МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЛЯ НА СУБ'ЄКТИВНЕ ВІДЧУТТЯ СЕНСУ ЖИТТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-1
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Мейке Олеся Дмитрівна
Науковий керівник: Губа Н.О.,
к. психол. н., доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології
_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Мейке Олесі Дмитрівні

Тема роботи Особливості впливу домашнього насилля на суб'єктивне відчуття сенсу життя в юнацькому віці

Керівник роботи Губа Н.О., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність психологічної складової феномену сенсу життя, дослідити ступінь поширеності безсенсовності у юнацькому віці в умовах сучасної соціокультури, дослідити взаємозв'язок відчуття сенсу життя з різними формами пережитого психологічного насильства та відмінності цього взаємозв'язку між розподіленими за гендерною ідентифікацією групами респондентів.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 рисунків, 1 таблиця.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Губа Н.О. доцент		
Розділ 1	Губа Н.О. доцент		
Розділ 2	Губа Н.О. доцент		
Висновки	Губа Н.О. доцент		

7. Дата видачі завдання 01.10.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ О.Д. Мейке

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 57 сторінок, 7 рисунків, 1 таблиця, 21 джерело, 2 додатки.

Об'єкт дослідження — психологічна складова феномену сенс життя.

Предмет дослідження — вплив сімейного психологічного насилля на відчуття сенсу життя в юнацькому віці.

Мета роботи — поглибити та розширити наукові уявлення про сенс життя як психологічний феномен, дослідити ступінь поширеності безсенсовності у юнацькому віці в умовах сучасної соціокультури, дослідити взаємозв'язок відчуття сенсу життя з різними формами пережитого психологічного насильства, дослідити відмінності цього взаємозв'язку між розподіленими за гендерною ідентифікацією групами респондентів.

Гіпотези дослідження: існує кореляційна залежність між пережитим психологічним насиллям та відчуттям сенсу життя людини; особи, що зростали під впливом психологічного сімейного насилля, з більшою вірогідністю будуть відчувати безсенсовність власного існування у юнацькому віці.

Методи дослідження: теоретичні: систематизація та узагальнення, аналіз та порівняння психологічної літератури; емпіричні: методи психологічної діагностики (тестування, опитування); статистичні: методи математичної статистики та аналізу даних із застосуванням комп'ютерної програми Microsoft Excel.

Наукова новизна полягає в аналізі впливу сімейного психологічного насилля на відчуття сенсу життя особистістю. Усі люди протягом свого життя переживають екзистенційну даність безсенсовності, через що дослідники рідко фокусуються на зв'язку між цим переживанням та попереднім досвідом особи.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їхнього використання в консультативній практиці для виявлення цілей консультативного втручання та розробки програми психологічної корекції.

СЕНС ЖИТТЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО, БЕЗСЕНСОВНІСТЬ, СІМЕЙНЕ НАСИЛЬСТВО, ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

SUMMARY

Meike O. D. Peculiarities of the impact of domestic violence on the subjective sense of meaning in life in adolescence.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusions, References (21 items), 2 appendices. The qualifying work volume is 57 pages long, 7 illustrations, and 1 table.

The research object: psychological component of the life meaning phenomenon.

The research subject: influence of family psychological violence on the sense of life in adolescence.

The research goal: to deepen and expand scientific ideas about the meaning of life as a psychological phenomenon, to investigate the prevalence of meaninglessness in adolescence in modern socio-cultural conditions, to study the relationship between the sense of life and various forms of experienced psychological violence, to explore the differences in this relationship between groups of respondents distributed by gender identification.

Research hypotheses: there is a correlation between experienced psychological violence and a person's sense of life meaning; individuals who grew up under the influence of psychological family violence are more likely to experience meaninglessness of their existence in adolescence.

Research methods: theoretical: systematization and generalization, analysis and comparison of psychological literature; empirical: methods of psychological diagnostics (testing, surveys); statistical: methods of mathematical statistics and data analysis using Microsoft Excel.

The first chapter "Theoretical Analysis of the Life Meaning Phenomenon Under the Influence of Retrospective Experience of Family Psychological Violence" provides a theoretical framework of the life meaning concept, examines psychological violence as a factor of personal changes, and analyzes the sense of life through the prism of maladaptive personal transformations.

The second chapter "Empirical Research of the Sense of Life and Its Relationship with the Experience of Psychological Violence" presents the experimental study design, examines the prevalence of life meaning feelings and various forms of psychological violence, investigates the relationship between the degree of life meaning feeling and the intensity of different forms of psychological violence, and summarizes the experimental research results.

Scientific novelty lies in analyzing the impact of family psychological violence on an individual's sense of life meaning. Throughout life, all people experience the existential given of meaninglessness, which is why researchers rarely focus on the connection between this experience and a person's previous experience.

Practical significance of the research results consists in their potential application in counseling practice for identifying the goals of counseling intervention and developing a psychological correction program.

Key words: meaning of life, psychological violence, meaninglessness, family violence, existential experiences, adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СЕНСУ ЖИТТЯ ПІД ВПЛИВОМ РЕТРОСПЕКТИВНОГО ДОСВІДУ СІМЕЙНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ 11
1.1. Сенс життя як психологічний феномен 11
1.2. Психологічне насильство як фактор особистісних змін 21
1.3. Сенс життя крізь призму дезадаптивних особистісних трансформацій .. 35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІЗ ДОСВІДОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ……..45
2.1. Мета та опис експериментального дослідження 45
2.2. Експериментальне дослідження поширеності відчуття сенсу життя та різних форм психологічного насилля 46
2.3. Експериментальне дослідження взаємозв’язку ступеню відчуття сенсу життя із інтенсивністю різних форм психологічного насилля..... 51
2.4. Узагальнені результати експериментального дослідження..... 52
ВИСНОВКИ..... 54
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 56
ДОДАТКИ..... 58

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема сенсу життя набуває особливої актуальності в урбанізованому, індустріальному суспільстві. Соціологічні дослідження вказують на зростання відчуття безсенсовності серед населення. Релігійні інституції більше не є джерелом авторитету у суспільстві, і сучасна людина опиняється перед необхідністю самостійного пошуку відповідей на фундаментальні питання існування без тієї догматичної цілісності, яку забезпечувала церква. Вона більше не є інтегральною частиною сім'ї та спільноти, вільна не діяти в рамках заданих сценаріїв та ролей. Збільшивши межі власної свободи, людині потрібно самій відповідати на питання, як і для чого потрібно жити. До того ж, вона більше не зосереджена на власному виживанні, тому має достатньо вільного часу, щоб міркувати над тривожними екзистенційними даностями існування.

Одним із важливих факторів, що впливає на формування відчуття сенсу життя, є психологічне насильство в сім'ї. Психологічне насильство є найбільш поширеною, але водночас найменш помітною формою насильства. Його наслідки можуть проявлятися протягом усього життя людини, впливаючи на її самооцінку, світогляд та здатність будувати здорові стосунки. Особливо гостро ця проблема постає в юнацькому віці, коли відбувається активне формування особистісної ідентичності та життєвих цінностей.

Дослідження впливу психологічного насильства в сім'ї на переживання сенсу життя особистістю є одним із пріоритетних напрямів сучасної психології. Водночас ця проблематика залишається недостатньо вивченою в науковій літературі, що підкреслює її актуальність та наукову новизну.

Стан наукової розробки проблеми. Аналіз наукової літератури свідчить, що дослідження феномену сенсу життя знайшли відображення у працях західних (Бекер Е. [2], Гайдеггер М. [6], Мей Р. [8], Ялом І. Д. [10],

Франкл В. [18], Фромм Е. [19]) та українських (Дмитренко А. К. [12], Швалб Ю. М. [16]) учених. Психологічне сімейне насилля так само розглядалося як у західній (Еванс П. [5], Ліхі Р. Л. [7], Янг Дж. Е., Клоско Дж. С., Вайшаар М. Е. [11], Енгел Б. [13], Ле Пера Н. [14], Форвард С., Бак К. [17], Фромм Е. [20], Ґібсон Л. К. [21]), так і в українській (Макарова І. В. [15]) науковій традиції.

Об'єкт дослідження психологічна складова феномену сенс життя.

Предмет дослідження вплив сімейного психологічного насилля на відчуття сенсу життя в юнацькому віці.

Мета дослідження поглиблення та розширення наукових уявлень про сенс життя як психологічний феномен, дослідження ступеню поширеності безсенсовності у людей вікової категорії юнацького віку в умовах сучасної соціокультури, дослідження взаємозв'язку сенсовної спрямованості особистості з різними формами пережитого психологічного насильства, дослідження відмінностей цього взаємозв'язку між розподіленими за гендерною ідентифікацією групами респондентів.

Гіпотези дослідження: існує кореляційна залежність між пережитим психологічним насиллям та відчуттям сенсу життя людини; особи, що зростали під впливом психологічного сімейного насилля, з більшою вірогідністю будуть відчувати безсенсовність власного існування у юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену сенсу життя з урахуванням впливу психологічного насилля як чинника дезадаптивних особистісних трансформацій;

2. Провести дослідження на групі респондентів з метою визначення ступеня поширеності безсенсовності та ретроспективної оцінки інтенсивності форм пережитого ними психологічного насилля;

3. Дослідити взаємозв'язок відчуття сенсу життя з різними формами пережитого психологічного насильства у трьох групах респондентів,

дослідити специфіку цього зв'язку.

Методи дослідження теоретичні методи (систематизація та узагальнення, аналіз та порівняння психологічної літератури); емпіричні методи (методи психологічної діагностики: тестування, опитування); статистичні методи (методи математичної статистики та аналізу даних із застосуванням комп'ютерної програми Microsoft Excel).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в аналізі впливу сімейного психологічного насилля на відчуття сенсу життя особистістю. Усі люди протягом свого життя переживають екзистенційну даність безсенсовності, через що дослідники рідко фокусуються на зв'язку між цим переживанням та попереднім досвідом особи. Вперше проведено комплексне дослідження взаємозв'язку між різними формами психологічного насилля та відчуттям сенсу життя в юнацькому віці з урахуванням гендерних відмінностей.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їхнього використання в консультативній практиці для виявлення цілей консультативного втручання та розробки програми психологічної корекції. Результати дослідження можуть бути впроваджені у практику роботи психологічних служб закладів вищої освіти, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, кризових центрів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (21 найменування) та додатків. Загальний обсяг основного тексту становить 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СЕНСУ ЖИТТЯ ПІД ВПЛИВОМ РЕТРОСПЕКТИВНОГО ДОСВІДУ СІМЕЙНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ

1.1. Сенс життя як психологічний феномен

Феномен сенсу життя важко аналізувати у сучасній раціоналістичній традиції, де цінується загальність наукового знання. Питання сенсу життя часто вважають трансцендентним — таким, що виходить за межі досвіду, — та метафізичним, оскільки воно стосується фундаментальної природи буття. Існує межа між тим, що можна пізнати й висловити, і тим, що залишається непізнаваним і невимовним. Тим не менш, це питання й надалі залишається предметом наукових пошуків.

Постає проблема осяжності цього феномену. Багато дослідників говорять про сенс усього життя, тоді як Франкл та його послідовники вважають, що людина не здатна охопити щось настільки безмежне. Для особистості існує лише конкретний сенс для конкретного моменту часу, що змінюється залежно від ситуації [18]. Інші дослідники, зокрема Альфред Адлер, виділяли первинний сенс (сенс усього життя) та вторинні сенси — цілі, події тощо. Поки людина не володіє первинним сенсом, усі інші сенси здаються їй несталими, легкозмінними почуттями, які не мають єдиної смислової спрямованості [12]. З цього можна зробити висновок, що сенс здатен варіюватися за ступенем осяжності, однак взаємозв’язок між тимчасовими сенсами та сенсом усього життя потребує подальшого аналізу.

Доцільно розмежувати поняття «сенс», «мотивація» і «мета». У межах особистісного підходу мотивація не розглядається ізольовано: інтеграція зовнішніх і внутрішніх детермінант — формування мотивації — можлива лише через встановлення смислового зв’язку між ними та «Я-концепцією»

особистості. Цей зв’язок репрезентує відношення людини до власних проявів та навколишнього контексту. Бажаність будь-якої предметності визначається відповідно до її сенсу — місця, значення у системі життєдіяльності людини — у структурі діяльності, в ієрархії цінностей, у системі моральних установок, у наявній соціальній ситуації, у русі до щастя або до власної смерті. Мотиваційно-смислова структура спрямовує вибір людини, надає йому індивідуального значення, результатом чого стає постановка мети та активізації внутрішніх ресурсів для її досягнення [16].

Роль сенсу в житті людини не обмежується лише провідною функцією в процесі формування мотивації. Сенс часто сам по собі стає бажаною предметністю для людини. Мається на увазі воля до сенсу — один із ключових концептів у працях Віктора Франкла. На його думку, прагнення знайти сенс у своєму житті часто призводить до внутрішньої напруги між тим, чого людина вже досягла, і тим, що їй належить здійснити; між тим, ким людина є і ким повинна стати. Однак дослідник вважає цю напругу необхідною для душевного комфорту, посилаючись на вислів Ніцше: «Той, хто знає, навіщо жити, може витримати майже будь-яке як» [18].

У своїх дослідженнях гештальт-терапевти дійшли до висновку, що відчуття сенсу сприяє зниженню рівня тривоги, що з’являється внаслідок конфронтації людини із невизначеністю навколишньої дійсності. Відповідно до їхньої концептуальної моделі, люди конфігурують різноманітні стимули у цілісні образи, гештальти: перерване коло автоматично сприймається як ціле, незвичний вираз обличчя вбудовується у знайому пояснювальну структуру тощо. Неможливість схематизації певної ситуації призводить до виникнення дисфорії. Цей стан зберігається до моменту, коли осмислення події не забезпечить її інтеграцію до більш широкого особистісного контексту. Віра в те, що сенс осягнуто, завжди супроводжується відчуттям контролю, навіть якщо виявлене людиною знання містить у собі уявлення про її безпорадність або неприйнятність [10].

Тривала фрустрація потреби в сенсі призводить до виникнення екзистенційного вакууму — стану, що характеризується суб'єктивними переживаннями нудьги, апатії та внутрішньої порожнечі. Людина втрачає відчуття спрямованості та інтерес до різних сфер свого життя. Вільний час змушує її усвідомити, що немає нічого, що вона хотіла би робити. Страх порожнечі може спричинити розвиток невротичної симптоматики в межах екзистенційного вакууму. Віктор Франкл називає цей стан екзистенційним або ноогенним неврозом, який може проявлятися у різних клінічних формах: алкоголізмі, депресії, нав'язливих станах, гіперсексуальності тощо [18].

Тоді як потреба у сенсі є достатньо очевидною, дослідникам важко досягти консенсусу щодо його природи. Ще одна актуальна проблема відображається у питанні: «У чому полягає сенс життя?» Це питання зазвичай передбачає, що у житті є сенс, який особа не може знайти. Дане передбачення створює простір для численних дискусій, що часто у своїх крайніх формах зводяться до конфронтації віри та нігілізму.

Перші вірять, що сенс життя притаманний самому життю. Відомим представником є Віктор Франкл, який вважає, що сенс міститься у ситуаціях, як питання, що вимагають пошуку відповіді. Його неможливо винайти, але можна відкрити. Це більше не про пізнання, а про покликання. Навіть якщо свобода людини обмежена обставинами, вона здатна віднайти сенс та реалізувати його [18].

У сучасній соціокультурній ситуації цей підхід почав втрачати прихильність дослідників через свою інтегрованість у систему релігійних вірувань різних культур, що чітко окреслюють людям, як саме і для чого потрібно жити. Здебільшого людей втішає віра в існування вищого цілісного плану, де кожен індивід відіграє свою особливу роль. Однак чим більше суспільство ставило під сумнів існування чогось надприродного, тим важче ставало людям слідувати за релігійними догматами. Наразі більш поширеними є нігілістичні погляди про безсенсовність буття: пошуки не принесуть результату, через що люди повинні зайняти сенсотворну роль [10].

Незалежно від того, чи сенс знаходиться, чи створюється — його потрібно реалізовувати. Підсумком реалізації сенсу стає особистісне самоздійснення як утілення внутрішнього змісту особистості, її самості, у різних формах; розкриття потенціалу людини зумовлює досягнення соціально значущих ефектів та формування власного життєвого простору. Особистісними детермінантами вибору стратегії та сфери самоздійснення є мотиваційна-смислова сфера. Зважаючи на вищенаведене, повнота і ступінь реалізації сенсу залежить від здатності людини встановлювати такі цілі, що найбільш адекватні її внутрішній суті [12].

Найбільш резонансним є питання про джерела життєвого сенсу. Важливо зазначити, що людина може черпати сенс із багатьох джерел, які будуть чергуватися за пріоритетністю в залежності від актуальної життєвої ситуації. Дослідники часто підкреслюють, що джерело життєвого сенсу повинно піднімати людину над самою собою та включати її у співпрацю всередині ширшого контексту. Цю концепцію «перевершування себе» називають «самотрансценденція». Самотрансценденція має на увазі, що буття людини орієнтоване зовні, на щось, що не є нею самою: на зміст, який їй необхідно здійснити, або на іншу людину, до якої вона тягнеться з любов'ю [18].

Ірвін Ялом описував різні джерела життєвого сенсу такі як альтруїзм, відданість справі, творчість, гедонізм та самоактуалізація. Останні два джерела відрізняються від попередніх в одному важливому аспекті. Гедонізм і самоактуалізація висловлюють турботу про власне "я", тоді як інші пов'язані з глибинною жагою людини перевершити себе і спрямувати до чогось ззовні або "вище" самої себе [10].

Небезпека позиції, що не передбачає самотрансцендування, особливо очевидна в міжособистісних відносинах. Чим більше людина зосереджується на собі, наприклад, під час сексуальної взаємодії, тим менше її кінцеве задоволення. Мотивація, побудована на принципі задоволення, майже завжди не призводить до бажаного результату. Задоволення — не має бути кінцевою

метою, а скоріше побічним продуктом пошуку людиною свого сенсу [18].

Аналіз наведеного матеріалу дозволяє виокремити декілька характерних ознак феномену сенсу життя:

– Визначені людиною сенси можуть стосуватися як окремих ситуацій, так і всього життя;

– Формування мотивації, визначення предметності як бажаної, можливо лише за наявності смислового зв’язку (усвідомленого чи неусвідомленого) між отриманими стимулами та внутрішньою суттю особистості;

– Відчуття сенсу сприяє зниженню тривоги невизначеності буття та виступає як фактор стресостійкості. Доцільно говорити про потребу у сенсі, тривала фрустрація якої сприяє розвитку невротичної симптоматики;

– Підсумком реалізації сенсу стає особистісне самоздійснення;

– Повнота і ступінь реалізації сенсу залежить від багатьох факторів, основними з яких є усвідомлення власного «Я», готовність діяти відповідно до цього усвідомлення, характер джерела сенсу.

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що феномен сенсу життя характеризується багатовимірністю та виступає інтегральним психологічним утворенням. Зокрема, осмисленість буття впливає на регуляцію поведінки людини, формування ідентичності та психологічне благополуччя особистості. Наявність чіткого життєвого сенсу забезпечує вищий рівень суб'єктивного задоволення та резистентності до стресорів різного походження [3]. Смислова сфера людини формується протягом тривалого періоду онтогенезу та зазнає трансформацій під впливом життєвих подій, особливо травматичного характеру.

Психологічні дослідження демонструють, що процес формування смислової сфери особистості найінтенсивніше відбувається у підлітковому та юнацькому віці, коли активізуються процеси самопізнання та конструювання ідентичності. Проте значні життєві потрясіння у дорослому віці також можуть спричинити перебудову смислової сфери. Екзистенційні кризи,

зіткнення з досвідом втрати, насильства, серйозних захворювань зазвичай ініціюють процес переосмислення життєвих пріоритетів [7]. Розвиток смислової сфери особистості підпорядковується певній закономірності: від примітивних форм існування сенсу у вигляді почуттів до усвідомлених світоглядних позицій, що проявляються у вигляді відносно стійких особистісних диспозицій.

Здатність знаходити сенс життя детермінується комплексом психологічних характеристик особистості. Емпіричні дослідження демонструють зв'язок між рівнем осмисленості життя та такими особистісними особливостями як здатність до саморегуляції, рефлексивність, інтернальний локус контролю та емоційна стійкість. Персонологи зазначають, що висока рефлексивність та самосвідомість дозволяють людині глибше осмислювати власний життєвий досвід та встановлювати каузальні зв'язки між подіями. Психометричні дослідження продемонстрували значущі кореляції між рівнем осмисленості життя та показниками загального інтелекту, емоційного інтелекту, а також рівнем емпатії [8]. Негативний вплив на смислову сферу особистості чинять травматичні життєві події, зокрема психологічне насильство у сімейному середовищі. Сімейне психологічне насильство становить особливу небезпеку для психологічного здоров'я людини через тривалість впливу та його інтегрованість у значущі міжособистісні стосунки. Сімейне насильство поступово руйнує довіру особистості до світу, трансформує глибинні переконання про безпечність та справедливість буття, що безпосередньо впливає на смислову сферу [11]. Дослідники відзначають, що негативний досвід взаємодії з батьками у дитинстві може заважати особистості у дорослому віці встановлювати стабільні та емоційно насичені стосунки з партнерами, що значно обмежує доступ до міжособистісних джерел сенсу.

Існує ряд психологічних механізмів, що опосередковують зв'язок між насильством та руйнуванням смислової сфери особистості. Психологічна травматизація призводить до формування дисфункціональних когнітивних

схем, що викривляють сприйняття та інтерпретацію життєвого досвіду. Зокрема, формуються негативні уявлення про себе («Я нічого не вартий», «Я заслуговую на погане ставлення»), про інших людей («Люди небезпечні та непередбачувані», «Нікому не можна довіряти») та про світ загалом («Світ — небезпечне місце», «Життя — це страждання») [14]. Ці деструктивні переконання заважають жертвам насильства знаходити позитивний сенс у життєвих подіях та формувати конструктивні стосунки з оточуючими.

Сімейне психологічне насильство характеризується систематичними актами психологічного тиску, приниження, контролю, залякування, що здійснюються одним членом родини стосовно іншого. Особливо небезпечним різновидом психологічного насильства виступає газлайтинг — форма психологічних маніпуляцій, коли кривдник змушує жертву сумніватися у власному сприйнятті реальності, пам'яті та адекватності.

Газлайтинг часто спостерігається у дисфункціональних сімейних системах, коли батьки заперечують реальність дитини, применшують її почуття, звинувачують у надмірній чутливості [17]. Вплив газлайтингу на смислову сферу особистості є особливо руйнівним, оскільки він порушує базову здатність людини довіряти власному досвіду та перешкоджає формуванню цілісної ідентичності, що становить фундамент для побудови осмисленого життя.

Травматичний досвід переживання сімейного насильства деформує процес конструювання особистістю власного наративу, який виступає важливим механізмом смислотворення. Дослідники наративної психології підкреслюють, що побудова зв'язної та цілісної історії життя дозволяє людині інтегрувати різноманітний досвід у єдину смислову структуру, що надає життю спрямованості та узгодженості. Травма насильства часто призводить до фрагментації життєвого наративу, коли певні епізоди залишаються непов'язаними з іншим досвідом або повністю витісняються [9]. Дисоціативні механізми, що активуються під час травматичних подій, перешкоджають інтеграції травматичного досвіду в автобіографічну пам'ять, створюючи

перепони для осмислення життєвого шляху.

Досвід сімейного насильства значно ускладнює реалізацію фундаментальних екзистенційних потреб особистості, що лежать в основі формування життєвих сенсів. Відповідно до теорії самодетермінації Дечі та Райана, людина має вроджену потребу в автономії, компетентності та зв'язаності з іншими.

Психологічне насильство у сім'ї фруструє задоволення цих базових потреб: контролююча поведінка кривдника обмежує автономію жертви, постійна критика та знецінення підривають відчуття компетентності, а емоційне відторгнення перешкоджає формуванню безпечної прихильності [5]. Незадоволеність базових психологічних потреб призводить до формування компенсаторних механізмів та дисфункціональних стратегій подолання, що обмежують здатність особистості знаходити автентичний сенс життя.

Феноменологічні дослідження демонструють, що жертви сімейного насильства часто відчувають екзистенційну порожнечу та втрату відчуття цілісності й спрямованості життя. Психологічне насильство, особливо коли воно здійснюється значущими людьми, руйнує базову довіру особистості до світу та інших людей, що є необхідною умовою для знаходження міжособистісних джерел сенсу. Постійне перебування у стані тривоги та напруги вичерпує психічні ресурси особистості, необхідні для смислотворення та самореалізації [19]. Жертви насильства часто фокусуються на виживанні та адаптації до травматичних умов, що суттєво обмежує їхню здатність до самотрансцендентності — виходу за межі власних потреб та інтересів. Логотерапевтичний підхід Віктора Франкла пропонує перспективний напрямок роботи з особами, які пережили сімейне насильство та страждають від екзистенційного вакууму. Логотерапія базується на ідеї, що навіть у найскладніших життєвих обставинах людина зберігає фундаментальну свободу обирати своє ставлення до ситуації. Франкл, базуючись на власному досвіді перебування у нацистських концентраційних

таборах, стверджував, що здатність знаходити сенс у стражданні є ключовим фактором виживання в екстремальних умовах [21]. Застосування принципів логотерапії у роботі з жертвами сімейного насильства дозволяє трансформувати травматичний досвід у джерело особистісного зростання та сприяє відновленню здатності знаходити сенс життя.

Емпіричні дослідження демонструють, що травматичний досвід може призводити не лише до негативних, але й до позитивних трансформацій особистості, які дослідники називають посттравматичним зростанням. Цей феномен характеризується позитивними психологічними змінами, які виникають внаслідок боротьби з високо травматичними життєвими обставинами. Посттравматичне зростання проявляється у таких сферах як підвищення відчуття особистісної сили, відкриття нових можливостей, поглиблення міжособистісних стосунків, більша вдячність за життя та духовні зміни [4]. Ретроспективне осмислення досвіду насильства та інтеграція його у цілісний життєвий наратив може сприяти формуванню нових, більш глибоких життєвих сенсів.

Віднаходження сенсу в стражданні є складним психологічним процесом, що вимагає певного рівня рефлексивності та наративної компетентності. Дослідження психологічних механізмів посттравматичного зростання виявили, що ключову роль у цьому процесі відіграє когнітивна переробка травматичного досвіду — свідомі роздуми, спрямовані на розуміння події та її наслідків для життя особистості. Руміації, що виникають після травми, поступово трансформуються з нав'язливих негативних думок у більш конструктивні рефлексивні процеси, що сприяють інтеграції травматичного досвіду в автобіографічну пам'ять та формуванню нового розуміння себе і світу [13]. Терапевтичний супровід цього процесу може значно підвищити ймовірність посттравматичного зростання та віднайдення нових сенсів життя.

Для глибшого розуміння трансформації смислової сфери особистості під впливом ретроспективного досвіду сімейного психологічного насильства

доцільно звернутися до наративного підходу в психології. Наративний підхід розглядає ідентичність як життєву історію, що постійно конструюється особистістю. Згідно з цим підходом, життєві події набувають сенсу лише коли вони інтегруються у наратив особистості [15]. Травматичні події, зокрема досвід насильства, часто не піддаються наративізації через їхню емоційну інтенсивність та невідповідність існуючим когнітивним схемам. Наративна терапія допомагає особистості реконструювати власну історію, включаючи в неї травматичний досвід, та створити альтернативний наратив, що підкреслює силу та ресурси особистості, а не її віктимізацію.

Трансформація смислової сфери особистості відбувається не лише на індивідуальному, але й на міжособистісному рівні. Здатність ділитися своїм досвідом з іншими та отримувати емпатійний відгук сприяє осмисленню травматичних подій та інтеграції їх у життєвий наратив. Емпіричні дослідження показують, що соціальна підтримка є одним з найважливіших факторів, що сприяють посттравматичному зростанню та відновленню осмисленості життя після травматичних подій [6]. Групова терапія для осіб, які пережили сімейне насильство, створює безпечний простір для обміну досвідом та колективного конструювання нових смислів, що допомагає подолати відчуття ізоляції та відчуження, характерне для жертв насильства. Аналіз літератури дозволяє виділити кілька етапів трансформації смислової сфери особистості під впливом ретроспективного досвіду сімейного психологічного насильства. Перший етап характеризується дезінтеграцією існуючих смислових структур, коли травматичний досвід руйнує базові переконання особистості про себе, інших людей та світ загалом. На другому етапі відбувається поступове усвідомлення та прийняття травматичного досвіду, що супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями та когнітивною переробкою події. Третій етап передбачає реконструкцію смислових структур, формування нових життєвих цілей та цінностей, що інтегрують травматичний досвід. Завершальний етап характеризується консолідацією нової смислової системи та її інтеграцією у життєвий наратив особистості [20].

Міждисциплінарні дослідження демонструють взаємозв'язок між психологічними та нейробіологічними процесами, що лежать в основі трансформації смислової сфери особистості після травматичних подій. Нейронаукові дослідження виявили, що травматичні події можуть призводити до структурних та функціональних змін у мозкових структурах, відповідальних за інтеграцію емоційного досвіду та формування автобіографічної пам'яті, зокрема у гіпокампі та префронтальній корі [1]. Психотерапевтичні інтервенції, спрямовані на переосмислення травматичного досвіду, сприяють нормалізації активності цих мозкових структур та відновленню здатності особистості інтегрувати емоційно значущий досвід у цілісну систему уявлень про себе та світ.

Перспективним напрямком дослідження феномену сенсу життя під впливом ретроспективного досвіду сімейного психологічного насильства є вивчення ролі духовності у цьому процесі. Дослідження демонструють, що духовні вірування та практики можуть слугувати потужним ресурсом для подолання наслідків травматичного досвіду та відновлення відчуття осмисленості життя. Духовність надає людині концептуальну рамку для інтерпретації страждання, пропонує символічну мову для вираження екзистенційних переживань та включає особистість у спільноту, що поділяє схожі цінності та світоглядні позиції [16]. Водночас, релігійні вірування можуть як сприяти, так і перешкоджати подоланню наслідків насильства, залежно від їхнього змісту та інтерпретації.

1.2. Психологічне насильство як фактор особистісних змін

Коли дитина народжується, вона потрапляє в ситуацію повної залежності від своїх батьків, що забезпечують її виживання та задовольняють її потреби. Сімейна динаміка — це динаміка всього раннього життя дитини, що впливає на формування її фундаментальних знань про себе, інших та світ загалом.

Деякі дослідники називають ці фундаментальні знання глибинними переконаннями/схемами і визначають їх як усталені механізми обробки інформації. Схема не просто видозмінює цей процес, а й вибудовує розподіл уваги та надає цінності будь-якій інформації таким чином, щоб підкріплювати саму себе: особа помічає, запам'ятовує і думає більше про ті речі, які відповідають її схемі; ігнорується та знецінюється будь-яка інформація, що суперечить їй [7].

Схеми є репрезентацією середовища, у якому дитина зростала. Те, як дитина інтерпретує поведінку своїх батьків, може не відповідати дійсності, однак базові відчуття емоційного клімату в сім'ї переважно близькі до істини. У дорослому віці люди знову переживають драми свого дитинства, коли опиняються у ситуаціях, що активують їх ранні дезадаптивні схеми. Дезадаптивна схема відображає наявність загрози у навколишньому середовищі, тому, зіткнувшись із нею, людина може відреагувати трьома копінговими стратегіями:

1) Підкорення: визнання правдивості схеми. Людина організовує свою діяльність таким чином, щоб підтверджувати власні уявлення про себе, інших і світ. Попри деструктивність такої поведінки, вона здається знайомою та передбачуваною, через що сприймається як безпечна;

2) Уникання: ігнорування схеми. Людина організовує свою діяльність таким чином, щоб будь-якими способами уникати зіткнення із власними уявленнями про себе, інших і світ;

3) Гіперкомпенсування: відшкодування схеми. Людина організовує свою діяльність таким чином, щоб спростувати власні уявлення про себе, інших і світ, компенсуючи їх надмірними зусиллями.

Більшість схем спричинені токсичними подіями, що регулярно повторювались протягом дитинства [11]. Токсичні події часто не містять у собі фізичного чи сексуального насильства, але сучасна соціокультурна ситуація здебільшого применшує вплив психологічного насилля. Важко встановити зв'язок із проблемами дорослої людини та моделлю поведінки її

батьків, особливо якщо шкода завдана не дією, а бездіяльністю [17].

Психологічне насильство з боку батьків часто не є цілеспрямованим, оскільки багато людей не усвідомлюють, що їхній спосіб взаємодії завдає шкоди дітям. Епізодичне негативне ставлення чи дії не вважаються психологічним насильством. Більшість батьків переживали випадки, коли вони на мить втрачали контроль і говорили дітям образливі речі, не приділяли їм належної уваги або ненавмисно лякали їх своїми діями. Психологічне насильство над дитиною – це модель поведінки: відбувається постійно, протягом якогось часу.

Важко сказати, який життєвий досвід є необхідним для формування конкретних дезадаптивних схем. Наприклад, далеко не всі діти, свободу яких неправомірно обмежували батьки, починали вважати себе безпорадними. Однак не викликає сумніву, що певні події можуть підвищити вірогідність їх формування: (1) токсична фрустрація потреб, дефіцитний характер навколишнього середовища; (2) надмірна кількість позитивного досвіду; (3) травматизація чи віктимізація [11, 13].

Важливо зазначити, що формування дезадаптивних переконань часто взагалі не вимагає прямої взаємодії із дитиною. Наприклад, дитина, від якої ніколи не вимагали слідувати надмірним вимогам, встановила для себе жорсткі стандарти, оскільки роками спостерігала, як батьки встановлювали подібні стандарти для себе. Діти інтеріоризують сімейні переконання, що поступово приймають для них форму моральних імперативів. У більшості випадків вони не екстеріоризовані, — і значно важче відкинути переконання, які ніколи не існували у знаковій формі. Вони імпліцитно містяться у поведінці, яку демонструють батьки по відношенню до своїх дітей, партнерів, самих себе [17].

Токсична фрустрація середовища. Багато дітей вимушені жити в умовах дефіцитного навколишнього середовища. Здебільшого мова йде саме про емоційний дефіцит, коли батьки перестають задовольняти потреби дитини у стабільності, турботі і прийнятті. У такій сімейній системі майже

неможливо сформувати надійну прихильність до інших людей та світу [11].

Важливою характеристикою, що впливає на формування надійної прихильності у дитини, є ступінь чутливості її батьків, тобто їх готовність виконувати емоційну роботу. На думку психіатрині Гаррієт Фраад: «Емоційна робота — це витрата часу, зусиль і розумових здібностей для того, щоб осягнути й задовольнити емоційні потреби іншої людини. Під емоційними потребами я маю на увазі прагнення людини бути коханою, оціненою і почутою» [21, 57].

Відсутність емоційної близькості із дитиною характерна для сімей, де модель поведінки батьків вирізняється різними формами бездіяльності. Під батьківською бездіяльністю мається на увазі невтручання, уникнення ситуацій, що потребують емоційної роботи. Такі батьки схильні ігнорувати жорстоке ставлення з боку інших до своєї дитини; проблеми, з якими вона стикається; потреби, які в неї виникають; увесь біль, що вона відчуває. У кризових ситуаціях вони відсторонюються або взагалі покидають сім'ю. Уся взаємодія з дітьми в кращому випадку поверхнева, позбавлена почуттів; в гіршому випадку відбувається повна відмова від взаємодії. Здебільшого такі батьки концентруються на власному емоційному та фізичному виживанні. Підсвідомо діти відчувають, що не варто очікувати підтримки від таких батьків або звертатися до них по допомогу.

Діти, що виросли в умовах емоційного дефіциту, постійно отримували повідомлення, що їх не існує, закріплюючи в собі відчуття власної невидимості [14]. У дорослому віці вони здебільшого вважають людей нестабільними або ненадійними, вірять, що близькі люди неминуче покинуть їх, будуть з'являтися в їх житті лише епізодично. Вони переконані, що інші не здатні/бажають тривалий час турбуватися про них, співчувати їм, захищати їх.

Можливі копінгові стратегії у дорослому віці:

1) Підкорення: вони обирають партнерів, що відповідають їх деструктивним уявленням (відчужених, непередбачуваних тощо), стосунки, у

яких хронічно не будуть задовольнятися їх емоційні потреби;

2) Уникання: вони схильні уникати стосунків, переривати їх на етапі більш глибокого емоційного зближення, часто змінювати партнерів;

3) Гіперкомпенсація: вони готові зробити усе можливе, щоб встановити/підтримувати зв’язок із іншою людиною та уникнути відкидання. Це здебільшого набуває вигляд самопожертви, надання переваги потребам інших над власними, прагнення змінити свою особистість задля комфорту близьких.

Надмірна кількість позитивного досвіду. Здорову сімейну систему від нездорової відрізняє ступінь свободи, яку мають члени сім'ї для індивідуального самовираження. Під цим мається на увазі, що кожна дитина прагне поступово збільшувати межі своєї незалежності, вільно виражати свої почуття, думки та потреби. Розглядаючи нездорову систему, можна виділити дві крайності: відсутність свободи та необмежена свобода [17].

В обох випадках дитина стикається із надмірною кількістю позитивного досвіду: надмірний захист, надмірна турбота, надмірне потурання бажанням, надмірне позитивне оцінювання тощо. Внаслідок цього не задовільняється потреба дитини у самостійності та наявності реалістичних обмежень [11].

Низький ступінь свободи характерний для дітей, що зростали із «контролюючими» батьками. Слово «контроль» не обов’язково несе негативний сенс. Адекватний контроль має відповідати об’єктивній ситуації, мотивуватися реальною загрозою для безпеки дитини. Надмірно контролюючі батьки намагаються захистити та вплинути на дитину, яка цього не потребує і цілком здатна впоратися самостійно [17]

Контролюючі батьки прагнуть до суворого дотримування ролей. Вони утверджуються у ролі батьків та починають очікувати, що їхні діти будуть відповідати їхнім уявленням сімейної динаміки, тобто також почнуть відігравати свою роль належним чином. У багатьох випадках батьки бояться втратити контроль над дитиною, а дитина боїться бути виключеною із

сімейної одиниці, через що емоційні межі між ними починають розмиватися. Батьківські фігури надто присутні у житті дитини, опосередковано живуть через неї та формують її для себе, що забирає простір, необхідний для вираженням її справжнього «Я». Насправді, таке злиття дає їм змогу відчути впевненість, передбачуваність і безпеку, адже кожен виконує роль, відому іншому; таким чином вони або не мають бажання виходити за межі таких взаємовідносин, або не можуть це зробити через тиск з іншої сторони [14].

Часто діти не хочуть або не здатні задовільнити очікування своїх батьків, через що піддаються примусу. Примус до ролі може відбуватися через прямий контроль (погрози, ультиматуми, покарання, позбавлення спілкування, грошей тощо) або непрямий (маніпулювання почуттями сорому та провини); спрямований на суттєве порушення рівноваги влади, підпорядкування почуттів та потреб дитини почуттям та потребам її батьків. Часто такі батьки несвідомо прагнуть розвинути у дитини почуття безпорадності, позиціонуючи свою поведінку не як домінування, а як турботу [21].

У дорослому віці дитина, що виросла у контролюючих умовах, починає вірити у власну безпорадність, в неможливість впоратися із повсякденними обов'язками (турбуватися про себе, приймати рішення, робити висновки) належним чином без допомоги з боку інших. Вона відчуває свою вразливість перед світом, схильна до катострофізації та негативних передбачень, маскування шляхом формування фальшивого «Я».

Можливі копінгові стратегії у дорослому віці:

1) Підкорення: вони схильні до надмірної емоційної залученості (злиття) із значимими близькими на шкоду індивідуалізації та нормальному соціальному розвитку, оскільки відчувають нестачу особистої ідентичності та настанов щодо правильних дій та рішень. Вони придушують важливі аспекти своєї особистості, власні переваги, бажання, емоції тощо;

2) Уникання: вони схильні уникати незалежного функціонування. Це передбачає відмову від діяльності, в якій вони можуть не зазнати успіху,

допуститися помилки або від стосунків, які потребують забагато внутрішніх ресурсів та ініціативності. Будь-які вимоги, яким необхідно відповідати, часто призводить до паралітичного страху діяти;

3) Гіперкомпенсація: вони починають ставити індивідуальні досягнення та незалежність над взаємозалежністю, співпрацею та збалансованим життям. Вони слідують за жорсткими інтерналізованими правилами щодо своєї успішності за рахунок власного щастя, відпочинку, самовираження, близьких відносин тощо.

Високий ступінь свободи характерний для сімей, де батьки не встановлюють для своїх дітей здорових обмежень або вимог. Здебільшого вони або підпорядковуються потребам своєї дитини, або відсутні у її житті. Оскільки ці діти не зобов'язані дотримуватися правил, які застосовуються до всіх інших, вони не виробляють адекватних внутрішніх меж у контексті взаємодії з іншими людьми та у контексті самодисципліни. Нерідко дитина починає розвивати відчуття привілейованості та вседозволеності.

Можливі копінгові стратегії у дорослому віці:

1) Підкорення: вони відчувають труднощі із контролем імпульсів, потурають своїм бажанням та вимагають цього від оточуючих. Вірячи у власну грандіозність та привілейованість, вони починають очікувати суспільного визнання цього, що інші будуть це усвідомлювати та діяти належним чином згідно цього усвідомлення;

2) Уникання: вони уникають довгострокових цілей, прийняття рішень і зобов’язань. Частіше за все вони або відчувають себе привілейованими, особливими, через що стараються абстрагуватися, уникнути, спростувати усе, що могло би поставити це під сумніви; або просто не знають, як це зробити, через брак наставництва у дитинстві;

3) Гіперкомпенсація: вони часто схиляються у бік перфекціонізму через (1) страх втратити привілейоване положення або через бажання підкріпити його; (2) незадоволену потребу у наставництві, що призводить до дезорієнтації у дорослому житті, відсутності розуміння, як діяти правильно.

Травматизація та віктимізація. Існує досить велика кількість варіацій травматичного повторюваного досвіду, у відповідь на який може розвинутися комплексна травма. Так само є багато варіацій одиничних екстремальних ситуацій, що можуть призвести до розвитку гострої травми. Доцільно виділити конкретні критерії, за якими токсичні події будуть відноситися до цього типу:

1. Події характеризуються систематичними приниженнями власної гідності дитини або руйнацією її внутрішнього відчуття безпеки: випадки батьківської жорстокості, що (1) спотворюють уявлення дитини про себе як про повноцінну людську істоту, гідну рівного ставлення, любові та прийняття; (2) сприяють розвитку уявлень про світ як про зовнішнього ворога;

2. Випадки батьківської жорстокості мають бути (1) цілеспрямованими, де батьки усвідомлюють наслідки власних дій, але припускають, що мета виправдовує засоби; (2) неправомірно недбалими, де батьки сприймають свої жорстокі дії як прийнятні, через що не бачать/ігнорують, як ці дії впливають на їхню дитину;

3. Події часто характеризуються почуттям провини з боку дитини: один з найбільш поширених способів, за допомогою яких діти пояснюють собі завдану батьками шкоду, є прийняття на себе відповідальності за їхню поведінку. Вони вважають поведінку батьків наслідком своїх дій, характеристик тощо. У це повірити легше, ніж у те, що захисні фігури насправді не є захисними.

Не викликає сумніву, що під ці критерії підпадають різні форми фізичного та сексуального насилля. Говорячи про психологічне насилля, систематичні приниження дитини та руйнація її відчуття безпеки часто постають у вигляді вербального аб’юзу.

Патриція Еванс вважає, що цей вид аб’юзу може охоплювати широкий спектр вербальної поведінки: прямі та непрямі (замасковані під жарти, сарказм) образи, погрози та залякування, неконструктивна критика та

звинувачення, ігнорування протягом тривалого часу, обезцінювання, газлайтинг, примусовий контроль, перекладання відповідальності тощо. Іншими словами, вербальний аб'юз не завжди зводиться до криків та словесних нападів, однак майже завжди має на меті деморалізувати співрозмовника [5].

Оскільки діти здебільшого не ставлять під сумнів авторитетну позицію своїх батьків, то вони інтеріоризують будь-які вербальні напади з їх боку. Кожен новий випадок аб'юзу прискорює процес вкорінення стороннього негативного судження у світогляд та самооцінку дитини.

У дорослому віці такі діти починають очікувати жорстокого поводження, переконані, що інші люди будуть використовувати їх для досягнення власних цілей, маніпулювати ними, принижувати, завдавати їм болю тощо. Вони починають вважати себе неповноцінними, дефектними. Відчувають сором щодо своїх приватних (наприклад, егоїзм, агресивні імпульси, неприйнятні сексуальні бажання) або публічних (не конвенційна зовнішність, відсутність роботи або стосунків) недоліків. Мають підвищену чутливість до критики та відмов, залежну від реакцій оточуючих самооцінку.

Можливі копінгові стратегії у дорослому віці:

1. Підкорення: вважаючи себе неповноцінними, вони обмежують свої можливості (відмовляються від перспективної професії, оскільки не вважають себе достатньо компетентними; вступають у стосунки без почуттів, оскільки не сподіваються на взаємність із вподобаною людиною тощо). В більшості випадків вони вірять, що заслуговують на покарання за свою дефектність, важко прощають себе, схиляються в бік аутоагресії. Можуть обирати жорстоких партнерів, що систематично принижують та становлять для них небезпеку;

2. Уникання: вони уникають ситуацій та стосунків, які розцінюються ними як небезпечні; вдаються до інгібіції (придушення емоцій, позитивних імпульсів, небажаних рис, проявів вразливості), оскільки це дозволяє їм відкидати уявлення про власну неповноцінність, створює захист від очікуваної жорстокості з боку інших;

3. Гіперкомпенсація: вони схильні починати прагнути до високих загальноприйнятих стандартів, що визначають їхню цінність. Вони живуть згідно небезпечної і виснажливої системи переконань: я – це те, чого я досягну. Ці досягнення часто не відповідають потребам та бажанням людини, що поступово призводить до деморалізації. Вважаючи, що інші тільки і чекають нагоди завдати удару, вони схильні завдавати удару першими.

Травматичні події психологічного насильства призводять до формування специфічних паттернів реагування, що зберігаються протягом тривалого часу та визначають особливості світосприйняття людини. Дослідження демонструють, що наслідки психологічного насильства можуть бути не менш руйнівними, ніж наслідки фізичного чи сексуального насильства, але вони часто залишаються непоміченими через відсутність видимих ознак [2]. Психологічне насильство підриває базове відчуття безпеки, викривляє самосприйняття та спотворює здатність встановлювати здорові міжособистісні стосунки, що має довготривалий негативний вплив на якість життя людини.

Особливо деструктивною формою психологічного насильства є емоційний шантаж, за якого батьки використовують страх, обов'язок, провину чи інші негативні почуття для контролю над поведінкою дитини. Емоційний шантаж функціонує як система умовного прийняття: дитина отримує любов та схвалення лише за умови відповідності очікуванням батьків. Психоаналітики зазначають, що емоційний шантаж призводить до формування внутрішнього конфлікту між прагненням до автентичності та страхом втрати батьківської любові [8].

Постійна критика та знецінення досягнень дитини виступає однією з найбільш поширених форм психологічного насильства. Сімейні системи такого типу транслюють дитині повідомлення, що її зусилля завжди недостатні, а результати не відповідають очікуванням. Дослідники зауважують, що подібна деструктивна критика призводить до формування перфекціоністських тенденцій, коли людина встановлює для себе надмірно

високі стандарти і переживає інтенсивний дистрес при найменшій невдачі [15]. Перфекціонізм, що розвивається як реакція на психологічне насильство, має дисфункціональний характер та суттєво обмежує адаптивні можливості особистості.

Порушення процесів самоідентифікації часто виникають внаслідок травматичного досвіду психологічного насильства. В умовах психологічного тиску дитина змушена відмовлятися від автентичних проявів власної особистості та формувати фальшиве «Я», яке дозволяє отримати схвалення батьків та уникнути покарання. Фальшиве «Я» з часом стає настільки домінуючим, що людина втрачає зв'язок з власними справжніми потребами, бажаннями та емоціями [13]. Експериментальні дослідження продемонстрували, що люди з досвідом психологічного насильства часто відчувають труднощі з розпізнаванням власних емоційних станів та тілесних відчуттів, що свідчить про порушення процесів інтроцепції та емоційної регуляції.

Люди, які пережили систематичне психологічне насильство, мають вищий ризик розвитку депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу та розладів харчової поведінки порівняно з загальною популяцією [9]. Особливо сильний зв'язок спостерігається між психологічним насильством та розвитком розладів особистості, зокрема пограничного та уникаючого типів.

Досвід психологічного насильства формує специфічний патерн нейробіологічних змін, що впливають на функціонування різних систем організму. Нейровізуалізаційні дослідження виявили структурні та функціональні зміни у мигдалеподібному тілі, гіпокампі та префронтальній корі головного мозку в осіб, які пережили психологічне насильство у дитинстві [1]. Зміни призводять до порушення процесів регуляції стресу, що проявляється у підвищеній реактивності на стресові стимули та труднощами з поверненням до базового рівня функціонування після стресових ситуацій. Дослідники також відзначають зміни у функціонуванні гіпоталамо-

гіпофізарно-наднирникової осі, що регулює виділення кортизолу та інших стресових гормонів, а також модифікації у структурі та функціонуванні нейронних мереж, відповідальних за обробку емоційної інформації та прийняття рішень.

Одним із парадоксальних наслідків психологічного насильства є формування травматичного зв'язку з кривдником, відомого як «стокгольмський синдром» або «травматична прив'язаність». Феномен характеризується сильною емоційною залежністю від особи, яка завдає психологічної шкоди, та нездатністю розірвати деструктивні стосунки навіть за наявності реальної можливості [16]. Психологічні механізми формування травматичної прив'язаності пов'язані з чергуванням періодів насильства та «медового місяця», коли кривдник проявляє позитивні емоції та турботу. Така непередбачуваність у поведінці кривдника створює потужну систему переривчастого підкріплення, що підтримує залежність жертви та перешкоджає формуванню адекватної оцінки ситуації.

Дезорганізована прив'язаність, яка характеризується відсутністю послідовної стратегії у взаємодії з іншими людьми, часто формується у дітей, які зазнали психологічного насильства. Діти з дезорганізованою прив'язаністю демонструють суперечливі поведінкові реакції: прагнення до близькості та одночасно страх перед нею, заморожування емоційних реакцій, стереотипні рухи [3]. У дорослому віці дезорганізована прив'язаність проявляється у вигляді хаотичних стосунків, де людина одночасно прагне близькості та боїться її, демонструє непередбачувані емоційні реакції та має труднощі з регуляцією дистанції у стосунках. Такі особи часто відчувають внутрішню порожнечу, мають нестабільну самооцінку та демонструють імпульсивну поведінку у спробах заповнити внутрішній емоційний вакуум.

Психологічне насильство часто супроводжується порушенням границь особистості, коли батьки не визнають право дитини на приватність, автономію та самовизначення. Порушення можуть проявлятися у вигляді контролю над особистим простором, нав'язування власних цінностей та

переконань, втручання у процес прийняття рішень [19]. Відсутність здорових психологічних границь у дитинстві призводить до складнощів з формуванням та підтриманням особистісних границь у дорослому віці. Люди з таким досвідом можуть демонструвати дві крайності: надмірну закритість та ригідність або, навпаки, розмитість границь та нездатність захищати власний простір від вторгнень.

Формування системи переконань особистості щодо справедливості світу та можливості контролювати власне життя значно залежить від досвіду психологічного насильства. Травматичний досвід психологічного насильства руйнує базові ілюзії безпеки та справедливості, що становлять фундамент психологічного благополуччя [10]. Замість них формуються дисфункціональні переконання про ворожість та непередбачуваність світу, власну безпорадність та нездатність впливати на життєві обставини. Такі переконання призводять до формування зовнішнього локусу контролю та знижують мотивацію до активних дій для зміни несприятливих життєвих обставин. Людина з такими переконаннями часто відчуває себе жертвою обставин, не вірить у можливість позитивних змін та демонструє песимістичний атрибутивний стиль, пояснюючи невдачі стабільними, глобальними та внутрішніми причинами, а успіхи — тимчасовими, специфічними та зовнішніми факторами.

Вплив психологічного насильства часто поширюється на соматичну сферу, призводячи до розвитку психосоматичних розладів та хронічних захворювань. Епідеміологічні дослідження виявили, що люди з досвідом психологічного насильства у дитинстві мають підвищений ризик розвитку серцево-судинних захворювань, автоімунних розладів, хронічного болю та інших соматичних проблем [6].

Когнітивні функції особистості також зазнають впливу психологічного насильства. Дослідження показують, що діти, які зростали в умовах психологічного насильства, часто демонструють порушення виконавчих функцій, зокрема здатності до планування, гнучкого переключення між

завданнями, робочої пам'яті та саморегуляції [4]. Когнітивні дефіцити можуть зберігатися і в дорослому віці, впливаючи на академічну успішність, професійну реалізацію та якість життя загалом.

Потенціал для відновлення та особистісного зростання зберігається людиною навіть після руйнівного впливу психологічного насильства. Теорія резильєнтності вказує на здатність людини адаптуватися та відновлюватися після травматичних подій за наявності певних захисних факторів [17]. До захисних факторів належать індивідуальні особливості (інтелект, оптимізм, здатність до саморегуляції), соціальна підтримка (наявність хоча б одного дорослого, який забезпечував емоційну підтримку в дитинстві) та контекстуальні фактори (доступ до освіти, економічна стабільність). Розуміння механізмів резильєнтності дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної допомоги людям, які пережили психологічне насильство, зосереджуючись на посиленні захисних факторів та розвитку адаптивних стратегій подолання стресу.

Трансгенераційна передача травми психологічного насильства може відбуватися від покоління до покоління через специфічні патерни взаємодії, психологічні захисні механізми та навіть епігенетичні зміни [12]. Батьки, які пережили психологічне насильство у власному дитинстві, часто неусвідомлено відтворюють деструктивні моделі виховання у взаємодії з власними дітьми. Процес відбувається не через свідомий вибір, а через відсутність альтернативних моделей взаємодії та неопрацьовані травматичні переживання. Розірвання циклу насильства вимагає усвідомлення власного травматичного досвіду, розуміння його впливу на актуальну поведінку та формування нових, більш адаптивних патернів взаємодії. Психотерапевтична робота з батьками, які пережили психологічне насильство у дитинстві, може бути ефективним способом профілактики психологічного насильства у наступному поколінні.

Феномен соціальної ізоляції часто супроводжує психологічне насильство, коли кривдники обмежують контакти жертви з зовнішнім світом

для посилення контролю та залежності. Соціальна ізоляція позбавляє жертву насильства можливості отримати підтримку та альтернативну оцінку ситуації, що сприяє закріпленню деструктивних переконань та поведінкових патернів [20]. У дорослому віці людина з таким досвідом може відчувати труднощі з встановленням та підтриманням соціальних зв'язків, страх перед соціальними ситуаціями та тенденцію до самоізоляції, що поглиблює психологічні проблеми та перешкоджає отриманню соціальної підтримки, необхідної для відновлення після травми. Подолання наслідків соціальної ізоляції вимагає поступового відновлення довіри до інших людей та розвитку соціальних навичок, що може бути досягнуто через участь у терапевтичних групах, де створюється безпечне середовище для практики соціальної взаємодії.

1.3. Сенс життя крізь призму дезадаптивних особистісних трансформацій

Під час аналізу теоретичного матеріалу було виявлено, що найбільш поширеними особистісними трансформаціями під впливом психологічного насилля є: низький рівень самосвідомості та самооцінки, уразливість, уникання відповідальності, залежність та відмова від індивідуації. Часто ці зміни ускладнюють або унеможливлюють процес встановлення і реалізації сенсів.

Самосвідомість. Повнота і ступінь реалізації сенсу залежить від здатності людини встановлювати такі цілі (цінності), що найбільш адекватні її внутрішній суті. Самосвідомість є складним психічним процесом, здатністю спрямовувати свідомість на власні потреби і здібності, потяги і мотиви, переживання і думки; виділяти себе із навколишнього середовища. Людина сприймає численні образи самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми, і поєднує ці образи в єдине цілісне утворення — поняття власного Я. Іншими словами, найвищим

утворенням самосвідомості стає Я-концепція особистості як динамічна система уявлень людини про саму себе. Ця система стає складнішою в міру збільшення кількості образів, що в неї інтегруються [15]. Внаслідок психологічного насилля в дитинстві у багатьох людей низький рівень самосвідомості, відсутня внутрішня узгодженість із собою, оскільки вони втрачають зв'язок зі своїми потребами, не вміють виділяти та узагальнювати власні переживання, правильно оцінювати події та своє місце в них.

Самооцінка. Найбільш поширеним наслідком перебування у нездоровій сімейній системі стає формування людиною негативного ставлення до себе, оскільки подібна система стає для неї одним із основних джерел оціночних уявлень про власне «Я» [15]. Оскільки самооцінка є необхідною умовою для регуляції поведінки та діяльності, її зниження створює перешкоди на шляху до самоздійснення: людина недооцінює власні можливості, здібності, досягнення; відчуває страх саморозкриття, неготовність діяти. Негативне ставлення до себе часто стає медіатором формування людиною фальшивого «Я», яке втілює в собі риси, що дозволено, бажано або необхідно демонструвати іншим (собі) задля досягнення позитивних міжособистісних результатів або уникнення негативних. Роки маскування призводять до того, що людина втрачає будь-яке усвідомлення того, ким вона є насправді.

У масовій свідомості питання смерті та сенсу життя зазвичай осмислюються окремо, хоча у філософському та психологічному дискурсі ці явища тісно пов'язані. Мартін Гайдеггер вважав, що усвідомлення людиною власної скінченності спонукає її до переходу на вищий рівень існування. Здебільшого люди схиляються до недійсного існування, коли занурення у світ речей призводить до забуття власної смертності. Вони капітулюють перед життєвою рутиною та нескінченними турботами про те, якими є і мають бути речі. Лише коли людина усвідомлює власну скінченність, вона може зосередитись не на властивостях і оцінках речей, а на тому, що ці речі є. Переживаючи екзистенційний страх смерті, людина здатна повернутись до власної Самості, прийняти авторство щодо свого життя [10].

Іншими словами, щоб зрозуміти сенс свого існування, людина має усвідомити, що вона може не існувати. У своїх працях Ролло Мей зазнав, що люди можуть пізнати свої сенси, опираючись на відчуття загрози своїм цінностям [8]. Водночас, усвідомлення людиною власної смерті викликає екзистенційний жах, адже кожна жива істота прагне продовжувати своє існування. Проте прагнення подолати власну смертність, свій страх перед «ніщо» не менш цінне, ніж саме усвідомлення. На думку Ернеста Беккера, людина піднімається над смертю, знаходячи сенс для свого життя, якусь форму ширшої схеми, в яку вона може вписатися, залишаючи за собою щось [2].

Уразливість. Проблема в тому, що далеко не всі формують адекватні захисні механізми у своїх спробах «подолати» смерть, що особливо характерно для людей, батьки яких сприяли руйнації їх внутрішнього відчуття безпеки. Батьківські фігури часто сприймаються дитиною як всемогутні захисники, присутність яких зменшує її рівень тривоги щодо потенційно небезпечних подій зовнішнього світу. Якщо дитині доводиться стикатися із жорстокою реальністю, у якій її батьки нездатні надати захист або становлять для неї небезпеку, то це впливає на рівень її стресостійкості. Дитина починає відчувати тривогу не тільки через повсякденні життєві стреси, з якими вона не може впоратися, але і через перспективу власної смерті. Як наслідок, можуть розвинутися невротичні механізми захисту. Коли людина починає вірити у ворожість світу, їй важко почати реалізовувати свої сенси, оскільки вся увага зосереджується на власному виживанні та безпеці [10].

Відповідальність. Людина повинна визначити власні сенси поміж окресленого змістового розмаїття та почати ці сенси реалізовувати, втілювати їх будь-якими із безлічі способів. На думку Сартра, людська істота не тільки вільна, а й приречена на свободу: вона відповідальна за своє життя, як за свої дії, так і за свою нездатність діяти. Подібна відповідальність за конструювання себе і світу викликає екзистенційну тривогу, з якою далеко не

всі готові зіткнутися [10]. Багато людей, яким надавали неадекватний ступінь свободи у дитинстві, формують в себе відчуття безпорадності. У дорослому віці вони майже не витримують конфронтацію із свободою, тому шукають авторитет, грандіозні проекти, магію — щось більше, ніж вони самі, що задовольнить їх потребу у структурі. Здебільшого вони починають реалізувати чужі сенси, оскільки це звільняє їх від відповідальності самостійно обирати заради чого і як діяти.

Проблема відповідальності значною мірою пов’язана із необхідністю здійснення вибору. Люди відчувають страх перед вибором не тільки через небажання відповідати за можливі наслідки цього вибору, які зазвичай важко передбачити, — вибір завжди передбачає зречення від певних можливостей. Хайдеггер так і визначив смерть: "неможливість подальшої можливості" [6]. Іншими словами, до паралітичного страху діяти часто призводить саме відмова приймати екзистенційні наслідки зречення. Для більшості людей девальвація невибраної альтернативи стає способом прийняти рішення. Відчуття свободи посилюється, коли необхідно зробити вибір між рівноцінними альтернативами. Отже, комфортна стратегія прийняття рішень передбачає, що одна альтернатива буде більш привабливою, ніж інші. Здебільшого люди несвідомо збільшують різницю між достатньо однаковими можливостями, що дозволяє здійснити вибір легше, без болісного зіткнення зі свободою [10]. Водночас, далеко не завжди вдається збільшити різницю між альтернативами. Якщо людина нездатна витримувати конфронтацію зі свободою, вона, ймовірно, відкине їх усі, не усвідомлюючи, що відмова приймати рішення сама по собі є рішенням, яке просто викликає менший рівень дискомфорту.

Залежність та відмова від індивідуації. Існує невротичний конфлікт, який часто передує дорослішанню: неминучим наслідком автономії є ізоляція. Зростаючи, людина проходить через досить тривалу фізичну та емоційну залежність від оточуючих, але, зрештою, приходить до відокремлення, сепарації. Вона чітко встановлює межі між тим, де

закінчується вона і починаються інші. Однак вихід зі стану міжособистісного злиття означає зіткнутися з екзистенційною ізоляцією. Людина усвідомлює, що ніхто не може померти разом із нею; що вона відповідальна за власне життя та має самостійно приймати рішення, що кардинально можуть його змінити [10]. Хоча можна говорити про ізоляцію від інших людей, від самого себе (своїх потреб, почуттів, якостей), в основі завжди лежить більш глибока екзистенційна ізоляція, що пов'язана із самим існуванням, — відокремленість від світу. Це викликає відчуття безсилля та тривоги, оскільки багато людей сприймають світ як щось більш могутнє, сильне і небезпечне, ніж відокремлений індивід. Індивідуація передбачає, що людина опиняється на самоті зі світом у всіх його можливих проявах [19]. Задля уникнення цієї конфронтацію багато людей готові зливатися з іншими, відкидати власне «Я».

Еріх Фромм зазначав, наскільки дитині важливо відчувати, що її люблять за те, що вона просто є; що їй не потрібно залишатися безпорадною, маленькою чи хорошою, щоб її винагороджували любов'ю. Це допомагає дитині подолати власний егоцентризм, внаслідок чого потреби іншого стають таким ж значущими, як власні. Це перехід від прагнення отримувати кохання до прагнення когось любити. Це важливо в контексті вибору джерела сенсу, оскільки багато дослідників сходяться на тому, що людина має бути орієнтована зовні, на щось, що не є нею самою. Так само вже описувалась небезпека позиції, що не передбачає самотрансцендування. Фромм вважав, що кохання — активний, а не пасивний процес: індивід з орієнтацією на накопичення, отримання або експлуатацію, віддаючи, почуватиметься в результаті лише спустошеним; зріла особистість в акті віддачі виражає та посилює себе як живу істоту [20].

Відносини людини з батьками формують фундаментальне ставлення до світу та до себе, що безпосередньо впливає на здатність знаходити та реалізовувати життєві сенси. Психологічні дослідження демонструють, що ранні дитячі переживання насильства створюють специфічні паттерни

сприйняття та інтерпретації дійсності, які можуть зберігатися протягом усього життя [5]. Травматичний досвід дитинства призводить до формування дезадаптивних особистісних схем, які стають призмою, крізь яку людина сприймає себе та навколишній світ, що суттєво ускладнює процес пошуку та реалізації автентичних життєвих сенсів.

Складність процесу самоактуалізації для жертв психологічного насильства пов'язана з порушенням базової довіри до світу. Психоаналітики зазначають, що відсутність безпечної прив'язаності у ранньому дитинстві призводить до формування захисних механізмів, спрямованих на мінімізацію болю та запобігання повторній травматизації [11]. Замість відкритої взаємодії зі світом та дослідження різноманітних можливостей для самореалізації, людина спрямовує значну частину психічної енергії на підтримання захисних бар'єрів. Така оборонна позиція значно обмежує доступ до потенційних джерел сенсу, особливо тих, що пов'язані з близькими стосунками та соціальною взаємодією.

Дослідження екзистенційних аспектів травми демонструють, що психологічне насильство у дитинстві часто призводить до порушення базового відчуття онтологічної безпеки — фундаментальної впевненості у стабільності та передбачуваності світу [16]. Втрата відчуття безпеки породжує екзистенційну тривогу, яка може проявлятися у різних формах: страх смерті, страх свободи, страх ізоляції та страх безсенсовості. Постійне переживання екзистенційної тривоги виснажує психічні ресурси людини та перешкоджає формуванню цілісного життєвого наративу, необхідного для осмислення власного існування.

Психологічне насильство у дитинстві часто супроводжується досвідом емоційного відторгнення, коли батьки не виявляють належної емпатії до переживань дитини. Відсутність емоційного відгуку на потреби дитини порушує процес формування емоційної самосвідомості — здатності розпізнавати, диференціювати та регулювати власні емоційні стани [9]. Дефіцит емоційної самосвідомості у дорослому віці проявляється у

труднощах з розпізнаванням власних бажань та потреб, що суттєво ускладнює процес ідентифікації автентичних життєвих сенсів. Людина з порушеною емоційною самосвідомістю часто відчуває себе відчуженою від власних переживань, що призводить до відчуття внутрішньої порожнечі та безсенсовості існування. Травматичний досвід дитинства формує специфічну систему переконань про себе та світ, що впливає на процес пошуку життєвих сенсів. Жертви психологічного насильства часто розвивають переконання у власній неповноцінності, безпорадності та незахищеності, а також у ворожості та непередбачуваності світу [4]. Такі дисфункціональні переконання обмежують доступні для людини джерела життєвого сенсу та спрямовують її до пошуку сенсу у деструктивних формах. Наприклад, переконання у власній неповноцінності може призвести до формування перфекціоністських тенденцій, коли людина шукає сенс у постійному доведенні своєї цінності через досягнення, що виснажує та не приносить справжнього задоволення. Феномен вивченої безпорадності часто спостерігається у людей, які пережили психологічне насильство у дитинстві. Перебування у ситуації, де власні дії не впливають на припинення насильства, формує переконання у неможливості контролювати важливі аспекти свого життя [13]. Вивчена безпорадність проявляється у пасивності, уникненні відповідальності та складнощах з прийняттям рішень. Люди з таким досвідом часто обирають залежну позицію у стосунках, делегуючи відповідальність за власне життя іншим. Така позиція суттєво обмежує можливості для самореалізації та формування автентичних життєвих сенсів.

Дослідження у галузі травмафокусованої терапії вказують на те, що психологічне насильство у дитинстві призводить до формування негативної ідентичності — сприйняття себе як дефективної, неповноцінної або "поганої" людини [14].

Негативна ідентичність функціонує як самопідтримувальна система, коли людина несвідомо шукає підтвердження власної "дефективності" через вибір деструктивних стосунків та самоушкоджувальну поведінку. Пошук

життєвого сенсу крізь призму негативної ідентичності може призводити до формування патологічних форм самореалізації, спрямованих на самопокарання або компенсацію уявних недоліків.

Прагнення до ескапізму — уникнення реальності через фантазії, залежності або надмірне занурення у віртуальний світ — часто спостерігається у людей з досвідом психологічного насильства. Ескапізм виступає захисним механізмом, що дозволяє тимчасово полегшити психологічний дистрес, пов'язаний з травматичними спогадами та негативним самосприйняттям [17]. Проте надмірне використання ескапістських стратегій перешкоджає інтеграції травматичного досвіду у цілісний життєвий наратив та формуванню реалістичних життєвих сенсів. Людина, яка постійно уникає зіткнення з реальністю, позбавляє себе можливості знаходити сенс у подоланні життєвих викликів та особистісному зростанні. Дослідження взаємозв'язку між психологічним насильством та формуванням ідентичності вказують на те, що травматичний досвід дитинства може призводити до фрагментації "Я" — відсутності цілісного та інтегрованого сприйняття себе [18]. Фрагментація проявляється у непослідовності самосприйняття, різких змінах самооцінки та дезінтеграції часової перспективи. Людина з фрагментованим "Я" відчуває труднощі з формуванням стабільних життєвих цілей та цінностей, що є основою для конструювання осмисленого життя. Відсутність інтегрованого самосприйняття також перешкоджає розвитку автентичності — здатності жити відповідно до власних переконань та цінностей.

Фрустрація потреби у визнанні та любові, характерна для досвіду психологічного насильства, може призводити до формування компенсаторних стратегій, спрямованих на отримання зовнішнього схвалення будь-якою ціною. Людина, яка пережила відторгнення у дитинстві, часто будує свою ідентичність навколо ролі "хорошої" або "зручної" для інших, витісняючи власні потреби та бажання [7]. Життєві сенси, сформовані на основі таких компенсаторних стратегій, виявляються нестійкими та

неавтентичними, оскільки орієнтовані на задоволення потреб інших, а не на реалізацію власного потенціалу.

Феномен розщеплення — сприйняття себе та інших у категоріях "абсолютно поганий" або "абсолютно хороший" — часто спостерігається у людей з досвідом психологічного насильства. Розщеплення функціонує як захисний механізм, що дозволяє зберегти позитивний образ значущих інших, переносячи негативні аспекти на себе або інших людей [12]. Життя у чорно-білому світі суттєво обмежує доступні джерела сенсу та перешкоджає формуванню зрілих міжособистісних стосунків, заснованих на визнанні амбівалентності людської природи. Пошук життєвого сенсу крізь призму розщеплення може проявлятися у крайнощах: від ідеалізації певної справи або людини до повного розчарування та нігілізму.

Порушення часової перспективи — здатності інтегрувати минуле, теперішнє та майбутнє у цілісний життєвий наратив — часто спостерігається у людей з досвідом психологічного насильства. Травматичні переживання дитинства можуть призводити до "застрягання" у минулому, фіксації на травматичних спогадах або, навпаки, до амнезії та дисоціації від минулого досвіду [19]. Порушення часової перспективи ускладнює процес осмислення життєвого шляху та конструювання майбутнього, що є важливим аспектом формування життєвих сенсів. Людина з травматичним минулим може відчувати, що її життя "зупинилося" у момент травми, що перешкоджає формуванню відчуття спрямованості та прогресу.

Феномен вторинної травматизації часто спостерігається у людей, які пережили психологічне насильство у дитинстві. Травматичний досвід формує підвищену чутливість до стресорів, пов'язаних з міжособистісними стосунками, що підвищує ризик повторної травматизації у дорослому віці [15]. Люди з досвідом психологічного насильства часто несвідомо відтворюють травматичні патерни у нових стосунках, опиняючись у ролі жертви або, навпаки, кривдника. Цикл вторинної травматизації суттєво ускладнює процес зцілення та формування нових, більш адаптивних способів

взаємодії зі світом, необхідних для реалізації автентичних життєвих сенсів. Психологічне насильство у дитинстві часто супроводжується порушенням процесу інтерналізації цінностей та формування моральних переконань. Замість інтеграції загальнолюдських цінностей на основі власного досвіду та рефлексії, дитина змушена некритично приймати ригідні та часто суперечливі моральні настанови кривдників [3]. Моральні переконання, сформовані у такий спосіб, характеризуються ригідністю, чорно-білим мисленням та відсутністю гнучкості у оцінці етичних дилем. Пошук життєвого сенсу крізь призму таких моральних переконань може призводити до формування фанатичних або, навпаки, нігілістичних світоглядних позицій.

Дослідження у галузі травматичного стресу вказують на те, що психологічне насильство у дитинстві може призводити до порушення процесів емоційної регуляції — здатності адекватно розпізнавати, виражати та модулювати емоційні реакції [5]. Порушення емоційної регуляції проявляється у схильності до емоційних спалахів, труднощах з вербалізацією емоційних станів та тенденції до емоційного уникнення. Нездатність ефективно регулювати емоції суттєво ускладнює процес пошуку та реалізації життєвих сенсів, оскільки емоційні переживання є важливим джерелом інформації про власні потреби, цінності та прагнення.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ СЕНСУ ЖИТТЯ ТА ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІЗ ДОСВІДОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ

2.1. Мета та опис експериментального дослідження

Основною метою даного емпіричного дослідження стала необхідність виявити взаємозв’язок між рівнем відчуття сенсу життя та інтенсивністю психологічного насилля, пережитого особою у дитинстві. Характер зв’язку може різнитися через низку залежних змінних (матеріальна забезпеченість, соціально-політична ситуація, стратифікаційне положення, етнічність, гендер, вік тощо). Було прийнято рішення зосередитися виключно на гендерних відмінностях прояву, поширеності та кореляції між явищами у респондентів вікової категорії юнацького віку.

Два ключових завдання даного емпіричного дослідження:

1. Виявити взаємозв’язок між рівнем відчуття сенсу життя та різними формами пережитого психологічного насилля;
2. Дослідити різницю поширеності рівнів відчуття сенсу життя, форм психологічного насилля та кореляції між ними в залежності від гендерної ідентифікації респондентів.

Було проведено експериментальне дослідження шляхом опитувального методу з використанням сервісу «Google Forms». У дослідженні взяли участь респонденти від 18 до 23 років. З них 58 людей підпадають під категорію бінарності (23 людини, які ідентифікують себе як чоловіків, 35 людей, які ідентифікують себе як жінку) та 12 небінарних людей. Оскільки група небінарних респондентів замала для репрезентативності, буде доцільним лише висувати припущення стосовно результатів аналізу цієї групи, які будуть потребувати перевірки та підтвердження на більш великих виборках.

Для вирішення поставлених задач було відібрано такі методики, як:

1. Purpose in Life Test, PIL (Emmy E. Craig) [3; 4];
2. Swedish Egna Minnen Beträffande Uppfostran, S-EMBU (P. Perris**,** Claes von Heijne**,** L. Jacobsson) [1; 9].

2.2. Експериментальне дослідження поширеності відчуття сенсу життя та різних форм психологічного насилля

Для дослідження ступеня відчуття сенсу життя, що варіюється в межах широкої гами психічних станів — від безсенсовності (екзистенційного вакууму) до чіткого, глибокого і стабільного усвідомлення життєвої мети, значущості власного існування — було використано методику Purpose in Life Test, PIL (додаток А). Опитувальник складається із 20 пунктів та низки тверджень, які відображають різні виміри сенсового досвіду, зокрема відчуття змістовної та емоційної наповненості життя; спроможність контролювати розвиток подій, знаходити та спрямовувати себе до мети, реалізовувати свій потенціал.

Аналізуючи відповіді респондентів, було виявлено, що низький та помірний рівні відчуття сенсу життя є найпоширенішими серед усіх досліджуваних груп. Натомість екстремальні полюси шкали виявилися суттєво менш поширеними: відчуття екзистенційного вакууму фіксувалося у 8,7% чоловіків, 5,7% жінок і 16,7% небінарних осіб, а високий рівень відчуття сенсу — відповідно у 13%, 5,7% та 0%. Було також висунуто припущення, що небінарні люди частіше схиляються до відчуття безсенсовності (рис. 2.1).

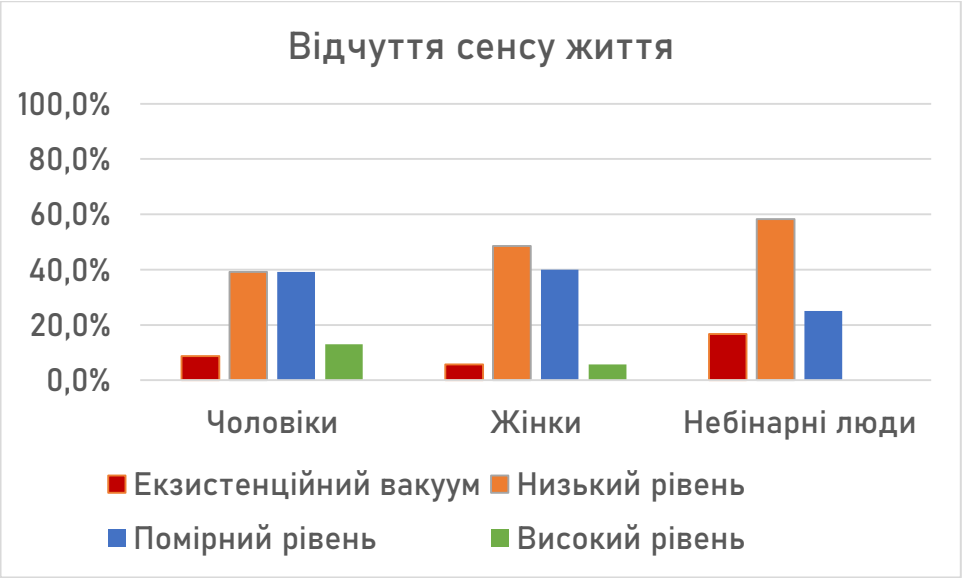


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення поширеності рівнів відчуття сенсу життя серед респондентів

Задля дослідження ступеня інтенсивності різних форм психологічного насилля, пережитого респондентами у дитинстві, було використано методику Swedish Egna Minnen Beträffande Uppfostran**,** S-EMBU (додаток Б). Опитувальник складається з 23 пунктів та призначений для ретроспективної оцінки стилю батьківського виховання їхніми дорослими дітьми. Усі твердження групуються у 3 ключові субшкали: емоційна теплота (emotional warmth), відкидання (rejection), надконтроль/гіперопіка (overprotection).

Аналіз ступеня емоційної теплоти, яку виявляли мати (рис. 2.2) та батько (рис. 2.3) по відношенню до своєї дитини, дозволяє дослідити рівень їхньої емоційної близькості. Високий рівень емоційного зв'язку з матір'ю є поширеним серед респондентів як чоловічого (69,57%), так і жіночого (62,86%) гендеру. Усі групи респондентів, загалом, оцінюють стосунки з матір'ю як більш емоційно насичені порівняно з батьком. Винятком є респонденти-чоловіки, які демонструють майже однаковий рівень емоційної прив'язаності до обох батьків. Їхній показник емоційного зв'язку з батьком є удвічі вищим, ніж у решти груп: жінки та небінарні люди частіше повідомляли про наявність емоційної дистанції.

Емоційна депривація щодо матері майже не фіксується серед усіх груп респондентів (≈ 8%). Натомість значна частка учасників дослідження зазначала про досвід майже повної емоційної відчуженості з боку батька: серед жінок —20%, серед небінарних осіб — 36,36%. Можна припустити, що небінарні респонденти зазнають труднощів у встановленні емоційної близькості з батьками, що, ймовірно, пов'язано з порушенням традиційних гендерних очікувань.

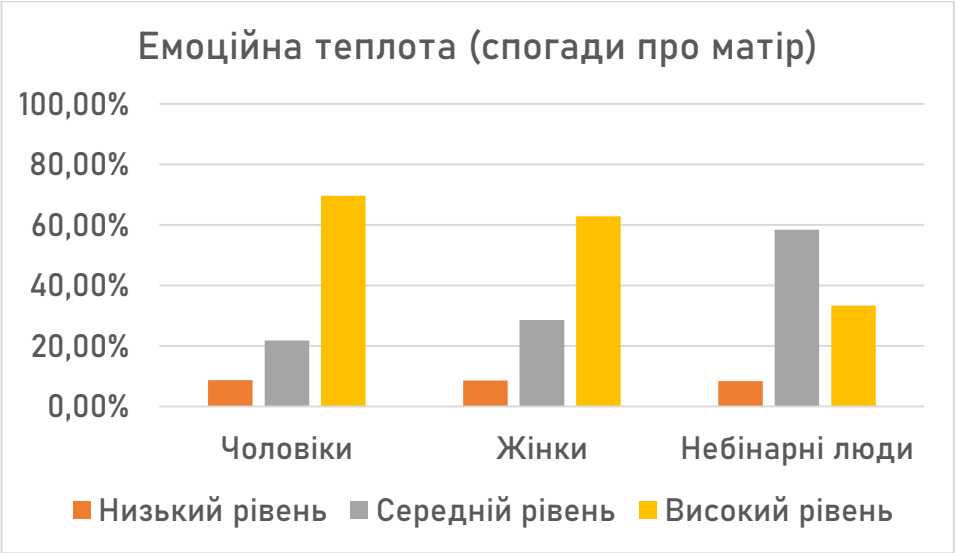


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення поширеності рівнів емоційної теплоти до матері серед респондентів

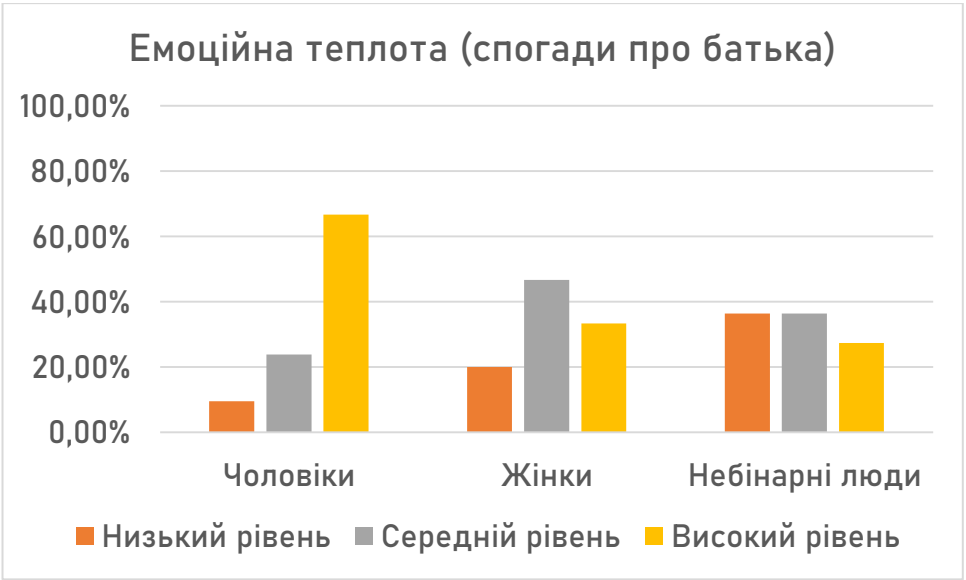


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення поширеності рівнів емоційної теплоти до батька серед респондентів

Аналіз ступеня батьківського відкидання з боку матері (рис. 2.4) та батька (рис. 2.5), що проявляється у ворожості, приниженнях, критиці та покараннях без пояснень, виявив істотні гендерні відмінності в досвіді респондентів. Респонденти-чоловіки здебільшого не відчували значного відкидання з боку своїх батьків. Досвід жінок є радше амбівалентним — від низького до помірного рівня. Загалом, виражене або систематичне відкидання батьками рідко фіксувалося серед представників чоловічої та жіночої груп. Найуразливішою групою виявилися небінарні респонденти, які найчастіше повідомляли про досвід батьківського відкидання, особливо з боку батька.

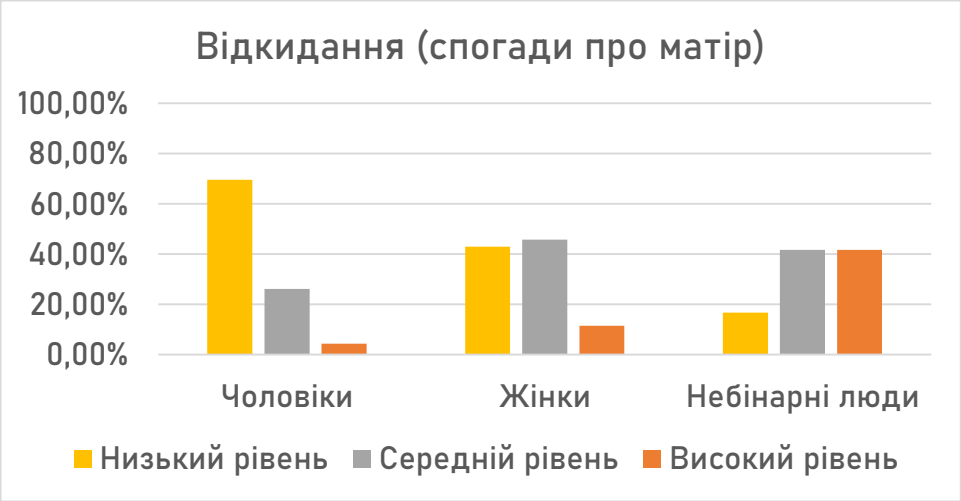


Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення поширеності рівнів відкидання з боку матері серед респондентів

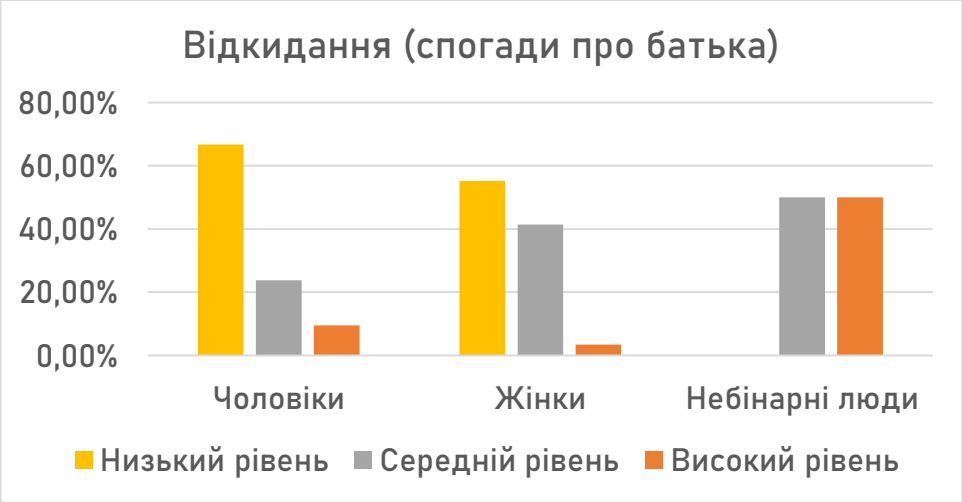


Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення поширеності рівнів відкидання з боку батька серед респондентів

Аналіз ступеня надконтролю/гіперопіки з боку матері (рис. 2.6) та батька (рис. 2.7) — що проявляються у надмірному втручанні в життя дитини, обмеженні автономії, завищених очікуваннях покори — дозволяє виявити значущі гендерні відмінності у сприйнятті батьківських ролей.

У спогадах про матір помірний рівень гіперопіки є домінантним серед усіх трьох груп респондентів (≈ 49,75%). Низький рівень частіше згадується чоловіками (39,13%), тоді як високий найчастіше фіксується серед жінок (20%), що може свідчити про вищу чутливість до материнського контролю саме в цій групі. Щодо батька ситуація виглядає інакше: низький рівень гіперопіки є провідним у всіх групах, особливо серед чоловіків (76,19%). Середній і високий рівні трапляються значно рідше, а високий — вкрай рідко.

Порівняльний аналіз демонструє, що мати частіше сприймається як фігура, яка виявляє контроль або надмірну турботу — особливо у спогадах жінок. Батько ж, незалежно від статевої чи гендерної ідентичності респондентів, здебільшого асоціюється з низьким рівнем гіперопіки.

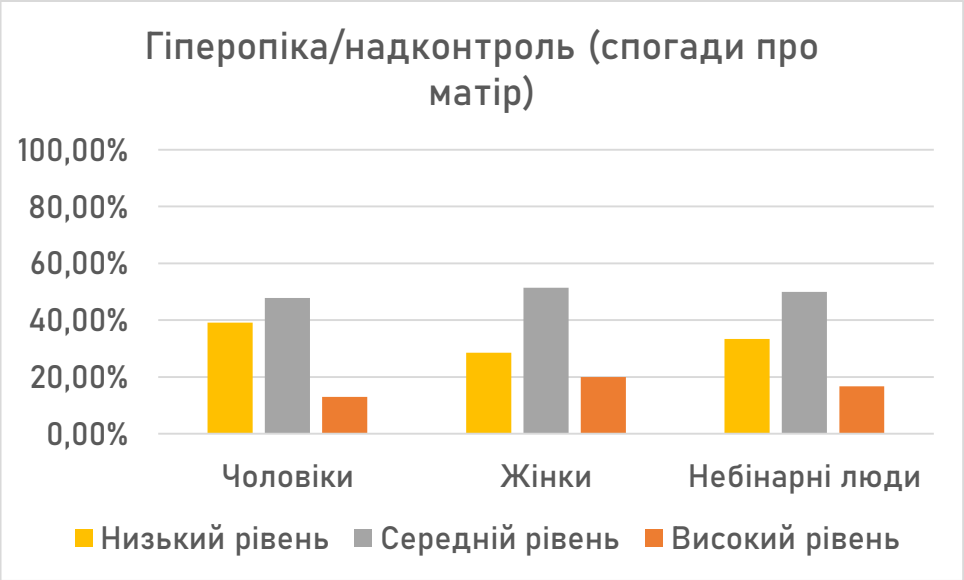


Рис. 2.6. Відсоткове співвідношення поширеності рівнів гіперопіки/надконтролю з боку матері серед респондентів

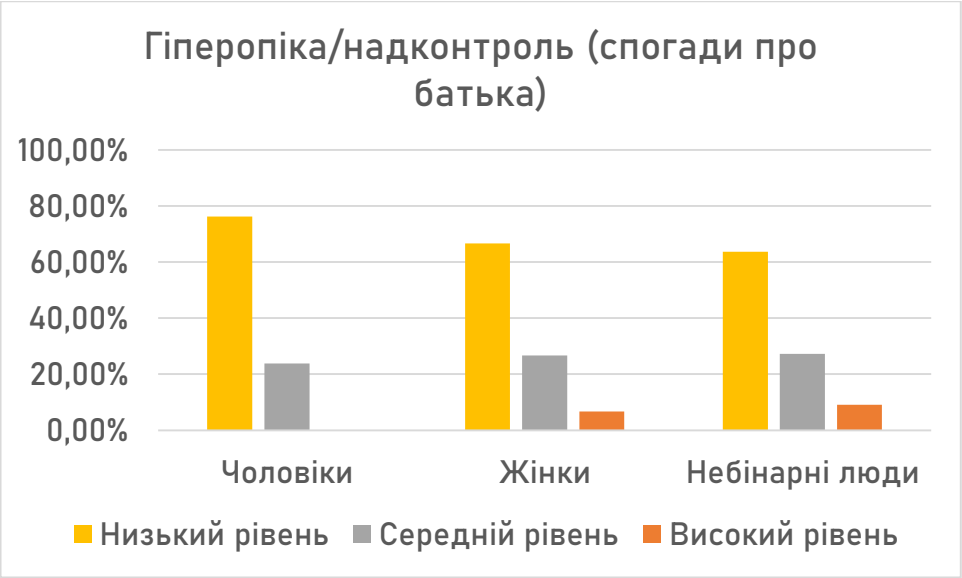


Рис. 2.7. Відсоткове співвідношення поширеності рівнів гіперопіки/надконтролю з боку матері серед респондентів

2.3. Експериментальне дослідження взаємозв'язку ступеню відчуття сенсу життя із інтенсивністю різних форм психологічного насилля

Оскільки значення ознак різних вибірок були не нормально розподілені, був використаний непараметричний метод виявлення тісноти взаємозв'язку ознак — коефіцієнт кореляції Спірмена. Отримані коефіцієнти кореляції були перевірені на статистичну значущість за допомогою їх порівняння із критичними значеннями для кожної групи респондентів.

Аналізуючи відповіді респондентів, був виявлений сильний непрямий виражений взаємозв'язок рівнем відчуттям сенсу життя та батьківським відкиданням для всіх груп респондентів. Був також встановлений непрямий взаємозв'язок між рівнем відчуття сенсу життя та батьківською гіперопікою/надконтролем для чоловіків та небінарних людей (водночас ця залежність помірно виражена серед групи жінок). Був встановлений незначний взаємозв'язок між рівнем відчуття сенсу життя та ступенем емоційної близькості для чоловіків та небінарних людей (водночас ця залежність помірно виражена серед групи жінок).

Аналіз результатів показав наявність сильного оберненого зв’язку між рівнем відчуття сенсу життя та досвідом батьківського відкидання у всіх респондентських групах. Також виявлено обернений зв’язок між сенсом життя та гіперопікою/надконтролем: чітко виражений серед чоловіків і небінарних осіб, а серед жінок — помірної сили. Кореляція між емоційною теплотою батьків і рівнем сенсу життя є слабкою для чоловіків і небінарних респондентів, але прослідковується помірна залежність серед групи жінок (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Кореляція рівнів відчуття сенсу життя із різними формами психологічного насилля

Форми психологічного насилля	**F(Сенс життя)**		
	Чоловіки	**Жінки**	**Небінарні люди**
Емоційна Теплота	0,22	0,58	0,21
Відкидання	-0,76	-0,85	-0,71
Гіперопіка	-0,78	-0,52	-0,82

2.4. Узагальнені результати експериментального дослідження

Узагальнивши інформацію щодо всіх вищенаведених результатів дослідження, можна прийти до наступних висновків:

1. Серед усіх респондентів домінують низький і помірний рівні відчуття сенсу життя. Екстремальні значення — як екзистенційна порожнеча, так і високий рівень сенсу — трапляються рідко;

2. Більшість респондентів демонструють вищий рівень емоційної близькості з матір’ю, тоді як відчуття емоційної дистанції у стосунках із батьком є доволі поширеним — особливо серед жінок і небінарних осіб;

3. У бінарних респондентів досвід батьківського відкидання був здебільшого помірним або відсутнім. Натомість небінарні особи значно

частіше повідомляли про досвід приниження, критики й покарання без пояснень, особливо з боку батька;

4. Материнська фігура частіше асоціюється з гіперопікою та контролем, особливо у спогадах жінок, тоді як батько переважно постає як фігура, що зберігає дистанцію щодо втручання у життя дитини;

5. Була підтверджена гіпотеза, що високий рівень інтенсивності пережитого психологічного насилля в сімейному середовищі сприяє зниженню рівня відчуття сенсу життя;

6. Найбільш статистично значущими виявилися такі форми психологічного насилля як відкидання, надконтроль/гіперопіка.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження присвячене комплексному аналізу психологічного феномену відчуття сенсу життя крізь призму ретроспективного досвіду сімейного психологічного насильства. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив виявити багатоаспектність феномену сенсу життя як психологічного утворення, що характеризується системністю, динамічністю та індивідуальною специфічністю. Встановлено, що сенс життя є інтегральним психологічним феноменом, який охоплює як темпоральну, так і змістову складові людського існування. Осмисленість буття функціонує одночасно на різних рівнях: від конкретних життєвих ситуацій до цілісного екзистенційного досвіду особистості. Смисловий зв'язок між зовнішніми стимулами та внутрішньою сутністю особистості виступає необхідною умовою формування мотивації, визначення бажаних цілей та активізації внутрішніх ресурсів для їх досягнення.

Відчуття сенсу життя виконує адаптивну функцію, знижуючи екзистенційну тривогу, підвищуючи стресостійкість та забезпечуючи психологічну резистентність до несприятливих зовнішніх впливів. Тривала фрустрація потреби у сенсі призводить до формування екзистенційного вакууму, який проявляється у суб'єктивних переживаннях нудьги, апатії та внутрішньої порожнечі, що може трансформуватися у різноманітні невротичні стани.

Аналіз проблеми сімейного психологічного насильства дозволив виокремити основні форми його прояву: емоційний дефіцит, надмірний контроль, відсутність здорових меж, вербальний аб'юз та систематичне приниження гідності дитини. Дисфункціональна сімейна система формує передумови для дезадаптивних особистісних трансформацій, які суттєво ускладнюють процес виявлення та реалізації життєвого сенсу у дорослому віці.

Хронічна фрустрація базових психологічних потреб у безпеці, прийнятті та автономії, характерна для ситуації сімейного насильства, порушує формування надійної прив'язаності та базової довіри до світу. Надлишковий позитивний досвід, що проявляється у надмірному контролі або потуранні бажанням дитини, перешкоджає розвитку адаптивних механізмів саморегуляції та формуванню реалістичних уявлень про власні можливості. Травматичний та віктимний досвід зумовлює формування негативних уявлень про себе, інших людей та світ загалом, що становить фундамент смислової сфери особистості. Низький рівень самосвідомості та диференціації ускладнює процес ідентифікації автентичних потреб, бажань та цінностей, що є основою для формування осмисленого життя.

Знижена самооцінка, характерна для жертв психологічного насильства, призводить до недооцінки власних можливостей, здібностей та досягнень, породжує страх саморозкриття та неготовність діяти. Негативне ставлення до себе часто стає каталізатором формування фальшивого "Я", що втілює соціально схвалювані риси та поведінку, але не відображає внутрішню сутність особистості. Підвищена уразливість до стресорів, сформована в умовах психологічного насильства, зумовлює надмірну фіксацію на власній безпеці та виживанні, що обмежує можливості для самотрансценденції та реалізації вищих цінностей. Залежність та відмова від індивідуації, характерні для жертв психологічного насильства, зумовлюють страх перед екзистенційною ізоляцією та тенденцію до міжособистісного злиття, коли власна ідентичність розчиняється у стосунках з іншими. Такі патерни взаємодії суттєво обмежують можливості для самореалізації та автентичного самовираження.

Результати дослідження мають практичне значення для розробки психотерапевтичних і консультативних програм, спрямованих на відновлення відчуття сенсу життя у осіб з досвідом сімейного психологічного насильства. Зокрема, важливим напрямком психологічної допомоги є робота з ідентичністю, спрямована на інтеграцію травматичного досвіду у цілісний життєвий наратив та відновлення відчуття авторства щодо власного життя.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Arrindell W. A., Sanavio E., Aguilar G., Sica C., Hatzichristou C., Eisemann M., et al. The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual Differences*. 1999. Vol. 27, No. 4. P. 613–628. DOI : https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00192-5.

2. Becker E. *The Denial of Death*. New York : Free Press, 1973. 336 p.

3. Davies G., Klaassen D., Längle A. The Purpose in Life Test (PIL). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* / ed. by A. C. Michalos. Dordrecht : Springer, 2014. P. 5082–5087. DOI : https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2278.

4. Davies G., Klaassen D., Längle A. The Purpose in Life Test (PIL). *Existenzanalyse*. 2011. URL : https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Claaseen-L%C3%A4ngle-2011.pdf (дата звернення: 04.05.2025).

5. Evans P. The Verbally Abusive Man: Can He Change? A Woman's Guide to Deciding Whether to Stay or Go. Avon, MA : Adams Media, 2006. 288 p.

6. Heidegger M. Being and Time. New York : Harper & Row, 1962. 589 p.

7. Leahy R. L. Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2017. 517 p.

8. May R. The Meaning of Anxiety. New York : W. W. Norton & Company, 2015. 464 p.

9. Swedish Egna Minnen Beträffande Uppfostran *S-EMBU*. URL : https://elcentro.sonhs.miami.edu/research/measures-library/s-embu/index.html (дата звернення: 04.06.2025).

10. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York : Basic Books, 1980. 544 p.

11. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York : Guilford Press, 2003. 436 p.

12. Дмитренко А. К. Основи гуманістичної психології : навчально-методичний посібник. Чернівці : Рута, 2002. 268 с.

13. Енгел Б. Зціли свої травми / пер. з англ. С. Шевченко. Київ : BookChef, 2023. 320 с.

14. Ле Пера Н. Сяйво свідомого «я». Як зцілити душу, тіло та розум ізсередини / пер. з англ. О. Бондаренко. Харків : Віват, 2023. 320 с.

15. Макарова І. В. Загальна психологія. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 352 с.

16. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, О. В. Рудоміно-Дусятська та ін.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. С. 75–100.

17. Форвард С., Бак К. Токсичні батьки. Київ : MagicBook, 2023. 320 с.

18. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з нім. О. Михед. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 160 с.

19. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. з англ. В. Верба. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 272 с.

20. Фромм Е. Мистецтво любити / пер. з англ. В. Верба. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 160 с.

21. Ґібсон Л. К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як зцілитися від відсторонених, відкидаючих або егоцентричних батьків / пер. з англ. Н. Переверзєва. Львів : Видавництво Наталії Переверзєвої, 2021. 240 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Purpose in Life Test, PIL (Emmy E. Craig)

Write the number (1 to 7) next to each statement that is most true for you right now.

Your name_____

Your gender_____

Your age_____

Items:

1. I am usually: bored — enthusiastic.
2. Life to me seems: completely routine — always exciting.
3. In life, I have: no goals or aims — clear goals and aims.
4. My personal existence is: utterly meaningless, without purpose — purposeful and meaningful.
5. Every day is: exactly the same — constantly new and different.
6. If I could choose, I would: prefer to never have been born — want 9 more lives just like this one.
7. After retiring, I would: loaf completely the rest of my life — do some of the exciting things I've always wanted to.
8. In achieving life goals I've: made no progress whatever — progressed to complete fulfillment.
9. My life is: empty, filled only with despair — running over with exciting things.
10. If I should die today, I'd feel that my life has been: completely worthless — very worthwhile.
11. In thinking of my life, I: often wonder why I exist — always see reasons for being here.

12. As I view the world in relation to my life, the world: completely confuses me — fits meaningfully with my life.

13. I am a: very irresponsible person — very responsible person.

14. Concerning freedom to choose, I believe humans are: completely bound by limitations of heredity and environment — absolutely free to make all life choices.

15. With regard to death, I am: unprepared and frightened — prepared and unafraid.

16. Regarding suicide, I have: thought of it seriously as a way out — never given it a second thought.

17. I regard my ability to find a purpose or mission in life as: practically none — very great.

18. My life is: out of my hands and controlled by external factors – in my hands and I am in control.

19. Facing my daily tasks is: a painful and boring experience — a source of pleasure and satisfaction.

20. I have: no mission or purpose in life — a clear mission and purpose in life.

Додаток Б

Swedish Egna Minnen Beträffande Uppfostran, S-EMBU

(**P. Perris**, **Claes von Heijne**, **L. Jacobsson**)

You are invited to complete a questionnaire designed to explore your memories and impressions of how your parents treated you during your childhood and adolescence. The aim is to assess your subjective experience of their typical behaviors — such as emotional support, control, rejection, and involvement — as you recall them from that period.

For each statement, please evaluate the frequency with which it applied to **your mother** and **your father**, using the following response scale:

1 – No, never

2 – Yes, but rarely

3 – Yes, often

4 – Yes, always

Your name_____

Your gender_____

Your age_____

Items:

1. My parents get angry with me without letting me know the reason.
2. My parents praise me.
3. I wish my parents would worry less about what I am doing.
4. My parents use physical punishment to discipline me.
5. When I come home, I have to account for what I had been doing to my parents.
6. My parents try to make my adolescence stimulating, interesting and instructive (e.g., giving me good books, arranging for me to go to camps, taking me to sports/club activities).

7. My parents criticize me and tell me how lazy and useless I am in front of others.

8. My parents forbid me to do things other adolescents are allowed to do because they are afraid that something might happen to me.

9. My parents try to encourage me to become the best.

10. When I behave badly, my parents try to make me feel guilty (for instance by looking sad).

11. My parents get overly anxious that something might happen to me.

12. My parents try to comfort and encourage me if things go badly for me.

13. I am treated as the 'black sheep' or 'scapegoat' of the family.

14. My parents use words and gestures to show that they like me.

15. My parents like my brother(s) and/or sister(s) more than they like me.

16. My parents treat me in such a way that I feel ashamed.

17. I am allowed to go wherever I like without my parents caring too much.

18. My parents interfere with everything I do.

19. Warmth and tenderness exist between my parents and me.

20. My parents put strict limits for what I am and am not allowed to do, to which they then adhere rigorously.

21. My parents punish me hard, even for small offenses.

22. My parents want to decide how I should dress or how I should look.

23. My parents are proud when I succeed in something I have undertaken.

Emotional Warmth (6 items): 2, 6, 9, 12, 14, 19

Rejection (7 items): 1, 4, 7, 10, 13, 15, 16

Overprotection/Control (9 items): 3, 5, 8, 11, 17, 18, 20, 21, 22