

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ЗВ'ЯЗОК САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ
З ЇЇ ДОСВІДОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА
В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

на здобуття освітнього рівня «магістр»
спеціальність «053-Психологія»

Здобувача 2-го року магістратури
заочної форми навчання
Наталії ФАДЄЄВОЇ
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної
психології
Таїса КИРИЛЕНКО

Допустити до захисту на ЕК №1
кафедра загальної психології
протокол № _____ від _____
завідувачка кафедри:
кандидат психол.наук, доцент
Ганна ЮРЧИНСЬКА

(підпис)

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ З ЇЇ ДОСВІДОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА.....	9
1.1. Аналіз наукових підходів до визначення поняття самоствавлення особистості.....	9
1.2. Фактори, що впливають на формування самоствавлення особистості..	14
1.3. Сучасні класифікації видів психологічного насильства.....	21
1.4. Особливості впливу травматичних подій на самоствавлення як складову психологічного здоров'я особистості.....	25
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ДОСВІДУ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА НА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	31
2.1. Обґрунтування вибору методик та психометричного інструментарію для виявлення зв'язку самоствавлення особистості з її досвідом психологічного насильства в умовах військового стану.....	31
2.2. Дизайн та опис вибірки дослідження для виявлення особливостей впливу психологічного насильства на самоствавлення особистості.....	42
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОВЕДЕНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ САМОСТАВЛЕННЯМ ОСОБИСТОСТІ ТА ДОСВІДОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА.....	46
3.1. Загальні результати проведеного дослідження. Вираженість показників.....	46
3.2. Порівняльний аналіз індивідуальних особливостей проживання жінками досвіду психологічного насильства.....	56

3.3. Кластерний аналіз показників самоствалення та ціннісних орієнтацій особистості з досвідом психологічного насильства.....	74
Висновки до розділу 3.....	80
РОЗДІЛ 4. НАДАННЯ МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ПО ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ДОСВІДУ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА.....	81
4.1. Психотерапевтичні / консультаційні вимоги до переживання досвіду психологічного насильства.....	81
4.2. Консультаційні вправи для оптимізації переживання досвіду психологічного насильства.....	89
Висновки до розділу 4.....	97
ВИСНОВКИ.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	100
ДОДАТКИ.....	109

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Протягом останніх 10 років питанню психологічного насильства, особливо у партнерських відносинах, та його впливу на самооцінку і самоствавлення особистості приділяють посилену увагу. Шляхом проведення досліджень у різних країнах світу доведено негативний вплив психологічного та емоційного насильства на психологічне здоров'я особистості. За даними Європейського агентства з прав людини (FRA), понад 40% жінок у ЄС зазнавали психологічного насильства з боку партнера, що робить його однією з найпоширеніших форм гендерно зумовленого насильства [76].

Всесвітня організація охорони здоров'я та Європейський інститут гендерної рівності підтверджують, що психологічне та емоційне насильство є масовим, але найменш видимим видом порушень, який стабільно демонструє тенденцію до зростання.

Досвід психологічного насильства особистості виступає важливим фактором змін у самоствавленні та системі цінностей особистості. Різні форми психологічного й емоційного насильства поступово змінюють самоствавлення, підриваючи відчуття власної цінності, автономії та психологічної цілісності. Самоствавлення особистості та його зміни внаслідок отриманого досвіду психотравмуючих подій досліджували Дж. Герман, Т. С. Кириленко, Т. М. Титаренко, І. І. Чеснокова, І. С. Кон, О. М. Леонт'єв, О. П. Санникова.

У роботах А. Бека, Дж. Боулбі, М. Айнсворт, А. Бандури описані механізми формування негативного образу «Я» під впливом травматичних взаємодій. Когнітивний підхід А. Бека демонструє, що систематична критика та приниження сприяють формуванню стійких дисфункціональних переконань про знецінення себе та власну некомпетентність.

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі та М. Айнсворт пояснює, як досвід емоційної непослідовності, відторгнення або знецінення в значимих для особистості стосунках призводить до формування в неї негативної моделі

себе («I am unworthy») і підвищує вразливість до психологічного насильства у дорослому віці.

Сучасні емпіричні дослідження Т. Дучимінської, Г. Арслана, Дж. Баттла, Т. Олоке та Дж. Гатца демонструють статистично значущий зв'язок між психологічним насильством (словесна агресія, газлайтинг, емоційне нехтування) та низькою самооцінкою, підвищеною особистісною безпорадністю, емоційною дизрегуляцією й порушенням самоствавлення. Отримані дані підтверджують, що тривале емоційне чи психологічне насильство здатне формувати стійкі негативні уявлення людини про себе, ускладнювати процеси саморегуляції та підвищувати ризики психоемоційних розладів. Попри відсутність фізичних слідів, психологічне насильство має системний руйнівний вплив і часто передує або супроводжує інші форми жорстокості.

Після початку повномасштабної війни кількість звернень щодо психологічного насильства істотно зростає. За даними UNFPA, у 2022-2023 роках кількість звернень від українок щодо психологічного насильства збільшилася на 40–60%. Понад 50% жінок у світі, які пережили насильство в парі, повідомили, що зазнавали психологічного насильства (образи, погрози, контроль, залякування). Вивчення взаємозв'язку між пережитим досвідом психологічного насильства та особливостями самоствавлення особистості дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу травматичних міжособистісних взаємодій на її цілісність. Це зумовлює потребу в поглибленому дослідженні зв'язку між досвідом психологічного насильства та самоствавленням, а також у розробці психологічних підходів до відновлення самоствавлення, психологічної підтримки та оптимізації пережитого досвіду в умовах військового стану.

Мета дослідження – виявити особливості зв'язку самоствавлення жінок з їх досвідом психологічного насильства в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз основних підходів до вивчення самоствавлення особистості та досвіду психологічного насильства.

2. Розробити програму емпіричного дослідження з пошуком і розробкою методичного інструментарію зв'язку самоствалення особистості та досвіду пережитого насильства.

3. Оцінити емпіричні результати проведеного дослідження за обраними методиками.

4. Виявити особливості зв'язку між особливостями самоствалення жінок та пережитим досвідом психологічного насильства в умовах воєнного стану.

5. Розробити методичні рекомендації щодо оптимізації переживання досвіду психологічного насильства.

Об'єкт дослідження – самоствалення як психологічне явище.

Предмет дослідження – зв'язок самоствалення особистості з її досвідом психологічного насильства в умовах військового стану.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження.

Теоретичні методи дослідження включають в себе аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію та узагальнення наукових джерел, що дозволило окреслити сучасний стан вивчення проблеми та опрацювати отримані результати.

Практичні методи дослідження реалізовані через комплекс емпіричних методик, спрямованих на виявлення особливостей самоствалення, ціннісних орієнтацій та суб'єктивного переживання психологічного насильства. Для діагностики ціннісно-мотиваційної сфери застосовано діагностику індивідуальних цінностей Ш. Шварца, адаптовану для української вибірки О. Тихомандрицькою та Е. Дубовською, що дає змогу оцінити домінуючі життєві пріоритети жінок, які взяли участь у дослідженні, та визначити їхній зв'язок із особистісними переживаннями. Рівень самоствалення досліджувався за допомогою тесту-опитувальника самоствалення особистості, розробленого В. В. Століним та С. Р. Пантелєєвим, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти ставлення до себе. Для

поглибленого аналізу суб'єктивного досвіду опитуваних було розроблено авторську анкету, що включає блоки питань щодо психічного, психофізіологічного та поведінкового рівнів реагування на пережитий досвід психологічного насильства.

Для обробки емпіричних даних застосовані методи математичної статистики: кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, U-критерій Манна-Уїтні для міжгрупових порівнянь, регресійний аналіз для оцінки впливу змінних, а також кластерний аналіз, що дозволило виокремити три типи респонденток залежно від особливостей самоствавлення та пережитого психологічного насильства.

Дослідницька вибірка. Емпіричне дослідження було проведене на вибірці з 31 жінок різних професій та сфер діяльності віком від 20 до 40 років, які пережили досвід психологічного насильства в умовах воєнного стану (починаючи з 2022 року). Всі респондентки надали інформовану згоду, а їхня участь була добровільною та анонімною. Вибірка є цільовою та репрезентує групу жінок, для яких досвід психологічного тиску, емоційної депривації, газлайтингу чи словесної агресії став значущим фактором змін у особистісному та психоемоційному стані у період підвищеної соціальної напруги.

Наукова новизна роботи полягає в інтеграції трьох вимірів вивчення наслідків психологічного насильства: ціннісного, самоствавлення та суб'єктивного переживання травматичного досвіду.

У дослідженні поєднано теоретичні моделі до визначення самоствавлення особистості (соціально-когнітивний підхід, теорію прив'язаності, когнітивно-поведінкові концепції) з емпіричним аналізом вибірки жінок, що пережили досвід психологічного насильства в умовах воєнного стану. Завдяки поєднанню різних методик під час емпіричного дослідження та вдалось встановити зв'язок між пережитим досвідом психологічного насильства та змінами у самоствавленні особистості.

До вибірки вперше застосовано авторську анкету, спрямовану на дослідження психічного, психофізіологічного та поведінкового рівнів реагування.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані у роботі психологів, психотерапевтів, консультантів кризових центрів та соціальних служб. Виявлені закономірності погіршення самоствалення під впливом психологічного насильства дають можливість удосконалити програми психопрофілактики, психоосвіти та підтримувальних груп. Авторська анкета може застосовуватися як додатковий інструмент первинного скринінгу у консультативній практиці. Отримані дані можуть бути включені у тренінгові програми, просвітницькі зустрічі для жінок та освітні курси з тематики психоемоційної безпеки.

Достовірність і обґрунтованість результатів дослідження забезпечена використанням стандартизованих та адаптованих в Україні методик: методики ціннісних орієнтацій Ш. Шварца та тесту-опитувальника самоствалення В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва. Поєднання цих інструментів із авторською анкетною дозволило отримати багатовимірні дані щодо самоствалення, цінностей та особливостей реагування жінок на психологічне насильство в умовах воєнного стану. Обробка результатів здійснювалась методами математико-статистичного аналізу відповідно до цілей та завдань дослідження, що забезпечує обґрунтованість висновків.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 83 найменування, з них – 53 іноземною мовою, та 15 додатків. Дослідження містить 26 таблиць і 8 рисунків. Основний зміст викладено на 109 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 143 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ З ЇЇ ДОСВІДОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА

1.1. Аналіз наукових підходів до визначення поняття самоствавлення особистості

У сучасній психології відсутнє єдине трактування поняття «самоставлення». Аналіз наукових джерел, присвячених дослідженню поняття самоствавлення особистості, показує, що ставлення людини до самої себе є складним і багатовимірним феноменом. Це підтверджується великою кількістю термінів, якими дослідники описують різні його аспекти: загальна самооцінка, самоповага, самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, упевненість у собі, аутосимпатія тощо. У науковій літературі простежуються як термінологічні, так і змістові розбіжності щодо визначення самоствавлення, що свідчить про його методологічну та теоретичну складність.

Одним із дослідників, який заклав підґрунтя для введення поняття «самоставлення» у психологічну науку, був Н. І. Сарджвеладзе. Він визначав самоствавлення особистості як ставлення суб'єкта потреби до ситуації її задоволення, спрямоване на самого себе. На думку Сарджвеладзе, самоствавлення є змістовною ланкою системи «особистість – соціальний світ» та належить до базових елементів диспозиційної структури особистості [26, с. 38].

Після появи цього підходу термін «самоставлення» набув широкого поширення в психологічних дослідженнях, а у своїх роботах Сарджвеладзе також запропонував трикомпонентну модель самоствавлення, до якої входять когнітивний, емоційний та конативний компоненти.

Когнітивний компонент охоплює уявлення людини про саму себе, тобто систему знань, переконань і суджень щодо власних якостей, можливостей,

рис характеру та життєвого досвіду. Це – те, як особистість описує себе, які характеристики відносить до «Я», і наскільки ці уявлення є узгодженими та стабільними. Ця складова самоствавлення визначає, що саме людина про себе знає та як інтерпретує власні дії й життєві ситуації.

Емоційний компонент відображає емоційно-ціннісне ставлення до себе: симпатію чи антипатію, прийняття чи неприйняття, задоволеність чи незадоволеність собою. Він характеризує емоційне забарвлення самооцінки й те, як людина переживає власну цінність. Саме на цьому рівні формуються почуття самоповаги, аутосимпатії, емоційного прийняття чи емоційної напруги у ставленні до себе.

Конативний компонент пов'язаний із поведінковими проявами самоствавлення. Він охоплює готовність діяти відповідно до свого ставлення до себе, стратегії самопідтримки або самознецінення, здатність відстоювати свої межі та реалізовувати власні потреби. Конативний рівень показує, як людина втілює своє ставлення до себе у діях: чи здатна вона піклуватися про себе, захищати власні інтереси, проявляти активність і відповідальність.

І. Бех підкреслює, що самоствавлення має принципове значення для розвитку особистості. На його думку, саме через ставлення до себе формується здатність оцінювати та приймати власне «Я». Це явище визначає не лише внутрішню структуру самосвідомості, але й впливає на моральні орієнтири та способи сприйняття навколишнього світу. Усвідомлення власного ставлення до себе та світу позначається на тому, як людина реагує на життєві ситуації та як вибудовується її моральна поведінка. Таким чином, самоствавлення виступає важливою основою для формування конструктивної моральності та гармонійних стосунків із оточенням [2].

На свідомому рівні самоствавлення відображається у виборі дій і загальному стилі поведінки як внутрішнє відчуття підтримки себе або, навпаки, неприйняття. Воно охоплює такі прояви, як самоповага, позитивне емоційне ставлення до себе, інтерес до власного розвитку та уявлення про те, як, на думку людини, її оцінюють інші. Таким чином, ставлення до себе

визначає спосіб самосприйняття, форму взаємодії з оточенням і характер поведінки в повсякденному житті.

Ми бачимо, що самоствавлення – це складний багаторівневий процес, який формується у взаємодії з оточенням і власним досвідом. Воно охоплює не лише оцінку себе, а й те, як людина відчуває себе у світі та як сприймає власну значущість. Структуровано цю ідею подає Т. Титаренко, яка визначає самоствавлення як усталене почуття, що виникає на основі декількох ключових компонентів:

1. Самосприйняття–процес усвідомлення свого «Я», що охоплює розуміння власних рис, здібностей, ресурсів і меж.
2. Самооцінка–індивідуальна оцінка себе відповідно до внутрішніх стандартів або уявлень про оцінки з боку інших людей.
3. Я-образ–когнітивно-емоційна модель уявлень про себе, що ґрунтується на досвіді, переконаннях та взаємодії із соціальним середовищем.
4. Оцінка значущого оточення–сприйняття та інтерпретація того, як важливі інші ставляться до особистості, якими їхні очікування, оцінки та реакції.

Запропонована структура дозволяє розглядати самоствавлення як багатовимірну систему, у якій поєднуються раціональні, емоційні та соціально зумовлені компоненти. Така модель забезпечує чітке уявлення про ті елементи, які можуть зазнавати змін під впливом негативних дій, що можуть чинитися на особистість, зокрема досвіду психологічного насильства і може бути використана для систематизації цих змін і визначення напрямів психологічної підтримки: відновлення самоприйняття, корекція Я-образу та зміцнення відчуття особистісної значущості. Зокрема, результатом корекції стає повернення особистості до постановки життєвих завдань, у яких взаємодіють внутрішні прогностичні схеми, що спираються на відрефлексований досвід, та актуальні ситуаційні детермінанти. [28].

Кириленко Т. С. визначає самоствавлення особистості як деякого відчуття, що направлене на своє «Я», яке безпосередньо є у суб'єкта; як

установка на себе, або її емоційно-оцінюючий компонент, як вираження сенсу «Я» для суб'єкта, що являється, таким чином, одним із смислових утворень особистості [18].

Можна стверджувати, що самоствавлення проявляється і як почуття, і як внутрішнє ставлення до себе, яке виконує функцію інформування «Я» про самого себе. Воно бере участь у процесах саморегуляції та само-мотивації, допомагаючи людині орієнтуватися у власних емоційних, когнітивних та поведінкових станах. Водночас прояви самоствавлення суттєво змінюються залежно від контексту – соціального, психологічного, середовищного, тому ці умови мають враховуватися під час його концептуалізації та визначення.

Аналіз сучасних теоретичних підходів до визначення поняття самоствавлення особистості показує, що воно виконує щонайменше три ключові функції: оцінювальну, регулятивну та мотиваційну.

Оцінювальна функція проявляється у здатності людини інтерпретувати власні якості, вчинки й можливості, формуючи цілісне уявлення про себе.

Регулятивна функція забезпечує контроль поведінки та емоційних реакцій через внутрішні стандарти і критерії прийнятності.

Мотиваційна функція пов'язана з підтриманням або корекцією життєвих цілей: позитивне самоствавлення активізує зусилля й сприяє подоланню труднощів, тоді як знижене – обмежує здатність до ініціативи та адаптації.

Самоствавлення постає не лише як емоційне ставлення до себе, а як динамічна система, що визначає спосіб самосприйняття, впливає на внутрішню рівновагу та спрямовує поведінку в умовах стресу, невизначеності та міжособистісних викликів. Дослідження функцій самоствавлення потребує аналізу того, як соціальні взаємодії, життєві обставини та внутрішні психологічні процеси впливають на його формування і динаміку.

Механізм самоствавлення виконує життєво важливу функцію, оскільки допомагає людині орієнтуватися в середовищі та захищатися від стресових впливів. Різні його складові – когнітивні, емоційні та поведінкові – можуть

відігравати різну роль залежно від типу стресора, попереднього досвіду, індивідуальних особливостей та способів реагування, які вже були сформовані. Спираючись на модель самосвідомості М. Морена (2004), такими індивідуальними чинниками можуть бути риси особистості, особливості мислення, наявні психічні розлади, життєві смисли й цінності, копінг-стратегії, навички комунікації, характер міжособистісних стосунків, культурні уявлення про «Я», а також особливості саморегуляції – самоконтроль, самооцінювання, мотивація, вирішення проблем тощо [55].

Стресовий фактор може бути пов'язаний з минулим досвідом, прогнозуванням майбутньої ситуації або актуальною подією. Стресори охоплюють як соціальні взаємодії, так і екзистенційні переживання. Минулі випадки успішного або неуспішного подолання труднощів формують «підкріпленій» досвід, який впливає на те, як людина сприймає себе в нових аналогічних ситуаціях.

У соціальних контактах негативний сигнал від інших може бути інтерпретований як відчуття відторгнення – подібно до того, як це описує соціометрична теорія. Під час уявного моделювання складного завдання позитивне емоційне тло може виникати тоді, коли людина пригадує свій попередній успіх, що посилює впевненість і мотивацію.

У ситуаціях підвищеної екзистенційної тривоги (наприклад, усвідомлення власної смертності) самоствавлення може підсилюватися завдяки зверненню до значущих життєвих подій та уявлення про власну цінність, що допомагає зменшувати відчуття порожнечі, непотрібності чи страху.

Протягом життя рівень самоствавлення може змінюватися: він особливо чутливий у періоди невизначеності, такі як підлітковий вік, кризові ситуації у стосунках або роздуми про пізні етапи життя. У ці моменти механізми самоствавлення активуються сильніше, виконуючи функцію адаптації й психологічного захисту.

Таким чином, самоствалення формується у процесі взаємодії особистості з оточенням та відображає її здатність приймати себе, підтримувати внутрішню узгодженість і забезпечувати стабільність Я-образу. У цьому розумінні самоствалення є не лише емоційним або когнітивним феноменом, а одним із базових механізмів психологічної адаптації, що визначає, як людина інтерпретує власний досвід, вибудовує міжособистісні стосунки та підтримує психічне благополуччя.

Теоретичний аналіз стану дослідження поняття самоствалення в сучасній психології привів до наступних висновків. У сучасній психологічній літературі простежується тенденція до розширеного трактування самоствалення як цілісного конструкту, що поєднує різні рівні психічної організації. Дослідники підкреслюють, що ставлення людини до себе формується під впливом як власних уявлень і досвіду, так і оцінок значущого оточення. Різні індивідуальні характеристики – риси особистості, соціальні навички, стилі подолання стресу, особливості міжособистісної комунікації, когнітивний профіль, наявні психічні розлади, культурні особливості, загальний емоційний фон, рівень самоствалення та його стабільність – можуть по-різному впливати на те, як людина оцінює себе, переживає власні емоції та вибудовує стосунки з іншими. Такий підхід дає змогу комплексно пояснити механізми змін самоствалення у складних життєвих обставинах.

1.2. Фактори, що впливають на формування самоствалення особистості

Формування самоствалення – тривалий процес, на який можуть впливати як зовнішні, так і внутрішні фактори. До зовнішніх чинників належать умови соціалізації, стиль взаємодії значущих близьких людей, досвід підтримки або знецінення, а також травматичні події, що можуть відбуватися з особистістю. Внутрішні фактори включають

індивідуально-психологічні особливості, темперамент, особистісні риси та наявність або відсутність емоційної стабільності.

низка рис особистості може як посилювати, так і послаблювати здатність підтримувати позитивне самоствавлення. Значне підтвердження цьому дає модель «Великої п'ятірки» (Big Five). Зокрема:

- емоційна стабільність (низький нейротизм) асоціюється з кращою регуляцією емоцій і меншим рівнем самокритики;

- екстраверсія сприяє позитивному афекту, соціальній активності та підвищенню почуття ефективності;

- доброзичливість пов'язана з якістю міжособистісних стосунків, які є ключовим джерелом підтримки та визнання;

- сумлінність (conscientiousness) підсилює відчуття контролю над життям і компетентності;

- відкритість досвіду підтримує рефлексію, здатність переосмислювати власний досвід і конструктивну інтеграцію змін [62].

Натомість високий рівень тривожності, емоційна нестійкість, імпульсивність або схильність до інтерпретації подій у негативному ключі часто пов'язуються з нестабільним чи критичним самоствавленням. Це відбувається тому, що базові риси визначають емоційні реакції, стиль поведінки та інтерпретацію життєвих подій.

Важливо, що самоствавлення та особистісні характеристики взаємодіють між собою. Сформоване ставлення до себе впливає на поведінку людини, її здатність ставити цілі, регулювати емоції та будувати взаємини. І навпаки, сталі поведінкові патерни та емоційні реакції визначають, як людина оцінює власні ресурси, що вважає можливим чи досяжним та як формує образ власної компетентності. Наприклад, нестійке або негативне самоствавлення може зменшувати впевненість у соціальних ситуаціях, сприяти униканню взаємодій і посилювати риси соціальної тривожності. У той же час досвід підтримки, автономії чи успішної взаємодії здатен

підсилювати внутрішню узгодженість і формувати більш стабільне та позитивне ставлення до себе.

Певну роль відіграють і когнітивні процеси саморегуляції – самоспостереження, самоконтроль, самооцінювання та внутрішня мотивація. Вони визначають, наскільки людина може усвідомлювати власні потреби, емоції, досягнення та помилки. Додаткове значення мають індивідуальні стилі подолання стресу, соціальні навички, комунікативна чутливість та загальний рівень емоційної регуляції.

У таблиці 1.1 узагальнено основні групи чинників, що впливають на формування самоствалення особистості.

Таблиця 1.1

Чинники, що впливають на формування самоствалення особистості

Зовнішні чинники	Внутрішні психологічні чинники	Індивідуальні механізми
Соціалізація: стиль виховання; підтримка / знецінення; сімейні стосунки; соціальне оточення	Особистісні риси (Big Five): емоційна стабільність; екстраверсія; доброзичливість; сумлінність; відкритість досвіду; нейротизм / емоційна нестійкість	Емоційна регуляція: керування емоційними станами; стресостійкість; навички самозаспокоєння
Травматичний досвід: психологічне насильство; емоційна депривація; приниження; газлайтинг	Темперамент: реактивність; емоційна чутливість; імпульсивність; ригідність	Когнітивна саморегуляція: самоспостереження; самооцінювання; самоконтроль; внутрішня мотивація

Умови життя: рівень соціальної підтримки; стабільність середовища; соціально-економічний контекст	Міжособистісні навички: комунікація; емпатія; довіра; побудова меж	Поведінкові стратегії: копінг-стратегії; уникання / залученість; асертивність / пасивність; гнучкість поведінки
--	--	---

Представлена структура демонструє, що самоствалнення формується під впливом різнорівневих умов: соціального середовища, індивідуально-психологічних характеристик та внутрішніх механізмів саморегуляції. Взаємодія цих факторів визначає якість ставлення людини до себе, рівень емоційної стабільності, стиль поведінки та здатність до конструктивної самооцінки. Такий підхід дозволяє розглядати самоствалнення не лише як результат життєвого досвіду, а як динамічну систему, що постійно змінюється.

У контексті аналізу факторів, що впливають на формування самоствалнення, важливо враховувати можливість глибинних змін у структурі уявлень людини про себе. Оскільки образ власного «Я» не є статичним утворенням, він може змінюватися під впливом пережитого досвіду, міжособистісної взаємодії та емоційних подій. Як зазначають І. Данилюк та Т. Клімаш, трансформація Я-концепції особистості може мати конструктивний або деструктивний характер, тобто відбуватися у вигляді протилежно спрямованої зміни системи уявлень про себе.

Дослідження трансформації Я-концепції особистості містить з'ясування специфіки трьох її компонентів:

- когнітивного (думки та уявлення людини про себе);
- емоційно-оціночного (ставлення людини до цих уявлень);
- поведінкового (поведінкових реакцій на основі думок про себе та емоційних уявлень) [12].

Модель дослідження трансформації Я-концепції особистості зображена на рис. 1.1.

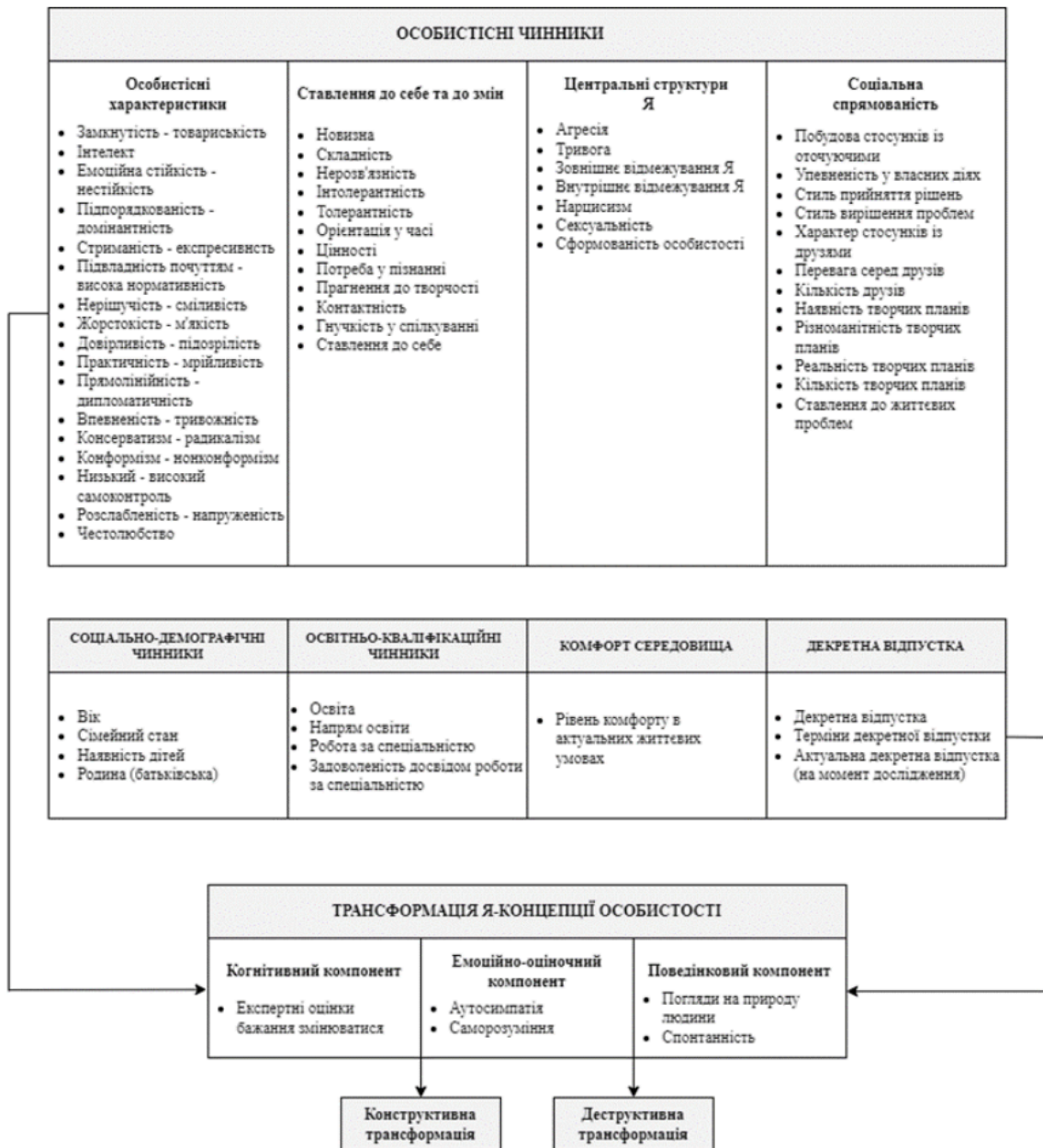


Рис. 1.1. Теоретична модель чинників трансформації Я-концепції особистості

Таким чином, позитивні зміни в емоційному ставленні до себе формуються під впливом ряду особистісних характеристик, які підтримують формування стабільного, стійкого та позитивного самоствавлення:

- емоційна врівноваженість;
- здатність до домінування та наполегливості;
- сміливість у прийнятті рішень;
- відкритість і прямота у взаємодії;
- довірливість у стосунках;
- внутрішній спокій, розслабленість;
- творчість і гнучкість у комунікації;
- толерантність до невизначеності;
- автономність та узгоджена система цінностей;
- конструктивні форми агресії та сексуальності;
- адекватне зовнішнє окреслення власних меж;
- помірний рівень тривожності, що не порушує функціонування;
- задоволеність професійним досвідом.

Позитивні зміни у поведінковому самоставленні пов'язані з:

- впевненістю та сміливістю;
- емоційною виразністю;
- здатністю до домінування;
- спокійною та врівноваженою поведінкою;
- конструктивним нарцисизмом (здатністю визнавати власну цінність);
- здоровими проявами агресії;
- чітким окресленням власних меж у взаємодії з іншими.

Вони забезпечують активність, ініціативність та ефективність особистості у соціальній взаємодії.

Негативні зміни в емоційному ставленні до себе виникають за умов:

- емоційної нестабільності;
- імпульсивної прямолінійності;
- підвищеної тривожності;
- радикалізму у судженнях;
- нетолерантності до невизначеності;
- дезорієнтації в часі та соціальних контактах;

- дефіцитарних форм агресії (пасивність або неконтрольованість);
- деструктивної тривожності;
- небезпечних форм нарцисизму (дефіцитарного або компенсаторного);
- дисфункційних способів окреслення власних меж.

Такі чинники можуть призводити до зниження самоповаги, нестійкого емоційного тла та внутрішнього конфлікту.

Деструктивні чинники поведінкового компонента самоствавлення пов'язані з:

- радикальними судженнями;
- надмірною товариськістю або потребою у постійному підтвердженні;
- емоційною нестабільністю;
- порушенням контактності;
- неконсистентністю цінностей;
- деструктивними формами нарцисизму;
- порушеннями зовнішнього окреслення меж (надмірна жорсткість або повна відсутність).

Це призводить до поведінкових труднощів, нестійкості соціальної ролі та дисгармонійної взаємодії з оточенням.

Отже, самоствавлення формується у результаті взаємодії соціальних впливів, особистісних рис, емоційної регуляції та когнітивних механізмів самостереження. Фактори, що впливають на формування самоствавлення особистості, можуть посилювати або послаблювати емоційно-оціночне та поведінкове ставлення до себе. Конструктивні особистісні якості створюють основу для здорової самооцінки, внутрішньої цілісності та ефективної поведінки, тоді як деструктивні характеристики підвищують ризик внутрішніх конфліктів, нестійкості самоствавлення та міжособистісних труднощів. Таке багатовимірне бачення дозволяє ґрунтовно аналізувати механізми формування самоствавлення особистості й відстежувати процес її формування під дією пережитого досвіду.

1.3. Сучасні класифікації видів психологічного насильства

Психологічне та емоційне насильство є поширеними, але часто малопомітними формами жорстокого поводження. Вони не залишають фізичних слідів, однак здатні глибоко травмувати психіку. Емоційне насильство проявляється у систематичному підриві емоційного благополуччя людини – через приниження, ігнорування, ізоляцію, позбавлення підтримки. Психологічне насильство охоплює ширший спектр поведінкових практик, спрямованих на завдання емоційної шкоди: маніпуляції, залякування, обесцінення, контроль, газлайтинг.

Попри відсутність фізичних ушкоджень, такі форми насильства суттєво змінюють когнітивний та емоційний досвід людини, впливають на уявлення про себе, інших і світ, формують стійкі деструктивні схеми самосприйняття.

Статистичні дані Європейської агенції з фундаментальних прав людини (FRA) підтверджують масштабність цієї проблеми: понад 40% жінок у країнах ЄС зазнавали психологічного насильства з боку партнера хоча б один раз у житті (рис. 1.2) [76].

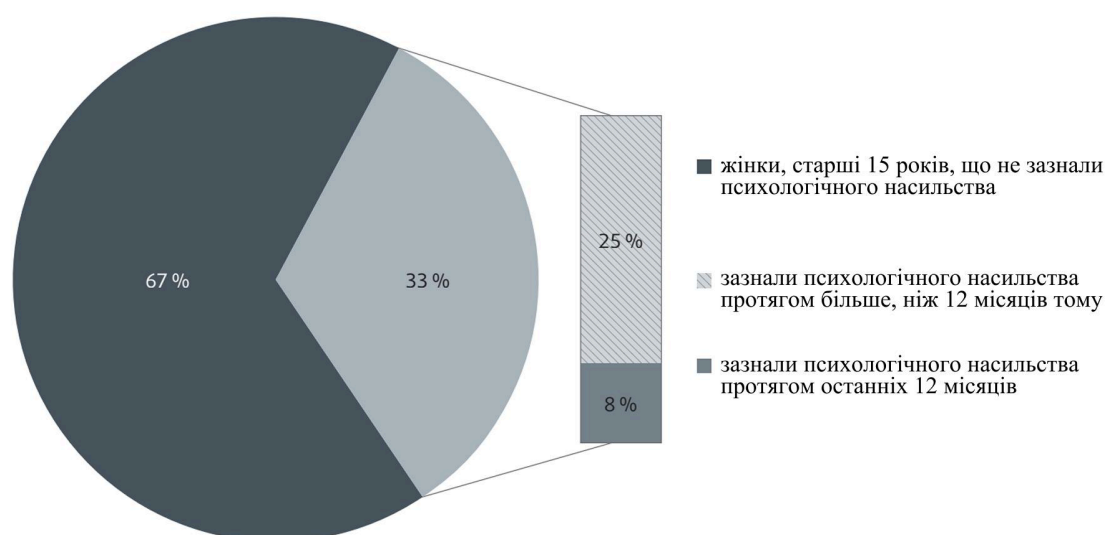


Рис. 1.2. Жінки, які зазнали фізичного та/або сексуального насильства з 15 років та протягом останніх 12 місяців перед інтерв'ю (дані Європейської агенції з фундаментальних прав людини)

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я та Європейського інституту гендерної рівності, психологічне й емоційне насильство є найрозповсюдженішими формами гендерно зумовленого насильства, причому рівень його виявлення демонструє стійку тенденцію до зростання протягом останніх років. У звітах підкреслюється, що цей вид насильства найчастіше залишається нерозпізнаним або знеціненим, що підсилює його довготривалий деструктивний вплив на психіку.

Глобальні спостереження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) демонструють масштабність проблеми. У межах WHO Multi-Country Study, що охопила 10 країн та понад 24 000 жінок, зафіксовано, що 13-61% жінок (залежно від країни, в якій проводилось дослідження) хоча б раз у житті переживали фізичне насильство з боку партнера, 4-49% – тяжкі форми фізичної агресії, 6-59% – сексуальне насильство, а 20-75% – емоційне насильство, яке включає систематичні приниження, погрози, знецінення, залякування та інші деструктивні форми психологічного впливу [74].

Важливо, що психологічне насильство виявилось найпоширенішим типом порушень у всіх країнах, незалежно від культурного чи соціально-економічного контексту.

ВООЗ також підкреслює взаємопов'язаність різних форм насильства: приблизно 23–56% жінок, які стикалися з фізичним або сексуальним насильством, паралельно переживали й емоційне, що свідчить про його системний характер і зумовлює високий ризик формування довготривалих психологічних наслідків.

Якими є ознаки психологічного насильства? Міністерство охорони здоров'я визначає їх таким чином:

- систематичне присоромлення вас на публіці або перед родиною, друзями;
- безпідставні ревнощі намагання контролювати ваше життя, бажання ізолювати вас від звичного кола спілкування;

- погрози фізично/фінансово зашкодити вам, вашим дітям або комусь, хто є важливим для вас;
- негативне ставлення до вас через речі, які ви не можете змінити: родину, релігійні погляди, расу, гендер, стать тощо;
- ігнорування або вдавання, що вас немає поряд;
- постійне виправлення того, що ви говорите, щоби змусити вас почуватися ніяково [24].

Дослідниця Вайшнавї Арора описує психологічне насильство як багатовимірний вплив, що охоплює декілька основних форм.

Вербальне насильство включає образи, погрози, приниження, знецінювальні зауваження, сарказм, постійну критику. Систематичні негативні висловлювання формують токсичне комунікативне середовище, у якому з часом нормалізується образлива мова. Людина починає сприймати приниження як «звичне тло» взаємодії.

Таке середовище використовується й як інструмент контролю: за допомогою слів порушується впевненість, автономія, право на власну думку. На рівні внутрішнього світу це призводить до появи негативного внутрішнього діалогу – людина починає говорити із собою тими ж знецінювальними формулюваннями, які чула від агресора. Внаслідок цього зростають почуття сорому, провини, меншовартості, формується стійке відчуття «зі мною щось не так».

Газлайтинг – це форма психологічного насильства, яка полягає в навмисному спотворенні реальності, запереченні очевидних фактів, приниженні суб'єктивного досвіду жертви. Агресор перекручує події, знецінює переживання, «перепишує» спільну історію так, щоб людина засумнівалася у власній пам'яті, сприйнятті й адекватності.

Поступово в жертви формується:

- хронічний сумнів у власному сприйнятті;
- відчуття «зі мною щось не так»;
- зниження довіри до себе й своїх рішень [75].

Газлайтинг безпосередньо підриває базову довіру до власної свідомості, а це одна з опор здорової самооцінки. Людина починає сприймати себе як «ненадійного» суб'єкта, що не може покладатися на власні відчуття, й стає дедалі більш залежною від оцінок агресора.

Емоційна депривація / емоційне нехтування

Емоційне нехтування – це хронічна відсутність емоційної підтримки, прийняття та відгуку в значущих стосунках. Йдеться не про відкриту агресію, а про відсутність тепла, уваги, підтвердження важливості почуттів людини.

Наслідки емоційної депривації:

- відчуття неважливості, непотрібності, «мене не помічають»;
- формування переконання «мої емоції не мають значення»;
- складнощі з усвідомленням і вираженням власних почуттів та потреб;
- конформність, орієнтація на зовнішнє схвалення, розмиті межі [75].

Поступово такі дії формують у постраждалої особистості хронічний сумнів у собі, відчуття неважливості або фрагментовану ідентичність, що базується на переконанні «мої емоції не мають значення». За таких умов формується фрагментоване відчуття ідентичності: людина слабо відчуває свої бажання, межі й цінності, легко підлаштовується під очікування інших, часто живе з відчуттям внутрішньої порожнечі. Особистість під впливом насильницьких дій може втрачати здатність усвідомлювати та виражати власні почуття, підлаштовуючись під зовнішні очікування, часто відчуваючи внутрішню порожнечу та емоційну відстороненість.

МОЗ також подає власну класифікацію видів психологічного насильства, під якими розуміємо однозначно протиправні дії:

1. Аутинг – розголошення інформації про сексуальну орієнтацію або гендерну ідентичність іншої людини без її згоди.
2. Булінг – психологічне, фізичне, економічне, сексуальне насильство щодо малолітньої чи неповнолітньої особи в межах освітнього процесу.

3. Віктімблеймінг – звинувачення жертви й «перекладання» на неї відповідальності.

4. Газлайтинг – форма маніпуляції, яка змушує жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття дійсності, ставлячи під сумнів її пам'ять та розсудливість.

5. Мобінг – тиск на одного з працівників із боку колег чи керівника.

6. Сталкінг – нав'язливе, небажане й постійне переслідування однією людиною іншої [24].

Сучасні класифікації психологічного насильства показують, що його форми можуть бути різними за інтенсивністю та глибиною впливу, але їх об'єднує одна характеристика – спрямованість на підрив емоційної стабільності, зниження автономії та руйнування внутрішньої опори особистості. Статистичні дані міжнародних організацій тільки підтверджують масштабність цієї проблеми та наголошують на необхідності раннього розпізнавання психологічного насильства для збереження ментального здоров'я, особистісної цілісності та здатності до побудови безпечних міжособистісних стосунків.

1.4. Особливості впливу травматичних подій на самоствалення як складову психологічного здоров'я особистості

Особистість, що перебуває під впливом психологічного насильства, часто стикається з внутрішньою розгубленістю, відчуттям страху, зниженням концентрації уваги та втратою впевненості у власних можливостях. На психофізіологічному рівні можуть виникати прояви тривоги, напруження в тілі, порушення серцевого ритму чи епізоди різкого стресу, включно з панічними атаками. Тривалий тиск такого характеру здатний зумовити розвиток тривожних та стресових розладів, хронічне порушення сну, схильність до соціальної замкненості, а також появу психосоматичних симптомів. У найтяжчих випадках наслідки психологічного насильства

призводять до глибокого емоційного виснаження, що суттєво підвищує ризик суїцидальної поведінки.

Негативне ставлення до себе як наслідок досвіду психологічного насильства включає в себе відчуття власної нецінності, негідності, «недостатності». Низька самооцінка виступає чинником психологічної вразливості: впливає на сприйняття себе, стиль взаємодії з іншими, здатність протистояти стресу.

В умовах психологічного та емоційного насильства низька самооцінка часто є не «вихідною рисою», а наслідком систематичного приниження, знецінення й ігнорування емоційних потреб.

Теоретичні підходи до пояснення зв'язку насильства й самоствавлення особистості були зафіксовані в таких напрямках психологічної науки:

- соціально-когнітивний підхід;
- теорія прихильності;
- когнітивно-поведінкові підходи.

У межах соціально-когнітивного підходу (А. Бандура) важливими є навчання через спостереження та моделювання. Якщо людина з дитинства спостерігає моделі взаємодії, де присутні приниження, агресія, маніпуляції, ці патерни:

- інтерналізуються як «норма» стосунків;
- відтворюються у власній поведінці;
- впливають на те, як людина ставиться до себе [69].

Якщо значуща фігура (батько, партнер, авторитет) систематично принижує інших, це може стати моделлю і для ставлення до себе: «якщо зі мною так поведуться, значить, я цього варта/ий». Таким чином, насильство через спостереження і досвід входить у структуру Я-концепції.

Автори теорії прихильності (Д. Боулбі, М. Ейнсворт) підкреслюють роль ранніх стосунків із головними доглядачами. Безпечна прихильність, коли дорослий емоційно доступний, підтримувальний і передбачуваний,

формує позитивну внутрішню модель себе («я цінна/цінний», «зі мною можна бути», «я заслуговую на любов») [69].

Небезпечна, дезорганізована або ігноруюча прихильність, пов'язана з емоційним нехтуванням, жорсткістю, непослідовністю чи прямим насильством, закладає основу для:

- почуття непотрібності й «нелюбимості»;
- недовіри до інших;
- труднощів у побудові близьких стосунків.

Якщо насильство відбувається в системі прив'язаності, повідомлення «ти неважлива/ий», «з тобою щось не так» стають частиною базового самоставлення.

Послідовники когнітивно-поведінкових моделей (А. Бек та ін.) акцентують роль когнітивних схем і автоматичних думок. У контексті психологічного насильства:

– вербальні образи, критика, приниження → стають основою негативних автоматичних думок («я нікчемна», «зі мною щось не так», «я завжди все псують»);

– формується негативна самосхема – стійке уявлення про себе як про «недостатню», «неуспішну», «негідну».

Негативні переконання підтримують низьку самооцінку, а низька самооцінка, своєю чергою, підживлює ці переконання (людина вибірково помічає докази «свої неадекватності», ігноруючи протилежні свідчення).

За тривалого психологічного й емоційного насильства повторювані негативні послання («ти нічого не можеш», «ти проблемна», «ніхто тебе не витримає») вбудовуються у внутрішню систему переконань. Формується:

- негативна когнітивна схема про себе;
- посилений самокритицизм;
- постійні переживання провини, сорому, неадекватності.

Такі послання перестають сприйматися як зовнішні – людина починає вважати їх «правдою про себе», що прямо підриває самооцінку.

За хронічного насильства (особливо коли людина не може вийти із ситуації) формується стан набутої безпорадності:

- досвід «що б я не робила – нічого не змінюється»;
- узагальнення установки «я не впливаю на події», «я нічого не вирішую»;
- розширення цієї установки на інші сфери життя.

У такому стані самооцінка різко падає: людина сприймає себе як безсилу, некомпетентну, «безваріантну». Вона менше пробує нові способи дії, рідше захищає себе, що закріплює цикл безпорадності.

Емоційне насильство (часта критика, приниження, непередбачувані емоційні реакції агресора) порушує механізми емоційної регуляції:

- сильні, суперечливі емоції, з якими складно впоратися;
- труднощі з розпізнаванням і вираженням почуттів;
- схильність до емоційних «гойдалок», імпульсивних або, навпаки, «заморожених» реакцій.

Емоційна дизрегуляція посилює негативне самоствавлення: людина сприймає себе як «нестабільну», «занадто емоційну», «некеровану», що додатково знижує самооцінку.

Аб'юзивні стосунки майже завжди супроводжуються асиметрією влади:

- один партнер/фігура має контроль над рішеннями, фінансами, інформацією, соціальними контактами;

- використовуються маніпуляції, погрози, приниження, газлайтинг.

Постійне перебування в позиції підпорядкування формує у жертви:

- відчуття меншовартості;
- звичку не захищати свої межі;
- страх конфлікту й втрати стосунків [75].

Частою тактикою психологічного насильства є соціальна ізоляція: обмеження контактів із друзями, родиною, професійним середовищем. У результаті:

- людина втрачає зовнішні джерела підтримки й альтернативні погляди;

- стає більш залежною від агресора;
- легше інтерналізує його негативні оцінки («якщо всі зникли, значить, винна я»).

Ізоляція підсилює відчуття самотності, тривоги, депресивні переживання й посилює низьку самооцінку.

Зміни в самостваленні, що відбулися у контексті психологічного й емоційного насильства, мають і довготривалі наслідки:

- труднощі у встановленні меж, схильність до роль «жертви» в нових стосунках;
- страх відкидання й залежність від зовнішньої оцінки;
- повторюваний вибір партнерів із токсичними або насильницькими патернами;
- зниження довіри до інших, проблеми з близькістю.

З боку психічного здоров'я це може проявлятися як:

- депресивні стани, тривога, симптоми ПТСР;
- аутоагресивні тенденції, суїцидальні думки;
- розлади харчової поведінки, зловживання психоактивними речовинами;
- стійкі когнітивні викривлення щодо себе («я нікому не потрібна», «я завжди все зіпсую») [47].

Отже, психологічне й емоційне насильство має глибокий, довготривалий вплив на самооцінку, психічне здоров'я та міжособистісні стосунки. Через інтерналізацію негативних послань, набуту безпорадність та порушення емоційної регуляції поступово формується стійке негативне самоствалення, яке підтримує вразливість до нових травм.

Розуміння цих механізмів є ключовим для розробки ефективних програм психологічної допомоги й профілактики. Важливо поєднувати індивідуальні психотерапевтичні інтервенції з освітніми ініціативами, спрямованими на формування суспільної чутливості до психологічного насильства, його нормалізованих форм і прихованих проявів.

Висновки до розділу 1

Узагальнення наукових підходів дозволило констатувати відсутність єдиного універсального визначення самоствавлення в сучасній психології, що зумовлено складністю цього феномену та різноманітністю його теоретичних інтерпретацій. Дослідники розглядають самоствавлення через категорії установки, оцінки себе, емоційного ставлення, структур «Я», а також як інтегративне утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові компоненти. Самоствавлення охоплює самосприйняття, самооцінку, Я-образ і уявлення про ставлення значущих інших, формуючи цілісну систему внутрішнього ставлення до себе.

Проаналізовані підходи вказують, що самоствавлення є динамічним утворенням, яке формується під впливом зовнішніх соціальних чинників, умов виховання, досвіду підтримки або знецінення, а також внутрішніх характеристик особистості – темпераменту, рис характеру, емоційної стабільності та когнітивних механізмів саморегуляції. Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що риси «Великої п'ятірки» (емоційна стабільність, доброзичливість, екстраверсія, сумлінність та відкритість досвіду) істотно впливають на форму і якість самоствавлення. Натомість високий нейротизм, імпульсивність чи емоційна нестійкість підвищують ризик формування нестійкого або негативного ставлення до себе.

Психологічне насильство виступає одним із найбільш серйозних ризик-факторів деформації самоствавлення. Воно впливає не лише на емоційну сферу, а й на когнітивні, поведінкові й мотиваційні компоненти внутрішньої структури «Я», формуючи нестійкі, суперечливі або негативні уявлення про себе. Водночас самоствавлення є водночас і вразливим, і пластичним утворенням, що дає можливість для подальшого відновлення у разі створення безпечних умов, психологічної підтримки та корекційної роботи.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ДОСВІДУ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА НА САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Обґрунтування вибору методик та психометричного інструментарію для виявлення зв'язку самоствавлення особистості з її досвідом психологічного насильства в умовах військового стану

Для реалізації поставлених завдань дослідження було відібрано три взаємодоповнювальні методики, які дають змогу комплексно проаналізувати особливості самоствавлення, індивідуальних цінностей і специфіку пережитого досвіду психологічного насильства:

1. Діагностика індивідуальних цінностей Ш. Шварца (PVQ) (адаптація О.Тихомандрицької, Е.Дубовської).

2. Тест-опитувальник самоствавлення особистості, розроблений В. В. Століним та С. Р. Пантелеєвим

3. Авторська анкета, що включає блоки питань щодо психічного, психофізіологічного та поведінкового рівнів реагування на пережитий досвід психологічного насильства.

Поєднання цих трьох методик забезпечує кількісний та якісний аналіз, дозволяє охопити когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти реагування на травматичні події. Тест на самоствавлення дозволяє кількісно визначити рівень прийняття себе, емоційної стабільності та ставлення до власної особистості, тоді як авторська анкета дає змогу деталізувати характер і специфіку пережитого психологічного насильства, його інтенсивність та індивідуальні реакції. У свою чергу, ціннісний профіль, виміряний за PVQ, допомагає зрозуміти, як життєві пріоритети та мотиваційні орієнтири можуть впливати на те, як особистість інтерпретує травматичні події та формує ставлення до себе після їх переживання. Разом ці методики дають можливість не лише описати кожен змінну окремо, але й виявити взаємозв'язки між

типом пережитого насильства, рівнем самоствавлення та актуальною системою цінностей, що забезпечує комплексність і глибину емпіричного аналізу.

Дослідження базових життєвих цінностей у декількох сучасних крос-культурних дослідженнях (WVS, ESS, EVS) проводяться з використанням методики «Діагностика індивідуальних цінностей», розробленої Ш. Шварцом. Згідно з його теорією, існує десять спільних для різних країн та культур базових цінностей (мотиваційно-ціннісних типів), які утворюють коло в площині двох факторів [64].

Ця методика була обрана, оскільки система цінностей є важливим внутрішнім фактором, що визначає самоствавлення, регулює вибір поведінкових стратегій та впливає на інтерпретацію стресових і травматичних ситуацій. Теорія Шварца розглядає цінності як мотиваційні пріоритети, що відображають життєві орієнтири особистості. У контексті пережитого психологічного насильства саме трансформації ціннісної сфери можуть бути індикаторами внутрішніх змін, переоцінки життєвих змістів та актуалізації потреб у безпеці, автономії, підтримці чи самостввердженні. PVQ дозволяє отримати валідні дані про індивідуальні ціннісні профілі та співвіднести їх із рівнем самоствавлення та характером пережитого досвіду.

Методика базується на широкому аналізі змісту особистісних цінностей та їхньої мотиваційної природи. Шварц не лише систематизував 58 ключових індивідуальних цінностей, але й вибудував теоретичну структуру, яка пояснює, як саме ці цінності утворюють певні типи мотивації та визначають цілі людської поведінки.

У межах опитувальника досліджуваним пропонується оцінити 58 цінностей за шкалою від -1 до 7, де:

-1 – цінність, що суперечить особистим принципам;

7 – максимально значуща цінність, яка виконує роль керівного життєвого орієнтира [64].

Методика Шварца визначає 10 мотиваційних типів, кожен із яких об'єднує низку цінностей і відображає специфічну життєву орієнтацію людини. Ці мотиваційні типи задають загальний напрям життєдіяльності, впливають на вибір соціальних стратегій і формують пріоритети поведінки.

Концепція цінностей у трактуванні Шварца має кілька ключових характеристик:

- цінності є когнітивними уявленнями або переконаннями;
- відображають бажані цілі чи способи поведінки;
- мають надситуативний характер і діють у різних життєвих контекстах;
- спрямовують вибір людини, оцінку подій і соціальних взаємодій;
- вибудовуються у внутрішню ієрархію за ступенем важливості [64].

Змістовний компонент моделі Шварца спирається на уявлення про універсальні потреби людини. Він виокремлює три групи таких потреб:

- базові біологічні потреби особистості;
- потреби соціальної взаємодії;
- потреби, пов'язані з функціонуванням і безпекою соціальної групи.

Задовольняються ці потреби через реалізацію відповідних мотивацій, які й формуються на основі особистісних цінностей. Таким чином, кожна цінність має не лише декларативний, але й мотиваційний зміст, що визначає конкретні дії людини та загальну спрямованість її життєвих рішень.

У рамках дослідження особистісних цінностей доцільним є застосування адаптованої для української вибірки версії методики Ш. Шварца. Українську адаптацію PVQ було виконано О. Тихомандрицькою та Е. Дубовською, які забезпечили переклад та психометричну перевірку інструменту. Проведена адаптація включала лінгвістичний переклад, зворотній переклад, експертну оцінку відповідності змісту, а також емпіричну валідацію на українських вибірках. Це дозволило зберегти змістову цілісність оригінальної моделі Шварца та водночас врахувати мовні, соціокультурні й контекстуальні особливості українського середовища.

Завдяки адаптації опитувальник забезпечує адекватну чутливість до особливостей ціннісних орієнтацій українських респондентів, а його шкали демонструють достатню надійність і валідність у межах локальних досліджень.

Інструкція до інтерпретації результатів тесту наведена нижче, текст опитувальника викладений в додатку А.

Значення змінних 1-10 обчислюються як середні значення.

1. Саморегуляція: осмисленість існування (10), мудрість (26), самостійність (31), цілеспрямованість (34), самостійна постановка цілей (41), відповідальність (52), успіх (55).

2. Стимулювання: свобода (5), творчість (16), різноманітне життя (25), широта поглядів (35), відвага (37), життєрадісність (50), допитливість (53).

3. Гедонізм: насолода життям (4), турбота про себе (7), охайність (56), задоволення (57).

4. Досягнення: насиченість життя (9), самоповага (14), здоров'я (42), компетентність (43), репутація (46), інтелект (48).

5. Влада: соціальна влада (3), багатство (12), соціальне визнання (23), влада (27), впливовість (39).

6. Безпека: рівність (1), соціальний порядок (8), національна безпека (13), мир на Землі (17), традиції (18), безпека сім'ї (22), соціальна справедливість (30).

7. Конформність: ввічливість (11), самодисципліна (20), помірність (32), смиренність (36), повага старших (40), прийняття життя, яким воно є (44), чесність (45), слухняність (47).

8. Традиції: духовність (6), почуття подяки (15), єднання з природою (24), захист навколишнього середовища (38), доброзичливість (49), благочестя (51), релігійність (58).

9. Прихильність: справжня любов (19), вірна дружба (28), естетична насолода (29), відданість (33), поблажливість (54).

10. Самоорієнтація: згода з самим собою (2), недоторканність внутрішнього світу (21).

Таблиця 2.1

Інтерпретація результатів тесту PVQ Шварца

№ з/п	Цінності	Сумарний бал	Середнє значення
1.	Саморегуляція		
2.	Стимулювання:		
3.	Гедонізм		
4.	Досягнення		
5.	Влада		
6.	Безпека		
7.	Конформність		
8.	Традиції		
9.	Прихильність		
10.	Самоорієнтація		

Саморегуляція (самостійність). Мотиваційна мета – незалежні, автономні думки і дії, керівництво власними поглядами. Цінності: свідомість існування, мудрість, самостійність, цілеспрямованість, самостійна постановка цілей, відповідальність, успіх.

Стимулювання (повнота життєвих відчуттів). Мотиваційна мета – новизна і змагання в житті. Цінності: свобода, творчість, різноманітне життя, широта поглядів, відвага, життєрадісність, допитливість.

Гедонізм. Мотиваційна мета – задоволення, чуттєва насолода, насолода життям. Цінності: насолода життям, турбота про себе, охайність, задоволення.

Досягнення. Мотиваційна мета – досягнення особистого успіху за допомогою прояву компетентності, отримання соціального схвалення. Цінності: насиченість життя, самоповага, здоров'я, компетентність, репутація, інтелект.

Влада. Мотиваційна мета – досягнення соціального статусу, престижу і панування над людьми. Цінності: соціальна влада, багатство, соціальне визнання, влада, впливовість.

Безпека. Мотиваційна мета – стабільність, безпека і гармонія суспільства, сім'ї та самого індивіда. Цінності: рівність, соціальний порядок, національна безпека, мир на Землі, традиції, безпека сім'ї, соціальна справедливість.

Конформність. Мотиваційна мета – обмеження дій і спонукань, що заподіюють шкоду іншим і порушують соціальні очікування і норми. Цінності: ввічливість, самодисципліна, помірність, смирення, повага старших, прийняття життя, яким воно є, чесність, слухняність.

Традиція. Мотиваційна мета – повага і підтримка звичаїв, прийняття і визнання ідей, існуючих в певній культурі, релігії. Цінності: духовність, почуття вдячності, єднання з природою, захист навколишнього середовища, доброзичливість, благочестя, релігійність.

Прихильність (доброзичливість). Мотиваційна мета – підтримка і підвищення благополуччя людей, з якими людина перебуває у постійному контакті, підтримує близькі стосунки. Цінності: справжня любов, вірна дружба, естетична насолода, відданість, поблажливість.

Універсалізм (самоорієнтація). Мотиваційна мета – розуміння, терпимість і підтримка благополуччя всіх людей, природи та власного «Я». Цінності: згода з самим собою, недоторканність внутрішнього світу [64].

Вибір другою методикою теста-опитувальника самоствавлення особистості (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) зумовлений його концептуальною відповідністю предмету дослідження. Опитувальник досліджує структурні компоненти самоствавлення: самоповагу, самоінтерес, аутосимпатію,

ставлення до власних дій та очікуване ставлення інших. Такий підхід дозволяє виявити, які саме аспекти самоставлення є найбільш чутливими до впливу психологічного насильства. Методика є теоретично вивіреною, широко апробованою та чутливою до емоційних і когнітивних деформацій, що робить її релевантною для оцінки наслідків травматичного досвіду.

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень. Текст та інструкція до проходження опитувальника зазначені в Додатку Б.

Для обробки та аналізу результатів проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: - [22].

В подальшому «сірі бали» переводяться у стенові показники (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Нормативні значення (у стенах) для інтерпретації результатів тесту

Стени \ шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Самоставлення розглядається як відносно стабільне емоційне ставлення людини до власного «Я», яке включає кілька незалежних, але взаємопов'язаних вимірів (модальностей), що відрізняються за емоційним забарвленням, переживанням та семантичним змістом. Дев'ять шкал, які відображають його структуру, дозволяють оцінити когнітивні та емоційно-оціночні аспекти самосприйняття.

Шкала 1 – «Внутрішня чесність / Відкритість» характеризує ступінь доступності для усвідомлення значущої інформації про себе, включно з емоційно неприємною. Низькі показники відповідають високій саморефлексії та здатності визнавати складні переживання, тоді як високі значення пов'язані з униканням самоспостереження, приховуванням внутрішніх аспектів «Я» та орієнтацією на соціально бажаний образ.

Шкала 2 – «Самовпевненість» відображає уявлення про себе як про сильну, надійну, енергійну особистість, гідну поваги. Високі значення свідчать про впевненість у власних можливостях і відсутність тривожної самокритики, низькі – про сумніви у власній значущості та внутрішню нестійкість.

Шкала 3 – «Самокерівництво» пов'язана з відчуттям себе джерелом власної активності та регуляції життєвого шляху. Високі показники означають виражений внутрішній локус контролю, здатність відчувати послідовність власних цілей і відповідальність за вибір. Низькі значення демонструють залежність від зовнішніх обставин і труднощі в саморегуляції.

Шкала 4 – «Відображене самоставлення / Дзеркальне «Я» відображає очікуване ставлення до себе з боку інших людей. Високі показники асоціюються з впевненістю, що особистість викликає симпатію і повагу, низькі – з очікуванням критики, неприйняття або байдужості.

Шкала 5 – «Самоцінність» вимірює цінність власного «Я» за інтимними критеріями–любові, духовності, значущості внутрішнього світу. Високі оцінки свідчать про емоційне прийняття себе, інтерес до особистісного зростання, низькі–про сумніви у власній цінності та відчуженість від внутрішнього «Я».

Шкала 6 – «Самоприйняття» характеризує згоду із собою, безумовну доброзичливість у ставленні до власних якостей і бажань. Високі значення означають внутрішню узгодженість і толерантність до власних недоліків, низькі–дефіцит самоприйняття, що нерідко проявляється як емоційна дезадаптація.

Шкала 7 – «Самоприв'язаність» описує ступінь ригідності або гнучкості «Я-образу». Високі показники пов'язані зі збереженням незмінного уявлення про себе, іноді навіть неадекватного, що може виконувати захисну функцію. Низькі значення вказують на прагнення до змін, незадоволеність собою та орієнтацію на ідеальний образ.

Шкала 8 – «Внутрішня конфліктність» демонструє наявність внутрішніх суперечностей, сумнівів і тривожних переживань, часто супроводжених почуттям провини. Помірно підвищені значення відображають рефлексивність і здатність до саморозуміння, тоді як дуже низькі–заперечення труднощів та поверхове самозадоволення.

Шкала 9 – «Самозвинувачення» відображає схильність ставити собі в провину помилки, невдачі та недоліки, навіть у поєднанні з високою оцінкою власних досягнень. Високі бали свідчать про домінування негативних емоцій щодо себе та недостатність самопідтримки [22].

Шкали об'єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Три інтегральні фактори самоствавлення
за методикою В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва

Фактор	Шкали	Значення
1. Самоповага	1, 2, 3, 4	Раціонально-оціночний вимір ставлення до себе. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв

2. Аутосимпатія	5, 6, 7	Емоційне ставлення особистості до власного «Я»
3. Самоприниження	8, 9	Наявність внутрішніх конфліктів, самозвинувачення, негативне самоствавлення

Необхідність створення власного інструменту виникла через відсутність стандартизованих методик, які комплексно оцінюють психічні, психофізіологічні та поведінкові реакції на психологічне насильство в умовах сучасного українського контексту. Анкета, наведена в додатку В, дозволяє отримати цілісне уявлення про суб'єктивні відчуття, поточний стан, індивідуальні реакції, прояви тривоги, дисоціації, емоційного виснаження, а також поведінкові способи подолання та звернення по допомогу. Вона доповнює кількісні методики, даючи можливість проаналізувати специфіку переживань, їхню інтенсивність і зв'язок із рівнем самоствавлення.

Поєднання цих трьох методів є доцільним, оскільки забезпечує:

- багатовимірний аналіз явища (ціннісний, особистісний, емоційний, поведінковий рівні);
- можливість співставлення даних різного рівня (кількісного та якісного);
- високу валідність та чутливість до впливу психологічного насильства;
- дослідження як глибинних особистісних структур (самоствавлення), так і актуального суб'єктивного досвіду.

Таким чином, обраний комплекс методик є науково обґрунтованим і повністю відповідає завданням дослідження щодо вивчення впливу пережитого психологічного насильства на самоствавлення особистості та пов'язані з цим внутрішні зміни.

2.2. Дизайн та опис вибірки дослідження для виявлення особливостей впливу психологічного насильства на самоствалення особистості

Проведення емпіричного дослідження вимагало чіткого визначення цільової вибірки та розроблення інструментів, здатних зафіксувати індивідуальний досвід пережитого психологічного насильства, рівень самоствалення та структуру ціннісних орієнтацій. Вибір цільової групи зумовлений як актуальністю проблеми для українського суспільства, так і необхідністю отримати однорідну вибірку для коректного аналізу зв'язків між досліджуваними змінними.

За даними дослідження, проведеного Програмою ООН із відновлення та розбудови миру (2022), понад 45% українських жінок хоча б раз у житті стикалися з психологічним насильством з боку партнера [46].

За оцінками ООН Жінки (UN Women, 2023), після початку повномасштабної війни кількість звернень, пов'язаних із психологічним та емоційним насильством, зросла майже на 38%, що пов'язується із загальним підвищенням рівня стресу, економічною нестабільністю та зміною життєвих умов [67].

Також, за даними Національної «гарячої лінії» з протидії домашньому насильству (Ла Страда – Україна), протягом 2023 року понад 70% звернень від жінок стосувалися саме психологічного насильства: приниження, ізоляції, залякування, контролю, погроз та газлайтингу [51].

Додатково, згідно з аналітичним звітом Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) про вплив війни на гендерно зумовлене насильство в Україні, психологічне насильство є найпоширенішим типом насильства, а кількість повідомлень про психологічну агресію з боку партнера після 2022 року демонструє стале зростання [77].

Наведені статистичні дані обґрунтовують необхідність дослідження психологічного насильства саме в українському контексті та підкреслюють

соціальну значущість вивчення зв'язку між самостваленням і травматичним досвідом.

У дослідженні взяли участь 31 жінка віком від 20 до 40 років, які мали досвід пережитого психологічного насильства. Вибіркова стратегія була цілеспрямованою, що відповідає завданням дослідження, де важливою є наявність у респонденток релевантного досвіду.

Вибірка респондентів формувалася методом «снігової кулі»: в соціальній мережі Інстаграм був розміщений запит на участь у проведенні дослідження зв'язку психологічного насильства на самоствалення жінок. Процес формування вибірки складався з кількох етапів.

Попередній заклик до участі. На сторінці в соціальній мережі Instagram було розміщено коротке повідомлення із запитом, чи мали підписниці досвід психологічного насильства та чи готові вони взяти участь в анонімному дослідженні. Такий формат дозволив швидко отримати первинний відгук від жінок, які вже мали довірливий контакт із дослідницею.

Формування первинної групи. На повідомлення відгукнулися жінки, готові надати інформацію про свій досвід. Для забезпечення зручності, послідовності та точності збору даних було створено одну об'єднану Google-форму, що містила три розділи, які відповідали відібраним методикам. Частині з респонденток було відправлене пряме посилання на Google-форму, деякі респондентки поділилися посиланням зі своїм оточенням, в якому перебували жінки, які також мали подібний досвід і були мотивовані долучитися.

Кожна учасниця отримала індивідуальне посилання на Google-форму та коротке пояснення щодо цілей дослідження, конфіденційності та відсутності ризиків для їхньої безпеки. Збір даних відбувався повністю анонімно: у формі не вказувалися ім'я, контактні дані або інша інформація, що могли ідентифікувати респондентку.

Критерії включення:

– жінки віком від 20 до 55 років;

- досвід психологічного або емоційного насильства (словесна агресія, газлайтинг, приниження, контроль, емоційне нехтування тощо);
- готовність чесно відповідати на запитання;
- згода на участь у дослідженні.

Критерії виключення:

- відсутність досвіду психологічного насильства;
- часткове або некоректне заповнення форми;
- неусвідомлена або непідтверджена участь.

Дослідження проводилося з дотриманням основних принципів етики:

- добровільність участі;
- конфіденційність та анонімність даних;
- повага до психологічного стану респонденток;
- можливість припинити участь у будь-який момент без пояснення причин.

Форма також містила застереження про можливі емоційні реакції під час заповнення та рекомендацію звернутися по підтримку у разі дискомфорту.

У підсумку вибірка включала 31 респондентку.

Віковий діапазон: 20–40 років.

Соціальний статус: більшість – працюючі жінки, мешканки великих міст.

Типи пережитого психологічного насильства:

- словесні образи та приниження;
- газлайтинг;
- емоційне нехтування;
- контроль, емоційна ізоляція;
- маніпуляції та залякування.

За попереднім аналізом відповідей, значна частина учасниць повідомила про кілька типів насильства одночасно (коморбідні форми), що відповідає даним ВООЗ про типову міжформову перетинальність психологічного, фізичного та сексуального насильства.

Висновки до розділу 2

Для проведення емпіричного дослідження щодо встановлення зв'язку між досвідом психологічного насильства та самоставленням особистості було обрано 3 методики: діагностика індивідуальних цінностей Шварца (PVQ), адаптована і структурована так, щоб виявити домінуючі цінності та мотиваційні орієнтири респондентів, тест-опитувальник самоставлення, розроблений В. В. Століним та С. Р. Пантелеєвим дозволив виміряти загальний рівень самоставлення, його когнітивно-емоційні складові, ступінь прийняття себе та схильність до негативних самооцінних суджень. Авторська анкета, яка завершувала дослідження, охоплювала три рівні реагування на досвід насильства:

- психічний (прояви психологічного тиску, суб'єктивні переживання);
- психофізіологічний (симптоми тривоги, стресові реакції);
- поведінковий (обговорення досвіду, звернення по допомогу).

У дослідженні взяли участь 31 жінка різного віку та професій, переважно мешканки Києва та великих міст. Стратегія формування вибірки через соціальні мережі дала змогу оперативно охопити релевантну групу учасниць та провести дослідження, зберігаючи їх анонімність і психологічний комфорт. Представлення трьох опитувальників у єдиній Google формі дозволило уникнути фрагментованості даних та сприяло більш зосередженому заповненню без відволікаючих чинників.

Розроблений дизайн дослідження дозволяє забезпечити валідність зібраних даних та отримати цілісне уявлення про зв'язок між пережитим досвідом психологічного насильством, рівнем самоставлення, домінуючими цінностями та мотиваційними орієнтирами жінок.

Основна гіпотеза дослідження: жінки, які не зверталися за допомогою після пережитого досвіду, демонструватимуть нижчий рівень самоставлення, вищу ймовірність внутрішньої інтерналізації деструктивних наративів агресора та прояви психофізіологічної й поведінкової дезадаптації.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОВЕДЕНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ САМОСТАВЛЕННЯМ ОСОБИСТОСТІ ТА ДОСВІДОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА

3.1. Загальні результати проведеного дослідження. Вираженість показників

Метою емпіричного етапу дослідження стало виявлення особливостей самоствавлення, ціннісних орієнтацій та особистісного переживання досвіду психологічного насильства серед жінок різного віку.

Дослідження проводилось шляхом анонімного анкетування з висвітленням вікової категорії та роду діяльності респонденток. Усі респондентки дали згоду на використання наданих відповідей у результатах дослідження.

Дослідження охопило 31 респондентку віком 18-44 років, які мали досвід психологічного насильства, переважно – в партнерських стосунках. Зведені результати дослідження за трьома методиками наведені в додатках Г, Д, Е.

Для подальшого аналізу вибірка поділена на три вікові групи (табл. 3.1.)

Таблиця 3.1

Вікові групи емпіричного дослідження

Вік	n	% вибірки
18–24	4	0,13
25–34	20	0,65
35–44	7	0,22

Аналіз ціннісних орієнтацій за Шварцем у даній вибірці показав наступні тенденції (табл. 3.2.)

Тенденції ціннісних орієнтацій респонденток

Шкала	Середнє	Min	Max
Саморегуляція	6,65	5,57	8,00
Стимулювання	6,32	3,86	7,86
Гедонізм	5,86	3,50	7,50
Досягнення	6,58	4,50	8,00
Влада	4,80	2,40	7,20
Безпека	6,23	4,00	7,43
Конформність	5,37	3,63	7,50
Традиція	4,90	2,29	7,43
Прихильність / Доброзичливість	6,74	4,40	8,00
Самоорієнтація / Універсалізм	6,54	4,50	8,00

У середньозваженому профілі вибірки найвищими виявилися показники (від 6,3 до 7,5 балів):

- саморегуляція – прагнення автономії, внутрішньої свободи, відповідальності за рішення.
- досягнення – орієнтація на результативність, компетентність, самоповагу.
- прихильність (доброзичливість) – фокус на підтримці тісних стосунків і взаємності.
- універсалізм / самоорієнтація – внутрішня згода з собою, збереження власного «Я».

Середні, але стабільні значення спостерігаються у доменах:

- стимулювання, гедонізм, безпека, конформність – помірна потреба у новизні, задоволенні, передбачуваності.

Нижчими відносно інших виступили цінності:

– влада та традиції – жінки демонструють низьку потребу у впливі, контролі та домінуванні; культурні та релігійні норми не виступають регулятором поведінки.

Вибірка демонструє домінування автономії, самостійності, здатності до досягнення та турботи про близькі стосунки. Низький інтерес до влади та підпорядкування нормативності може свідчити про більш горизонтальну модель взаємодії, потребу у партнерстві, а не підпорядкуванні. Такий патерн характерний для людей, які пережили досвід психологічного тиску і прагнуть повернути суб'єктність.

Проведемо ранжування цінностей за середнім значенням по 10 групах (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Середні показники і ранжування ціннісних груп по вибірці

Шкала	Середнє	Рангове місце
Саморегуляція	6,65	1
Досягнення	6,57	2
Прихильність (доброта)	6,56	3
Універсалізм / Самоорієнтація	6,39	4
Стимулювання	6,14	5
Гедонізм	6,02	6
Безпека	6,02	6
Конформність	5,60	7
Традиції	5,22	9
Влада	4,86	10

Найсильніші орієнтації для респонденток: автономія, досягнення, доброзичливість, цілісність власного Я. Це свідчить про те, що опитані жінки

прагнуть свободи вибору, внутрішньої сили, особистих результатів та значущих стосунків без підпорядкування.

Найслабші ціннісні орієнтири – це влада, традиції, підпорядкування нормам. Це вказує на відсутність потягу до домінування, знижену орієнтацію на зовнішній авторитет чи соціальний контроль.

Вікові тенденції у цінностях відображені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Зв'язок вікових груп респонденток та їх ціннісних орієнтацій

Шкала	18-24	25-34	35-44	Тенденція
Саморегуляція	6,48	6,67	6,72	Показник зростає з віком
Досягнення	6,13	6,62	6,72	Старші респондентки більш орієнтовані на результат
Влада	3,75	4,87	5,16	Потреба впливу зростає з віком
Традиції	4,38	5,26	6,03	У старших вікових групах спостерігається більша етика дотримання норм
Прихильність	6,00	6,31	7,01	Старші вікові групи проявляють більшу емпатію та турботу
Стимулювання	6,55	6,44	6,26	Молодші вікові групи шукають новизну частіше та інтенсивніше
Гедонізм	6,19	6,02	5,88	Орієнтація на задоволення знижується з віком респонденток

Аналіз проявленості цінностей у розрізі трьох вікових груп показав наступну тенденцію:

- для групи 18–24 домінуючі цінності – стимулювання та гедонізм (пошук нового досвіду, орієнтація на задоволення);
- в категорії 25–34 показники були найбільш збалансованими, це – перехідний профіль;
- в групі 35–44 проявляються орієнтація на досягнення, прихильність, традиційність (стабільність та значимі стосунки).

Методика В.В. Століна та С.Р. Пантелеєва, на відміну від Шварца, досліджує не поведінкові або соціальні орієнтири, а внутрішній діалог «Я з Я»: рівень самоповаги, здатність приймати себе, ступінь внутрішньої критики, конфліктності та самозвинувачення.

У поєднанні з авторською анкетною ці дані дозволяють простежити зв'язок між цінностями, способом самосприйняття та пережитим травматичним досвідом – з'ясувати, що збереглося від внутрішнього ядра особистості, а що постраждало під впливом досвіду психологічного насильства.

Показники, отримані в результаті тестування за методикою, – це проявлені психічні конструкти, які визначають якість самооцінки, локус контролю, здатність особистості інтегрувати отриманий негативний досвід, переживати провину і водночас підтримувати себе в непростих життєвих ситуаціях.

Проявленість шкал самоствавлення у вигляді середніх значень та інтерпретація отриманих результатів для 31 респондентки відображені в табл. 3.5.

Тенденції вираження шкал самоствалення у респонденток

Шкала	М	Інтерпретація
Самовпевненість	7,13	Віра у власні здібності
Самокерівництво	7,09	Відчуття контролю над долею
Самоцінність	7,06	Любов до себе та самоповага
Самоприйняття	6,90	Прийняття себе, незважаючи на недоліки
Дзеркальне «Я»	6,58	Очікування схвалення з боку інших
Відвертість	6,48	Готовність бачити себе реалістично
Самоприв'язаність	4,10	Низька ригідність образу «Я»
Конфліктність	4,58	Помірна внутрішня боротьба
Самозвинувачення	4,32	Невисока самокритика

Самовпевненість, самокерівництво та самоцінність у середньому виявилися найвищими серед шкал, що може свідчити про те, що у більшості учасниць, попри досвід психологічного тиску, збережено ядро «Я» – частину особистості, яка відповідає за здатність діяти, приймати рішення, любити себе та продовжувати рух. Отримані результати дозволяють припустити, що травматичний досвід не зламав базову внутрішню структуру, але, ймовірно, вплинув на рівень конфліктності та самоприв'язаності, які варіюються більше, ніж ресурси самоповаги.

Шкали внутрішнього напруження (конфліктність, самозвинувачення), хоча й не критично високі, вказують на прихований пласт переживань, які не завжди усвідомлюються або проговорюються жінками у момент дослідження. У частини респонденток ці показники низькі – що може означати як завершену інтеграцію травми, так і витіснення емоційного матеріалу.

Загальний профіль самоствавлення учасниць можна охарактеризувати як достатньо рівний та структурно збережений: найбільшу вираженість мають самовпевненість, самокерівництво та самоцінність, що свідчить про наявність стійкого «Я-ядра», здатного підтримувати життєдіяльність жінки навіть після пережитого психологічного насильства. Це означає, що попри травматичний досвід, більшість респонденток зберегли віру у власні можливості, цінність свого «Я» та здатність бути автором власних рішень.

Водночас найменш вираженими виявилися конфліктність та самозвинувачення, що може свідчити або про конструктивне переживання і інтеграцію досвіду, або про можливе витіснення болючих елементів травми та уникання контакту з ними як психологічний захист. Таким чином, результати демонструють внутрішній баланс системи самоствавлення – з опорою на силу та автономність, але із потенційним прихованим пластом непрожитих емоцій, який потребує делікатного розпізнавання та терапевтичної уваги.

Порівняльна таблиця профілю самоствавлення за віком наведена в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Порівняння профілю самоствавлення за віковими групами респонденток

Шкала самоствавлення	18–24 (n=5)	25–34 (n=18)	35–44 (n=8)
Відвертість	6,6	6,1	5,9
Самовпевненість	7,0	6,4	7,0
Самокерівництво	6,6	6,3	6,4
Дзеркальне «Я»	7,8	7,0	8,0 (максимум вікової вибірки)

Самоцінність	8,2 (найвищий показник загалом)	7,3	7,9
Самоприйняття	6,6	6,6	6,0
Самоприв'язаність	3,4 (найнижча пластичність «Я»)	4,7	4,9
Конфліктність	6,6	6,4	4,5 (найнижчий серед трьох груп)
Самозвинувачення	4,4	4,4	4,5

Проявленість шкал самоствавлення наведена в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Проявленість шкал самоствавлення по вікових групах

Вікова група	Сильні сторони	Потенційні ризики	Інтерпретація
18–24	Самоцінність (8,2), Дзеркальне Я (7,8)	Низька самоприв'язаність, підвищена пластичність самообразу	Етап активного формування «Я», гнучкість, готовність до змін
25–34	Збалансований профіль без піків	Легке зниження внутрішньої опори порівняно з 18–24	Стабілізація ідентичності, переосмислення досвіду насильства
35–44	Самовпевненість (7,0), Дзеркальне Я (8,0)	Зниження самоприйняття та чутливості до внутрішніх конфліктів	Інтеграція досвіду, орієнтація на соціальне визнання

Профіль самоствалення у вибірці загалом вирівняний та демонструє збережені внутрішні ресурси «Я». Найвищими виявилися показники самовпевненості, самокерівництва та самоцінності, що свідчить про сформоване відчуття особистої значущості, здатність опиратися на власні рішення та відновлювати внутрішню цілісність після травматичного досвіду.

Водночас найнижчими є показники конфліктності та самозвинувачення. Така конфігурація може мати два психологічні підґрунтя: у першому випадку низька самокритика та відсутність внутрішнього конфлікту відображають здорову інтеграцію пережитого насильства, проживання досвіду без застрягання в травмі та здатність рухатися вперед. У другому – подібні показники можуть свідчити про витіснення болю, уникання самоаналізу, заперечення складних емоцій як спосіб психологічного захисту.

Таким чином, низькі значення за шкалами самозвинувачення та конфліктності не однозначні та можуть відображати як адаптивне відновлення, так і непрожиту, латентну травматичність. У контексті емоційної складності досвіду психологічного насильства важливо враховувати як кількісні показники, так і якісні прояви самоприйняття, рівень усвідомлення та відкритість до власних переживань.

На завершальному етапі оцінювався не лише факт психологічного насильства, а і його структура: скільки саме форм впливу переживала жінка (маніпуляції, знецінення, контроль, ревності, погрози тощо), як часто та інтенсивно вони проявлялися, чи супроводжувалися тілесними реакціями (спазми, утруднене дихання, серцебиття, нудота, тривожне напруження). Також фіксувалося, чи зверталась жінка по професійну допомогу – що є критично важливим фактором довгострокової адаптації

58% учасниць отримували психологічну підтримку, 42% – ні. Найвищий середній показник стосується кількості форм психологічного насильства (4,48 із 6), що демонструє комплексність травматичного досвіду. Тілесні прояви зафіксовані у більшості респонденток: середній рівень

реакцій склав 3,97 із 6, що можна вважати фізіологічним маркером пригніченого стресу (табл. 3.8.).

Таблиця 3.8

Аналіз показників авторської анкети

Показник	Середнє значення / %
Форми та види психологічного насильства, яке застосовувалось до респондентки	4,48 (із 6 видів)
Рівень прояву психологічного насильства (за шкалою від 1 до 5)	4,14
Тілесні реакції у відповідь на травматичний досвід	3,97 із 6
Кількість жінок, які звертались по професійну психологічну допомогу	18 із 31 (58%)

Узагальнюючи результати трьох інструментів, можна стверджувати, що жінки з досвідом психологічного насильства зберігають високі показники автономії, досягнення та доброзичливості, одночасно уникаючи ієрархічності та домінування як моделі поведінки.

Самоставлення у більшості випадків залишається конструктивним: респондентки демонструють самоповагу, внутрішню опору та довіру до власних можливостей, що дозволяє розглядати їх як особистостей із відновленим або частково відновленим «Я».

Водночас наявні ознаки помірних внутрішніх конфліктів та тілесно закріпленого стресу свідчать про те, що травматичний досвід, хоча й не руйнує базову структуру особистості, все ж залишає слід, який проявляється у сфері емоційної регуляції та соматичних реакцій. Таким чином, особистість цих жінок можна охарактеризувати як ресурсоємну, здатну до саморуху й розвитку, але таку, що потребує підтримки у глибокій переробці травми.

3.2. Порівняльний аналіз індивідуальних особливостей проживання жінками досвіду психологічного насильства

Для встановлення зв'язку між пережитим досвідом психологічного насильства, ціннісними орієнтирами та самоставленням особистості був проведений кореляційний аналіз, що інтегрує відповіді респонденток, отримані за кожною із трьох методик.

Кореляційні зв'язки між індивідуальними показниками досвіду психологічного насильства, самоставлення та ціннісних орієнтацій особистості відображені в табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Кореляційні зв'язки між показниками досвіду психологічного насильства, самоставлення та ціннісних орієнтацій

Тип зв'язку	r (Pearson)	p	ρ (Spearman)	p	Значущість
Самоорієнтація та Безпека	0,58	<0,001	–	–	p<0,01
Самоорієнтація та Конформність	0,56	0,001	–	–	p<0,01
Самоорієнтація та Самоцінність	0,03	0,862	–	–	н.з.*
Самоорієнтація та Самозвинувачення	-0,28	0,129	–	–	н.з.
Самоорієнтація та Кількість форм насильства	0,15	0,42	–	–	н.з.
Самоорієнтація та Прояви насильства	-0,05	0,777	–	–	н.з.

Безпека та Конформність	0,5	0,004	–	–	p<0,01
Безпека та Кількість форм насильства	0,49	0,005	–	–	p<0,01
Безпека та Самоцінність	-0,07	0,723	–	–	н.з.
Безпека та Самозвинувачення	-0,03	0,89	–	–	н.з.
Кількість форм насильства та Прояви насильства	0,56	0,001	–	–	p<0,01
Самоцінність та Конформність	0,24	0,187	–	–	тенденція
Самоцінність та Самозвинувачення	–	–	-0,37	0,04	p<0,05

*н.з. – тенденція не значуща

Кореляційний аналіз виявив виражену асоціацію між відчуттям безпеки та кількістю пережитих форм психологічного насильства ($r = 0,49$; $p < 0,01$), а також між кількістю форм та інтенсивністю проявів насильницьких дій ($r = 0,56$; $p < 0,001$). Це свідчить, що з розширенням спектру насильницького досвіду посилюється суб'єктивне сприйняття загрози й напруги, що узгоджується з моделями кумулятивної травматизації.

Крім того, простежується значущий зв'язок між конформністю та орієнтацією на безпеку ($r = 0,50$; $p < 0,01$), а також між самоорієнтацією та цими ж показниками ($r = 0,56-0,58$; $p < 0,01$), що може свідчити про адаптивні стратегії уникання та пошук особистістю зовнішньої стабільності за умов психотравматичного досвіду.

Негативна кореляція між самоцінністю та самозвинуваченням ($r = -0,37$; $p < 0,05$) відображає внутрішній конфлікт Я-структури, за якого

зниження відчуття власної цінності супроводжується підвищенням інтроєкції провини та самокритики, характерних для посттравматичного реагування.

Візуальна карта кореляційних коефіцієнтів (рис. 3.1) підтверджує отримані статистичні результати, демонструючи найбільш насичену концентрацію зв'язків у блоці показників Безпека – Конформність – Самоорієнтація, а також виразний кластер взаємозв'язків, пов'язаних із досвідом психологічного насильства.

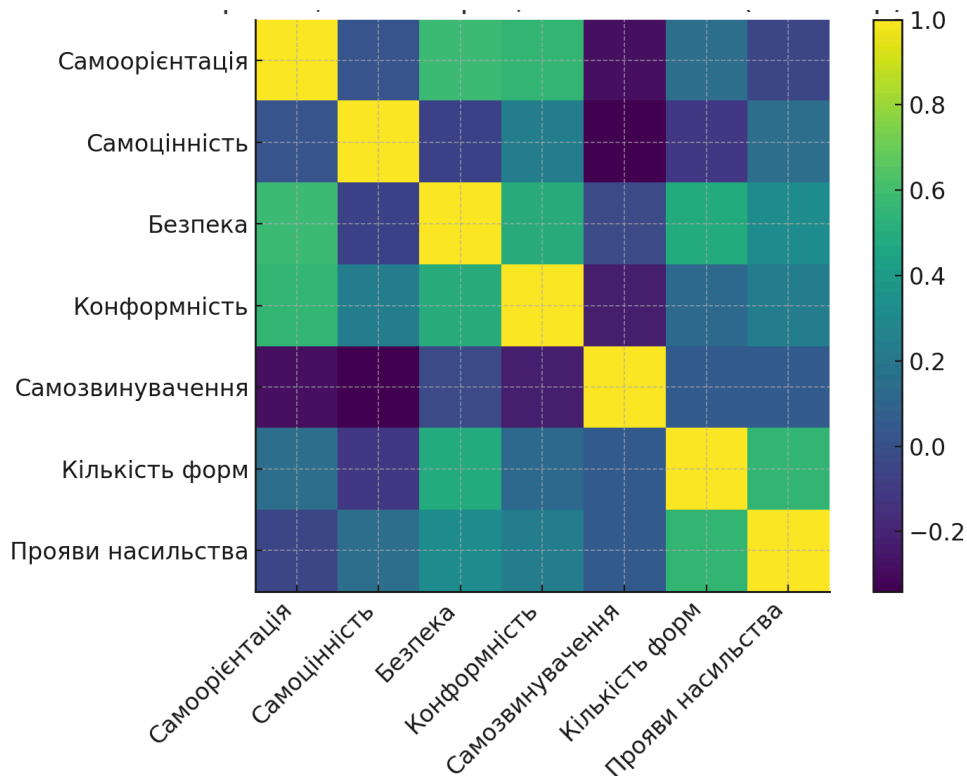


Рис. 3.1 Візуальна карта кореляційних коефіцієнтів зв'язку самоставлення із досвідом психологічного насильства

Сильний зв'язок між кількістю форм насильства та проявами насильства також виділяється візуально та статистично. Зона самозвинувачення формує окреме поле з більши слабкими зв'язками, за винятком негативного зв'язку із самоцінністю.

Для подальшого порівняльного аналізу вибірка з 31 респондентки була поділена на дві групи за ознакою звернення по професійну психологічну допомогу:

- група 1 – «звертались»: 18 жінок (58 % вибірки);
- група 2 – «не звертались»: 13 жінок (42 % вибірки).

Для виявлення можливих відмінностей у психологічних характеристиках між респондентками, які звертались та не звертались по професійну психологічну допомогу, було проведено аналіз незалежних вибірок (Independent Samples T-test). Порівняння здійснювалось за групами шкал:

- профілі ціннісних орієнтацій за методикою Шварца;
- профілі самоставлення за методикою В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва;
- показники суб'єктивного досвіду психологічного насильства (кількість видів/форм насильства, вираженість насильницьких дій, кількість тілесних реакцій).

Загалом за методикою Шварца для всієї вибірки переважає група цінностей саморегуляції (самостійності), досягнень, прихильності (доброзичливості) та універсалізму при відносно нижчих, але не критично низьких, показниках влади й частково конформності. Це свідчить про орієнтацію опитаних жінок на автономію, особистісний розвиток, відповідальність та збереження стосунків, а не на чисту домінацію чи жорстку підпорядкованість нормам.

Проводимо порівняння середніх значень показників ціннісних груп для респонденток у межах двох визначених груп (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Порівняння середніх значень ціннісних шкал у досліджуваних групах

Шкала	Звертались	Не звертались	Різниця
Саморегуляція	6,59	6,66	-0,06
Стимулювання	6,12	6,36	-0,24

Гедонізм	5,78	5,83	-0,05
Досягнення	6,43	6,87	-0,44
Влада	4,79	4,92	-0,13
Безпека	6,10	6,30	-0,20
Конформність	5,36	5,61	-0,24
Традиції	4,68	5,16	-0,49
Прихильність	6,31	6,71	-0,40
Універсалізм	6,31	6,77	-0,46

Порівняння груп показує, що базовий ціннісний профіль в обох підгрупах залишається подібним:

- в обох групах високою залишається саморегуляція (самостійність) – орієнтація на власні рішення, внутрішню відповідальність, самостійне визначення цілей;

- досягнення, прихильність та універсалізм зберігають статус одних із найбільш виражених цінностей;

- влада і надмірно жорстка конформність не займають провідних позицій в жодній із груп.

Разом з тим, якісно можна виокремити декілька тенденцій:

1. У групі жінок, що зверталися за допомогою, дещо виразніше простежується акцент на саморегуляції, стимулюванні та досягненнях, тобто на готовності до змін, пошуку нових способів дії, прагненні особистісного росту й результатів. Це співзвучно самій поведінці «піти по допомогу» як кроку активної позиції щодо власного життя.

2. У групі жінок, що не зверталися за допомогою, на рівні тенденції можуть бути відносно більш значущими безпека, конформність і традиції. Такий профіль відображає більшу орієнтацію на збереження стабільності,

«нормальності» й підтримання статус-кво, навіть якщо цей статус-кво включає досвід психологічного насильства.

Це дозволяє припустити, що звернення по допомогу може бути пов'язане не лише з інтенсивністю насильницьких дій, а й із ціннісною готовністю особистості до активної саморегуляції та зміни життєвих сценаріїв. Жінки, які не звертались за психологічною допомогою, можуть зберігати ті самі гуманістичні цінності (любов, доброзичливість, справедливість), але частіше «застрягають» у полюсі безпеки й конформності, що утримує їх у ситуаціях, де насильство нормалізується або применшується його вплив. Це підтверджують і особистісні розмови з респондентками: більша частина не визнавали, що дії, які чинилися з ними, можна повноцінно назвати психологічним насильством, доки не були ознайомлені із вичерпними визначеннями кожного з видів.

Рейтинг відмінностей між ціннісними орієнтирами респонденток у межах двох груп відображений в табл. 3.11.

Таблиця 3.11

Рейтинг відмінностей між ціннісними орієнтирами респонденток

Позиція	Найбільші відмінності	Δ (abs)	Висновок
1	Традиції	0,49	Найсильніший розрив – цінність традиційності менша у тих, хто звернувся за допомогою
2	Універсалізм	0,46	Менш виражене прагнення справедливості та загальнолюдських норм у респонденток, які звернулись за допомогою
3	Досягнення	0,44	Менший акцент на успіх/компетентність у тих, хто звернувся за допомогою

4	Прихильність	0,40	Менша турбота про міжособистісні зв'язки
5	Стимулювання \approx Конформність	$\sim 0,24$	Менше прагнення до новизни/соціальних норм
6	Саморегуляція \approx Гедонізм	$\sim 0,06$	Різниці майже немає – внутрішнє ядро стабільне

Вищі середні значення ціннісних показників для респонденток, які не звертались за психологічною допомогою, проявились за шкалами досягнення ($\Delta = -0,44$), універсалізму ($\Delta = -0,46$), прихильності ($\Delta = -0,40$) та традицій ($\Delta = -0,49$). Це може свідчити про більш виражену орієнтацію на соціально схвалювані, просоціальні та нормативні цінності (турбота про інших, підтримка близьких, збереження порядку й звичаїв), а також на досягнення успіху власними зусиллями. Такий профіль можна інтерпретувати як установку на «функціональну» адаптацію: «я повинна справлятися сама, залишатися корисною, відповідальною, успішною», що потенційно знижує готовність визнавати потребу в зовнішній підтримці.

У групі, яка зверталась по психологічну допомогу, всі цінності також мають середні або підвищені значення, однак дещо нижчі порівняно з групою, що не зверталась. Це може відображати зниження акценту на зовнішніх вимогах та «повинності» і більшу готовність визнати власні межі, вразливість і потребу в підтримці. Тобто ціннісна система цих жінок залишається ресурсною (високі саморегуляція, прихильність, універсалізм), але менш жорстко «прив'язана» до ідеї безперервного досягнення, відповідності нормам та очікуванням оточення.

Важливо, що за шкалами саморегуляції ($\Delta = -0,06$), стимулювання ($\Delta = -0,24$) та гедонізму ($\Delta = -0,05$) відмінності мінімальні, що вказує на збережений потяг до автономії, новизни та життєвих задовольств в обох групах. Тобто звернення по допомогу не асоціюється зі «зникненням» потреб

у розвитку чи радості, а радше з тим, як жінки інтегрують ці потреби з досвідом насильства та власними межами.

Для виявлення глибини відмінностей між групами (звертались / не звертались), окрім абсолютних балів, розраховано Heat-Index – це відсотковий коефіцієнт зміщення середніх значень шкали у групі респонденток, що зверталися за допомогою, відносно групи, що не зверталася.

$$HeatIndex = \frac{(M_{\text{звертались}} - M_{\text{не звертались}})}{M_{\text{не звертались}}} \times 100\%$$

Результати найбільш проявлених значень Heat-Index відображені в табл. 3.12.

Таблиця 3.12

Порівняння Heat-Index у ціннісних моделях респонденток

Шкала	Heat Index	Інтерпретація
Традиції	-9,5%	Спостерігається найбільша різниця між групами. Жінки, які звертались за професійною психологічною допомогою, менш орієнтовані на звичаї та правила. Ймовірно, це пов'язано з тим, що для змін у житті їм потрібно дозволити собі відійти від усталених норм.
Універсалізм	-6,8%	У тих, хто звертався за допомогою, трохи нижча глобальна емпатія та гуманістичний погляд на світ. Пояснення може бути таким: коли фокус направлений на власний біль і відновлення, ресурсу на зовнішній світ стає менше.
Досягнення	-6,4%	Респондентки, що звернулись за допомогою, менше орієнтовані на змагання, соціальне схвалення та перемоги. Це свідчить про перехід від «бути кращою» до «стабілізувати себе».
Прихильність	-5,9%	Тут бачимо зниження у площині стосунків. Після досвіду насильства довіра формується обережніше, а

		зв'язки вибудовуються вже не автоматично, а дуже вибірково.
Інші шкали	від -0.9% до -4,3%	Різниця в показниках невелика. Базові цінності – автономність, безпека, свобода, гедоністичність – майже однакові в обох групах. Це означає, що ядро ціннісної структури не руйнується під впливом пережитого досвіду психологічного насильства і не залежить прямо від звернення до психолога.

Аналіз Heat-Index демонструє, що найбільші міжгрупові відмінності спостерігаються у шкалах Традиції (-9.5%), Універсалізм (-6.8%), Досягнення (-6.4%) та Прихильність (-5.9%). Це вказує на те, що у групі жінок, які звертались по допомогу, менш виражене прагнення до нормативного соціального устрою, ритуалів, ієрархій та культурної спадковості, а також менш структурована зовнішня орієнтація на досягнення, соціальне схвалення та рольові очікування.

Натомість Саморегуляція, Гедонізм і Безпека демонструють найменші відмінності (<3%), що може означати відносну стабільність базових адаптивних механізмів незалежно від звернення по допомогу: автономність, здатність до відновлення й потреба у психологічній безпеці залишаються ядром ціннісної системи обох груп.

Heat-Index дає можливість оцінити силу розбіжності, де найістотнішими є саме культово-нормативні та соціально-гуманістичні параметри.

Порівняння ціннісних орієнтацій засвідчує подібність структури цінностей у жінок із досвідом психологічного насильства – незалежно від факту звернення по професійну допомогу. Обидві групи зберігають високу саморегуляцію та універсалістичні установки, демонструють гуманістичні пріоритети та орієнтацію на автономність. Водночас, у вибірці, що не зверталась, відзначається систематично вищий рівень соціально прийнятних і зовні орієнтованих цінностей: досягнення, прихильність, універсалізм, традиційність та конформність, що може відобразити стратегію підтримання

функціональності та соціальної відповідності без звернення до терапевтичних інструментів.

Група, що зверталась за професійною допомогою, демонструє загалом м'якший профіль із нижчим ступенем нормативності й дещо зниженою орієнтацією на соціальні очікування – при збереженні внутрішніх ресурсів (саморегуляція, гедонізм, прагнення новизни). Така конфігурація може свідчити про більшу відкритість до внутрішніх процесів та усвідомлення потреби у підтримці, що кореспондує з терапевтичною мотивацією.

Ключова різниця між групами полягає не в силі ціннісних установок, а у напрямі їх реалізації: у жінок, які мають досвід терапії, цінності більш інтроспективно інтегровані, тоді як у тих, хто не звертається за професійною допомогою, – більш соціально спрямовані. Узагальнюючи, можна сказати, що обидві групи мають ціннісно зрілий, орієнтований на розвиток профіль, однак жінки, які не звертались по допомогу, демонструють дещо вищу орієнтацію на досягнення і традиційність при збереженні автономії, тоді як друга група демонструє більшу готовність піддати своє життя й досвід внутрішній рефлексії та терапевтичній роботі.

За методикою В.В. Століна в усій вибірці виявлено відносно рівний, ресурсний профіль самоствалення: високі або середньо-високі значення за шкалами самовпевненості, самокерівництва, самоцінності та помірні/низькі показники конфліктності й самозвинувачення.

Це означає, що навіть у контексті досвіду психологічного насильства жінки загалом зберігають базову силу «Я», здатність бачити себе компетентними, такими, що заслуговують на повагу та любов.

При порівнянні груп за ознакою звернення по допомогу спостерігаються певні тенденції.

Так, жінки, які звертались по допомогу, як правило, демонструють:

– збережені або підвищені показники самовпевненості й самокерівництва – «моє життя в моїх руках», «я можу щось змінити»;

– достатню самоцінність та самоприйняття – незважаючи на травматичний досвід, «з собою в цілому ок»;

– дещо вищі показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення (в межах помірних значень) свідчать про рефлексію, почуття провини, переживання складних емоцій.

Результати порівняння середніх значень стенових показників за групами відображені в табл. 3.13 та на рис. 3.2.

Таблиця 3.13

Порівняння показників самоствавлення за шкалами у визначених групах

Шкала	Звертались за допомогою	Не звертались за професійною допомогою	Різниця
Відвертість	5,83	6,23	-0,40
Самовпевненість	6,11	6,69	-0,58
Самокерівництво	5,61	6,23	-0,62
Дзеркальне Я	6,72	6,31	0,41
Самоцінність	7,78	7,69	0,09
Самоприйняття	6,61	6,54	0,07
Самоприв'язаність	4,78	3,85	0,93
Конфліктність	5,67	5,69	-0,03
Самозвинувачення	4,67	4,38	0,28

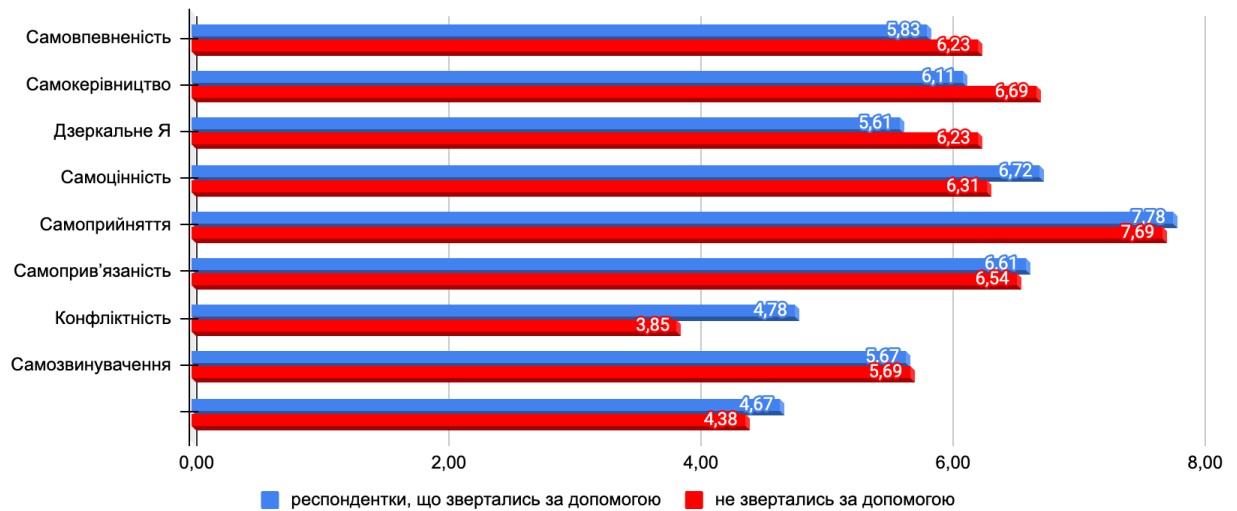


Рис. 3.2 Порівняння показників за шкалами самоствавлення в межах двох досліджуваних груп

Найбільші відмінності в шкалах самоствавлення досліджуваних груп респонденток (ключові індикатори) відображені в табл. 3.14.

Таблиця 3.14

Ключові індикатори відмінностей у самоствавленні досліджуваних груп

Шкала	Тенденція	Інтерпретація
Дзеркальне «Я» (-1.34)	суттєва різниця між групами	Жінки, які не звертались за допомогою, значно частіше очікують прийняття/схвалення оточення, відчувають себе «більш прийнятими»
Самокерівництво (-0.79)	велика різниця між групами	Ті, що звернулись за допомогою, частіше сумніваються у контролі над власним життям, відчувають меншу автономність рішень
Самоприйняття (-0.59)	помірна різниця між групами	Ті, що звернулись за допомогою, менше приймають себе, частіше переживають внутрішні суперечності

Загальний профіль показує, що жінки без досвіду звернення за професійною психологічною допомогою мають вищі за більшість шкал показники самоствалення, тоді як у групі звернення спостерігаються помірно занижені результати, особливо у сферах, пов'язаних із відчуттям себе через інших та внутрішньою регуляцією.

Статистичні тенденції (обчислені коефіцієнти різниці):

- середнє абсолютне відхилення між групами = 0,49 бали;
- найбільший розрив – Самоприв'язаність ($\Delta=+0,93$) – найбільш диференціюючий маркер для двох досліджуваних груп;
- найменший – Конфліктність ($\Delta=-0,03$) – групи майже ідентичні за показником внутрішнього напруження.

Кореляційна картина напрямів різниць відображена в табл. 3.15.

Таблиця 3.15

Кореляція відмінностей в самостваленні жінок, що зверталися і не зверталися за допомогою після пережитого травматичного досвіду

Група з більш виявленим показником	Більш виявлений показник у групі	Інтерпретація
Не звертались	Відвертість (0,40) Самовпевненість (0,58) Самокерівництво (0,62)	Стабільніша Я-структура, менше сумнівів, нижча потреба у зовнішньому втручанні
Звертались	Дзеркальне Я (0,41) Самоприв'язаність (0,93) Самозвинувачення (0,28)	Підвищена чутливість до себе та думок інших, активніший внутрішній пошук, мотивація змін

Жінки, що не звертались по допомогу, зберігають ресурсні показники самовпевненості та самокерівництва, однак у них частіше спостерігається:

– вища усвідомлена внутрішня конфліктність і водночас нижчий рівень самозвинувачення – це може бути проявом витіснення, заперечення проблеми, поверхневої самозадоволеності;

– тенденція до ригідної самоприв'язаності – «зі мною і так все гаразд, змінювати щось в собі не обов'язково», що знижує мотивацію до пошуку професійної допомоги.

У цілому можна сказати, що звернення по допомогу частіше пов'язане з поєднанням двох факторів:

– збереженої сили «Я» (самоповага, самокерівництво, самоцінність);

– достатньої внутрішньої чутливості до проблеми (усвідомленої внутрішньої конфліктності, здатності визнавати власний біль і потребу в підтримці).

Натомість незвернення по допомогу може будуватися як на реальній, але ще керованій інтенсивності проблеми, так і на захисних механізмах – знеціненні власного досвіду, нормалізації насильства, униканні болючих тем.

У групі, що зверталась по допомогу, фіксується вищий рівень самоцінності (7,78) та самоприйняття (6,61), що вказує на збереженість позитивного емоційного ставлення до себе та здатність підтримувати внутрішню цінність особистості навіть у ситуації психологічної травматизації. Одночасно саме ця група демонструє підвищені показники самозвинувачення (4,67) та самоприв'язаності (4,78), що свідчить про наявність саморефлексії та критичного ставлення до власного досвіду, яке, однак, не призводить до зниження загальної самоцінності. Така конфігурація може трактуватися як механізм, що стимулює звернення по терапевтичну підтримку та сприяє внутрішнім змінам.

На противагу, респондентки, які не звертались по допомогу, мають вищі значення самовпевненості (6,69) та самокерівництва (6,23). Пов'язуємо це із орієнтацією на автономність і опору на власні ресурси при зниженій потребі в зовнішній корекції чи підтримці. Така позиція може відображати як

сформовану самостійність, так і потенційну ригідність Я-концепції, що обмежує готовність до звернення по допомогу.

Рівень внутрішньої конфліктності в обох групах є майже тотожним ($\approx 5,6$), що свідчить про присутність психологічної напруги незалежно від факту терапевтичного досвіду. Водночас саме самоприв'язаність ($\Delta = +0,93$) виступає найбільш вираженим параметром розмежування: жінки, які звертались за підтримкою, демонструють сильніший зв'язок з внутрішнім образом «Я» та меншу готовність до самозміни без процесу внутрішнього осмислення. Саме контакт з власним образом «Я» і його усвідомленість стають внутрішнім рушієм пошуку професійної допомоги.

Порівняння показників по шкалах проведене на рис. 3.2.

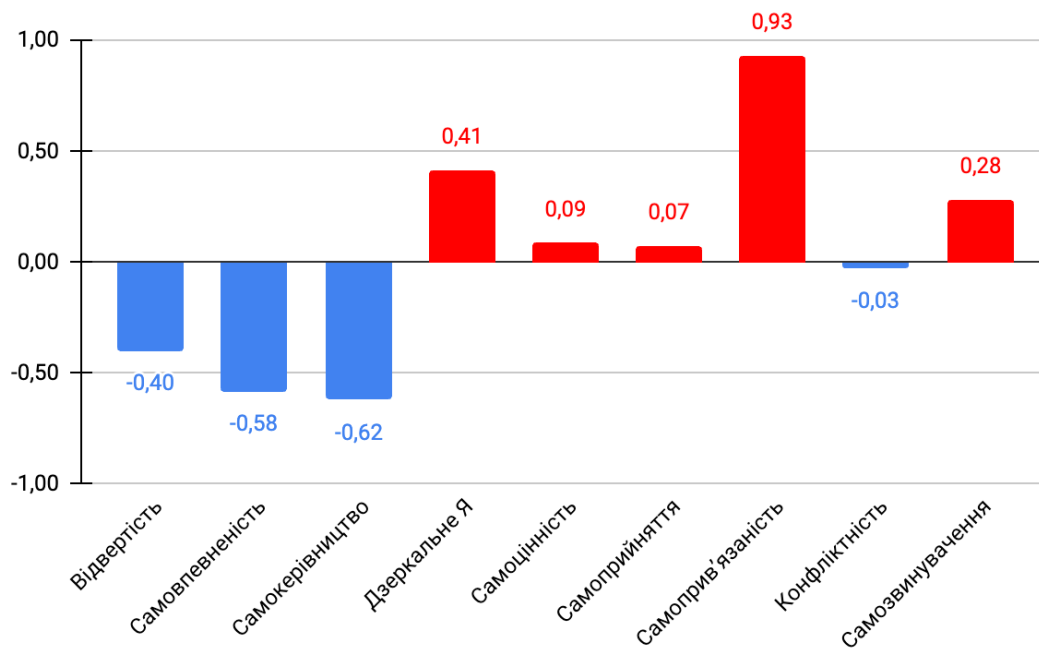


Рис. 3.2 Візуальна карта для демонстрації відмінностей у самостворенні досліджуваних груп

Суб'єктивний досвід психологічного насильства й тілесні прояви травматичного досвіду були проаналізовані під час опрацювання показників авторської анкети, де оцінювалися:

- кількість пережитих видів/форм психологічного насильства;

- інтенсивність шкали прояву насильницьких дій (як часто/яскраво проявлялися насильницькі дії);

- кількість тілесних реакцій на насильницькі дії (психосоматичних проявів, напруження, соматичних симптомів).

У всій вибірці показники варіюють у діапазоні від 2 до 6 балів, що свідчить про реальний, але різний за інтенсивністю досвід психологічного насильства: у частини жінок він скоріше епізодичний і відносно обмежений, у частини – системний та багатокomпонентний, із вираженими тілесними реакціями.

У групі жінок, які зверталися за допомогою, частіше зустрічаються вищі значення:

- за кількістю форм психологічного насильства (3-6 типів поведінки партнера);

- за шкалою прояву насильницьких дій (ближче до 4-5 балів, що можна трактувати як «доволі часто» / «регулярно»);

- за кількістю тілесних реакцій (4-6 симптомів, що вказує на вже сформований психосоматичний фон).

У контексті психологічного консультування це означає, що звернення по допомогу закономірно частіше роблять жінки з більш складним, інтенсивним і тілесно відреагованим досвідом насильства, тоді як частина жінок з помірним, але все ж таки присутнім насильством залишається без професійної підтримки.

Для перевірки припущення про наявність відмінностей у психологічних показниках між жінками, які звертались та не звертались по професійну психологічну допомогу, було здійснено порівняння двох незалежних вибірок за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних груп. Оцінювання здійснювалося за середніми значеннями кожної шкали у двох групах, t-статистикою, рівнем значущості p та розміром ефекту d (Cohen's d), що забезпечило можливість формувати висновки не лише на рівні статистичної

різниці, але й сили впливу кожного показника. Результати наведені в Додатку Ж.

Аналіз даних свідчить про те, що внутрішні характеристики самоставлення (рівень самооцінки, самоприйняття, самокерівництва), показники психологічного насильства (кількість форм та сила проявів), а також система ціннісних орієнтацій (конформність, досягнення, влада, традиції тощо) не визначають факт звернення до спеціаліста як однозначний поведінковий результат. Окремі шкали: самоорієнтація, самоприв'язаність та орієнтація на досягнення, продемонстрували позитивні тенденції (ефект $d \approx 0,45-0,52$) для тих респонденток, які зверталися за психологічною допомогою. Т-тест показав відсутність міжособистісних профільних відмінностей, проте став підґрунтям для наступного етапу – побудови логістичної моделі, яка дозволить оцінити не окремі відмінності, а вплив змінних на ймовірність звернення до психолога.

Для перевірки зв'язку факту звернення за психологічною допомогою та показниками ціннісних орієнтацій і самоставлення був проведений мультіваріантний аналіз (MANCOVA) (табл. 3.16, 3.17).

Таблиця 3.16

Мультіваріантний тест (загальний ефект моделі)

Тест	Значення	F	df ₁	df ₂	p
Трас Піллая (Pillai's Trace)	0,710	0,889	22	8	0,614
Лямбда Вілкса (Wilks' Lambda)	0,290	0,889	22	8	0,614
Критерій Хотеллінга (Hotelling's Trace)	2,450	0,889	22	8	0,614
Найбільший корінь Роя (Roy's Largest Root)	2,450	0,889	22	8	0,614

Мультиваріантний тест (одномірні ефекти шкал)

Шкала	F	p	Висновок
Досягнення	2,07	0,161	є незначна тенденційна різниця
Самоорієнтація	1,93	0,175	слабкий ефект, $p > 0,05$
Самоприв'язаність	1,55	0,224	відмінності не підтверджені
Самовпевненість	1,11	0,301	різниця не значуща
Безпека, Конформність, Традиції, Влада	<1	>0,30	різниця не значуща
Самоцінність, Прийняття, Гедонізм, Стимулювання, Конфліктність	≈ 0	>0,75–0,98	різниця не значуща
Показники насильства (форми, прояви, тілесні реакції)	<0,5	>0,5	звернення не залежить від тяжкості досвіду

Проведений багатофакторний аналіз (MANCOVA) не виявив статистично значущих відмінностей між жінками, які зверталися та не зверталися по психологічну допомогу (Wilks' $\Lambda = 0,290$; $p = 0,614$). Це означає, що одночасний вплив показників самоствавлення, ціннісних орієнтацій та пережитого психологічного насильства не формує відмінних профілів особистості у двох групах.

Одномірні тести також не продемонстрували значущих F-ефектів (всі $p > 0,10$), хоча окремі шкали, такі як «Досягнення» та «Самоорієнтація», виявили слабку тенденцію до розбіжностей. Отримані результати узгоджуються з попередніми аналізами (t-тест, кореляційний аналіз), підтверджуючи, що факт звернення по допомогу не обумовлений

особистісними характеристиками, тяжкістю насильства чи системою цінностей.

Порівняльний аналіз показників у групах жінок, які звертались і не звертались по психологічну допомогу, свідчить, що сам факт звернення не є індикатором меншої психологічної стійкості особистості. Навпаки, серед тих, хто звертається, одночасно спостерігаються ресурсні характеристики «Я» (самоцінність, самоприйняття, самокерівництво), орієнтація на розвиток, саморегуляцію та близькість, а також більша усвідомленість внутрішніх переживань і конфліктності. Така конфігурація – поєднання психологічної сили та здатності помічати власний біль – може формувати готовність зробити крок до отримання допомоги.

У жінок, які не звертались до спеціаліста, загальна структура самоствавлення залишається достатньо ресурсною, однак на передній план виходять цінності безпеки, стабільності, традицій і конформності, у поєднанні з нижчим рівнем усвідомленого внутрішнього конфлікту та менш вираженим самозвинуваченням. Це може відображати переважаючі захисні стратегії – зокрема нормалізацію насильства, уникнення складних емоційних процесів та відкладання звернення по допомогу навіть за наявності потреби.

3.3. Кластерний аналіз показників самоствавлення та ціннісних орієнтацій особистості з досвідом психологічного насильства

Для виокремлення груп психологічного реагування на досвід насильства було здійснено кластеризацію особистісних профілів респонденток.

На першому етапі всі змінні (ціннісні орієнтації Шварца, показники самоствавлення за методикою Століна та Пантелеєва та особистісні індикатори тілесно-емоційних реакцій на насильство) були приведені до єдиного масштабу шляхом z-нормування.

Така стандартизація усуває різницю між діапазонами показників і забезпечує їхню сумірність у багатовимірному аналізі. Іншими словами, кожна шкала отримала однакову вагу у розрахунку, що дозволило уникнути домінування будь-якої окремої змінної в моделі.

На другому етапі застосовано кластеризацію методом k-середніх. Кількість кластерів $k = 3$ було обрано як оптимальну: збільшення або зменшення числа кластерів призводило до втрати структурної чіткості або до надмірного подрібнення групи, що ускладнювало інтерпретацію.

Результатом процедури стало виділення трьох кластерів із відмінними профілями ціннісних орієнтацій, самоствавлення та психофізіологічних реакцій на насильство. Групи відрізняються як за рівнем інтегрованості «Я-концепції», так і за структурою переживання насильства та способом адаптації до нього. Загальна вибірка становила 31 учасницю, які були розподілені наступним чином: кластер 1 – 16 осіб, кластер 2 – 10 осіб, кластер 3 – 5 осіб.

Модель демонструє, що реакція на травматичний досвід у різних учасниць не є випадковою – вона організована у психометрично підтверджені патерни, що відображають різні способи підтримання цілісності Я-системи.

Кластерний аналіз дозволив перейти до виявлення латентних типів психологічного функціонування, які лежать в основі того, як жінки переживають, інтегрують або блокують досвід насильства. Це створює підґрунтя для подальшого моделювання ризиків, механізмів відновлення та профілів консультативного запиту.

Найчисельнішим виявився Кластер 1 ($n=16$; 51,6%), для якого характерний збалансований розподіл щодо звернення по психологічну допомогу–порівну звертались та не звертались (50%–50%). Кластер 2 охопив 10 учасниць (32,3%), серед яких переважають ті, хто не мав досвіду психотерапевтичної взаємодії (60%), що може відображати тенденцію до уникання, знецінення власних переживань або недостатню готовність до

роботи з травмою. Найменшою групою став Кластер 3 (n=5; 16,1%), при цьому всі його учасниці (100%) звертались по психологічну допомогу, що може свідчити про більш виражений травматичний дистрес, ніжчу саморегуляцію та потребу у зовнішній підтримці.

Розподіл респонденток на кластери наведений в табл. 3.18, порівняльна характеристика кластерів за показниками самоствавлення, ціннісних орієнтацій та проявів насильства наведена в Додатку Й та К.

Таблиця 3.18

Кластеризація респонденток за ціннісними характеристиками, самоствавленням та досвідом психологічного насильства

Кластер	Тип	Ключові характеристики
1	Адаптивно-ресурсний	Високе самоприйняття, внутрішня опора, орієнтація на розвиток
2	Амбівалентно-конфліктний	Самозвинувачення, конфліктність та суттєві коливання Я-конструкції
3	Травматично-залежний	Зниження автономності, опора на зовнішню оцінку, потреба в безпеці

Кластер 1 – адаптивно-ресурсний профіль, характеризується високим рівнем самоприйняття, стабільністю Я-концепції, внутрішньою опорою, сформованими навичками саморегуляції та здатністю до конструктивного подолання травматичного досвіду.

Учасниці першого кластера продемонстрували найвищі середні значення за показниками позитивного самоствавлення, зокрема самоцінності (M=8.63), самоприйняття (M=7.25) та самовпевненості (M=6.94). Високий рівень дзеркального «Я» (M=7.63) може свідчити про збереженість цілісного образу власного Я та здатність підтримувати позитивну самоідентичність.

Також відзначено сформовану саморегуляцію ($M=6.78$) і самокерованість ($M=7.06$), що дозволяє припустити наявність конструктивних стратегій подолання та автономності у прийнятті рішень.

У сфері ціннісних орієнтацій для цього кластера характерні високі рівні значущості досягнень ($M=6.91$), прихильності ($M=6.84$) та орієнтація на самореалізацію. Показники конфліктності ($M=5.25$) і самозвинувачення ($M=3.94$) є найнижчими серед трьох кластерів, що свідчить про нижчу уразливість до внутрішнього саморуйнування й меншу схильність до інтродекції провини. Хоча респондентки мали досвід психологічного насильства ($M=3.81$ за кількістю форм), їх тілесні реакції були помірними ($M=3.38$), що вказує на потенційно успішну психічну інтеграцію травматичних подій.

Кластер 2 – амбівалентно-конфліктний профіль. Має найвищі прояви внутрішніх конфліктів, суперечливу самооцінку, схильність до самозвинувачення та найбільшу кількість форм пережитого психологічного насильства. Характерний нестійкий баланс між бажанням автономії та потребою у зовнішньому прийнятті.

Другий кластер продемонстрував менш стабільні показники цінності власного Я та більше виражені внутрішні коливання. Рівень самоцінності ($M=7.00$) та самоприйняття ($M=5.80$) є помірними, але нижчими від першого кластера. Найбільш характерною ознакою є високий показник конфліктності ($M=6.70$), а також підвищена схильність до самозвинувачення ($M=5.50$), що вказує на внутрішню амбівалентність, коливання самооцінки, труднощі зі стабілізацією Я-образу.

Ціннісні орієнтації у цього кластера менш визначені та займають проміжну позицію між кластером 1 і кластером 3, що може свідчити про неусталений характер ієрархії цінностей. Примітно, що респондентки цього кластеру мали найбільшу кількість видів психологічного насильства ($M=5.20$), а також найвищі тілесні реакції на насильницькі стимули ($M=4.50$).

Кластер 3 – травматично-залежний профіль. Виявляє знижені показники автономності, самоприйняття та самокеруваності, переорієнтацію на зовнішню підтримку й безпеку як базову цінність. Реакції на насильство менш імпульсивні, але ймовірно пригнічені.

Для третього кластера характерне зниження показників автономності та самоприйняття. Самоцінність становить $M=6.40$, самоприйняття – $M=6.00$, при цьому показник самоприв'язаності ($M=3.60$) є одним з найнижчих серед усіх кластерів. Значення за цінностями досягнення ($M=5.28$), влади ($M=3.60$) і традицій ($M=3.51$) також нижчі, ніж у попередніх групах, що свідчить про звуження горизонтів самореалізації та переважання орієнтації на безпеку і підтримку.

Інтенсивність психологічного насильства у цій групі не є максимальною ($M=3.60$), однак тілесні реакції залишаються на рівні, близькому до середнього ($M=3.20$). Це дозволяє припустити наявність механізмів дисоціації, емоційного притуплення або мінімізації загрози як способу психологічного виживання.

Мультиваріантний аналіз (Додаток Л) показав статистично значущі відмінності між трьома кластерами за сукупністю параметрів самоствавлення, ціннісних орієнтацій та проявів психологічного насильства. Найбільш виражені відмінності спостерігаються у показниках самоприв'язаності, досягнення, самокерівництва, стимулювання, прихильності та самооцінності (усі $p<0,005$), що свідчить про різні типи функціонування «Я» у кожному кластері. Значущими залишаються також розбіжності у цінностях (традиції, гедонізм, відвертість, безпека, влада), а також у показниках досвіду насильства, зокрема кількості форм і тілесних реакцій. Отже, кластери характеризують три відмінні психологічні моделі адаптації: ресурсно-автономну, амбівалентно-коливальну та травматично-вразливу. Можемо стверджувати, що це – три типи психологічної відповіді на досвід насильства.

Вони відрізняються не кількістю форм насильства, а тим, як інтегруються переживання в Я-концепцію. Це означає, що психологічне насильство не визначає результат автоматично – ключовим є спосіб внутрішньої обробки особистістю власного травматичного досвіду.

Додатковий аналіз кластерів дозволяє використовувати їх як аналітичний інструмент для диференціації підходів у психотерапевтичній роботі. Виявлені психологічні профілі показують, що жінки реагують на досвід насильства нерівномірно, формуючи різні траєкторії відновлення та самосприйняття.

Опитані респондентки – жінки із різними типами самоствавлення й переживання насильства, що звертаються по допомогу з однаковою ймовірністю. Отже, звернення за консультаційною допомогою – це не наслідок психотравми, а поведінковий вибір, що формується поза внутрішніми показниками особистості. Поділ на три кластери надає можливість будувати адресні інтервенції:

- для першої групи – підтримувати збережені ресурси «Я» та працювати з емоційною інтеграцією досвіду;

- для другої – фокусуватись на підвищенні усвідомлення травми, формуванні мотивації до звернення та корекції самообмежувальних переконань;

- для третьої – посилювати автономію, стабілізацію, розвиток навичок саморегуляції.

Кластеризація вибірки дозволяє трансформувати кількісні результати у прикладні терапевтичні рішення.

Висновки до розділу 3

Кореляційний аналіз отриманих внаслідок емпіричного дослідження показників зафіксував взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями, самоставленням та характеристиками, притаманними для досвіду психологічного насильства, що підтверджує системний характер впливу пережитої травми на особистість. Зокрема, збільшення кількості форм насильства супроводжується зростанням суб'єктивної інтенсивності переживань і тілесних реакцій, а показники цінностей та Я-конструкцій змінюються у взаємопов'язаному напрямку. Водночас жоден із цих показників не може вважатися визначальним для прийняття рішення щодо звернення по професійну психологічну допомогу. Це може свідчити про перевагу зовнішніх факторів у поведінковому виборі.

Результати проведеного дослідження показали, що жінки з досвідом психологічного насильства не утворюють однорідну групу. Ціннісні показники та проявленість шкал самоставлення не піддається значним змінам під час порівняння тих, хто звертався й не звертався по психологічну допомогу. Це дозволяє трактувати звернення як варіант адаптивної поведінки, а не як наслідок дефіциту ресурсності чи особистісної нестійкості.

Найбільш значущі відмінності було встановлено в кластерному аналізі: виділено три відмінні профілі реагування. Перший кластер характеризується ресурсністю та автономним самоставленням, другий – амбівалентністю й конфліктністю у поєднанні з більш інтенсивним травматичним досвідом, третій – вразливістю та залежністю, із нижчою автономністю та підвищеним самозвинуваченням.

Таким чином, психологічне насильство не спричиняє єдиного типу змін, але може реалізовуватися у різних адаптаційних траєкторіях, що потребує диференційованих підходів у супроводі та терапії жінок, що мали травматичний досвід, для його подальшої оптимізації.

РОЗДІЛ 4. НАДАННЯ МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ПО ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ДОСВІДУ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА

4.1. Психотерапевтичні / консультаційні вимоги до переживання досвіду психологічного насильства

У контексті стосунків з інтимним партнером емоційне насильство проявляється через використання як прямих, так і непрямих висловлювань чи дій, спрямованих на завдання емоційної або психічної шкоди, а також на встановлення контролю над партнером [35].

Воно рідко обмежується поодиноким епізодом і зазвичай реалізується через комплекс патернів: маніпулятивний або примусовий контроль, приниження, знецінення, газлайтинг, ігнорування емоційних потреб, залякування, обмеження контактів та ресурсів, а також примушування до девіантних або неприйнятних для постраждалої поведінкових практик. Такий вплив може заміщати або доповнювати фізичне насильство, підтримуючи асиметрію влади в стосунках і поступово змінюючи Я-образ постраждалої.

Поширені індикатори емоційного насильства включають такі групи поведінкових проявів:

- контроль та примусовий контроль – проявляється у вибухах гніву, погрозах, залякуванні, криках, застосуванні покарань, обмеженні доступу до близьких людей, соціальних активностей або фінансових ресурсів;

- підрив самоцінності партнера – через образливі висловлювання, приниження, постійну критику, знецінення, висміювання, приниження гідності та нереалістичні, завищені вимоги;

- маніпуляції, спрямовані на отримання бажаної поведінки – висування умов для прояву любові чи підтримки, викликання провини, ігнорування емоцій партнера, використання його вразливостей, газлайтинг, звуження можливих альтернатив чи варіантів рішень;

– дії, що виснажують ресурси – пошкодження майна, створення хаосу, маніпулювання процедурами або справедливістю (процедурна несправедливість);

– ігнорування добробуту партнера – ухилення від емоційного контакту, байдужість, роздратованість, нехтування потребами;

– корупційні (девіантні) практики – спонукання або примушування партнера до асоціальної чи протиправної діяльності [48].

Тому для подолання наслідків психологічного й емоційного насильства можуть бути застосовані техніки, що ґрунтуються на травма-орієнтованій перспективі :

– травма-орієнтована психотерапія;

– когнітивно-поведінкові підходи (перебудова негативних переконань про себе);

– емоційно-орієнтовані та навичкові підходи (діалектична поведінкова терапія, майндфулнес, робота з емоційною регуляцією);

– групова підтримка та психоедукація щодо форм, ознак та наслідків психологічного насильства.

Отримані в емпіричному дослідженні результати кластерного аналізу свідчать про доцільність диференційованого підходу до психологічної та психотерапевтичної допомоги залежно від типу реагування на психологічне насильство.

Для жінок ресурсно-автономного профілю (кластер 1) пріоритетними є інтервенції, спрямовані на підтримку наявних копінг-стратегій, профілактику повторної віктимізації та роботу з довгостроковим плануванням життя.

Для амбівалентно-конфліктного профілю (кластер 2) більш актуальною є стабілізація, дослідження внутрішніх суперечностей і реконструкція уявлень про стосунки, тоді як для травматично-вразливого профілю (кластер 3) першочерговими завданнями стають відновлення базового відчуття безпеки, робота із самозвинуваченням і поступове зміцнення Я-структури.

Зниження самоцінності особистості є одним із найстійкіших наслідків емоційного насильства. Терапевтична робота для її відновлення має включати:

- переосмислення внутрішніх наративів про себе;
- формування нових самоідентифікаційних позицій;
- розширення доступу до позитивних емоцій;
- розбудову стійкості.

Досліджень, присвячених психологічній допомозі при емоційному насильстві з боку партнера, поки що небагато. На початку 2000-х років у практиці фахівців, які працювали з постраждалими, сформувалися два основні підходи до розуміння й подолання психологічного насильства:

- підхід, орієнтований на наслідки;
- підхід, орієнтований на поведінку агресора [48].

Підхід, зосереджений на наслідках, спрямований на оцінювання шкоди, якої зазнала постраждала особа. Він визнає широкий спектр можливих наслідків емоційного насильства: хронічний стрес, тривожні стани, зниження самоствалення, фобічні реакції, посттравматичний стресовий розлад, повторювані кошмари, порушення сну, депресивні стани, схильність до самопошкодження та суїцидальні думки. Поведенковий підхід, натомість, фокусується на визначенні конкретних патернів, тактик або «тривожних сигналів», які демонструє кривдник. Правоохоронні органи та служби реагування зазвичай вивчають саме дії агресора, звертаючи увагу на навмисність, тривалість і повторюваність певних форм поведінки.

Обидва підходи піддавалися критиці. Зокрема, звучать застереження, що вони можуть ненавмисно підтримувати стереотипні уявлення – медикалізувати досвід постраждалих або патологізувати поведінку кривдників [79]. Також дослідники наголошують, що емоційне насильство складно ідентифікувати: його непросто розпізнати як самим постражданим, так і фахівцям чи авторам насильницьких дій.

Ефективність психологічної допомоги може залежати від багатьох факторів: якості та тривалості сесій, точності первинної оцінки стану, рівня терапевтичного контакту, а також від зовнішніх життєвих подій, що можуть посилювати або, навпаки, зменшувати результативність інтервенцій. Загалом, індивідуалізовані програми допомоги, адаптовані до конкретного стану та потреб людини, демонструють значно вищу ефективність. У зв'язку з цим визначення дієвих форм психологічної підтримки для жінок, які пережили психологічне насильство, є ключовим завданням як для практичної психології, так і для громадського здоров'я.

Із 31 респонденток, які взяли участь у емпіричному дослідженні, 10 пройшли поглиблені напівструктуровані інтерв'ю. Це дало змогу отримати розширений опис їх суб'єктивного досвіду та виявити повторювані психологічні механізми реагування на емоційне та психологічне насильство. Отримані дані були інтегровані в авторський протокол консультаційної роботи з жінками, які пережили психологічне насильство (табл. 4.1), що дозволило адаптувати структуру підтримки до реальних потреб цільової групи.

Таблиця 4.1

Авторський протокол консультаційної роботи з жінками, що пережили психологічне насильство

Етап	Цілі	Зміст роботи / техніки	Очікуваний результат
1. Первинна оцінка	Виявити факти насильства та наслідки	Скринінг-запитання, виявлення ознак насильства, аналіз симптомів	Усвідомлення жінкою, що пережите є насильством
2. Психоедукація	Нормалізація досвіду та зняття провини	Роз'яснення видів насильства, динаміки аб'юзу, пояснення реакцій тіла й психіки	Формування відчуття безпеки й опори

3. Стабілізація	Зниження тривоги та розгубленості	Дихальні техніки, grounding, робота з тілом	Здатність регулювати емоційні стани
4. Робота з когніціями	Корекція викривлень і зруйнованих переконань	СВТ-техніки, реструктуризація мислення, робота з наративами	Відновлення реалістичного бачення себе
5. Робота з пам'яттю	Зменшення впливу травматичних образів	Техніки «переписування» пам'яті, робота з тригерами	Зниження інтенсивності флешбеків та інтрузій
6. Відновлення самоствавлення	Формування позитивної самоцінності	Позитивні самоафірмації, робота зі смислами, ресурсні техніки	Зростання самоповаги і довіри до себе
7. Формування навичок поведінкової автономії	Повернення агентності та кордонів	Асертивність, моделювання ситуацій, робота з межами	Підвищення здатності до самозахисту
8. Профілактика рецидивів та план дій	Запобігання повторному потраплянню в аб'юзивні стосунки	Виявлення «червоних прапорців», планування безпеки	Стійкість до ризикованих взаємодій

Протокол структуровано за етапами, які відображають послідовність терапевтичного процесу: від первинної ідентифікації насильства та стабілізації стану до відновлення самоствавлення, агентності та профілактики рецидивів. При розробці авторського протоколу також враховувалася належність жінок до різних кластерів реагування. Зокрема, для представниць травматично-вразливого профілю очікується більша тривалість стабілізаційного етапу та етапу роботи з пам'яттю, тоді як для ресурсно-автономного профілю акцент може швидше зміщуватися до відновлення самоствавлення, планування майбутнього та профілактики

рецидивів. Для амбівалентно-конфліктного профілю більшої ваги набувають етапи, пов'язані з когнітивною реконструкцією, переосмисленням стосунків і формуванням поведінкової автономії.

Матриця якісного аналізу відповідей 10 учасниць викладена в Додатку М. Аналіз індивідуальних бесід із респондентками показав декілька сталих тенденцій. Вплив досвіду психологічного насильства на самоствавлення виявився одним із найбільш значущих аспектів якісного аналізу. В усіх 10 інтерв'ю проявилися когнітивні викривлення, які є характерними для пережитого психологічного травматичного досвіду:

- інтерналізація негативних наративів («зі мною щось не так»);
- фіксація на власних «недоліках»;
- зниження здатності покладатися на власні рішення;
- розмивання меж «Я-образу» та втрата чіткості ідентичності.

У восьми з десяти жінок (80%) простежувався сформований негативний внутрішній діалог, який включав висловлювання на кшталт «зі мною щось не так» або «я сама винна». Шість респонденток (60%) повідомляли про стійку недовіру до власних рішень як наслідок тривалого газлайтингу. Семеро жінок (70%) описували зниження здатності будувати близькі стосунки через страх повторення небезпечних сценаріїв, а у восьми (80%) були зафіксовані порушення цілісного Я-образу та внутрішньої значущості.

Учасниці з досвідом газлайтингу часто описували хронічну недовіру до власного сприйняття, а після досвіду ізоляції – почуття глибокої самотності та зниження контактності. У більшості випадків фіксувалися стійкі емоційні реакції тривоги, сорому, вини, внутрішнього напруження та емоційної розгубленості.

Узагальнюючи результати якісного аналізу, можна стверджувати, що психологічне насильство чинить комплексний деструктивний вплив на психічне та фізичне функціонування жінок, істотно змінюючи емоційні реакції, стиль поведінки та структуру самоствавлення. Респондентки

наголошували, що ці форми насильства проявлялися тривалий час і мали циклічний характер. Отримані якісні дані стають важливим доповненням до кількісних результатів та дозволяють глибше зрозуміти механізми, через які досвід психологічного насильства формує негативне ставлення до себе та підриває внутрішню автономію.

Аналіз показав типові поведінкові патерни, що супроводжують зниження самоствалення: уникання соціальних взаємодій, відмова від прийняття рішень, зменшення активності, гіперприспосувальна поведінка до партнера, емоційне завмирання. Таблиця патернів впливу пережитого досвіду психологічного насильства на самоствалення респонденток подана у Додатку Н.

У ході особистої комунікації з опитуваними жінками було зафіксовано повторювані реакції: труднощі з емоційною ідентифікацією, високий рівень внутрішньої тривоги, тенденція до самозвинувачень, занижене самоствалення, фрагментованість самоусвідомлення, уникання конфліктних ситуацій, виражена сором'язливість при описі насильницького досвіду, а також пригніченість та виснаженість. Отримана якісна інформація стала підґрунтям для формування психологічних рекомендацій для консультування жінок із досвідом психологічного насильства.

Основні вимоги до психологічного консультування жінок, які пережили психологічне насильство, оформлені в Додатку П. Перелік вимог розроблений шляхом адаптації доказових міжнародних підходів та клінічних протоколів.

Зокрема, за основу взято сучасні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо ведення постраждалих від гендерно зумовленого насильства, підходи Національного інституту охорони здоров'я та удосконалення медичної допомоги Великої Британії щодо травма-інформованої практики, а також стандарти ООН Жінки щодо роботи з пережитим емоційним та психологічним насильством.

Структурні елементи терапевтичного процесу були узгоджені з даними систематичних оглядів та експериментальних досліджень у сфері психологічної допомоги жінкам, які пережили насильство, зокрема наведених у наукових статтях Г. Каракурт, П. Куйперса, А. Елерс, Е. Фелпс та С. Гофман.

Текст вимог та логічна послідовність консультування були адаптовані відповідно до українського контексту, результатів власного емпіричного дослідження та якісних уточнень, отриманих під час додаткової комунікації з учасницями вибірки.

Також була здійснена диференціація консультаційних вимог залежно від трьох кластерів реагування, виділених під час аналізу результатів емпіричного дослідження.

Для проведення психологічної роботи з кластером 1 оптимально підходять розвивальні та підтримувальні психотерапевтичні інтервенції: коучинг, позитивна психотерапія, фокус на самореалізації, цілепокладанні, ресурсних стратегіях. Рекомендовано стимулювати розширення особистісного потенціалу, роботу з життєвими цілями та креативними проявами.

Найефективнішими для кластеру 2 є корекційно-терапевтичні підходи: когнітивно-поведінкові техніки для зниження самокритики, робота з травматичними переконаннями, емоційна регуляція, стабілізація самооцінки. Важливо формувати навички розпізнавання тригерів та безпечних стратегій поведінки у міжособистісних ситуаціях.

При роботі щодо оптимізації травматичного досвіду для кластеру 3 доцільні терапії відновлення Я-ідентичності: тілесно-орієнтована терапія, EMDR, травма-фокусовані підходи, формування відчуття внутрішньої опори, відновлення суб'єктності, розвиток навичок автономного вибору. Важливо працювати з довірою та безпечним контактом.

Такий інтегрований підхід забезпечує наукову обґрунтованість рекомендацій та дозволяє сформулювати практичну модель консультування, релевантну до потреб жінок, які пережили психологічне насильство в умовах військового стану.

4.2. Консультаційні вправи для оптимізації переживання досвіду психологічного насильства

Побудова ефективної системи психологічної підтримки жінок, що пережили психологічне насильство, вимагає поєднання стабілізаційних технік, вправ для емоційної регуляції, наративних інструментів та засобів когнітивної перебудови негативних переконань чи уявлень жертви про себе.

Для оптимізації переживання досвіду психологічного насильства під час консультування доцільно підключати в процес виконання спеціальних вправ, наведених нижче. Наведений перелік із чотирьох консультаційних вправ інтегрований в єдину логіку, яка утворює трирівневу підтримку: стабілізацію, формування усвідомлення та реконструкцію внутрішніх наративів і переконань.

Частина інструментів походить із міжнародних протоколів, частина – є авторськими, сформованими на основі патернів, виявлених у відповідях та бесідах з учасницями емпіричного дослідження. Такий змішаний підхід дозволяє забезпечити наукову надійність і водночас адаптованість до соціального та культурного досвіду жінок, які мають досвід психологічного насильства.

Запропонований набір консультаційних вправ також корелює з виявленими кластерами психологічного реагування.

Для жінок травматично-вразливого профілю (кластер 3) пріоритетними є стабілізаційні та сенсорні техніки («заземлення», робота з тілом, карта тригерів і ресурсів), які зменшують інтенсивність тривоги й тілесного напруження.

Для амбівалентно-конфліктного профілю (кластер 2) особливого значення набувають наративні та когнітивні вправи («відклеювання ярликів», робота з внутрішнім діалогом), що допомагають структурувати суперечливий досвід та знизити самозвинувачення.

Представницям ресурсно-автономного профілю (кластер 1) ці техніки можуть слугувати засобом зміцнення наявних адаптивних стратегій, переосмислення досвіду насильства та інтеграції його в цілісний життєвий наратив.

На першому етапі консультаційного супроводу доцільно застосовувати техніки стабілізації. Однією з найбільш ефективних є сенсорна техніка «Заземлення 5-4-3-2-1», що рекомендована для зниження гострої тривоги, панічних реакцій і симптомів дезорієнтації.

Її суть полягає в послідовному фокусуванні на п'яти зорових, чотирьох тактильних, трьох слухових, двох нюхових та одному смаковому стимулах [63].

Мета проведення: зменшення інтенсивності тривоги, панічних проявів або емоційного перенавантаження шляхом повернення уваги до теперішнього моменту через активацію п'яти сенсорних каналів.

Ефект від проведення вправи:

- зниження рівня напруги;
- стабілізація дихання та тілесних реакцій;
- відновлення відчуття контролю над ситуацією;
- усвідомлення "тут-і-тепер" замість занурення у травматичні спогади;
- зменшення дисоціативних проявів.

Така вправа допомагає швидко повернути контроль над тілесними реакціями, знизити ступінь внутрішнього збудження та відновити відчуття безпеки. Зразок опитувальника для виконання вправи наведений в Додатку Р.

Вправа «Коло підтримки».

Мета проведення: усвідомлення доступних ресурсів підтримки та зменшення відчуття ізоляції.

Етапи проведення вправи наведені нижче.

Учасниця малює велике коло, що символізує її поточний простір життя.

В середину кола вона вписує всіх людей, місця, практики або дії, які мають для неї підтримуючий характер.

Біля кожного елемента учасниця позначає стрілками, який саме тип підтримки вона може отримати:

- слова прийняття та підбадьорення;
- можливість емоційного висловлювання («виговоритися»);
- практична допомога;
- відчуття стабільності або передбачуваності;
- фізична присутність [53].

Далі учасниця відмічає, які ресурси доступні зараз, а які потребують додаткової активізації.

Приклад опитувальника для проведення вправи зазначений в Додатку С. Його використовують як інструмент, що допомагає людині почати усвідомлювати, хто саме може входити до її найближчого кола підтримки.

За потреби можна заповнювати кілька окремих карт для різних сфер життя (особистої, професійної, сімейної тощо). Поданий шаблон є лише зразком – учасниці можуть модифікувати його відповідно до власних потреб.

Ефект від виконання даної вправи:

- знижує відчуття соціальної ізоляції;
- дає реалістичне уявлення про ресурси підтримки;
- допомагає оновити план дій у кризові моменти;
- формує відчуття суб'єктності та контролю.

Склад кола підтримки може змінюватися з часом разом зі зміною життєвих обставин, становленням нових зв'язків або зміною місця проживання. Рекомендовано обговорювати ідею кола підтримки з людьми, які до нього входять, пояснювати принципи взаємної підтримки та відповідальності, а також поступово розширювати це коло. Формування кола підтримки потребує часу й зусиль, оскільки ґрунтується на довірі, взаємній повазі, здатності до відкритості, відповідальності, турботі та емпатії.

У такому форматі вправа «Карта кола підтримки» розглядається як практичний метод створення безпечного соціального середовища, що є важливою умовою психологічного відновлення та розвитку емоційної

стабільності. Вона допомагає формувати індивідуальні ресурси, необхідні для подолання наслідків психологічного насильства та відновлення особистісної автономії.

Після стабілізаційного етапу доречним є перехід до роботи з внутрішніми переконаннями. Однією з авторських вправ, створених у межах дипломного дослідження, стала вправа «Відклеювання ярликів». Вона спрямована на деконструкцію інтерналізованих наративів («ти надто емоційна», «ти все перебільшуєш», «ніхто крім мене тебе не витримає») та формування альтернативних тверджень.

«Відклеювання ярликів» (авторська вправа).

Мета проведення: деконструкція інтерналізованих негативних наративів.

Обґрунтування: якісний аналіз відповідей респонденток показав, що 80% із них регулярно використовують «внутрішній голос агресора», повторюючи засвоєні фрази («Я перебільшую», «Я сама винна», «Я занадто емоційна»). Техніки роботи з наративами вважаються ефективними для відновлення самоствавлення.

Процедура проведення:

1. Клієнтка записує фрази, які найчастіше чула під час насильства.
2. Уявляє їх як чужі наліпки.
3. Знімає кожну наліпку та пише свою твердження-аналог: більш реалістичне, нейтральне, неідеалізоване.

Очікуваний ефект: заміна зовнішньо нав'язаних переконань на власні.

У табл. 4.2 наведені приклади виконання вправи, які демонструють, як інтерналізовані знецінюючі твердження можуть бути трансформовані у підтримувальні та реалістичні формулювання. Приклади можуть зорієнтувати клієнта під час самостійного виконання вправи та послугувати подальшої саморефлексії.

Приклади трансформації знецінювальних тверджень («ярликів») у підтримуючі повідомлення

Знецінювальне твердження («ярлик»)	Підтримувальне твердження (адаптивна інтерпретація)
«Ти нічого не можеш»	«У мене є навички, і я продовжую їх розвивати».
«Ти надто емоційна»	«Моя емоційність – це чутливість, яка допомагає мені розуміти себе».
«Без мене ти пропадеш»	«Я маю власні ресурси і можу приймати рішення самостійно».
«Ти перебільшуєш»	«Мої почуття реальні та важливі, і я маю право їх висловлювати».
«Ніхто тебе не полюбить»	«Я цінна і варта любові, здатна будувати здорові стосунки».

«Карта тригерів і ресурсів» (авторська вправа).

Мета: навчити жінку розпізнавати тригери та пов'язувати кожен із конкретним ресурсом.

Обґрунтування: респондентки часто описували раптові реакції страху та напруги, не розуміючи їх причини. Табличний метод саморефлексії сприяє саморегуляції.

Очікуваний ефект: контроль над поведінковими реакціями, підвищення самосвідомості.

Практична реалізація вправи передбачає поступове формування зв'язку між тілесною реакцією, емоцією та зовнішнім чи внутрішнім тригером. Важливо, щоб робота з картою відбувалася не одноразово, а регулярно — це дозволяє відстежувати динаміку, помічати повторювані патерни та коригувати неефективні стратегії реагування. Рекомендовано починати з простих спостережень (наприклад: «підвищене серцебиття — після повідомлення від

кривдника»), а згодом розширювати форму запису, додаючи ресурсні дії, які дали полегшення (дихання, контакт із підтримувальною особою, фізичне заземлення, вихід у безпечний простір).

Зразок заповнення таблиці – нижче.

Таблиця 4.3

Зразок заповнення таблиці під час виконання вправи «Карта тригерів і ресурсів»

Тригер	Моя реакція	Що це нагадує з досвіду насильства	Мій ресурс / дія	Оцінка ефекту (1-5)
Підвищений голос	Напруга в тілі	Крик від партнера	Глибокий видих + вийти з кімнати	4

«Лінія відновлення» (авторська проєктивно-візуальна вправа)

Мета: візуалізувати особистий шлях виходу з насильства.

Етапи виконання вправи:

– намалювати лінію, на якій позначити три точки:

1. «коли було найважче»
2. «де я зараз»
3. «де я хочу бути через 6 місяців»

– під кожною точкою дописати емоційний стан, думки, доступні ресурси. За бажанням можуть бути 2 опції: намалювати або описати словами.

Очікуваний ефект: формування динамічної моделі особистого прогресу.

Вправа сприяє переорієнтації уваги з травматичного минулого на перспективу розвитку, оскільки дозволяє учасниці побачити не лише точку болю, а й пройдену дистанцію та потенціал руху вперед. Важливо, що фіксація станів у трьох часових відрізках формує усвідомленість щодо внутрішніх змін: жінка вчиться помічати, що навіть мінімальний прогрес має вимір і значення. Для більшої ефективності психолог може запропонувати деталізувати не лише бажаний майбутній стан, але й конкретні кроки, які

наближають до нього (поведінкові, емоційні, соціальні). Постійне повернення до «лінії відновлення» у процесі консультування виконує функцію маркера змін — відслідковує інтенсивність переживань, зміцнення автономії, відновлення довіри до себе та світу.

Лінія відновлення для виконання вправи та зразок заповнення її ділянок зображені на рис. 4.1.

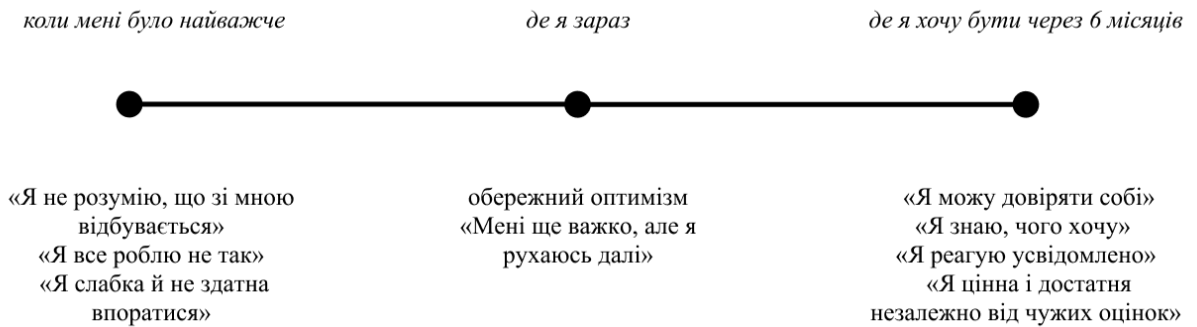


Рис. 4.1. Приклад заповнення «лінії відновлення»

Усі консультаційні вправи рекомендовано супроводжувати таблицею саморефлексії, розробленою для фіксації динаміки емоційного, тілесного та когнітивного станів до і після виконання вправи (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Динаміка психоемоційного стану до та після виконання вправи

Показник	До виконання вправи	Після виконання вправи
<p>1. Емоційний стан (провідні почуття)(оберіть чи впишіть свої)</p> <p>«+» позитивні: спокій, легкість, зосередженість, інтерес, теплість.</p> <p>«-» негативні: тривога, напруження, провина, сором, сум, розгубленість.</p>		

<p>2. Тілесні відчуття «+» ознаки розслаблення: рівне дихання, м'якість у м'язах, відчуття тепла, легкість у тілі. «-» ознаки напруження: м'язовий спазм, скутість дихання, прискорене серцебиття, важкість у грудях, тремтіння.</p>		
<p>3. Ключові думки / внутрішній діалог <i>(власними словами)</i></p>		
<p>4. Рівень тривоги / напруги (за шкалою 0-10)</p>		
<p>5. Провідне переконання про себе в цей момент <i>Наприклад: «Я справляюсь», «Я не гідна кращого», «Я маю право на підтримку»</i></p>		
<p>6. Очікування від вправи / отриманий ефект <i>(власними словами)</i></p>		

Запропоновані консультаційні техніки та вправи охоплюють ключові компоненти травматичного досвіду: емоційну дизрегуляцію, когнітивні викривлення, тілесні реакції та порушення меж. Сенсорні інструменти сприяють відновленню базової безпеки та контролю над фізіологічними реакціями, нарративні техніки – деконструкції інтерналізованих насильницьких нарративів та формуванню альтернативних переконань, тоді як когнітивна реконструкція та робота з межами повертають особистісну автономію та суб'єктність. Така структура відповідає сучасній практиці травма-інформованих підходів і може застосовуватися як базова модель консультативної підтримки жінок, які пережили психологічне насильство.

Представлені консультаційні вправи можуть бути рекомендовані як основа для побудови диференційованих програм підтримки жінок із різними моделями реагування на психологічне насильство і можуть бути рекомендовані до використання у практиці психологічного консультування.

Висновки до розділу 4

Під час роботи над моделлю консультування жінок, що мали досвід психологічного насильства, із запитом на відновлення самоствавлення, було сформовано узгоджений підхід, що передбачає безпечний контакт з клієнткою, попередження повторної травматизації, підтримку внутрішньої автономії, м'яке нормалізування емоційних реакцій і поступове повернення відчуття здатності впливати на власне життя. Важливим результатом роботи стало визначення того, що психологічна підтримка повинна бути не лише технічною, а й ціннісно вивіреною—спрямованою на зміцнення самоцінності, прийняття власного досвіду й формування відчуття опори у собі.

Збір якісних даних через індивідуальні бесіди з десятима учасницями дозволив поглибити кількісні висновки й окреслити типові наслідки психологічного насильства. Жінки описували зниження впевненості у власних судженнях, напруження на тілесному рівні, нестабільність емоційних станів, обмеження соціальної активності та втрату відчуття захищеності. Водночас у розповідях простежувалися потенційні точки росту—здатність до рефлексії, пошук сенсу, спроби зберігати гідність та прагнення відновити внутрішню рівновагу. Це підтверджує, що наслідки насильства, хоч і є руйнівними, але не односпрямованими: поруч із втратою в опитаних респонденток наявне й прагнення до відновлення, яке стає точкою входу для психологічної роботи.

Розроблена структура роботи з жінками, які мають досвід психологічного насильства, є доказово обґрунтованою, цілісною й практичною. Вона поєднує стабілізаційні та реконструктивні компоненти, забезпечує роботу з тілесними, емоційними та когнітивними реакціями травми й може адаптуватися під різні психологічні типи реагування. Така модель консультування здатна підтримати жінку в поверненні почуття власної цінності, у зміцненні кордонів, у поверненні контактності з собою та світом.

ВИСНОВКИ

Під час проведення дослідження було здійснено теоретичний аналіз основних підходів до вивчення самоствавлення особистості та досвіду психологічного насильства. Узагальнено сучасні моделі структури «Я», погляди на формування самоцінності, її вразливості та механізми руйнування під впливом травматичних переживань. Уточнено психічні наслідки психологічного насильства, описано його базові форми та поведінкові патерни, виділені у дослідженнях останніх років. У результаті сформована концептуальна база, яка дала змогу обґрунтувати подальший емпіричний етап і визначити змінні для вимірювання впливу насильства на образ «Я» особистості.

Розроблено та апробовано програму емпіричного дослідження. Визначено вибірку, створено алгоритм збору даних, підібрано валідні методики та авторські інструменти для оцінки самоствавлення й глибини травматичного досвіду, а також виявлення зв'язку між ними. Усі методичні матеріали були протестовані, узгоджені за логікою застосування та використані під час опитування. Реалізацію програми емпіричного дослідження здійснено через формування вибірки з 31 жінки, що мали досвід психологічного насильства. Відібрано та апробовано методичний інструментарій для вимірювання самоствавлення, ціннісних орієнтацій, кількості форм насильства та суб'єктивної інтенсивності переживань. До збору даних включено також 10 поглиблених інтерв'ю, завдяки яким уточнено зміст травматичного досвіду та його особистісні наслідки.

Проведено оцінювання емпіричних результатів, їх статистичний та якісний аналіз. Встановлено, що більшість респонденток пережили не один, а від 2 до 5 форм психологічного насильства одночасно, що підтверджує його кумулятивний характер. Збільшення спектра та інтенсивності насильницьких впливів супроводжується зниженням автономності, формуванням самозвинувачення та редукцією самоцінності, тоді як емоційна напруга,

тривожність і розмитість Я-образу демонструють зворотну динаміку. Отримані дані корелюють з теоретично описаними механізмами внутрішньої інтерналізації аб'юзивних наративів та підтверджують гіпотезу про системний характер ушкодження самоствавлення під впливом психологічного насильства.

Виявлено специфіку взаємозв'язку між самоствавленням та досвідом психологічного насильства. Доведено, що реакція на травму є різноспрямованою та не зводиться до єдиного сценарію. На основі кластерного аналізу виокремлено три групи жінок із відмінними типами реагування: ресурсно-автономний, амбівалентно-конфліктний та травматично-вразливий профілі. Кожен із них характеризується власною конфігурацією самоцінності, стратегіями подолання та рівнем внутрішньої інтегрованості.

Відсутність значущих мультिवаріантних ефектів свідчить про те, що звернення до психолога є поведінковим рішенням, не детермінованим внутрішніми структурними параметрами психіки чи кількістю проявів насильства. Іншими словами, психологічні характеристики не пояснюють, чому частина жінок звертається по професійну допомогу, тоді як інша—ні. Це дозволяє припустити вирішальну роль зовнішніх чинників: доступності психотерапії, соціального оточення, культурної прийнятності допомоги, рівня поінформованості та суб'єктивної готовності до змін.

На основі отриманих даних сконструйовано методичні рекомендації для оптимізації переживання насильства. Розроблено авторський протокол психологічного консультування, що включає стабілізацію емоційного стану, переосмислення наративів, відновлення самоцінності, формування кордонів і поведінкової автономії. Протокол адаптований з урахуванням трьох виявлених кластерів, що забезпечує його персоналізованість: для ресурсних клієнток він підсилює інтеграцію й опору, для амбівалентних—врівноважує суперечності та самозвинувачення, для вразливих—забезпечує повернення безпеки й базової підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех, І. Д. (1997). Духовні цінності в розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*, 1, 124–129.
2. Бех, І. Д. (1997). Категорія ставлення в контексті розвитку образу «Я» особистості. *Педагогіка і психологія*, 3, 52–56.
3. Бех, І. Д. (2003). *Виховання особистості. У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади*. Київ: Либідь.
4. Ван дер Колк, Б. (2019). *Тіло веде лік: як травма змінює мозок, психіку і тіло* (пер. з англ. М. Прохасько). Львів: Видавництво Старого Лева. 488 с.
5. Герман, Дж. (2015). *Психологічна травма та шлях до видужання* (пер. з англ.). Львів: Видавництво Старого Лева. 416 с.
6. Гоцуляк, Н. Є. (2015). Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*, 1, 378–390.
7. Горбатих, В. В. (2002). *Самосвідомість особистості як емоційна складова самосприйняття*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 223 с.
8. Горбатих, В. В. (2010). Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки»*, 2(13), 154–163.
9. Горбатих, В. В. (2010). Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*, 2, 48–52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2010_2_10
10. Грисенко, Н. В. (2018). Ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді. *Молодий вчений*, 11, 626–631.

11. Гуменюк, О. Є. (2004). *Психологія Я-концепції: навчальний посібник*. Тернопіль: Економічна думка. 309 с.
12. Данилюк, І. В., Клімаш, Т. П. (2023). Чинники трансформації Я-концепції особистості. *Psychological Journal*, 9(1), 5–16. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.1.1>
13. Дмитріюк, Н., Кордунова, Н. (2019). Самоствавлення як психологічний компонент особистісного розвитку сучасного підлітка. *Problems of Modern Psychology*, 45, 128–151. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-45.128-151>
14. Дубінка, М. М. (2022). «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 205, 94–100. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100>
15. Дучимінська, Т. І. (2022). Психологічні особливості взаємозв'язку особистісної безпорадності та самооцінки. *Психологічні студії*, 1, 20–23. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.4>
16. Жадан, І. А. (2007). *Самоствавлення як психологічна проблема: теорія і практика*. Київ: Наукова думка. 210 с.
17. Існуюча система збирання та аналізу даних про насильство щодо жінок і насильство в сім'ї в Україні. *Аналітичний експертний звіт Ради Європи*. URL: <https://rm.coe.int/1680471c22>
18. Кириленко, Т. С. (2014). Індивідуальні відмінності у переживанні психотравмувальних ситуацій. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 33, 176–187.
19. Кириленко, Т. С., Більман, С. Ю. (2017). Специфіка взаємовпливу почуття сорому та самоствавлення особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3, 225–235.
20. Кириленко, Т. С., Льошенко, О. А. (2015). *Психологія самопізнання: навчальний посібник*. Київ: ВПЦ «Київський університет». 191 с.

21. Мацевко, Н. (2010). Феномен самоствалення в психології. *Психологія особистості*, 1, 202–210.
22. *Методики вивчення самосвідомості особистості*. Державний університет «Житомирська політехніка». URL: <https://learn.ztu.edu.ua>
23. Нікітіна, О. В. (2015). *Психокорекційні підходи у роботі з постраждалими від насильства*. Полтава: Видавництво ПНУ. 200 с.
24. *Психологічне насильство: види, ознаки та наслідки*. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihologichne-nasilstvo-vidi-oznaki-ta-naslidki>
25. Роджерс, К. (2017). *Становлення особистості. Погляд на психотерапію* (пер. з англ.). Київ. 258 с. ISBN 978-5-88230-349-4
26. Сарджвеладзе, Н. І. (1989). *Особистість та її взаємодія із соціальним середовищем: монографія*. Тбілісі: Міцнієреба. 204 с.
27. Терлецька, Л. Г. (2004). Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, 6(7), 326–330.
28. Титаренко, Т. М. (2007). Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 16(19), 304–311.
29. Федоришин, Г. М. (2006). *Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї*. Івано-Франківськ. 174 с.
30. Циганчук, Т., Лях, Д. (2014). Насильство над жінками в сімейних стосунках. *Практична психологія та соціальна робота*, 2, 65–69.
31. American Psychological Association. (2020). *Guidelines for psychological practice with women and girls*. Retrieved from <https://www.apa.org>
32. Arora, V. . The relationship between emotional and psychological abuse and low self-esteem. *International Journal of Novel Research and Development*. Retrieved from <https://www.ijnrd.org/papers/IJNRD2401169.pdf>
33. Arslan, G. (2016). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and

self-esteem. *Child Abuse & Neglect*, 52, 200–209.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>

34. Battle, J. (1987). Relationship between self-esteem and depression among children. *Psychological Reports*, 60(3c), 1187–1190.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1987.60.3c.1187>

35. Breiding, M. J., Smith, S. G., Basile, K. C., Chen, J., & Merric, M. T. (2014). Prevalence and characteristics of sexual violence, stalking, and intimate partner violence victimization – National Intimate Partner and Sexual Violence Survey, United States, 2011. *Surveillance Summaries*, 63(8), 1–18.

36. Briere, J., & Scott, C. (2024). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment* (3rd ed.). Los Angeles: SAGE Publications. Retrieved from <https://collegepublishing.sagepub.com/products/principles-of-trauma-therapy-3-259370>

37. Craske, M. G., Stein, M. B., & Smoller, J. W. (2019). Anxiety disorders. *The Lancet Psychiatry*, 6(11), 1004–1016.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30209-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30209-8)

38. Cuijpers, P., Reijnders, M., & Huibers, M. J. H. (2023). Personalized psychotherapy: An emerging approach supported by evidence from meta-analyses. *Psychological Medicine*, 53(4), 1–12. <https://doi.org/10.1017/S0033291723000145>

39. Cuijpers, P., Reijnders, M., & Huibers, M. J. H. (2023). Psychological treatments: What works and why. *Annual Review of Clinical Psychology*.

40. Ehlers, A. (2015). Understanding and treating unwanted trauma memories in posttraumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 48, 38–47. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.01.002>

41. Ehlers, A. (2015). Understanding trauma memories: Cognitive mechanisms. *Behaviour Research and Therapy*.

42. Elsej, J. W. B., Van Ast, V. A., & Kindt, M. (2018). Memory reconsolidation interventions for PTSD: Mechanisms and clinical implications.

<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2017.09.009>

43. Famira Racy, J. (2015). New directions in the controversial study of self-esteem: A review with suggestions for future research. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal*, 2(1), 42–57. <https://doi.org/10.29173/bsuj286>

44. Fonagy, P., Campbell, C., & Luyten, P. (2023). Attachment, mentalizing and trauma: Then (1992) and now (2022). *Brain Sciences*, 13(3), 459. <https://doi.org/10.3390/brainsci13030459>

45. Garcia-Moreno, C., et al. (2005). *WHO multi-country study on women's health and domestic violence against women: Initial results on prevalence, health outcomes and women's responses*. Geneva: World Health Organization.

46. Gender-based violence in Eastern Ukraine: Analytical brief. Retrieved from <https://ukraine.un.org>

47. Heise, L., & Garcia-Moreno, C. (2002). Violence by intimate partners. In E. G. Krug et al. (Eds.), *World report on violence and health* (pp. 87–121). Geneva: World Health Organization.

48. Karakurt, G., Koc, E., D'Silva, R., Oğuztüzün, Ç., Choudhary, A., Goto, T., Gao, K., & Bolen, S. (2025). Systematic review on the treatment of emotional abuse victimization in women by an intimate partner. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-025-00891-4>

49. Karakurt, G., Patel, V., & Whiting, J. (2023). Micro-interaction patterns in therapy sessions with survivors of emotional intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(13–14). <https://doi.org/10.1177/08862605221115141>

50. Karakurt, G., Whitaker, D., & Keiley, M. (2023). Interventions for survivors of psychological IPV: Systematic review. *Journal of Interpersonal Violence*.

51. La Strada hotlines provide assistance to victims and survivors of CRSV. Retrieved from

<https://uwf.org.ua/en/la-strada-hotlines-provide-assistance-to-victims-and-survivors-of-crsv/>

52. McAdams, D. P., Shiner, R. L., & Tackett, J. L. (Eds.). (2021). *Handbook of personality development*. New York: The Guilford Press.
53. Mia Mingus. . Pods and pod mapping worksheet. Retrieved from https://transformharm.org/ca_resource/pods-and-pod-mapping-worksheet/
54. Mitchell, J. T., Rosen, D. C., & Langer, J. K. (2023). Pharmacological treatment of trauma and comorbid depression: Evidence-based recommendations. *Journal of Clinical Psychiatry*, *84*(2), e1–e12. <https://doi.org/10.4088/JCP.22r14582>
55. Morin, A. (2004). A neurocognitive and socioecological model of self-awareness. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, *130*(3), 197–222.
56. Morin, A. (2006). Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. *Consciousness and Cognition*, *15*(2), 358–371.
57. National Institute for Health and Care Excellence. (2014). *Domestic violence and abuse: Multi-agency working (PH50)*. NICE Public Health Guideline. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/ph50>
58. National Institute for Health and Care Excellence. (2021). *Domestic violence and abuse: Professional guidance*. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance>
59. Oloke, T., & Gatz, J. (2020). Narcissism and self-esteem in adolescents. *Journal of Student Research*, *9*(2). <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v9i2.1081>
60. Phelps, E. A., & Hofmann, S. G. (2019). Memory editing from science to therapy. *Nature Human Behaviour*, *3*, 111–123. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0526-x>
61. Phelps, E., & Hofmann, S. G. (2019). The neuroscience of emotion regulation. *Annual Review of Psychology*.

62. Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K., Potter, J., & Gosling, S. D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2001.2324>
63. Schuldt, W. (2018). Grounding techniques: Using the 5-4-3-2-1 method to anchor yourself in the present moment. *Therapist Aid*. Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-article/grounding-techniques-article>
64. Schwartz, S. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). Retrieved from <http://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol2/iss1/11>
65. Schwartz, S. H., & Ros, V. (1994). Value priorities in West European nations: A cross-cultural perspective. In G. Ben Shakhar & A. Lieblich (Eds.), *Studies in psychology: A volume in honor of Sonny Kugelman (Scripta Hierosolymintana, Vol. 36)*. Jerusalem.
66. Seales, D., & Seales, A. (2022). SSRI and SNRI guidelines for trauma-related disorders. *Current Psychiatry Reports*, 24, 115–128. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01334-5>
67. Serdyuk, A. . Three years of full-scale war in Ukraine roll back decades of progress for women’s rights, safety and economic opportunities. Retrieved from <https://ukraine.un.org/en/289777-three-years-full-scale-war-ukraine-roll-back-decades-progress-women%E2%80%99s-rights-safety-and>
68. Shapiro, A. F., Gottman, J. M., Fink, B. C. (2011). Bringing baby home: Strengthening the couple relationship and reducing conflict after childbirth. *Journal of Family Psychology*, 25(2), 248–259. <https://doi.org/10.1037/a0023419>
69. Su, W., Mrug, S., Windle, M. (2010). Social cognitive and emotional mediators link violence exposure and parental nurturance to adolescent aggression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39(6), 814–824. <https://doi.org/10.1080/15374416.2010.517163>

70. Swart, L. A., et al. (2002). Violence in adolescents' romantic relationships: Findings from a survey amongst school-going youth in a South African community. *Journal of Adolescence*, 25(4), 385–395.

71. UN Women. (2015). *The essential services package for women and girls subject to violence: Core elements and quality guidelines*. UN Women. Retrieved from <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2015/12/essential-service-s-package-for-women-and-girls-subject-to-violence>

72. UN Women. (2021). *Handbook on gender-responsive police services for women and girls subject to violence*. Retrieved from <https://www.unwomen.org>

73. UNFPA, UN Women, & World Health Organization. (2020). *Strengthening health system responses to gender-based violence in emergencies*. UNFPA. Retrieved from <https://www.unfpa.org/resources/strengthening-health-system-responses-gender-based-violence-emergencies>

74. Understanding and addressing violence against women: Intimate partner violence.. World Health Organization. Retrieved from <https://iris.who.int/handle/10665/77432>

75. Vaishnavi, A. . The relationship between emotional and psychological abuse and low self-esteem. *International Journal of Novel Research and Development*. Retrieved from <https://www.ijnrd.org/papers/IJNRD2401169.pdf>

76. Violence against women: An EU-wide survey. . *European Union Agency for Fundamental Rights*. Retrieved from <https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey>

77. Voices from Ukraine: Advocacy brief on gender-based violence. . Retrieved from <https://ukraine.unfpa.org>

78. Waller, E., Scheidt, C. E. (2007). Somatoform disorders as disorders of affect regulation: A study using the Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 62(6), 649–656. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.11.014>

79. Wilczynski, A., Sinclair, K. (1996). The presentation of child abuse in the media. *The Other Voice: Newsletter of the Institute of Criminology Faculty of Law, University of Sydney*, 1, 2.
80. Williams, L. M., et al. (2022). Precision psychiatry: SSRIs and SNRIs in trauma-related conditions. *American Journal of Psychiatry*, 179(4), 235–247. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2021.21010045>
81. World Health Organization. (2013). *Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO clinical and policy guidelines*. World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85240>
82. World Health Organization. (2021). *Violence against women: Prevalence estimates 2018*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>
83. World Health Organization/London School of Hygiene and Tropical Medicine. (2010). *Preventing intimate partner and sexual violence against women: Taking action and generating evidence*. Geneva/London: World Health Organization/London School of Hygiene and Tropical Medicine.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник для проведення дослідження за методикою «Діагностика індивідуальних цінностей»

Оцініть, наскільки важлива кожна із запропонованих цінностей для Вас особисто. Для оцінки використовуйте таку шкалу:

7 – винятково важлива цінність як керівний принцип Вашого життя (зазвичай таких цінностей буває одна-дві);

6 – дуже важлива;

5 – досить важлива;

4 – важлива;

3 – не дуже важлива;

2 – мало важлива;

1 – не важлива;

0 – абсолютно байдужа;

-1 – це протилежно принципам, яких Ви дотримуєтесь.

Таблиця 2.1

Список цінностей для проходження тесту PVQ Шварца

№	Список цінностей	Бали									
		-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
	Рівність (однакові можливості для всіх)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
	Згода з самим собою (мир всередині себе)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	
	Соціальна влада (панування над іншими людьми)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	

Насолода (задоволення всіх бажань)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Свобода (свобода дій і думок)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Духовність (домінування духовної, а не матеріальної сторони життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Турбота про себе (відчуття, що іншим є до тебе справа)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Соціальний порядок (стабільність суспільства)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Насиченість життя (цікаве, наповнене життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Осмисленість існування (наявність мети в житті)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Ввічливість (ввічливість, вихованість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Багатство (власність, майно, гроші)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Національна безпека (захищеність держави від ворогів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Самоповага (віра у власну значимість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Почуття подяки (прагнення віддавати борги)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Творчість (унікальність, уява, віра в свої творчі здібності)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

Мир на Землі (свобода від воєн і конфліктів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Традиції (збереження звичаїв)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Велика справжня любов (глибока емоційна й духовна близькість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Самодисципліна (стриманість, боротьба з спокусами)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Недоторканність внутрішнього світу (право на таємницю особистого життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Безпека сім'ї (безпека тих, кого ми любимо)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Соціальне визнання (повага, схвалення іншими)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Єднання з природою (включення в природу, відповідність природі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Різноманітне життя (постійні зміни, життя, насичене подіями)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Мудрість (зріле, глибоке розуміння життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Влада (право керувати, командувати людьми)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Вірна дружба (близькі, надійні друзі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Естетична насолода (краса природи, світу)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

Соціальна справедливість (захист прав людей, турбота про слабких)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Самостійність (впевненість в собі, самодостатність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Помірність (уникнення крайнощів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Відданість (вірність друзям, групі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Цілеспрямованість (наполегливість у досягненні мети)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Широта поглядів (терпимість до ідей і думок, відмінних від моїх)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Смирення (скромність, шанобливість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Відвага (пошук пригод, ризику, небезпеки)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Захист навколишнього середовища (охорона природи)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Впливовість (вплив на людей і події)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Повага старших (повага до віку)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Самостійна постановка цілей (цілеспрямованість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Здоров'я (здоров'я фізичне і психічне)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

Компетентність, професіоналізм (вміння працювати, ефективність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Прийняття життя таким, яким воно є (приспособлення до життєвих обставин)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Чесність (непідробленість, щирість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Репутація (збереження свого обличчя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Послух (обов'язковість, старанність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Інтелект (логічність, вміння думати)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Доброзичливість (робота на благо інших)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Життєрадісність (здатність радіти життю)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Благочестя (слідування релігійним віруванням і переконанням)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Відповідальність (надійність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Допитливість (інтерес до всього)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Поблажливість (готовність прощати)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
Успіх (досягнення цілей)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

	Охайність (акуратність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
	Потурання собі, поблажливість до себе (доставлення собі задоволення)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
	Релігійність (віра в Бога)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

**Опитувальник для проведення дослідження за методикою
теста-опитувальника самоствавлення особистості**

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак «+» – якщо Ви погоджуєтесь або знак «-» – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.

74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмю сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.

94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю «безкорисну» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Авторська анкета «Рівні впливу досвіду психологічного насильства на особистість»

Розділ 3 з 3

БЛОК 3. Шість запитань, які допоможуть дослідити рівень впливу пережитого досвіду психологічного насильства



Опис (необов'язково)

 **Психічний рівень**

Опис (необов'язково)

Які форми психологічного насильства ви переживали особисто? *
(можна обрати кілька варіантів)

- Приниження, образи
- Ігнорування, емоційна депривація (брак емоційного контакту)
- Контроль або обмеження особистого простору
- Маніпуляції, почуття провини
- Газлайтинг (заперечення ваших емоцій або досвіду)
- Погрози, залякування
- Інше: _____

Оцініть за шкалою нижче рівень прояву насильницьких дій, які над вами вчинилися? *

	1	2	3	4	5	
мінімальний	○	○	○	○	○	дуже високий

♥ Психофізіологічний рівень

Опис (необов'язково)

Як пережитий досвід вплинув на ваше самопочуття? *

- Порушення сну
- Підвищений рівень тривожності
- Напруга в тілі
- Зміни апетиту
- Виснаження, відчуття спустошення
- Відчуття ізолюваності
- Інше: _____

👉 Поведінковий рівень

Опис (необов'язково)

Чи ділилися ви з кимось пережитим досвідом? *

- так
- ні

Якщо ваша відповідь "так" на запитання вище, яку реакцію це викликало? *

Текст запитання з довгими відповідями

Чи зверталися ви за професійною психологічною допомогою після пережитого досвіду? *

- так
- ні

**Результати обчислення показників ціннісних орієнтацій за методикою
Шварца у межах вибірки дослідження**

№	Само регуляція	Стимул ювання	Гедо нізм	Досягн ення	Вла да	Безпе ка	Конформ ність	Тради ції	Прихиль ність	Само орієнтація
1	8,00	7,43	7,00	8,00	4,00	7,43	7,50	7,43	8,00	8,00
2	7,00	6,57	6,25	6,83	5,00	5,86	5,88	4,43	6,80	6,00
3	7,57	7,71	7,25	8,00	5,00	5,57	5,75	4,86	7,60	6,00
4	6,57	5,71	5,00	6,83	4,80	6,00	5,38	4,00	6,60	5,50
5	6,57	6,29	6,00	7,00	4,80	6,57	5,50	3,86	5,80	7,00
6	6,57	6,00	6,00	6,50	4,60	6,57	5,13	5,00	6,20	8,00
7	7,43	7,71	6,75	7,00	5,60	7,00	6,00	6,14	8,00	6,00
8	6,14	4,29	6,25	6,33	4,80	5,86	3,63	4,00	5,60	5,00
9	6,57	6,14	5,25	6,17	5,40	6,71	5,38	5,14	5,60	5,50
10	6,14	5,71	5,50	6,33	5,60	5,86	5,25	4,43	5,80	6,00
11	6,86	7,57	6,50	7,50	5,80	6,14	5,88	4,71	6,40	7,00
12	6,43	5,57	5,75	7,00	5,00	6,86	6,38	4,86	6,40	7,50
13	5,57	3,86	3,50	4,50	3,60	4,86	4,38	2,29	5,20	4,50
14	6,43	5,71	6,25	7,00	4,00	6,71	6,25	6,14	6,80	7,00
15	6,57	7,29	7,50	7,00	7,00	6,57	6,13	5,86	6,60	8,00
16	7,00	6,57	6,75	7,83	5,40	7,00	5,88	5,28	7,40	6,50

17	7,00	6,71	6,75	7,00	6,40	6,29	3,75	4,00	6,00	6,50
18	6,71	6,43	5,75	6,67	5,80	6,14	6,13	4,71	7,00	6,50
19	6,71	5,57	5,00	6,00	5,20	6,29	5,63	4,57	6,80	7,00
20	5,57	4,43	3,50	4,80	2,80	5,86	4,38	3,29	4,40	5,50
21	5,86	4,57	3,75	4,60	2,40	5,71	4,13	3,29	4,60	5,50
22	5,71	6,57	5,50	5,83	4,20	5,57	4,63	5,86	6,00	7,50
23	6,43	7,00	5,25	6,33	7,20	5,86	5,13	6,14	7,20	7,00
24	6,71	7,00	6,75	6,67	4,60	6,00	5,00	3,43	7,00	6,50
25	7,00	6,71	5,00	6,67	4,20	6,86	5,50	6,43	7,20	7,50
26	6,43	6,00	5,00	6,50	4,00	6,29	5,25	4,29	6,00	6,50
27	6,57	5,57	4,75	6,50	3,20	6,14	4,63	4,57	6,40	5,50
28	7,43	7,86	6,75	7,50	5,20	6,14	6,88	5,57	7,60	6,50
29	6,29	5,14	5,00	6,17	4,40	5,29	5,88	4,71	5,60	6,00
30	7,14	6,71	7,00	7,50	4,40	7,14	6,88	6,71	7,80	8,00
31	6,29	6,43	6,50	6,50	5,80	4,43	5,38	5,29	6,40	6,00

**Результати обчислення стенових показників по шкалах
за методикою самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва
у межах вибірки дослідження**

№	Від вер тість	Само впев неність	Само керів ництво	Дзер кальне «Я»	Само цінність	Само прийнят тя	Само прив'я заність	Конфлік тність	Само звину вачення
1	6	7	7	9	9	8	6	1	1
2	6	7	9	6	8	8	6	9	6
3	8	6	4	4	10	5	6	6	4
4	9	7	9	9	8	6	5	1	1
5	7	8	6	3	8	6	2	6	4
6	5	3	4	1	6	6	2	6	3
7	3	4	4	7	7	3	3	9	7
8	5	5	2	8	7	6	3	7	5
9	5	5	7	6	10	9	4	10	9
10	7	6	5	8	9	9	6	9	7
11	5	4	4	7	9	4	2	5	2
12	5	7	4	2	6	6	1	8	5
13	5	6	5	6	8	7	4	3	3
14	7	6	9	9	10	6	9	2	3

15	6	6	6	5	9	6	7	4	2
16	3	9	4	3	3	8	3	9	9
17	5	7	8	10	9	5	7	3	2
18	5	5	5	5	7	5	4	3	3
19	6	6	7	7	6	5	3	2	4
20	5	7	4	8	5	7	3	5	5
21	6	7	5	7	5	7	3	5	5
22	7	6	8	8	7	8	6	6	6
23	6	10	10	8	7	9	7	10	9
24	7	6	5	9	8	9	5	7	6
25	6	9	6	6	8	8	3	4	2
26	6	7	6	8	9	7	6	5	3
27	7	5	5	8	8	6	1	9	9
28	8	7	8	8	10	8	8	3	2
29	5	5	3	3	7	3	5	5	5
30	6	6	6	7	8	7	3	7	5
31	9	8	7	8	9	7	3	7	4

**Результати обчислення суб'єктивних показників досвіду пережитого
психологічного насильства за авторською анкетною**

№	Вік	Чи зверталась по професійну психологічну допомогу	Кількість видів / форм психологічного насильства	Шкала прояву насильницьких дій	Кількість проявів/реакцій на насильницькі дії у тілі
1	35-44	так	6,00	5,00	4,00
2	25-34	так	3,00	5,00	4,00
3	25-34	так	3,00	4,00	5,00
4	25-34	ні	3,00	4,00	2,00
5	35-44	ні	6,00	5,00	4,00
6	25-34	ні	4,00	1,00	5,00
7	25-34	так	5,00	4,00	6,00
8	25-34	так	3,00	4,00	3,00
9	25-34	так	6,00	5,00	3,00
10	25-34	так	2,00	3,00	6,00
11	35-44	ні	4,00	4,00	3,00
12	25-34	так	6,00	5,00	4,00
13	18-24	так	4,00	2,00	3,00
14	35-44	ні	2,00	4,00	3,00
15	25-34	так	3,00	2,00	2,00

16	25-34	ні	5,00	4,00	5,00
17	35-44	так	5,00	5,00	3,00
18	25-34	ні	4,00	4,00	4,00
19	35-44	так	6,00	5,00	6,00
20	25-34	так	5,00	4,00	4,00
21	25-34	так	3,00	3,00	2,00
22	25-34	так	3,00	3,00	3,00
23	35-44	ні	5,00	4,00	4,00
24	25-34	так	3,00	3,00	4,00
25	25-34	ні	6,00	4,00	2,00
26	18-24	ні	6,00	4,00	5,00
27	18-24	ні	6,00	4,00	5,00
28	25-34	так	6,00	5,00	3,00
29	25-34	так	3,00	3,00	4,00
30	25-34	ні	3,00	3,00	2,00
31	18-24	ні	2,00	3,00	2,00
Середнє значення			4,23	3,81	3,71
Всього звернулись за допомогою			18	Не зверну лись за допомогою	13

**Результати порівняння груп за показниками психічного стану
та ціннісних орієнтацій (звертались або не звертались за професійною
допомогою)**

Показник	М(звертались)	М (не звертались)	t(df)	p	d
Самооцінність	7,78	7,69	0,14	0,89	0,05
Самоприйняття	6,61	6,54	0,12	0,906	0,04
Самоорієнтація	6,31	6,77	-1,39	0,175	-0,51
Безпека	6,1	6,3	-0,83	0,412	-0,3
Самозвинувачення	4,67	4,38	0,32	0,751	0,12
Кількість форм насильства	4,17	4,31	-0,27	0,792	-0,1
Прояви насильства	3,89	3,69	0,53	0,603	0,19
Соматичні реакції на насильство	3,83	3,54	0,64	0,524	0,23
Конфліктність	5,67	5,69	-0,03	0,979	-0,01
Самоприв'язаність	4,78	3,85	1,24	0,224	0,45
Дзеркальне Я	6,72	6,31	0,49	0,628	0,18
Самокерівництво	5,61	6,23	-0,86	0,399	-0,31
Самовпевненість	6,11	6,69	-1,05	0,301	-0,38
Відвертість	5,83	6,23	-0,77	0,449	-0,28
Прихильність	6,31	6,71	-1,2	0,241	-0,44
Традиції	4,68	5,16	-1,2	0,24	-0,44
Конформність	5,36	5,61	-0,75	0,461	-0,27
Влада	4,79	4,92	-0,33	0,74	-0,12
Досягнення	6,43	6,87	-1,44	0,161	-0,52
Гедонізм	5,78	5,83	-0,12	0,901	-0,05
Стимулювання	6,12	6,36	-0,64	0,53	-0,23
Саморегуляція	6,59	6,66	-0,31	0,758	-0,11

**Порівняльна характеристика кластерів за показниками самоствалення,
ціннісних орієнтацій та проявів насильства**

Показник	Кластер 1 (N=16)	Кластер 2 (N=10)	Кластер 3 (N=5)
Самоцінність	8,63	7,00	6,40
Самоприйняття	7,25	5,80	6,00
Самовпевненість	6,94	5,60	6,00
Саморегуляція	6,78	6,74	5,89
Самокерованість	7,06	5,00	3,80
Самоприв'язаність	5,81	2,50	3,60
Конфліктність образу «Я»	5,25	6,70	5,00
Самозвинувачення	3,94	5,50	4,60
Домінуючі цінності	Досягнення, розвиток, автономія	Нестійкі, змішані	Безпека, залежність
Цінність влади	5,09	5,08	3,60
Цінність традицій	5,30	4,88	3,51
Прихильність	6,84	6,60	5,08
Кількість форм психологічного насильства	3,81	5,20	3,60
Тілесні реакції / психосоматика	3,38	4,50	3,20

**Порівняльна характеристика трьох кластерів
за профілем самоствалення, ціннісних орієнтацій та досвідом
психологічного насильства**

Параметри	Кластер 1 Ресурсно-автономний	Кластер 2 Амбівалентно-конфліктний	Кластер 3 Травматично-вразливий
Сила Я-концепції	висока самоцінність, самокерівництво, впевненість	нестабільна, коливання самоцінності	знижений рівень самоприйняття та самовпевненості
Самоприв'язаність (ідентичність)	інтегрована та стійка	фрагментарна, суперечлива	порушена, домінує внутрішній критик
Самоорієнтація	внутрішня автономія	двоїстість: коливання між собою та іншими	орієнтація на зовнішню оцінку
Цінності (ядро)	розвиток, саморегуляція, відвертість, досягнення	потреба безпеки + бажання стимуляції і новизни	традиції, конформність, залежність від зовнішньої підтримки
Гедонізм / стимулювання	помірний та контрольований	найвищий рівень стимулювання, пошук інтенсивності	знижений, переважає уникнення
Відносини з іншими	здатність до близькості без втрати Я	конфліктність у зв'язках, амбівалентність	залежність, страх відторгнення
Рівень самозвинувачення	низький	середній, епізодичний	високий, патерн самозвинувачення
Прояви насильства	контрольована обробка досвіду	коливання реакцій, нестійкість	вищі тілесні реакції та форма насильства
Загальна психологічна динаміка	адаптивна, стабільна, зріла	внутрішні протиріччя, емоційні коливання	вразлива, травматично забарвлена

Ризики	ризик перенавантаження відповідальністю	ризик нестабільності в самооцінці та стосунках	ризик хронізації травми та уникання допомоги
--------	---	--	--

Порівняння трьох кластерів за профілем самоствавлення, ціннісних орієнтацій та досвідом психологічного насильства (одномірні ефекти)

Показник	F	p	Значущість
Самоприв'язаність	17,15	<0,001	найсильніша різниця
Стимулювання	20,43	<0,001	виразний розрив між групами
Досягнення	12,99	<0,001	кластери різко відрізняються
Самокерівництво	11,02	<0,001	високий диференційний ефект
Прихильність	12,73	<0,001	значуща розбіжність
Самоцінність	6,88	0,004	особливо різниться у кластерах 1 та 3
Відвертість	8,03	0,002	суттєва міжкластерна різниця
Гедонізм	8,09	0,002	різниця стабільна
Самоорієнтація	7,03	0,003	кластери формують різний профіль
Традиції	6,59	0,005	значуща різниця
Безпека	5,23	0,012	значуща різниця
Конформність	4,48	0,021	відмінності є
Влада	4,96	0,014	значущий ефект
Кількість форм насильства	4,20	0,025	також відрізняється
Реакції тіла на насильство	3,53	0,043	помірна значущість

ДОДАТОК М

Матриця якісного аналізу індивідуальних інтерв'ю (10 жінок)

№ учасниці	Прояви психологічного насильства	Емоційні реакції	Когнітивні зміни	Поведінкові наслідки	Запити на допомогу / потреби
1	Газлайтинг, контроль, ревності	Тривога, невпевненість	Постійні сумніви у власному сприйнятті	Уникання конфліктів, соціальна ізоляція	Потреба у відновленні самооцінки
2	Емоційне нехтування, знецінення	Відчуття непотрібності	Переконання «мої почуття неважливі»	Перевантаження роботою, перфекціонізм	Потреба в емоційній підтримці
3	Публічні приниження, сарказм	Сором, провина	Негативний внутрішній діалог	Відмова від соціальних активностей	Запит на навчання особистих меж
4	Погрози, ігнорування	Страх, напруга	Катастрофізація, недовіра	Порушення сну, відмова від рішень	Потреба у стабілізації стану
5	Контроль фінансів, залякування	Безсилля	Відчуття залежності	Зниження ініціативності	Запит на відновлення автономії
6	Газлайтинг, маніпуляції	Розгубленість	Розмивання «Я-образу»	Підлаштування під агресора	Потреба у реконструкції самооцінності

7	Ізоляція, обмеження спілкування	Самотність	«Ніхто мене не підтримає»	Різде зниження активності	Запит на підсилення соціальної опори
8	Постійна критика	Стид, невпевнені сть	Гіперкритичні сть до себе	Відмова від ініціатив	Запит на розвиток самопідтри мки
9	Агресивні конфлікти без фізичного насильтва	Страх	Переконання «я винна»	Емоційне завмирання	Потреба у корекції самооцінки
10	Емоційна холодність, байдужість	Порожнеча	Втрата інтересу до власних потреб	Емоційне виснаження	Запит на повернення емоційності

**Патерни впливу психологічного насильства на компоненти
самоствлення особистості (на основі відповідей респонденток)**

Форма психологічного насильства	Емоційні реакції	Когнітивні зміни	Поведінкові наслідки	Вплив на самоствлення
Газлайтинг	Тривога, розгубленість, сором	Хронічний сумнів у власному сприйнятті; недовіра до власної пам'яті; внутрішній конфлікт	Уникання рішень, підлаштування під партнера, залежність від його оцінок	Руйнування довіри до себе; зниження стійкості Я-образу; поява переконання «я ненадійна/ненадійний»
Емоційне нехтування / депривація	Самотність, емоційна порожнеча, відчуття непотрібності	Переконання «мої емоції не мають значення»; труднощі з ідентифікацією почуттів	Підлаштування під інших; труднощі з особистими межами; орієнтація на зовнішнє схвалення	Розмитість «Я-образу»; зниження самоцінності; залежність від зовнішньої валідації
Знецінення, критика, сарказм	Приниження, сором, провина	Формування негативного внутрішнього діалогу; гіперкритичність до себе	Відмова від ініціатив; уникання соціальних ситуацій	Стійка негативна самооцінка; зниження впевненості; відчуття «зі мною щось не так»

Контроль, обмеження свободи, ревності	Тривога, напруження, страх помилитися	Уявлення «я не можу приймати власні рішення»; зниження автономії	Поступове звуження активності; соціальна ізоляція	Порушення автономії; відчуття безсилля; формування залежного самоствавлення
Погрози, залякування	Хронічний страх, емоційна напруга	Катастрофізація; очікування небезпеки; залежність від настрою агресора	Емоційне завмирання; уникання конфліктів; слухняність	Формування травматичного Я-образу; відчуття небезпеки у стосунках; низька віра у власні ресурси
Ізоляція, обмеження контактів	Самотність, розпач, відчуття відторгнення	Переконавання «я всім заважаю»; зниження соціальної довіри	Уникання нових контактів; звуження соціального кола	Падіння соціальної впевненості; залежність від одного партнера; втрата відчуття власної значущості
Маніпуляції, вина та сором як інструмент контролю	Вина, зникновілість, страх покинутості	Внутрішня схильність звинувачувати себе; труднощі з розпізнанням маніпуляцій	Гіпердогодження; жертвування власними потребами	Формування переконання «мої потреби неважливі»; руйнування самопідтримки
Економічний контроль (без фізичного впливу)	Безсилля, тривога, залежність	Відчуття нездатності до автономії; знецінення власних можливостей	Зниження ініціативності; страх змінити ситуацію	Зниження почуття компетентності; втрата віри в здатність впливати на життя

**Основні вимоги до психологічного консультування жінок,
які пережили психологічне насильство**

Етап консультування	Ключові завдання	Основні вимоги до терапевта / консультанта	Очікуваний результат
1. Первинний контакт та встановлення безпеки	– оцінити рівень небезпеки та тригерів– забезпечити психологічну та емоційну безпеку– визначити потребу в кризовому втручанні	– недирективність, толерантність до емоцій– відсутність оцінювальних суджень– чітке структурування рамок взаємодії– уникання повторної травматизації	зниження тривоги, створення безпечної терапевтичної атмосфери
2. Нормалізація реакцій та психоедукація	– пояснити закономірність реакцій на насильство– зменшити відчуття провини та сорому– дати базове розуміння механізмів насильства	– чіткі, лаконічні пояснення без психологізаторства– опора на валідні моделі (цикл насильства, газлайтинг, дисоціація, набута безпорадність)– уникати медикалізації досвіду	формування адекватної інтерпретації пережитого та зниження самозвинувачення
3. Робота з емоційною сферою	– розпізнання емоцій– зменшення емоційної дизрегуляції– формування навичок заспокоєння	– елементи DBT (дистрес-толерантність, регуляція емоцій)– техніки grounding– робота з тілом (breathing-based, ко-регуляція)	відновлення емоційної стабільності, зменшення інтенсивності реакцій

4. Корекція когнітивних викривлень	– опрацювання внутрішніх негативних наративів– виявлення інтерналізованих меседжів агресора– формування реалістичних переконань	– техніки СВТ– когнітивна реструктуризація– робота з наративами («переписування історії»)– метод Ehlers (оновлення травматичних спогадів)	зниження самоосуду, відновлення цінності та компетентності
5. Робота з самооцінкою та самоствавленням	– відновлення почуття власної гідності– побудова здорових меж– формування реалістичного, стабільного Я-образу	– техніки self-compassion (Neff)– робота з метафорою внутрішнього критика– ідентифікація ресурсів та сильних сторін	зміцнення позитивного самоствавлення та автономії
6. Опрацювання наслідків травматичного досвіду	– інтеграція спогадів без retraumatization– зменшення нав’язливих образів і румінацій– робота з тілесними реакціями	– trauma-informed approach– техніки стабілізації– робота з травматичною пам’яттю (Phelps & Hofmann)	зменшення симптомів ПТСР та емоційного перенавантаження
7. Формування стратегій майбутньої безпеки і ресурсності	– профілактика повторної віктимізації– вивчення «червоних прапорців» у стосунках– планування сценаріїв безпеки	– навчання асертивності– планування альтернативних моделей поведінки– зміцнення соціальної підтримки	підвищення автономності, зміцнення здатності захищати себе

8. Завершальний етап та підтримка	– оцінка прогресу– формування індивідуального плану подальшої допомоги– підтримка соціальних зв'язків	– рефреймінг здобутків– укріплення ресурсів– рекомендації на майбутнє	стабілізація, інтеграція результатів, профілактика рецидиву
--	---	--	---

Техніка «5-4-3-2-1» (заземлення через п'ять відчуттів)

Почни з одного глибокого
діафрагмального вдиху.

5 – ПОБАЧИТИ:

Озирнися навколо й назви п'ять
предметів, які ти бачиш.

*Наприклад: «Я бачу комп'ютер. Я бачу
чашку. Я бачу рамку для фото...»*



4 – ВІДЧУТИ (ДОТИК):

Сконцентруй увагу на своєму тілі та
назви чотири речі, які ти відчуваєш.

Наприклад: «Я відчуваю тепло в ногах у шкарпетках.

Я відчуваю волосся на шиї. Я відчуваю подушку на стільці...»

3 – ПОЧУТИ:

Прислухайся й знайди три звуки. Це може бути шум транспорту, звук клавіатури,
бурчання в животі. Назви ці три звуки вголос.

2 – ПОНЮХАТИ:

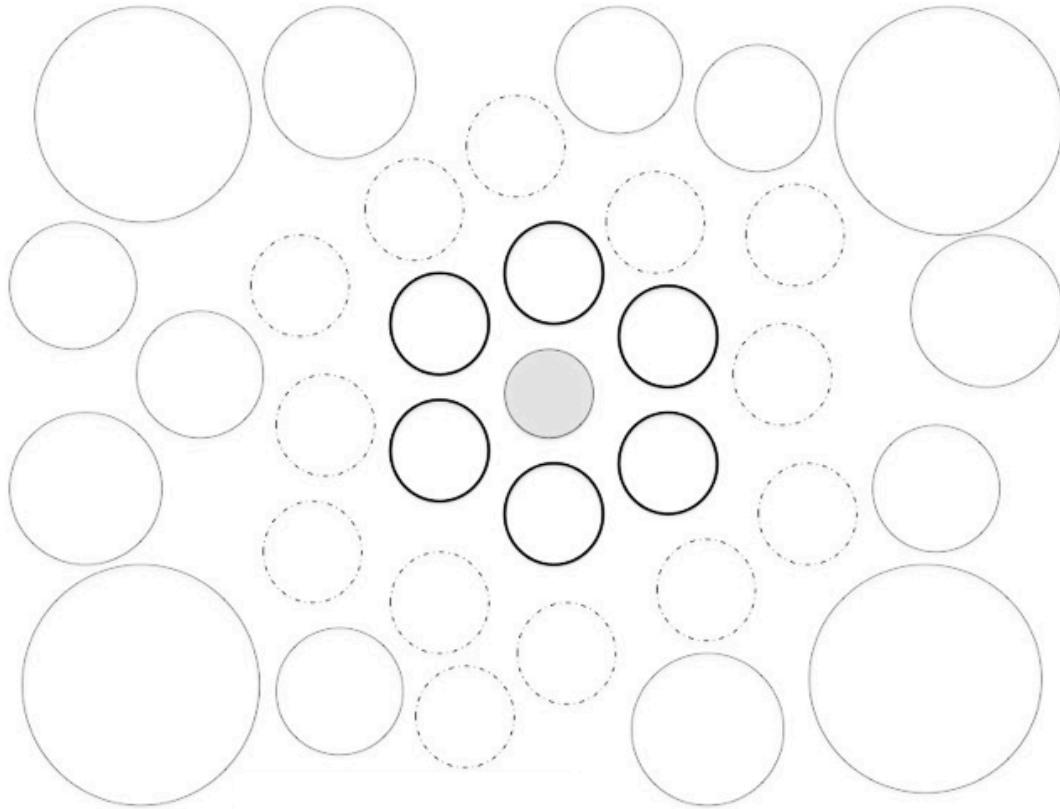
Назви два запахи, які ти відчуваєш. Якщо можеш, підійди та понюхай щось поруч.

Якщо зараз немає запахів – назви два улюблених запахи.

1 – СКУШТУВАТИ:

Назви один смак, який відчуваєш. Це може бути присмак зубної пасти або м'ятної
цукерки. Якщо смаку немає – назви улюблений смак.

Заверши вправу ще одним глибоким повільним вдихом.

Техніка «Коло підтримки» (схема + інструкція)**Крок 1. Центральне коло**

У центрі аркуша напишіть ваше ім'я.

Це точка відліку всієї схеми.

Крок 2. Активне коло підтримки

Навколо центрального кола є декілька великих кіл. У них впишіть імена конкретних людей, які вже підтримують вас або з якими ви можете поділитися важливими переживаннями.

Це можуть бути:

- подруги чи друзі;
- члени родини;
- колеги;

– люди, яким ви довіряєте.

Важливо: вписуйте конкретних людей, а не групи на кшталт «друзі» чи «родичі».

Крок 3. Потенційна зона

Навколо активного кола зображені кола пунктирною лінією. В них впишіть імена людей, які можуть стати вашою підтримкою, але для цього потрібні додаткові кроки, наприклад:

- більше спілкування;
- розмова про межі;
- обговорення складних тем;
- відновлення старих зв'язків.

Це – люди, які можуть перейти у ваше активне коло, якщо ви відчуєте, що це безпечно та доречно.

Крок 4. Ресурсні спільноти та організації

Остання ділянка малюнку – великі кола по краях. У них впишіть спільноти, групи або організації, які можуть стати вашим ресурсом, наприклад:

- жіночі ініціативи чи онлайн-групи підтримки;
- волонтерські або громадські організації;
- професійні контакти, які можуть допомогти в кризовій ситуації;
- ваші професійні спільноти чи навчальні групи.

Крок 5. Рефлексія

Після завершення вправи дайте собі відповіді на запитання:

Які ресурси вже доступні мені зараз?

Хто з людей у пунктирній зоні міг би стати підтримкою, якщо я зроблю перший крок?

Які ресурси я можу активувати у найближчий час?