаміку переживання стресу, ми не могли не зосередити свою увагу на широкому напрямі досліджень, де описується роль індивідуально-психологічних особливостей у виникненні та перебігу стресового стану. Загальний висновок аналізу досліджень, полягає в тому, що динаміка переживання стресу залежить насамперед від індивідуальних особливостей особистості. Через призму індивідуальних особливостей сприймається стресова ситуація, її образи відображаються у свідомості конкретної людини і виявляються в індивідуальності реакцій, визначаючи тим самим суб'єктивність виникаючих переживань.

Циганчук Т.В. зазначає, що індивідуальні особливості динаміки переживання стресу багато в чому залежать від ступеня стресостійкості. Стресостійкість визначається такими індивідуальними особливостями, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість і емоційний інтелект [43, 2].

За визначенням науковців, стресостійкість - це здатність і можливість справлятися з екстремальною ситуацією, пов'язана з ресурсом або резервом особистості, можливостями різноманітних структурно-функціональних характеристик, що формують загальні види життєдіяльності та специфічні типи поведінки, реакції, адаптації тощо [45, 527].

У той же час одні науковці під стресостійкістю розуміють такі компоненти, як емоційна стійкість, психологічна стійкість, стресостійкість, фрустраційна толерантність, стресрезестентність. Інші науковці вживають термін «емоційна стійкість» у значенні певної інтенсивності та якісних характеристик емоційного переживання.

Розвиток стресостійкості особистості, насамперед це пошук ресурсів, які допоможуть людині подолати негативні наслідки стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, це здатність людини активно протидіяти

стресу, сприяє позитивному психічному стану, визнанню в суспільстві та успіхам у професійній та поведінковій сферах.

Шевченко Р.М. аналізуючи наукові дослідження, зазначає, що ряд вчених визначають стресостійкість, як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційно-вольового, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності особистості, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети в складному емоційному середовищі та виокремлює такі психологічні компоненти:

– *соціальний компонент* – розвиток свідомості, емоційно-довільної, когнітивної сфери підвищуючи інтенсивність психологічного стресу, оскільки ці «незрілі структури» йому не встояли. Це дозволяє припустити, що згадані вище механізми є соціальними новоутвореннями;

– *поведінковий компонент* – сукупність форм поведінки, набутих у процесі виховання і спрямованих на мобілізацію захисних сил для подолання стресу. Загалом, будь-яку поведінку організму щодо стресора можна класифікувати як засіб подолання стресу. Останні за спрямованістю можна поділити на:

а) зміна стресової ситуації, що виникає внаслідок активної, а не споглядальної позиції особистості, коли людина не уникає складних і небезпечних життєвих ситуацій, а іноді навіть активно шукає їх;

б) змінити себе через: навчання, різні механізми саморегуляції (медитація, самопізнання, дихальні вправи, вербалізація переживань, дозвілля, антистресове харчування, аутофіторегуляція), зміни способу життя (зміна щоденних звичок, контроль неприємних думок, розвиток навичок вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, зміна ритму життя) тощо;

– *особистісний компонент* – має першочергове значення у визначенні ступеня стресостійкості особистості, оскільки у своїй структурі він увібрав і узагальнив усі особливості людської психіки [45, 528].

Т. Тітаренко, Н. Чепелєва пропонують розглядати стресостійкість у контексті визначення змісту, оцінки та в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життя. Вони переконані, що це дозволяє визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих ситуацій і яку роль відіграє її індивідуальний досвід в оптимальному функціонуванні людини.

Спираючись до наукової думки Циганчук Т. В., яка зазначає, що індивідуальні особливості впливають на динаміку переживання стресу і багато в чому залежать від ступеня стресостійкості. На думку науковця, стресостійкість визначається такими індивідуальними особливостями, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість і емоційний інтелект [43, 2]. Хочемо більш доцільно розглянути це питання.

Розвиток саморегуляції організму сходить до праць вчених, в яких психічні процеси, які мають функцію відображення зовнішніх умов, контролю та регулювання рухів за силою, швидкістю та тривалістю, виступають проміжні змінні, що впливають на емоційну стабільність. Однією з таких проміжних перемінних є «рефлекс мети», який «має велике життєве значення, і вважається основною форма життєвої енергії кожного з нас».

Психічна саморегуляція — це система свідомих дій, дій людини, спрямованих на досягнення і підтримання необхідного психічного стану та управління своєю психікою. Психічна саморегуляція може бути досягнута шляхом самопереконання, саморегуляції, самогіпнозу, а також шляхом систематичного аутогенного тренування, тощо [36, 234].

Пізніше уявлення про роль і розташування другої сигнальної системи, ролі «німої мови» або «внутрішньої мови», ролі словесних інструкцій та інших розвинених форм психічної регуляції емоційної стійкості знайшли відображення в роботах відомих радянських вчених.

Бернштейн Н.А., одним з перших вчених встановив роль зворотного зв'язку в регуляції руху, розробив вчення про контроль побудови рухових актів, про сенсорні корекції, «модель майбутнього», яка організовує «акцептор дії» закодований у мозку та спрямовує діяльність на поточний бажаний результат.

Загальний зміст концепцій, як наголошує Циганчук Т.В., полягає в підкресленні істотної ролі процесів саморегуляції в стресостійкості.

Узагальнюючи ці дослідження, можна сказати, що деякі дослідники виділяють «контроль і регуляцію рухів», «рефлекс мети», «другу сигнальну систему» і «німу мову» - як провідні фактори стресостійкості; інші – провідними факторами стресостійкості вважають «швидкість орієнтування», «свідому активізацію уваги», «спрямованість уваги»; треті – «передбачення умов діяльності», «автоматизацію розумових дій»; четверті – «створення плану майбутнього», «самоконтроль», «передбачуваність», «екстраполяцію»; п’яті – «модель майбутнього», «перспективну рефлексію», «оцінку результатів», «оперативність мислення» тощо [43, 3].

Особливу роль у стресостійкості відіграє проблема індивідуального самоконтролю. Коли мова йде про саморегуляцію, самоконтроль відіграє підпорядковану роль і є одним із її компонентів. Особливістю самоконтролю є те, що вона включена у всі форми психічного прояву в кільцевій схемі процесу психологічної саморегуляції. Самоконтроль виступає системоутворюючим компонентом у рамках саморегуляції та впливає на процеси цілепокладання, аналізу інформації, прийняття рішень та реалізації планів.

За визначенням Синявського В.В. та Сергєєнкова О.П., самоконтроль – це здатність людини свідомо регулювати власну поведінку та діяльність для того, щоб її результати відповідали поставленим цілям, вимогам, нормам і правилам. У результаті самоконтроль здійснює вибір найбільш прийнятних і загальноприйнятих форм реагування на обставини навколишньої дійсності. Важливим аспектом самоконтролю виступає самообмеження: здатність

людини відмовлятися від непродуктивних і несанкціонованих дій та вчинків суспільства і колектива [36, 265].

Самоконтроль пронизує всі психічні явища. Можна виділити самоконтроль за ходом сприйняття, мислення, самоконтроль за власним станом, наприклад, за станом емоційної сфери, самоконтроль як якість особистості, яка стає рисою характеру в результаті самоосвіти та виховання.

За спрямованістю самоконтроль може бути як зовнішньою, так і внутрішньою. У першому випадку предметом самоконтролю є поведінка і діяльність інших людей, характер соціальних процесів. У внутрішньому самоконтролі, предметом контролю можуть бути дії, вчинки, психічні явища [43, 3].

Процеси психічної саморегуляції і самоконтролю відіграють провідну роль у виявленні емоційної стійкості і дозволяють людині впливати на психічні явища (процеси, стани, властивості), діяльність, яку вона здійснює, і власну поведінку з метою підтримки і збереження або змінюючи особливості їх функціонування та перебігу [43, 4].

За визначенням Синявського В.В. та Сергєєнкова О.П., емоційна стійкість – це інтегративна властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційного, вольового, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності індивіда та забезпечує оптимальний успіх у складних екстремальних умовах діяльності. Емоційна стійкість зменшує негативні впливи, запобігає стресу, сприяє формуванню готовності до дій у стресових ситуаціях [36, 99].

Основна функція емоційної стійкості проявляється у здатності протистояти емоціогенним факторам, що негативно впливають на психологічний стан людини, здатність контролювати та стримувати астенічні емоції, забезпечуючи стійкість стенічних емоцій та емоційне збудження під впливом різноманітних стресових факторів, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх дій.

Високому рівню емоційної стійкості відповідає такі особливості психічної регуляції як, здатність адекватно аналізувати умови дії та вчинки, планувати наперед і використовувати відповідні способи дій. Крім того, зазначені особливості регуляції опосередковують вплив зовнішніх і внутрішніх умов, а саме властивостей нервової системи на емоційну стійкість.

Критерієм емоційної стійкості є оптимальність емоційних переживань. До них відносяться оптимум емоційного збудження, оптимум психофізіологічних реакцій (схильність до надмірних рухів, передчасних дій, кількість неправильних відповідей, повільність у вирішенні задач), здатність до досягнення найвищого результату, успішність і ефективність дій та вчинків, переживання емоцій певних модальностей і часових параметрів дій (швидкість, точність, ритм), якість діагностованих переживань на основі суб'єктивних оцінок або шляхом фіксації особливостей емоційного прояву. Особлива увага приділяється характеру змін - їх поліпшенню чи погіршенню.

Емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей, а також управляти ними [40, 5]. Високий емоційний інтелект допомагає:

— розпізнавати сигнали стресу: своєчасно помічати ознаки стресу в собі та інших.

— управляти емоціями: не дозволяти негативним емоціям переповнювати.

— будувати ефективні стосунки: підтримувати соціальні зв'язки, які допомагають справлятися зі стресом.

Узагальнюючи, ми визначаємо стресостійкість як психологічну характеристику особистості, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб’єктом стресової ситуації, а з іншого – лежить в основі успішної діяльності і соціальної активності та реалізується через функції самоконтролю, саморегуляції та емоційної

стійкості, проявляється в рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

Рівень стресостійкості, в свою чергу, залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Інтенсивність пристосувальної реакції залежить від сукупності властивостей людини як особистості (загальносоматичних, нейродинамічних, функціональних особливостей, органічних потреб, задатків і темпераменту), особистісних особливостей (характеру, соціальних ролей, установок, ціннісних орієнтацій, інтелекту) та властивостей людини як суб'єкта в соціальному середовищі (специфіка знань, спілкування, комунікації, взаємовідносин). Від цих параметрів залежить тип індивідуальної психологічної реактивності та тип поведінкових реакцій в умовах психологічного стресу. Певні властивості визначають поріг стресостійкості – рівень напруги, при якому підвищується ефективність дій, а також критичний поріг виснаження, при якому ефективність знижується [43, 5].

В процесі аналізу наукової літератури, теорій та емпіричних досліджень науковців, нами було визначено ще один ряд індивідуально психологічних особливостей, які впливають на сприйняття та переживання стресових ситуацій, таких як:

— вплив різних типів темпераменту (сангвінік, холерик, меланхолік, флегматик) на сприйняття стресу.

— аналіз ролі таких рис характеру, як оптимізм/песимізм, самооцінка, рівень тривожності, на стійкість до стресу.

— як здатність розпізнавати та управляти власними емоціями, а також емоціями інших людей, впливає на реакцію на стрес.

— вплив різних стилів мислення (аналітичний, інтуїтивний, конкретний, абстрактний) на інтерпретацію стресових ситуацій.

— як попередній досвід подолання стресових ситуацій формує стійкість до стресу.

Ми вважаємо, що темперамент відіграє значну роль в реагуванні, сприйнятті та переживанні стресових ситуацій.

За визначенням Максименко С. Д., темперамент – це вроджена динамічна характеристика особистості, яка визначає стиль її поведінки [22, 49]. Проаналізувавши всі типи темпераменту, ми дійшли висновку, що різні типи темпераменту по-різному реагують на стрес, а саме:

— Сангвініки: як правило, легко переносять стрес, швидко відновлюються після нього. Однак, при тривалому стресі можуть виникати проблеми зі здоров'ям.

— Холерики: схильні до імпульсивних реакцій на стрес, можуть проявляти агресивність.

— Меланхоліки: гостро переживають стрес, схильні до зациклювання на негативних думках.

— Флегматики: відносно стійкі до стресу, але можуть мати труднощі з адаптацією до нових умов.

За визначенням, Сергєєнкової О. П., Столярчука О. А., Коханової О. П., Пасєки О. В., характер – це сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, що виявляються в її відношенні до дійсності та до себе [35**,** 213]. Вважаємо, що важливими характеристиками індивідуально психологічних особливостей, які впливають на стрес є оптимізм та песимізм, самооцінка та рівень тривожності. За результатами аналізу наукових досліджень, можемо зробити висновок, що:

— оптимістичні люди частіше бачать у стресових ситуаціях можливості для розвитку, тоді як песимісти схильні до негативних прогнозів.

— висока самооцінка допомагає людям краще справлятися зі стресом, оскільки вони вірять у свої сили.

— високий рівень тривожності посилює реакцію на стрес.

Когнітивні стилі – це індивідуальні особливості мислення, які впливають на те, як люди сприймають інформацію і вирішують проблеми. Різні когнітивні стилі по-різному впливають на інтерпретацію стресових ситуацій.

— люди з аналітичним стилем мислення схильні детально аналізувати ситуацію, що може призводити до зациклювання на проблемах.

— люди з інтуїтивним стилем мислення часто приймають рішення на підставі інтуїції, що може призводити до недостатньо обдуманих дій.

Отже, можемо сказати, що попередній досвід подолання стресових ситуацій формує так звану стійкість до стресу - стресостійкість. Люди, які неодноразово успішно справлялися зі стресом, розвивають навички, які допомагають їм краще справлятися з новими стресовими ситуаціями. А індивідуальні психологічні особливості, в свою чергу відіграють важливу роль у тому, як люди сприймають і переживають стрес.

2.2. Механізми психологічного захисту жінок для подолання наслідків психологічного насильства

Психологічне насилля є серйозною проблемою сучасного суспільства, яка має далекосяжні наслідки для психічного здоров'я жертв. Жінки, як правило, частіше стають об'єктами психологічного насильства.

Стати жертвою насильства означає пережити психологічну кризу. Така криза характеризується внутрішньою дезінтеграцією, яка зачіпає всі сфери психіки. Стратегії виживання, які використовує жінка, щоб вижити в присутності кривдника, — це різноманітні спотворення думок, почуттів і поведінки, які дозволяють їй витримувати агресію чоловіка, не зазнаючи психологічного руйнування. У випадку психологічного насилля жінка використовує механізми психологічного захисту день у день, які поступово змінюють її особистість і стають типовим способом життя. Тривале перебування у стосунках із кривдником змушує жертву поширювати

стереотипи взаємодії з одним партнером на всі свої стосунки з людьми. Отже, механізми психологічного захисту, з одного боку, допомагають жінкам, які зазнали психологічного насилля, вижити в несприятливих умовах, в яких вони опинилися, захищаючи їхню психіку, з іншого боку, заважають жертвам адекватно сприймати та змінювати дійсність, трансформуючи їх особистість.

Механізми психологічного захисту — це концепція в психоаналізі, яка означає способи захисту себе – свого Я (Его), дозволяючи регулювати імпульси, що походять від тваринного компонента людської психіки (Ід), і захищають від іншого компонента психіки Над-Я, так би мовити від норми і правила, які формуються суспільством і чинять тиск на Его. Захисні механізми захищають людину від травмуючих подій, явищ, переживань і страхів. Поняття «захисні механізми» було введено З. Фрейдом у 1894 р. у його статті «Захисні нейропсихози» і використовувалося в низці його подальших робіт для опису боротьби Я проти болючих або нестерпних думок та афектів. З. Фрейд спочатку писав переважно про репресії (витіснення), але в 1926 р. додаток до праці «Гальмування, симптом і тривога» він повертається до старого поняття захисту і стверджує, що його використання має свої переваги: «Оскільки ми вводимо його для загального позначення всіх прийомів і технік, які Я використовує в конфліктах і які можуть призвести до неврозів, залишаючи «витіснення», як специфічний метод захисту, який був краще вивчений нами на ранніх етапах наших досліджень» [13, 48].

Усі захисні механізми мають дві спільні характеристики:

1) вони діють на несвідомому рівні і тому є засобами самообману;

2) вони спотворюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити страх менш загрозливим для людини.

Люди рідко використовують один з механізмів психологічного захисту, зазвичай вони використовують різні захисні механізми для вирішення конфліктів або зниження тривожності.

Список захисних механізмів величезний, і дослідники не дійшли згоди щодо точної кількості. Різні теоретики по-різному класифікують і концептуалізують механізми психологічного захисту. Комплексні огляди теорій захисних механізмів опубліковані Paulhus D.L., Fridhandler B. і Hayes S. (1997), Cramer P. (1991) [51; 64].

Як зазначав Е. Фрайденберг, функціональне призначення і мета психологічного захисту полягає в пом'якшенні внутрішньо-особистісних конфліктів (напруги, страху, занепокоєння), що виникають через протиріччя між інстинктивними імпульсами несвідомого і засвоєними (інтерналізованими) вимогами зовнішнього середовища, що виникають через соціальну взаємодію. Послаблюючи цей конфлікт, захист регулює поведінку людини, підвищує її адаптивність і врівноважує психіку [54].

У 1936 році донька З. Фрейда А. Фрейд узагальнила виявлені ним механізми психологічного захисту та визначила наступне: 1) витіснення, 2) регресія, 3) реактивне утворення, 4) ізоляція, 5) аналювання, 6) проекція, 7) інтроєкція, 8) самоушкодження; 9) альтруїстична капітуляція; 10) Сублімація [13, 49].

Вважаємо доцільним розглянути класифікацію механізмів психологічного захисту за З. Фрейдом.

1. **Витіснення** - захисний механізм, який полягає в активному мотивованому усуненні чогось зі свідомості. Зазвичай проявляється у вигляді невмотивованого забування або ігнорування. За З. Фрейдом, це основний механізм формування несвідомого. Як механізм захисту, придушення спрямоване на мінімізацію негативних переживань шляхом усунення причин цих переживань зі свідомості. Проте, видалені зі свідомості, ці елементи не зникають з пам’яті (людина легко згадує їх під гіпнозом) і не перестають впливати на поведінку та сновидіння людини – за описом S. Boag [48].

2. **Регресія** – це захисний механізм, який є формою психологічної адаптації до ситуації конфлікту чи страху, коли людина несвідомо вдається до попередніх, менш зрілих і менш адекватних моделей поведінки, які, на її

думку, забезпечують захист і безпеку. Поведінка, пов’язана з регресією, може сильно відрізнятися залежно від того, на якій стадії перебуває людина. Наприклад, на оральній стадії людина може почати їсти, палити або виявляти вербальну агресію. Фіксація на анальній стадії може призвести до надмірної охайності або безладності.

3. **Реактивне утворення** – це психологічний захист, який полягає в перетворенні негативного почуття на позитивне або навпаки. Реактивне утворення часто описують як один із найскладніших для розуміння механізмів захисту, демонструючи не лише його ефективність у маскуванні, але й гнучкість його використання. Концепція реактивного утворення використовувалася для пояснення реакції на зовнішні загрози, а також на внутрішні страхи та тривогу – за описом C.S. Hall [57].

Реактивне утворення у наукових джерелах описується як «стокгольмський синдром», при якому жертва закохується в свого кривдника. Інший приклад включає звіти про те, як ув’язнені створюють «фаворитів» серед охоронців і навіть збирають викинуті ними речі. Механізм реактивного утворення часто характерний для нав’язливих неврозів, якщо занадто часто його використовувати, це може стати постійною рисою характеру, зазвичай, це спостерігається у пацієнтів з обсесивно-компульсивним характером і обсесивно-компульсивним розладом особистості.

4. **Ізоляція** - це психологічний процес, пов'язаний з механізмами психологічного захисту і полягає у вилученні зі свідомості емоційної складової переживання, але збереженні її розуміння. Цей процес може бути запущений у психіці для захисту від надмірного поглинання свідомістю емоцій. У випадках, коли людину поглинають емоції, вона може намагатися зберегти холодний розум, ізолюючи когнітивний компонент від емоційного – за описом Y. Schul і M. Schiff [65].

Ефект ізоляційного захисту часто можна спостерігати у людей, які пережили події, що суттєво травмують психіку (війна, стихійне лихо, насильство), коли вони розповідають про пережиті події в тверезому або навіть бадьорому тоні.

5. **Анулювання** — це психологічний процес, пов’язаний із механізмами психологічного захисту, який передбачає несвідому спробу компенсувати певне почуття (як правило, провину чи сором) за допомогою ставлення чи поведінки, які «магічним» чином усувають або знищують це почуття [13, 50].

З. Фрейд вперше описав цей механізм у 1909 р., коли його пацієнт спочатку прибрав великий камінь з дороги, по якій їхала карета його коханої, а потім знову поклав його на середину дороги. Пізніше, в 1926 році, він визначив скасування скоєного як різновид негативної магії, моторної символіки, для перенесення в несвідоме не тільки усвідомлення події (або пов’язаного досвіду), але й самої події. У своїх ранніх працях М. Кляйн описувала анулювання як різновид магічної компенсації. У теорії Medvec V.H., Madey S.F. і Gilouich T. в 1995 р., науковці визначають відмову як автоматичну реакцію на ситуацію [61].

Типовим прикладом механізмом захисту анулювання є подарунок після злочину або образи. У даному випадку маються на увазі лише ті випадки, в яких не визнається зв'язок між бажанням зробити подарунок і нанесеною образою. Коли мотивація повністю реалізована, анулювання більше не відбувається. Якщо почуття провини (і, отже, бажання спокутувати її) не визнається, але подарунок дарується, це і є анулювання. У багатьох варіаціях релігійні практики містять елемент анулювання. Не завжди люди свідомо моляться про спокуту своїх гріхів – часто це боротьба з прихованим почуттям провини. Цей же аспект можна знайти і в багатьох інших «повсякденних» ритуалах, наприклад прибирання будинку. Аналювання може бути складовою «побутових ритуалів», спрямованих на зниження тривоги. Коли потреба «загладити» свої думки та почуття стає всеосяжною

потребою людини, цю людину зазвичай класифікують як обсесивно-компульсивну — її ритуали стають надзвичайно нав’язливими та значущими.

6. **Проекція** – це психологічний процес, який відноситься до захисних механізмів психіки, за допомогою яких те, що внутрішнє, помилково сприймається як те, що відбувається ззовні. Людина приписує власні думки, почуття, мотиви, якості, характери іншим і вважає, що прийняла те, що відбувається ззовні, а не внутрішньо. Проекція є одним з основних захисних механізмів при параноїдальному та істероїдному розладах особистості. Але в той же час, цей механізм лежить в основі емпатії - розуміння стосунків, почуттів і психічних станів іншої людини у формі емпатії обо співпереживання.

Типовими формами проекції є: звинувачення жертви (жертва винна в тому, що вона стала об’єктом залякування), проекція провини чоловіка і дружини (невірність партнеру несвідомо проектується шляхом звинувачення його в невірності), залякування (тиран робить все, щоб приховати свою власну вразливість), проекція загальної провини та проекція надії – за описом Casement P. [50].

7. **Інтроекція** - це захисний механізм психіки, при якому людина (суб'єкт) приймає судження, характеристики та поведінку інших (зазвичай важливих родичів - батьків). Інтроекція вважається нормою в процесі виховання моральності у дітей і передачі знань. Воно стає патологічним, коли людина не в змозі критично поглянути на «інтроект» або визначити його джерело. Через інтроекцію маленька дитина може усвідомити свою всесильність (незважаючи на фактичну безпорадність), «приписуючи» собі здібності та якості, важливі для дорослої дитини. Коли людина дорослішає, цей захист може залишатися і захищати її від втрати самоповаги в ситуаціях залежності від інших людей (у мене є захисник, і тому я не беззахисний або безпорадний), хоча зазвичай у дорослої особистості інтроекція починає усвідомлюватися і перетворюється на ідентифікацію. Як будь-який психологічний захист, інтроекція спотворює сприйняття реальності,

змушуючи сприймати щось зовнішнє як щось внутрішнє. В результаті зникнення зовнішнього може сприйматися як зникнення і чогось внутрішнього, що безпосередньо пов'язано з депресією і процесом горя - намагаючись зберегти цілісність, людина може впасти в позасвідому фантазію, що вона сама в усьому винна і що вона повинна загладити провину [13, 51].

8. **Самоушкодження** — умисне заподіяння шкоди власному організму чи тілу з внутрішніх причин без суїцидальних намірів. Самоушкодження виникає як симптом багатьох психічних і психологічних розладів. Найпоширеніша форма самоушкодження - порізи шкіри, подразнення шкіри, синці, опіки, перешкоджання загоєнню ран, висмикування волосся та вживання токсичних речовин. Багато експертів також класифікують болісне голодування (нервова анорексія) і переїдання (нервова булімія) як форми самоушкодження [13, 52].

9. **Альтруїстична капітуляція** – це «благодійний програш» в ім'я «загальнолюдських» (альтруїстичних) цінностей. Альтруїстична капітуляція завжди тісно пов'язана з раціоналізацією чи інтелектуалізацією.

10. **Сублімація** — це психоаналітичний термін, який описує один із механізмів психологічного захисту дорослої людини. У психології сублімація - це психічний процес трансформації енергії в соціальну роботу і культурну творчість. Поняття було введено З. Фрейдом у 1900 році. у концепції психоаналізу розглядається як один із видів трансформації потягу (лібідо) на противагу витісненню. У соціальній психології сублімація пов'язана з процесами соціалізації. Проблемам сублімації велика увага приділяється в психології творчості, психології дитини, психології спорту та ін. У сублімації соціально неприйнятні імпульси або ідеалізації свідомо трансформуються в соціально прийнятні дії або поведінку, в результаті чого відбувається довгострокова трансформація психічної енергії вхідного імпульсу. З. Фрейд вважав, що сублімація є ознакою зрілості (і цивілізованості), яка дозволяє людям нормально функціонувати культурно прийнятним способом. Він

визначав сублімацію як процес перенаправлення сексуальних інстинктів на дії вищої соціальної цінності, які є «особливою рисою культурного розвитку». Саме це дає можливість вищим формам інтелектуальної діяльності, таким як наукова, художня чи ідеологічна, відігравати таку важливу роль у цивілізованому житті» [13, 52].

Анна Фрейд розвинула ідеї свого батька і дійшла наступних висновків: люди можуть розвинути бажані захисні механізми або бажані стилі захисту, і тоді певні типи захисту можуть виражатися в певних специфічних формах психопатології – описував Parker J.A. та N.S. Endler [63]. Наприклад, А. Фрейд припустила, що механізм заперечення може бути пов'язаний з маренням. Хоча це останнє припущення не було підтверджено, багато захисних механізмів, описаних психоаналітиками, відображені в сучасних уявленнях про управління та подолання стресом.

Загалом, видатними науковцями як: А. Адлер, А. Кернберг, Х. Когут, В. Райх, Г. С. Салліван, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон, К. Г. Юнг, в ортодоксальному психоаналізі та Его-психології причини виникнення механізмів психологічного захисту вважають - афекти, пов'язані з незадоволенням базових потреб, а також внутрішніми та зовнішніми конфліктами.

У теорії об’єктних відносин, представниками якого є Д.В. Віннікотт, М. Кляйн причини виникнення механізмів психологічного захисту вважають – вроджені травми, конфлікти між вродженими потягами (любов/агресія), примітивні страхи, значущі первинні стосунки.

Класично орієнтовані психоаналітики, такі як О. Арестова, Ф. Василюк, Ф. Перлз, Е. Фромм визнають тривогу чи страх однією з рушійних сил особистості. Науковці зауважують, що існує три типи страху: страх реальності (страх Его перед зовнішнім світом), невротичний страх (страх Его перед Воно) і страх перед моральним порядком (страх ЕГО перед супер-ЕГО), тоді як метою психологічного захисту є зниження емоційної напруги та запобігання дезорганізації поведінки людини.

У гуманістичній психології та гештальтпсихології причини конфліктів пов'язують із різними негативними впливами значущого середовища, до яких і застосовують механізми психологічного захисту.

У класифікації американського психіатра Дж. Вайланта це форма континууму, пов'язана з рівнем психоаналітичного розвитку. Їх поділяють на патологічні, незрілі, невротичні та зрілі захисти [68]. DSM-IV містить гіпотетичну діагностичну вісь для механізмів захисту. Ця класифікація значною мірою базується на ієрархічному аналізі засобів захисту. Загальні приклади захисних механізмів включають заперечення, фантазію, раціоналізацію, регресію, ізоляцію, проекцію та заміщення.

Свинаренко Ю.В. у своїх дослідженнях приділяє увагу вивченню особливостей психологічного захисту особистості жінок з різним рівнем прихильності до партнера, аргументує, що саме від типу прихильності жінки і будуть формуватися її механізми психологічного захисту [34, 281].

Теорія прихильності в даний час є одним з найпопулярніших напрямків як в американській, так і в європейській психології. В основі цієї теорії лежать відносини між двома людьми, їх міжособистісні зв'язки, які визначають всю психічну і психологічну структуру особистості: ставлення людини до себе, до світу, різноманітні переживання, пізнавальні та творчі здібності.

Потреба в надійних і довірчих стосунках існує серед людей будь-якого віку. Уміння отримувати допомогу та підтримку, будувати надійні та довірливі стосунки з іншими людьми є стійкою рисою особистості. Сучасна психологія встановила, що ці риси особистості формуються в процесі ранніх діадичних відносин. У середині 20 століття цій проблемі присвятив свої дослідження британський психоаналітик і клінічний психолог Дж. Боулбі. Донині, його теорія диспозиції є концептуальною основою багатьох досліджень стосунків між дітьми та дорослими. Останнім часом психологи проявляють великий інтерес до прихильності дорослих та їх впливу на формування романтичних стосунків [34, 282].

Такмакова М.Ю. робить акцент у своїх дослідженнях на тому, що романтичні стосунки і любовні зв'язки в зрілому віці - це відносини прихильності. Термін «прихильності» відноситься до типу міжособистісних відносин, заснованих на потребі в психологічній безпеці. Такі відносини виникають в результаті тривалої взаємодії і характеризуються вибірковістю, емоційністю і відносною стабільністю. Якість прихильності має свої типологічні характеристики, які виражаються в стійкому стилі мислення, стилі вираження почуттів і поведінки в ситуаціях інтимно-особистісного спілкування. Ряд авторів, такі як Р. Фрейлі, К. Бреннан, К. Бартоломью, вважають, що характер прихильності визначається двома незалежними соціально-психологічними установками - прагненням до залежності та прагненням до незалежності від найближчого оточення. У результаті прийняття чи неприйняття цих установок було виявлено чотири типи прихильності: автономний тип, псевдоавтономний тип, надзалежний тип і дезорієнтований тип [38].

Огоренко В.В. зазначає, що результаті психологічного насилля в сім'ї у жінок- жертв виявляються такі розлади особистості:

- емоційна холодність з відчуттям нездатності будувати емоційні стосунки;
- постійна наявність «комплексу жертви», що виражається в безпорадності, запереченні відповідальності за будь-кого, зниженій психологічній самооцінці, а також відокремленості від людей;
- стійке бажання бути коханою у поєднанні зі страхом втратити об'єкт, від якого є залежність і невпевненість у собі; наявність парадоксальної любові, спрямованої саме на кривдника, відданість йому, так званий «стокгольмський синдром».

У цьому випадку жінка, яка зазнала психологічне насилля використовує незрілі механізми психологічного захисту (регрес), її воля послаблюється, а когнітивні здібності знижуються. Загальні характеристики жертв насилля включають: низьку самооцінку; почуття провини та

ігнорування почуття гніву до кривдника; традиційні уявлення про сім'ю та роль жінки в сім'ї та суспільстві; відчуття безпорадності; різні психофізіологічні скарги; перебільшення ролі статевих стосунків у стабілізації сімейних відносин і психологічної залежності від партнера [1, 61].

Зосереджуючись на психологічних наслідках психологічного насилля, ми повинні спочатку розділити їх на короткострокові та довгострокові наслідки. Короткострокові наслідки традиційно включають зміни поведінки та емоційні реакції, що проявляються постійним відчуттям страху, тривоги, схильністю до агресивної поведінки, спалахами гніву або проявами надмірної злості, що супроводжуються почуттям сорому та тривоги. У таких умовах жертва насильства перекладає відповідальність за насильство на себе.

Довгострокові наслідки є більш глибокими і можуть суттєво вплинути на загальний світогляд людини. Жертви схильні сприймати світ як ворожий, небезпечний і загрозливий, що, у свою чергу, може призвести до загальної втрати довіри до чутливих людей і до них самих. За таких обставин ставлення до себе призводить до формування невпевненості в собі, самоприниження з відчуттям нездатності відчувати глибокі почуття, а також до зниження емоційності та емпатії. Усе це може призвести до ізоляції, самотності та розвитку залежності від психоактивних речовин. Серед основних скарг зазвичай домінують астенічні явища з відчуттям фізичного та психічного виснаження. Незважаючи на це, слід виділити розвиток психосоматичних розладів та розладів особистості у жертв домашнього насильства [1, 61].

Окрім соціально-історичних та правових факторів, наявності агресивних людей у суспільстві та насильницьких дій у сім’ї, причиною часто є віктимологічні фактори, а саме специфічна, провокативна поведінка самих жінок, як феномен віктимної поведінки, що складається в конкретному психічному стані, хворобливій прихильності, залежності, набір особливих рис характеру та засвоєних норм поведінки, спосіб адаптації до конфліктних

стосунків. Таким чином, цей термін можна розглядати не тільки як відхилення в поведінці, але і як порушення сімейної взаємодії.

Це призводить до того, що у жінок, які стали жертвами насилля, розвиваються такі характеристики, як готовність до самопожертви, відданість і толерантність до нападника, а також особистісні риси співзалежності. Така деформація призводить до того, що жертва втрачає розуміння того, як до неї повинні ставитися інші люди, і вона починає ігнорувати свої почуття та потреби. Основне очікування таких жінок – це очікування негативної реакції з боку чоловіка та оточуючих.

Саме такі зміни та постійне відчуття страху роблять жінок, які потерпають від психологічного насилля, жертвами маніпуляції. Жертви насильства ні за яких обставин не намагаються розірвати стосунки з чоловіком-кривдником. Основними причинами такої поведінки, крім страху, є відсутність умов життя, матеріальна та психологічна залежність, уявлення про те, що, підкорившись вимогам партнера, можна змінити негативне ставлення та припинити агресивні дії, певні сімейні традиції та культурні цінності, а також тенденції до повної життєвої бездіяльності є результатом психічної травми. Жінка ніби втрачає впевненість у собі та рішучість, стає пасивною та непродуктивною, докладає багато зусиль для вирішення дрібних проблем, зростає почуття безпорадності та втрачається бажання щось змінити.

Деякі скривджені жінки постійно шукають підтримки і підвищеної уваги, яких вони не отримують в сімейних відносинах. Вони не можуть бути на самоті, щоб не занурюватися у власні думки, запобігають самотність. Постійне перебування в стресових умовах призводить не тільки до емоційно-психологічних наслідків, а й до значних фізіологічних змін з перспективою подальшого розвитку психосоматичних розладів [1, 63-64].

Незалежно від форм, насилля негативно впливає на здоров’я та благополуччя жінки протягом усього її життя, навіть якщо події насильства мали місце в минулому.

Аналізуючи вище сказане, вважаємо за потрібне розглянути класифікацію захисних механізмів за Дж. Вайлентом, яка складається з 4 рівнів: 1: патологічний захист (психотичне заперечення, захист від марення тощо); 2: незрілий захист (фантазія, проекція, пасивна агресія тощо); 3: невротичний захист (інтелектуалізація, реактивне виховання, дисоціація, репресія тощо); 4: зрілий захист (гумор, сублімація, альтруїзм, очікування тощо) [67, 89-95].

Перший рівень: Патологічний захист - механізми на цьому рівні завжди патологічні. Ці шість захисних механізмів дозволяють людині ефективно реорганізувати зовнішній досвід, щоб вона не відчувала потреби протистояти реальності. Домінування таких захисних механізмів часто свідчить про психічне захворювання.

1. **Конверсія** – вираження інтрапсихічного конфлікту у вигляді фізичних симптомів, наприклад сліпоти, глухоти, паралічу або глухоти (по суті, аналог істерії).

2. **Марення** – маячні уявлення про переслідування, про небезпеку зовнішнього світу.

3. **Заперечення** - небажання визнавати зовнішню реальність через її надмірну небезпеку, вирішувати емоційні конфлікти та зменшувати страхи шляхом невизнання неприємних сторін зовнішнього світу.

4. **Спотворення** – істотна зміна зовнішньої реальності для задоволення внутрішніх потреб.

5. **Екстремальна проекція** – явне заперечення моральної чи психологічної вади, яка сприймається як вада іншої людини чи групи людей.

6. **Розщеплення** - це примітивний захист, уявлення про когось як про найкращу або найгіршу людину зі сприйняттям притаманних якостей, які не відповідають цій оцінці, як не пов'язаних з нею.

Другий рівень: незрілий захист - ці захисні механізми часто характерні для дорослих і зменшують стрес (дистрес), тривогу і таким чином захищають від неприємної реальності. Надмірне використання захисних сил

цієї групи є соціально неприйнятним, оскільки людина може втратити зв'язок з реальністю. Вони часто надмірно виражені при важкій депресії та розладах особистості.

1. **Зовнішня реакція, розрядка** - захисний механізм, який проявляється в неусвідомленому знятті внутрішньої напруги за рахунок поведінки, яка реалізує лякаючий сценарій шляхом зміни власної ролі в ньому з пасивно-жертовної на активно-ініціативну. Іншими словами, це неусвідомлена провокація розвитку хвилюючої для людини ситуації. Тісно пов'язаний з імпульсивністю.

2. **Фантазії** – схильність до мрій замість вирішення зовнішніх чи внутрішніх конфліктів.

3. **Ідеалізація** – схильність думати про іншу людину кращою, ніж вона є насправді.

4. **Інтроекція** – ототожнення з ідеєю чи об’єктом, який настільки сильний, що стає частиною особистості.

5. **Пасивна агресія** – агресія по відношенню до інших виражається опосередковано, часто через уникнення та відкладання важливих справ на потім.

6. **Проективна ідентифікація** - виникає, коли людина нав'язує комусь роль на основі своєї проекції.

7. **Проекція** — це примітивна форма параної, помилкове уявлення про те, що внутрішні процеси відбуваються ззовні.

8. **Соматизація** – трансформація негативного досвіду у фізичний біль, хворобу чи страх.

9. **Видання бажаного за дійсне** — це формування переконань і прийняття рішень на основі того, що подобається, а не на підставі наявних доказів, раціональності чи реальності. Такі дії є результатом вирішення конфліктів між переконаннями та бажаннями.

Третій рівень: невротичний захист **-** ці механізми вважаються невротичними, але досить поширені у дорослих. Такі засоби захисту мають короткострокову користь у вирішенні складних ситуацій, але часто можуть спричинити довгострокові проблеми у стосунках, роботі та задоволенні життям, особливо якщо вони використовуються як основний стиль подолання.

1. **Заміщення** – це захисний механізм, який перетворює сексуальні чи агресивні імпульси на більш прийнятні, спрямовує емоції на більш прийнятний результат і відокремлює їх від реального об’єкта. Наприклад, мати образилася на дитину через те, що вона посварилася з її батьком.

2. **Дисоціація** — це тимчасова раптова зміна особистісної ідентичності або характеру людини, щоб уникнути емоційного стресу.

3. **Іпохондрія** - надмірна стурбованість власним здоров'ям, пошук симптомів хвороби.

4. **Інтелектуалізація** - форма ізоляції, акцентування інтелектуальних компонентів ситуації для дистанціювання від тривожних емоцій і відокремлення емоцій від думок.

5. **Ізоляція** - відокремлення почуттів від думок і подій, наприклад, опис вбивства в наочних деталях, але без будь-яких емоцій.

6. **Раціоналізація** - переконати себе, що нічого поганого не сталося або що всі події нашого життя наперед визначені і нічого не можна зробити.

7. **Реактивне утворення** – трансформація неусвідомлених негативних бажань у їх пряму протилежність, поведінку, що суперечить тому, що має бути в такій ситуації.

8. **Регрес або регресія** – тимчасовий відхід на попередню стадію розвитку. Типовий приклад, коли дорослий зводить розмову до крику.

9. **Витіснення** – це активне мотивоване усунення чого-небудь зі свідомості.

10. **Аналювання** (компенсація) — це несвідома спроба компенсувати певне почуття (як правило, провину чи сором) за допомогою поведінки, яка «магічним» чином знищує це почуття.

11. **Соціальне порівняння** - це захисний механізм, який служить самоповазі. Люди порівнюють себе з іншими, щоб дізнатися, хто кращий.

12. **Уникання** - найскладніша форма захисту. Уникання від болючих, травматичних подій, подразників і стосунків.

Четвертий рівень: зрілий захист – характерний для емоційно здорових дорослих, які перебувають на відповідному віку етапі розвитку та успішні в соціальному та сімейному житті. Захисні механізми, які вони використовують, допомагають їм інтегрувати суперечливі емоції та думки, щоб функціонувати ефективніше.

1. **Прийняття** - людина приймає реальну ситуацію, розуміє свій дискомфорт, не намагаючись її змінити або протестуючи проти неї. Релігія та психологічна допомога зазвичай передбачають прийняття ситуації, коли її справді неможливо змінити.

2. **Альтруїзм** – це конструктивна допомога іншим, яка приносить людині радість.

3. **Антиципанія** – реалістичне передбачення майбутніх неприємностей.

4. **Мужність** — це здатність протистояти конфліктам, страху, болю, небезпеці, невпевненості, відчаю, труднощам і залякуванням. Фізична мужність часто слабшає з віком, тоді як моральна мужність підтримує ідеали чесності та справедливості незалежно від віку.

5. **Емоційна самодостатність** – незалежність від думок інших (позитивних і негативних).

6. **Прощення** – припинення образи, обурення чи гніву, не вимагання відплати за провину.

7. **Вдячність** - це почуття вдячності, яке веде до підвищення рівня щастя та зниження рівня депресії та стресу (дистрес) у людині. Протягом

всієї історії вдячність була центральним компонентом релігійних і філософських теорій.

8. **Смиренність** – це механізм, завдяки якому людина сприймає власні недоліки як даність, але не надто пишається і не піддається самоосуду.

9. **Гумор** — це публічне вираження думок і почуттів (особливо неприємних, про які зазвичай не говорять відкрито), що приносить радість іншим людям.

10. **Ідентифікація** – несвідоме моделювання себе на основі характеру та поведінки інших.

11. **Милосердя** — вияв співчуття і співчуття з боку людини, яка має певну вигоду.

12. **Самоусвідомленість** – прийняття себе як особистість. Характеризується відкритістю, допитливістю та самоприйняттям.

13. **Помірність** – відсутність крайнощів в емоціях і думках, певний самоконтроль у бажаннях і прагненнях.

14. **Терплячість** – терпляче ставлення до негативних обставин, пауза перед відповіддю на критику чи провокацію. Вважається основною чеснотою в багатьох релігіях.

15. **Повага** - бажання показати свою подяку або висловити своє захоплення людиною з позитивними якостями. Відносини, які не ґрунтуються на повазі, завжди недовговічні. Відсутність поваги є найпоширенішою причиною міжособистісних і міжгрупових конфліктів.

16. **Сублімація** – перетворення негативних емоцій у позитивні дії чи почуття

17. **Супресія (придушення)** - це свідоме бажання відволіктися від проблем більш приємними речами.

18. **Толерантність** – це прийняття думок і почуттів іншого, навіть якщо людина з ними не згодна [67, 89-95; 13, 55-57].

У своїй роботі Н. Хаан визначив збереження зв'язку з реальністю як найважливішу функцію захисних механізмів. Вона створила ієрархію

адаптивних механізмів, засновану на рівні усвідомлення або неусвідомлення своїх стратегій. Н. Хаан виділив три типи дій:

- подолання (свідомі, гнучкі, цілеспрямовані дії, що дозволяють проявити емоції);
- захист (вимушені, жорсткі дії для подолання тривоги;
- уникнення (автоматизовані та ритуалізовані ірраціональні дії).

На думку Н. Хаана, якщо людина здатна впоратися з ситуацією, стратегії подолання характеризуються як цілеспрямовані, гнучкі в стресових ситуаціях, людина зберігає свою цілісність за рахунок викривлення реальності, викликаного ззовні жорсткими стратегіями захисту. швидше відображає прояв страху, ніж сприяє вирішенню проблеми [56].

Отже, з усього вище проаналізованого, можемо зробити висновок, що механізми психологічного захисту виконують важливу функцію в короткостроковій перспективі, дозволяючи жінці вижити в складних умовах. Однак, тривале використання цих механізмів може призвести до серйозних наслідків для психічного здоров'я.

Використання механізмів психологічного захисту несуть як позитивні наслідки так і негативні:

Позитивні наслідки:

— Зменшення почуття тривоги і страху.
— Захист від почуття безпорадності.
— Підтримка самооцінки.

Негативні наслідки:

— Ускладнення процесу усвідомлення і прийняття травми.
— Перешкоджання розвитку здорових стосунків.
— Збільшення ризику розвитку психосоматичних захворювань.
— Сприяння розвитку залежностей.

Тривале використання механізмів психологічного захисту може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем. Крім того, ці механізми

можуть негативно вплинути на соціальну адаптацію жінки, її здатність будувати міцні стосунки і реалізовувати себе в житті.

Механізми психологічного захисту є природною реакцією організму на стрес і травму. Однак, для успішного подолання наслідків психологічного насильства важливо розуміти, як ці механізми працюють, і вчасно звертатися за професійною допомогою. Психотерапія може допомогти жінці усвідомити свої захисні механізми, опрацювати травматичні переживання і розвинути здорові способи подолання стресу.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ

3.1. Методи, методика і процедура дослідження

Відповідно до мети нашого дослідження, яка спрямована на визначення індивідуальних психологічних особливостей жінок, які постраждали від психологічного насилля, нами було проведено емпіричне дослідження.

Вибірку нашого дослідження склали 25 жінок віком від 20 до 45 років, які знаходяться чи знаходились у стосунках (вибірка респондентів була проста випадкова). Жінкам було запропоновано пройти анонімне опитування для визначення їх індивідуально психологічних особливостей в партнерських стосунках. Опитування проводилось в онлайн форматі через платформу Google forms в продовж червня-вересня 2024 року.

Підбір методичного матеріалу для емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням розробок вітчизняних та зарубіжних психологів.

У якості методів психологічної діагностики було використано дві методики:

1. Авторська анкета для виявлення жінок, які могли зазнати психологічного насилля.

2. Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО).

Вважаємо доцільним розглянути більш детально направленість психологічних методик:

1. **Авторська анкета для виявлення жінок, які могли зазнати психологічного насилля (Додаток А)** пройшла апробацію на базі Благодійного фонду "Восток SOS" "Затишно space".

Анкета складається з 20 питань та спрямована на виявлення емоційних і поведінкових аспектів, а також містить питання про фізичне здоров'я, самооцінку, фінансовий контроль, соціальні зв'язки та інші аспекти життя респондента.

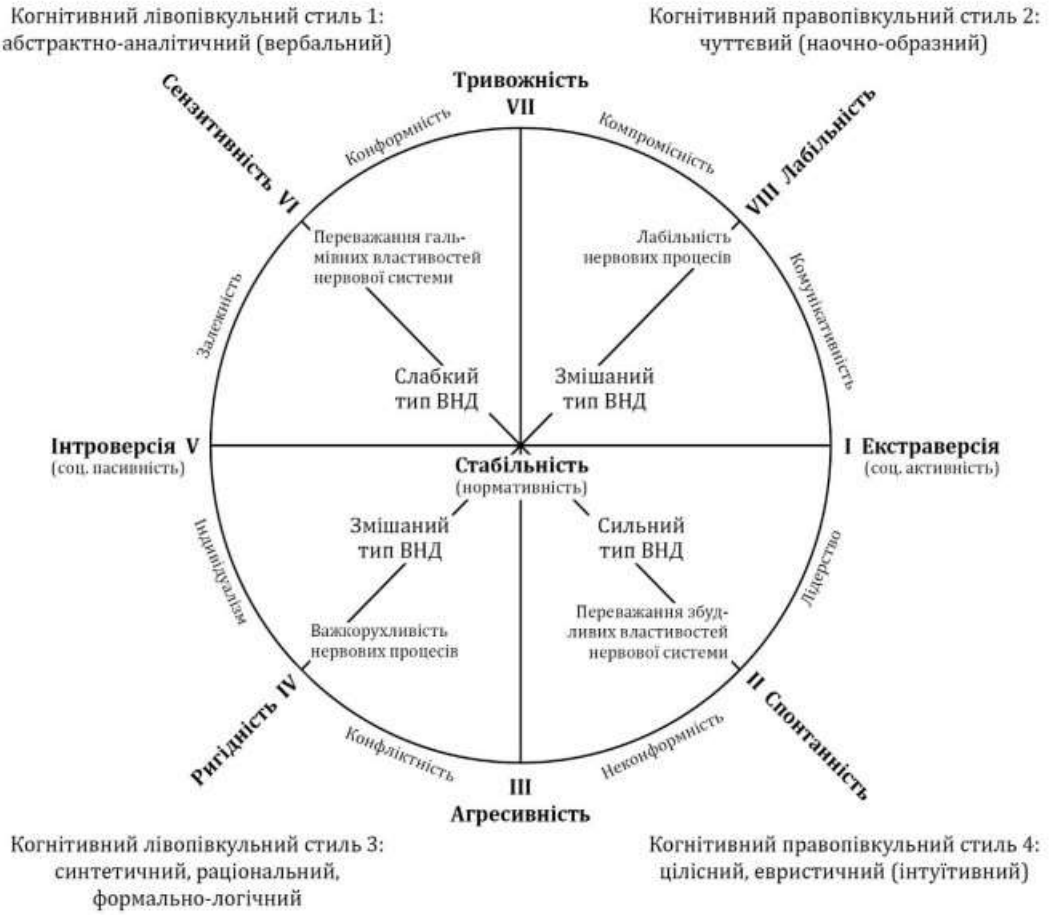
2. **Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО)** є інструментом дослідження індивідуально-типологічних властивостей. Вона дозволяє віднести кожну конкретну людину до певного типу. У основі методики лежить розроблена автором теорія провідних тенденцій, згідно з якою основу особистісного фактору становить одна або кілька провідних тенденцій, що пронизують різні рівні розвитку особистості – від вроджених властивостей темпераменту, через характер, що формується у процесі взаємодії темпераменту із соціальним середовищем, – до зрілої особистості, в якій об'єднання здійснюється інтегрованим "Я" (самосвідомість, самооцінка, самоконтроль). Провідні тенденції визначають індивідуальний тип переживання, силу та спрямованість мотивації, стиль міжособистісного спілкування та пізнавальних процесів.

Відповідно до цього методичного підходу індивідуально-особистісна типологія базується на протиставленні протилежних характеристик, які є ортогональними: інтроверсія – екстраверсія, тривожність – агресивність, лабільність (емотивність) – ригідність, сензитивність – спонтанність. Ці властивості співвідносяться з параметрами нервової системи: збудження (активність) – гальмування (бездіяльність), лабільність - інертність, динамічне збудження - динамічне гальмування, сила - слабкість.

Таким чином, методика ІТО дозволяє діагностувати індивідуально-психологічні особливості за вісьмома базовими шкалами: 1 – екстраверсія; 2 – спонтанність; 3 – агресивність (стенічність); 4 – регідність; 5 – інтроверсія; 6 – сензитивність; 7 – тривожність; 8 – лабільність (емоційність).

Та вісьмома підшкалами: 1 – лідерство; 2 – некомформність; 3 – конфліктність; 4 – індивідуалізм; 5 – залежність; 6 – комформність; 7 – компромісність; 8 – комунікативність.

Радіус схема представлена на рис. 3.3



3.3. Радіус схема методики ІТО (ортогональна модель)

Опитувальник містить 91 питання, та має шкали достовірності (аггравації та брехні).

Інтерпретація залежить від кількості значних відповідей по 16 шкалам

0-1 бал – гіпоемотивність, погане саморозуміння чи невідвертість під час дослідження;

3–4 бали (норма) – гармонійна особистість;

5-7 балів (помірна вираженість) - акцентуйовані риси;

8-9 балів (надмірна вираженість) - стан емоційної напруженості, утруднена адаптація.

Дослідження, проведене за допомогою ІТО, дозволило визначити основні варіанти психологічних профілів респондентів нашого дослідження.

3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

Результати опитування за авторською анкетою дозволили нам виявити ступінь психологічного насильства, якого зазнали жінки, та оцінити емоційні, фізичні та соціальні наслідки насилля з боку партнера.

За результатами першої шкали анкетування ми виявили жінок-респондентів, які зазнають/зазнавали:

— емоційне насилля: приниження, критика;

— соціальне насилля: обмеження в спілкуванні з рідними та друзями;

— фінансове насилля: контроль витрат;

— психологічне насилля: ігнорування, почуття провини.

Це дозволило нам класифікувати види насилля та виділити найпоширеніші серед нашої групи респондентів, результати представлені в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Результати першої шкали анкетування, щодо класифікація видів насилля в групі респондентів нашого дослідження

Вид насилля	Кількість респондентів
Емоційне насилля	10
Соціальне насилля	5
Фінансове насилля	15
Психологічне насилля	20



Рис. 3.4 Класифікація видів насилля в групі респондентів нашого дослідження в % співвідношенні

Отже, за результатами на рис. 3.4. та таблиці 3.2, ми бачимо, що всі жінки-респонденти нашого дослідження зазнавали психологічного насилля з боку свого партнера, бо всі види насилля які нами були проаналізовані підпорядковуються до визначення психологічного насилля в наукових джерелах, проаналізованих в першому розділі нашого теоретичного дослідження.

Найбільш поширений механізм психологічного насилля проявляється через ігнорування, а саме (неприйняття, нехтування) партнером своєї жінки та викликання у неї почуття провини, які супроводжуються виразами: «Ти мене змусила так вчинити», «Ти сама просила», «Ти ж знала, що я такий», «Та сама так хотіла, а тепер всі винні», «Ти сама мене змусила так поступити» і т.д.

За результатами другої шкали анкетування ми виявили рівень частоти та інтенсивності психологічного насилля, ідентифікували жінок, які розірвали стосунки з партнером, які піддаються епізодичному насиллю з боку свого партнера або знаходяться у постійному психологічному насиллі.

Таблиця 3.3.

Результати другої шкали анкетування на виявлення рівня частоти та інтенсивності психологічного насилля в групі респондентів нашого дослідження

Рівень частоти та інтенсивності психологічного насилля	Кількість респондентів
Розірвали стосунки з партнером	9
Піддаються епізодичному насиллю	6
Знаходяться у постійному психологічному насиллі	10



Рис. 3.5 Виявлення рівня частоти та інтенсивності психологічного насилля в групі респондентів нашого дослідження у % співвідношенні

За результатами, які представлені на рисунку 3.5 та таблиці 3.3, ми бачимо, що 9 (36%) наших респондентів, розірвали відносини з партнером і не знаходяться у психологічному насиллі; піддаються епізодичному насиллю з боку партнера 6 (24%) жінок-респондентів; знаходяться у постійному психологічному насиллі з боку партнера чоловіка 10 (40%) жінок-респондентів.

За третьою шкалою, ми проаналізували анкети жінок, які піддаються епізодичному насиллю та знаходяться у постійному психологічному насиллі з боку партнера і виявили, що ці жінки не отримують підтримку з боку свого партнера. Також, вони піддаються обмеженням в особистих інтересах і прагненнях. Отже, ці результати можуть впливати на показник задоволеності життям і психічне здоров'я жінок.

Також, за результатами анкети, ми проаналізували психосоматичні прояви у жінок-респондентів нашого дослідження, які піддаються епізодичному насиллю та знаходяться у постійному психологічному насиллі з боку партнера і виявили фізичні симптоми, які проявляються в постійному головному болі (мігренях), безсонні, шлункових розладах, тривожності, та емоційної нестабільності (від апатії до сильних емоційних сплесків радості та щастя).

Отже за результатами опитування за авторською анкетою, ми визначили три групи ризику жінок-респондентів:

Група високого ризику: жінки, які постійно зазнають психологічного насильства в різних формах і мають серйозні симптоми емоційних і фізичних проблем.

Група середнього ризику: жінки, які епізодичному зазнають психологічне насильства, але з меншим впливом на їхнє емоційне благополуччя та фізичне здоров’я.

Група низького ризику: жінки, які зазнавали психологічного насилля, але зараз це не впливає на їх психологічний і фізичний стан, бо вони розірвали відношення з кривдником.

За результатами індивідуально-типологічного опитувальника (ІТО) нами було проаналізовано всіх респондентів нашого дослідження, яких ми умовно поділили на три групи (група високого ризику – 10 респондентів; група середнього ризику – 6 респондентів; група низького ризику – 9 респондентів).

Вважаємо доцільним коротко описати основні шкали опитувальника.

Шкала екстраверсії за нормативними показниками свідчить про орієнтацію психіки людини на реальний світ і явища, хороші комунікативні здібності та активність, оптимізм, схильність до контактів і знайомств. При завищених балах шкали характерна надмірна балакучість, невибіркове спілкування з оточуючими, завищена самооцінка і поблажливе ставлення до власних помилок і неправильних суджень.

Шкала спонтанності зазвичай вказує на схильність до самоствердження, активну самореалізацію, рішучість, маскулінність і бажання відстоювати власні інтереси. При вищих значеннях це свідчить про егоцентризм, поспішні дії, нетерплячість і схильність до ризику, який не завжди виправданий.

При нормативних значеннях *шкала агресивності* може позначати пошукову активність і чітку особисту позицію, мотивацію досягнення, сміливість і впевненість у собі, високий рівень домагань і швидкість прийняття рішень. При підвищених показниках це означає завищену самооцінку, домінування емоцій гніву, жорстокість, деструктивну поведінку (яка може бути спрямована на інших або на себе) і відсутність інтелектуального контролю над емоціями.

Шкала ригідності при помірних показниках має такі риси, як акуратність, стресостійкість, витривалість, ґрунтовність, практичність, активну позицію, стійкість у відстоюванні своєї позиції, прямолінійність, а при високих – суб’єктивізм, упертість, інертність установок, недовірливість і підозрілість.

Шкала інтроверсії зазвичай відображає неадекватні комунікативні навички, скромність, пасивне особистісне ставлення та концентрацію на світі внутрішніх переживань. При високих значеннях шкали спостерігається інертність у прийнятті рішень, скритність, стриманість, уникнення конфліктів, замкнутість і втеча від проблем.

Шкала сензитивності при помірних показників означає чутливість до оточення, емпатію, вразливість, співчуття та допомогу іншим. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про невротичну структуру переживань, схильність людини до самопожертви та самозвинувачення.

Шкала тривожності з помірними балами вказує на обережність у прийнятті рішень, почуття відповідальності, сильну інтуїцію, соціальну гармонію з іншими, рефлексивність і чутливість до небезпеки. Коли значення підвищені, стають очевидними сором'язливість, відсутність впевненості в собі, залежність від інших, низька самооцінка і схильність до фобій і панічних реакцій.

Шкала лабільності (емотивності) з нормативними показниками відображає підвищену лабільність нервових процесів, що виражається в емоційній нестабільності, мінливості настрою, демонстративності та залежності від референтної групи. При підвищених оцінках шкали спостерігаються самодемонстрація, схильність до перевтілень, егоїзм, схильність до драматизації подій та істеричних проявів.

За результатами проведеного дослідження *групи високого ризику* – 10 респондентів, які постійно зазнають психологічного насильства, ми отримали наступні результати індивідуально-особистісних особливостей.

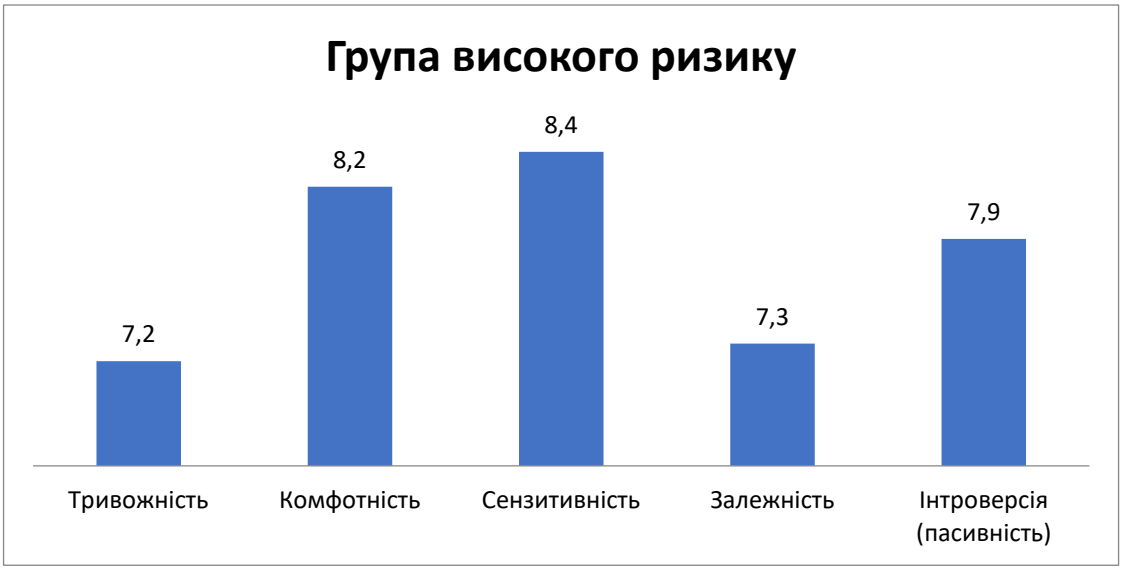


Рис. 3.6. Результати ІТО у групи високого ризику

У 2 (20%) респондентів слабкий тип вищої нервової діяльності, низька сила і середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів у нервовій системі, переважання когнітивного, абстрактно-аналітичного (вербального) стилю мислення лівої півкулі. Характерні риси: обережність у прийнятті рішень, відповідальність за доручену справу, скромність, вразливість, схильність до самотності, залежність від групи, схильність до компромісів, чутливість до впливу навколишнього середовища, низька самооцінка, самокритичність. Також характеризується зниженим емоційним фоном, ослабленням захисних психологічних механізмів і інертністю в прийнятті рішень. Адаптація може бути ускладнена через інертність у прийнятті рішень, невротичну структуру переживань, вразливість і актуальну потребу в захисті та підтримці, низьку самооцінку. Захисними механізмами від стресу є інтелектуалізація та сублімація.

У 3 (30%) респондентів слабкий тип вищої нервової діяльності, середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів у нервовій системі, когнітивна ліва півкуля, абстрактно-аналітичний (вербальний) стиль мислення. Характерні риси: замкнутість, обережність, відповідальність за доручену роботу, скромність, вразливість, залежність від групи, готовність до компромісів, чутливість до впливу навколишнього середовища, досить низька самооцінка, самокритичність, монотонна робота. Адаптація може бути складною через надмірну вразливість і замкнутість. Захисними механізмами від стресу є раціоналізація та сублімація.

У 5(50%) респондентів змішаний тип вищої нервової діяльності, середня сила і низька лабільність нервових процесів, когнітивний стиль мислення лівої півкулі з домінуванням формально-логічних операцій. Характерні риси: самостійність, незалежність, наполегливість, недовіра до оточуючих, бажання відстоювати власні інтереси. Соціальна пасивність супроводжується поведінковими конфліктами. Адаптацію істотно ускладнюють агресивна манера самоствердження, недовірливість,

недовірливість і надмірна педантичність. Захисними механізмами від стресу є ізоляція та витіснення.

За результатами проведеного дослідження *групи середнього ризику*– 6 респондентів, жінки, які епізодичному зазнають психологічне насильства, ми отримали наступні результати індивідуально-особистісних особливостей.

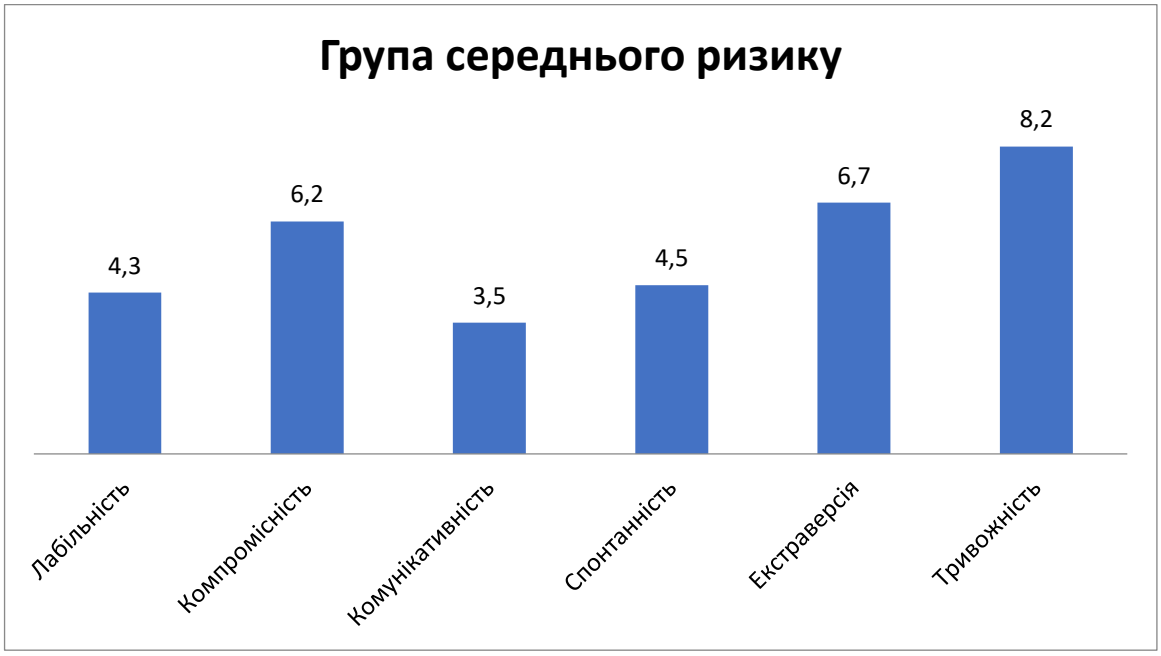


Рис. 3.7. Результати ІТО у групи середнього ризику

У 3 (50%) респондентів змішаний тип вищої нервової діяльності, помірно слабка нервова система, висока лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів у нервовій системі, когнітивна права півкуля, наочно-образний стиль мислення. Характерні риси: здатність до співпраці, готовність до компромісу в конфліктних ситуаціях, емпатія, готовність допомогти, турбота про дрібниці і схильність до хвилювання, азарт, нездатність зосередитися на меті, певна нерозбірливість у контактах, потреба в підтримці під час виконання роботи. Адаптивність нормальна; сором'язливість, невпевненості в собі і залежності від інших. Захисними механізмами від стресу є репресія та проекція.

У 2 (33%) респондентів сильний тип вищої нервової діяльності, значна сила і помірна лабільність нервових процесів, права півкуля, цілісний евристичний (інтуїтивний) спосіб мислення, що поєднується з синтетичним, раціональним поєднанням збуджувальних і гальмівних процесів у лівій півкулі. Характерні риси: активність, самовпевненість, самостійність, педантичність, практичність, акуратність, принциповість, прагнення до домінування, наполегливість, недовірливість, егоїзм, активне відстоювання власних поглядів, висока стресостійкість. Адаптація до впливу навколишнього середовища може бути важкою через незалежність і впертість. Адаптивність нормальна, можуть бути труднощі в спілкуванні через високу зовнішню активність і впертість. Захисними механізмами при стресі є інтелектуалізація та інтроекція.

У 1 (17%) респондентів змішаний тип вищої нервової діяльності, поєднання низької лабільності з силою нервових процесів, а також когнітивними стилями лівої та правої півкуль, раціональним та інтуїтивним мисленням. Характерні риси: індивідуалізм, замкнутість, замкнутість, стійкість власних поглядів і переконань, схильність до перепадів настрою, поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю та відчуженістю в міжособистісних стосунках. Адаптація значно ускладнюється через труднощі міжособистісної взаємодії з оточуючими. Захисними механізмами від стресу є ізоляція та витіснення.

За результатами проведеного дослідження *групу низького ризику* – 9 респондентів, які зазнавали психологічного насилля, але наразі розірвали відношення з кривдником, ми отримали наступні результати індивідуально-особистісних особливостей.

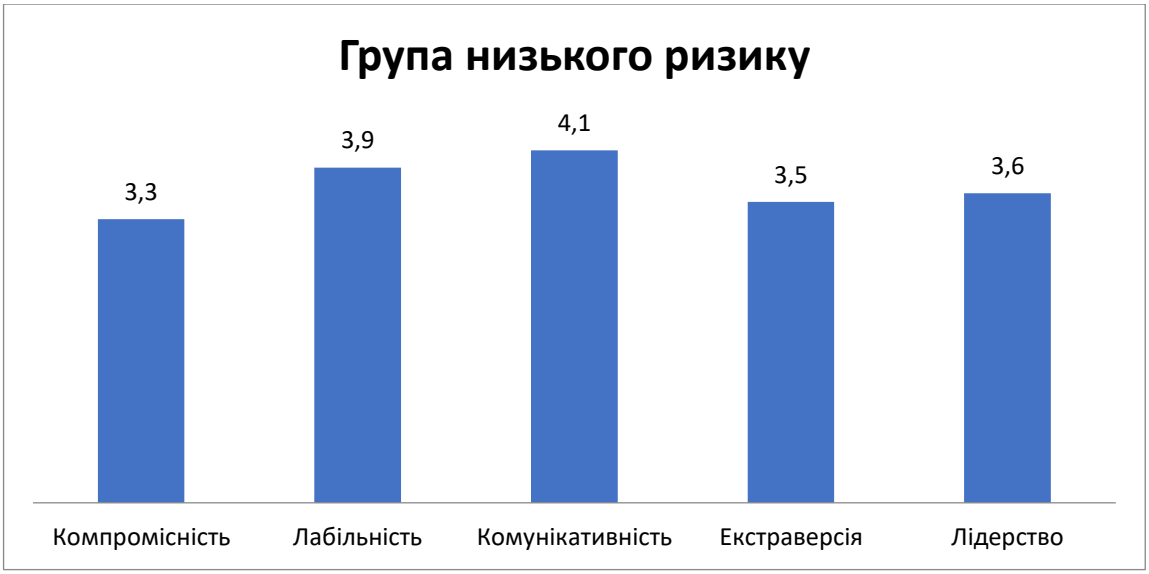


Рис. 3.8. Результати ІТО у групи низького ризику

У 5 (55%) респондентів особистість гармонійна, всі схильності виражені помірно. Змішаний (помірний) тип вищої нервової діяльності, нормативна лабільність нервових процесів, збалансовані збудливі та гальмівні властивості. Однаково розвинені особливості лівої та правої півкуль мислення, а також його раціональний та евристичний компоненти. Характерні риси: стійкість емоційного стану, врівноваженість і витривалість, доброзичливість, стресостійкість, комунікабельність, готовність прийти на допомогу, оптимізм, працездатність, достатня самооцінка, витривалість і гнучкість у досягненні мети, нормативність поведінки.

У 4 (45%) респондентів сильний тип вищої нервової діяльності, значна сила і висока лабільність нервових процесів. Цілісне евристичне (інтуїтивне) мислення правої півкулі. Характерні риси: активність, відкритість, комунікабельність, впевненість у собі, спонтанність поведінки, рішучість, сміливість, прагнення до домінування та лідерства, висока стресостійкість, дещо завищена самооцінка та поблажливе ставлення до власних помилок, нетерплячість, схильність до невдач. Механізми захисту під час стресу – раціональні та реактивні утворення.

За результатами проведеного дослідження, можемо зробити висновок, що підтвердилась наша теорія про те, що більш схильні до психологічного

насилля саме жінки, це обумовлено простою випадковою вибіркою респондентів в 25 осіб, і визначено, що всі респонденти мали чи мають досвід психологічного насилля з боку партнера чоловіка.

Також, в ході емпіричного дослідження, ми дослідили, що індивідуально психологічні особливості особистості (жінки) мають значний вплив на механізми захисту та прояви психологічного насилля з боку кривдника (партнера чоловіка).

Ті жінки, які мають помірну виражений тип та гармонійний тип абівалентних показників індивідуально психологічних особливостей особистості менше зазнають психологічного насилля з боку кривдника. Мають нормативну лабільність нервових процесів, збалансовані збудливі та гальмівні властивості, яким властива впевненість у собі, рішучість, висока стресостійкість можуть розірвати відносини в яких розпізнають будь-які прояви насилля по відношенню до себе.

Ті жінки, яким притаманний слабкий тип вищої нервової діяльності, низька сила і середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів у нервовій системі, переважання когнітивного, абстрактно-аналітичного (вербального) стилю мислення лівої півкулі. Характерні риси: замкнутість, обережність, відповідальність за доручену роботу, скромність, вразливість, залежність від групи, готовність до компромісів, чутливість до впливу навколишнього середовища, досить низька самооцінка, самокритичність, монотонна робота – будуть більш вразливими до різних видів насилля з боку партнера, і без допомоги не можуть вийти з таких відносин.

Отже, можемо зробити висновок, що жінки, яким притаманний індивідуально-особистісний профілів з надмірною вираженістю показників такі як: тривожність, комформність, сензитивність, залежність та інтроверсія є більш вразливими до різних видів насилля з боку партнера, що повністю підтверджує нашу гіпотезу.

ВИСНОВКИ

1. Аналізуючи поняття психологічного насилля, ми визначили, що у наукових джерелах існують різні підходи до витоків цього соціально-психологічного та правового явища. У правових джерелах насильством вважаються протиправні, нелюдські, агресивні, навмисні фізичні чи психологічні дії, «вплив однієї особи на іншу проти її волі, що призводить до заподіяння фізичної, моральної чи матеріальної шкоди особі або передбачає погрозу спричинити цю шкоду зі злочинною метою».

У психологічних джерелах насильством вважається «соціально-психологічний вплив, який змушує іншу людину діяти чи поводитись так, що не входило в її наміри; порушує індивідуальні межі особистості; здійснюється без інформованої згоди та без забезпечення соціально-психологічної безпеки особи та всіх її законних прав; призводить до соціальної, психологічної та фізичної або матеріальної шкоди».

2. Види психологічного насилля, різними науковцями розглядаються по різному, але нами було узагальнено основні, такі як: комінг-аут, булінг, звинувачення, газлайтінг, мобінг, переслідування, маніпуляція, девальвація, ізоляція, контроль, залякування, проекція.

3. Аналізуючи індивідуальні психологічні особливості особистості, ми визначили, що індивідуальні особливості динаміки переживання стресу багато в чому залежать від ступеня стресостійкості. Стресостійкість визначається такими індивідуальними особливостями, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість і емоційний інтелект. Особливу роль у стресостійкості відіграє проблема індивідуального самоконтролю. Коли мова йде про саморегуляцію, самоконтроль відіграє підпорядковану роль і є одним із її компонентів. Особливістю самоконтролю є те, що вона включена у всі форми психічного прояву в кільцевій схемі процесу психологічної саморегуляції. Самоконтроль виступає системоутворюючим компонентом у

рамках саморегуляції та впливає на процеси цілепокладання, аналізу інформації, прийняття рішень та реалізації планів.

Процеси психічної саморегуляції і самоконтролю відіграють провідну роль у виявленні емоційної стійкості і дозволяють людині впливати на психічні явища (процеси, стани, властивості), діяльність, яку вона здійснює, і власну поведінку з метою підтримки і збереження або змінюючи особливості їх функціонування та перебігу.

Основна функція емоційної стійкості проявляється у здатності протистояти емоціогенним факторам, що негативно впливають на психологічний стан людини, здатність контролювати та стримувати астенічні емоції, забезпечуючи стійкість стенічних емоцій та емоційне збудження під впливом різноманітних стресових факторів, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх дій. Високому рівню емоційної стійкості відповідає такі особливості психічної регуляції як, здатність адекватно аналізувати умови дії та вчинки, планувати наперед і використовувати відповідні способи дій. Крім того, зазначені особливості регуляції опосередковують вплив зовнішніх і внутрішніх умов, а саме властивостей нервової системи на емоційну стійкість.

Також, ми вважаємо, що темперамент відіграє значну роль в реагуванні, сприйнятті та переживанні стресових ситуацій.

Когнітивні стилі – це індивідуальні особливості мислення, які впливають на те, як люди сприймають інформацію і вирішують проблеми. Різні когнітивні стилі по-різному впливають на інтерпретацію стресових ситуацій.

4. Розглядаючи наукові підходи до визначення механізмів психологічного захисту жінок для подолання наслідків психологічного насилля, ми можемо узагальнити основні. Донька З. Фрейда А. Фрейд узагальнила виявлені ним механізми психологічного захисту та визначила наступні: 1) витіснення, 2) регресія, 3) реактивне утворення, 4) ізоляція, 5) аналювання, 6) проекція, 7) інтроєкція, 8) самоушкодження; 9) альтруїстична

капітуляція; 10) Сублімація.

Психологічні захисні механізми за Дж. Вайлентом, складаються з 4 рівнів: 1: патологічний захист (психотичне заперечення, захист від марення тощо); 2: незрілий захист (фантазія, проекція, пасивна агресія тощо); 3: невротичний захист (інтелектуалізація, реактивне виховання, дисоціація, репресія тощо); 4: зрілий захист (гумор, сублімація, альтруїзм, очікування тощо).

Механізми психологічного захисту виконують важливу функцію в короткостроковій перспективі, дозволяючи жінці вижити в складних умовах. Однак, тривале використання цих механізмів може призвести до серйозних наслідків для психічного здоров'я.

5. Проведене емпіричне дослідження індивідуальних психологічних особливостей жінок, які постраждали від психологічного насилля, проводилось в онлайн форматі через платформу Google forms в продовж червня-вересня 2024 року. Вибірку нашого дослідження склали 25 жінок віком від 20 до 45 років, які знаходяться чи знаходились у стосунках (вибірка респондентів була проста випадкова).

У якості методів психологічної діагностики було використано дві методики: Авторська анкета для виявлення жінок, які могли зазнати психологічного насилля (ПРОЙШЛА АПРОБАЦІЮ НА БАЗІ БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ "ВОСТОК SOS" "ЗАТИШНО SPACE"), Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО).

Результати опитування за авторською анкетою дозволили нам виявити ступінь психологічного насильства, якого зазнали жінки, та оцінити емоційні, фізичні та соціальні наслідки насилля з боку партнера.

За результатами першої шкали анкетування, ми визначили, що всі жінки-респонденти нашого дослідження зазнавали психологічного насилля з боку свого партнера, бо всі види насилля які нами були проаналізовані підпорядковуються до визначення психологічного насилля в наукових джерелах, проаналізованих в першому розділі нашого теоретичного

дослідження.

За результатами другої шкали анкетування ми виявили рівень частоти та інтенсивності психологічного насилля, ідентифікували жінок, які розірвали стосунки з партнером, які піддаються епізодичному насиллю з боку свого партнера або знаходяться у постійному психологічному насиллі.

А саме, 9 (36%) наших респондентів, розірвали відносини з партнером і не знаходяться у психологічному насиллі; піддаються епізодичному насиллю з боку партнера 6 (24%) жінок-респондентів; знаходяться у постійному психологічному насиллі з боку партнера чоловіка 10 (40%) жінок-респондентів.

За третьою шкалою, ми проаналізували анкети жінок, які піддаються епізодичному насиллю та знаходяться у постійному психологічному насиллі з боку партнера і виявили, що ці жінки не отримують підтримку з боку свого партнера. Також, вони піддаються обмеженням в особистих інтересах і прагненнях. Отже, ці результати можуть впливати на показник задоволеності життям і психічне здоров'я жінок.

Також, за результатами анкети, ми проаналізували психосоматичні прояви у жінок-респондентів нашого дослідження, які піддаються епізодичному насиллю та знаходяться у постійному психологічному насиллі з боку партнера і виявили фізичні симптоми, які проявляються в постійному головному болі (мігренях), безсонні, шлункових розладах, тривожності, та емоційної нестабільності (від апатії до сильних емоційних сплесків радості та щастя).

Отже за результатами опитування за авторською анкетою, ми визначили три групи ризику жінок-респондентів:

Група високого ризику: жінки, які постійно зазнають психологічного насильства в різних формах і мають серйозні симптоми емоційних і фізичних проблем.

Група середнього ризику: жінки, які епізодичному зазнають психологічне насильства, але з меншим впливом на їхнє емоційне благополуччя та фізичне здоров'я.

Група низького ризику: жінки, які зазнавали психологічного насилля, але зараз це не впливає на їх психологічний і фізичний стан, бо вони розірвали відношення з кривдником.

За результатами індивідуально-типологічного опитувальника (ІТО) нами було проаналізовано всіх респондентів нашого дослідження, яких ми умовно поділили на три групи (група високого ризику – 10 респондентів; група середнього ризику – 6 респондентів; група низького ризику – 9 респондентів).

За результатами проведеного дослідження, можемо зробити висновок, що підтвердилась наша теорія про те, що більш схильні до психологічного насилля саме жінки, це обумовлено простою випадковою вибіркою респондентів в 25 осіб, і визначено, що всі респонденти мали чи мають досвід психологічного насилля з боку партнера чоловіка.

Також, в ході емпіричного дослідження, ми дослідили, що індивідуально психологічні особливості особистості (жінки) мають значний вплив на механізми захисту та прояви психологічного насилля з боку кривдника (партнера чоловіка).

Ті жінки, які мають помірну виражений тип та гармонійний тип абівалентних показників індивідуально психологічних особливостей особистості менше зазнають психологічного насилля з боку кривдника. Мають нормативну лабільність нервових процесів, збалансовані збудливі та гальмівні властивості, яким властива впевненість у собі, рішучість, висока стресостійкість можуть розірвати відносини в яких розпізнають будь-які прояви насилля по відношенню до себе.

Ті жінки, яким притаманний слабкий тип вищої нервової діяльності, низька сила і середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів у нервовій системі, переважання когнітивного, абстрактно-

аналітичного (вербального) стилю мислення лівої півкулі. Характерні риси: замкнутість, обережність, відповідальність за доручену роботу, скромність, вразливість, залежність від групи, готовність до компромісів, чутливість до впливу навколишнього середовища, досить низька самооцінка, самокритичність, монотонна робота – будуть більш вразливими до різних видів насилля з боку партнера, і без допомоги не можуть вийти з таких відносин.

Отже, можемо зробити висновок, що жінки, яким притаманний індивідуально-особистісний профілів з надмірною вираженістю показників такі як: тривожність, комформність, сензитивність, залежність та інтроверсія є більш вразливими до різних видів насилля з боку партнера, що повністю підтверджує нашу гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М., Зеленська К.О., Носов С.Г., Терьошина І.Ф., Гненна О.М., Мамчур О.Й., Тимофєєв Р.М., Шорніков А.В.; за заг. ред. проф. Т.О.Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.

2. Актуальні проблеми сімейного насильства: монографія / Т. О. Перцева, В. В. Огоренко, Г. М. Кожина та ін.; за заг. ред. проф. Т. О. Перцевої та проф. В. В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.

3. Байлов А.В. Кримінальна відповідальність за посягання на життя та здоров'я особи, вчинені в стані сильного душевного хвилювання: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. юрид. наук. спец: 12.00.08 08 – кримінальне право та кримінологія; кримінально-виконавче право. Харків, 2004. 20 с.

4. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.

5. Біловол О. Психологічне насильство як вид домашнього насильства. *Підприємництво, господарство і право. Кримінальне право*. 2021. Вип. 4. С. 215-221. URL : https://doi.org/10.32849/2663-5313/2021.4.33

6. Боковець О.І. Феномен психологічного насилля: сутність, особливості та форми прояву. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 48-52. URL : https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.8

7. Бондаренко О. С. Психологічне насильство як форма домашнього насильства. *Правові горизонти*. 2019. С. 12–17. С. 14.

8. Ботнаренко І. А., Гриньків О.О. Психологічне насильство як форма домашнього насильства. *Часопис Київського університету права, Проблеми цивільного, господарського, трудового права та права соціального забезпечення*. 2023. Вип. 2. С. 104-109. URL : https://doi.org/10.36695/2219-

5521.2.2023.21

9. Гумін О.М. Кримінальна насильницька поведінка особи: теоретико-прикладні аспекти: авто- реф. дис. д-ра юрид. наук. спец: 12.00.08 – кримінальне право та кримінологія; кримінально-виконавче право. Львів, 2011. 36 с.

10. Гумін О.М. Психічне насильство проти особи як кримінальне правопорушення та його негативні наслідки. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія ПРАВО*. Вип. 76: ч. 2. 2023.С. 85- 90. URL : https://doi.org/10.24144/2307-3322.2022.76.2.14

11. Задоя К.П., Оленіна Я.Г. Відповідність кримінального законодавства України положенням Конвенції Ради Європи про попередження та боротьбу з насильством стосовно жінок та домашнім насильством 2011 року щодо переслідування. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2016. № 4. С. 177–179.

12. Зінсу О.І. Правові та психологічні аспекти домашнього насильства. *Молодий вчений*. 2018. № 12(1). С. 178–182.

13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

14. Кабанцева А.В. Теоретико-методологічний дискурс психологічного насилля: шляхи попередження та виявлення. *Габітус.* 2021. Випуск 21. С. 119–123.

15. Кифлюк Р.В. Особливості розслідування та судового розгляду кримінальних проваджень, пов’язаних з насильством в сім’ї : дис. … канд юрид. наук : спец. 12.00.09. Київ, 2020. 233 с.

16. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими яви- щами від 11.05.2011. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_001-11#Text

17. Конституція України: чинне законодавство станом на 02 лютого 2018 р.: офіц. текст. Київ: Алерта, 2018 р. 80 с.

18. Кочергіна І. А. Апробація методики дослідження психологічного насильства над жінками в родині. *Психологія і особистість.* 2017. № 1 (11). С. 82 – 93.

19. Кочергіна І. Психологічне насильство над жінкою: причини і наслідки. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2017. Вип. 1. С. 68–76. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/1_2017/10.pdf

20. Кочергіна І.А. Критерії та форми психологічного насильства. *Проблеми сучасної психології.* 2016. Випуск 33. С. 314–326.

21. Ловк О., Кондратюк А. Стратегія поведінки в конфліктах працівників охорони з різними особистісними властивостями. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий жур- нал.* За науковою редакцією С.Д. Максименка та Л.М. Карамушки. Київ: 2022. № 1. С. 82–90.

22. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2000. 256 с.

23. Малішевська А. П., Хмелько В. В., Хмелько Н. М. Психологічне насильство і обдарована дитина. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 5. С. 53–55.

24. Мустафаєв Г. Соціально–психологічна характеристика осіб, які зазнають насильства в сім'ї. URL: http://cfscom. org/index.php/stati/58-socialno-psyhologichna-harakteristika-osib-yaki-zaznaly-nasylstva- v-simji

25. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

26. Науково-практичний коментар Кримінального кодексу України / за ред. М.І. Мельника, М.І. Хавронюка, Київ : Дакор. 2019. 1384 с.

27. Панов М., Харитонов С. Кримінальні правопорушення: поняття та види. *Право України*. 2021. № 3. С. 27–60.

28. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проєкт / Н. Боярський, Ю. Єлфімова, Н. Макієнко, О. Черних. Рада Європи. Україна. 2022. 176 с.

29. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон

України від 7 грудня 2017 року № 2229-VIII. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text

30. Психологічне насильство: види, ознаки та наслідки. Міський лікувально-діагностичний центр м. Вінниця. Вінниця, 2021. URL : http://surl.li/bofgez

31. Психологічне насильство: як проявляється та хто може постраждати. Фонд Маша. URL: https://mashafund.org.ua/psyhologichne-nasylstvo-yak-proyavlyayetsya-ta-hto-mozhe-postrazhdaty/

32. Резнік І.С. Домашнє насильство як прояв психологічного насильства. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України.* Харків, 2020. С. 330-333.
URL : https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/103.pdf

33. Сапіга О.В. Психолого-юридична характеристика психологічного насильства в сім'ї. URL: http://surl.li/wbzmuu

34. Свинаренко Ю.В. Особливості психологічного захисту жінок з різними типами прихильності. *Young Scientist*. № 9 (73). 2019. С. 281- 284. URL : DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-61

35. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

36. Синявський В.В, Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / за ред.. Н.А. Побірченко. 2007. 336 с.

37. Словник української мови : в 11 т. / редкол.: І.К. Білодід (голова) та ін. Київ : Наук. думка, 1974. Т. 4. 840 с.

38. Такмакова М.Ю. Вплив стилю прихильності на особливості побудування міжособистісних стосунків у дівчат. *Фундаментальні та прикладні дослідження в практиках провідних наукових шкіл: міжнар. наук. період. журн.* 2014. № 5. С. 217-230**.**

39. Ти нічого не досягнеш без мене. Що таке психологічне насильство і як його довести. Розірви коло. URL: http://surl.li/xqoewt

40. Федорченко С.В. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Київ : ПП PVM-print, 2017. 96с.

41. Франчук О.О., Левицька Л.В. Психологічні особливості насильницької поведінки в міжособистісних стосунках. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».* 2016. № 12. С. 166–168.

42. Цивільний кодекс України: станом на 07.05.2022 р. URL:https://zakon.rada.gov.ua/Laws/ show/435-15#Text.

43. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентів: індивідуально- психологічні характеристики. 14 с. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1160/1/%D0%A6%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf

44. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор,2007.640 с.

45. Шевченко Р.М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ. Актуальні проблеми психології,* т. IX, вип.8. С. 528-535. URL : http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i8/58.pdf

46. Юридична енциклопедія: в 6 Т. / заг. ред. кол.: Ю.С. Шемшушенко та ін. Київ: Укр. енцикл. 1998. Т. 4. 2002. 720 с.

47. Arias J., Pape K.T. Psychological abuse: Implications for adjustment and commitment to leave violent partners.*Violence and Victims*. 1999. P. 55–67.

48. Boag S. Freudian repression, the common view, and pathological science. *Review of General Psychology*. 2006. Vol. 10 (1). P. 74–86.

49. Buss D.M., Shackelford T.. Human Aggression in Evolutionary Psychological Perspective. *Clinical Psychology Revie.*1997. №17 P. 605–619.

50. Casement P. Learning from our mistakes: beyond dogma in psychoanalysis. New York: The Guilford Press, 2002. 150 p.

51. Cramer P. The Development of Defense Mechanisms: Theory, Research, and Assessment. New York, Springer-Verlag, 1991. 300 p.

52. Cunningham A. Theory-Derived Explanations of Male Violence against Female Partners. *Literature Update and Related Implications for Treatment and Evaluations*. URL:: http://www.lfcc.on.ca/maleviolence.pdf

53. Dutton D.G., Golant S. The Batterer: A Psychological Profile. New York: Basic Books, Inc. 1995. P. 560.

54. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002. 176 p.

55. Gearan P. Biological Factors in Relationship. In R.S. Fledman (ed.), The Psychology of Adversity. Amherst, MA: University of Massachusetts Press. 1996. P. 183–198.

56. Haan N. Coping and defending. Processes of self-environment organization. New York: Academic Press, 1977. 346 p.

57. Hall C.S. A cognitive theory of dream symbols. *The Journal of General Psychology*. 1953. Vol. 48. P. 169–186.

58. Hamarman S. and W. Bernet. Evaluating and reporting emotional abuse in children: Parent- based, action-based focus aids in clinical decision-making. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2000. №39(7). P. 928–930.

59. Lenore E. Walker. Battered Women. New York, NY: Harper and Row. URL: https://cutt.ly/RnJf8ZO.

60. Levinson D. Family Violence in Cross-Cultural Perspective. Newbury Park, CA: Sage. 1989. P. 234.

61. Medvec V.H. When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic Medalists / V.H. Medvec, S.F. Madey, T.Gilouich. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 603–610.

62. Olson L.C. On the Margins of Rhetoric: Audre Lorde Transforming Silence into Language and Action. *Quarterly Journal of Speech.* 1997. №83. P. 49-70.

63. Parker J.A. Endler N.S. Coping and defense: a historical overview // In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.). *Handbook of coping*. New York: Wiley, 1996. P. 3–23.

64. Paulhus D.L. Psychological defense: Contemporary theory and research / D.L. Paulhus, B. Fridhandler, S. Hayes. In Briggs, Stephen; Hogan, Robert Goode; Johnson, John W. *Handbook of personality psychology*. Boston: Academic Press, 1997. P. 543–579.

65. Schul Y. Schiff M. On the costs and benefits of ignorance: How performance satisfaction is affected by knowing the standard prior to performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1995. Vol.21. P. 491–501.

66. Tomison A.M., J. Tucci. Emotional Abuse: The Hidden Form of Maltreatment. URL: http://www.aifs.org.au/hch/ issues.html

67. Vaillant G.E. Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 89–98.

68. Vaillant G.E. Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*. 1994. Vol. 103. P. 44–50.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для виявлення жінок, які могли зазнати психологічного насилля

Дякуємо за участь. Усі ваші відповіді є конфіденційними й будуть використовуватись тільки для наукового аналізу.

Інструкція

Оберіть варіант, який найточніше відображає ваш досвід або відчуття. Якщо потрібна, надайте розгорнуту відповідь у відповідному полі.

1. Загальна інформація

- **Вік**: _____
- **Сімейний стан**: (одружена/розлучена/у цивільному шлюбі/самотня/інше) _____
- **Чи маєте дітей?** Так/Ні
- **Тривалість стосунків (у роках/місяцях)**: _____

2. Емоційне та психологічне благополуччя

1. Чи часто ви відчуваєте тривогу або страх у присутності партнера?
   - Ніколи
   - Рідко
   - Іноді
   - Часто
   - Завжди
2. Чи принижує або критикує вас партнер наодинці або у присутності інших людей?
   - Ніколи
   - Рідко
   - Іноді
   - Часто
   - Завжди
3. Чи звинувачує вас партнер у власних невдачах або проблемах?
   - Ніколи
   - Рідко
   - Іноді
   - Часто
   - Завжди

4. Як часто партнер використовує сарказм або іронію щодо ваших почуттів та поглядів?
   - Ніколи
   - Рідко
   - Іноді
   - Часто
   - Завжди
5. Чи обмежує партнер ваш доступ до інформації або зводить нанівець ваші спроби обговорити проблеми у стосунках?
   - Ніколи
   - Рідко
   - Іноді
   - Часто
   - Завжди

3. Поведінка партнера та контроль

6. Чи забороняє вам партнер спілкуватися з певними людьми (друзями, родичами, колегами)?
   - Ніколи
   - Рідко
   - Іноді
   - Часто
   - Завжди
7. Чи контролює партнер ваші витрати, навіть якщо ви заробляєте власні кошти?
   - Ніколи
   - Рідко
   - Іноді
   - Часто
   - Завжди
8. Чи висуває партнер ультиматуми або погрози при виникненні розбіжностей?
   - Ніколи
   - Рідко
   - Іноді
   - Часто
   - Завжди
9. Чи зазнаєте ви фізичного насильства (навіть у вигляді незначного поштовху, стусанів тощо) у стосунках з партнером?
   - Ніколи
   - Рідко
   - Іноді
   - Часто

- Завжди

10. Чи використовує партнер відмову у спілкуванні або ізоляцію як спосіб впливу на вас?
    - Ніколи
    - Рідко
    - Іноді
    - Часто
    - Завжди

4. Самооцінка та вплив на особистість

11. Чи відчуваєте ви зміни у своїй самооцінці після початку цих стосунків (наприклад, зниження впевненості в собі)?
    - Ніколи
    - Рідко
    - Іноді
    - Часто
    - Завжди
12. Чи доводиться вам відмовлятися від власних планів або інтересів, щоб уникнути конфліктів із партнером?
    - Ніколи
    - Рідко
    - Іноді
    - Часто
    - Завжди
13. Чи звинувачуєте себе в проблемах у стосунках?
    - Ніколи
    - Рідко
    - Іноді
    - Часто
    - Завжди

5. Соціальні зв'язки та підтримка

14. Чи відчуваєте ви обмеження у спілкуванні з друзями або сім’єю через партнера?
    - Ніколи
    - Рідко
    - Іноді
    - Часто
    - Завжди
15. Чи бувають випадки, коли партнер змушує вас відмовлятися від соціальних подій чи заходів?
    - Ніколи

- Рідко
- Іноді
- Часто
- Завжди

6. Фізичне здоров'я та психосоматичні симптоми

16. Чи помічали ви зміни у фізичному стані (наприклад, головний біль, безсоння, шлункові розлади) після початку цих стосунків?
    - Ніколи
    - Рідко
    - Іноді
    - Часто
    - Завжди
17. Чи були у вас психосоматичні симптоми після конфліктів з партнером (тремтіння, швидке серцебиття, втома)?
    - Ніколи
    - Рідко
    - Іноді
    - Часто
    - Завжди

7. Загальна задоволеність стосунками

18. Як часто ви відчуваєте, що ці стосунки роблять вас нещасною?
    - Ніколи
    - Рідко
    - Іноді
    - Часто
    - Завжди
19. Чи відчуваєте ви потребу звернутися за підтримкою до спеціаліста (психолога/психотерапевта) для вирішення проблем у стосунках?
    - Так
    - Ні
20. Що, на вашу думку, було б найбільшою допомогою у покращенні вашого психологічного стану? (відкрита відповідь) _____
_____
_____