

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДОНЕЦЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ГЛУЩЕНКО ЛАРИСА ДМИТРІВНА

Допускається до захисту:  
завідувача кафедри психології,  
д-р екон. наук, к. псих. наук,  
професор \_\_\_\_\_ В. А. Оверчук  
« » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ЖІНОК,  
ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ**

Спеціальність 053 Психологія

Магістерська робота

Науковий керівник:  
Н. С. Лапшова,  
доцент кафедри психології  
к. психол. н.

Оцінка: // \_\_\_\_\_  
(бали /за шкалою ЄCTS)

Голова ЕК: \_\_\_\_\_  
(підпис)

Вінниця 2024

## АНОТАЦІЯ

Глущенко Л. Д. Психологічні особливості копінг-стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках.

Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У магістерській роботі досліджено та проаналізовано теоретичні та практичні аспекти психологічних особливостей копінг-стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках.

В теоретичній частині розглянуто психологічні підходи до визначення поняття копінгу та класифікацію копінг-стратегій. Досліджено сутність аб'юзивних стосунків та основні форми психологічного аб'юзу. Наведено причини потрапляння жінок в аб'юзивні стосунки та вплив аб'юзу на їх емоційний стан та поведінку.

В другому розділі розглянуто методологічне обґрунтування дослідження. Проведено опис вибірки, етапів дослідження, опис методів і методик дослідження.

В третьому розділі здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження, розроблено практичні рекомендації для самостійної роботи та корекційну програму для формування навиків використання конструктивних копінг-стратегій жінками, які перебувають в аб'юзивних стосунках.

**Ключові слова:** копінг, види копінг-стратегій, аб'юз, аб'юзивні стосунки, психологічні особливості жінок.

Табл.17. Рис.12 Бібліограф.: 86 найм.

**Hlushchenko L.** Psychological features of the coping strategy of women in abusive relationships.

Specialty 053 «Psychology», Educational program «Psychological Rehabilitation». Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

In the master's work, the theoretical and practical aspects of the psychological features of the coping strategy of women in abusive relationships were investigated and analyzed.

In the theoretical part, psychological approaches to the definition of the concept of coping and the classification of coping strategies are considered. The essence of abusive relationships and the main forms of psychological abuse have been studied. The reasons why women fall into abusive relationships and the impact of abuse on their emotional state and behavior are given.

In the second chapter, the methodological justification of the research is considered. A description of the sample, research stages, description of research methods and techniques was carried out.

In the third section, the analysis and interpretation of the results of the empirical research was carried out, practical recommendations for independent work and a corrective program were developed for the formation of skills in the use of constructive coping strategies by women who are in abusive relationships.

**Key words:** coping, types of coping strategies, abuse, abusive relationships, psychological characteristics of women.

Table. 17. Fig. 12. Bibliography: 86 items



## ЗМІСТ

ВСТУП .....	
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ .....	
1.1. Психологічні підходи до визначення поняття копіngu та класифікація копінг-стратегій.....	
1.2. Сутність аб'юзивних стосунків та форми психологічного аб'юзу.....	
1.3. Причини потрапляння жінок в аб'юзивні стосунки та вплив аб'юзу на їх емоційний стан та поведінку.....	
Висновок до розділу 1.....	
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	
2.1. Опис вибірки та етапів дослідження.....	
2.2. Опис методів і методик дослідження.....	
Висновок до розділу 2.....	
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	
3.2. Практичні рекомендації та корекційна програма щодо формування навиків використання конструктивних копінг-стратегій жінками, які перебувають в аб'юзивних стосунках.....	
3.3 Корекційна програма формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій жінками, які перебувають у аб'юзивних стосунках .....	
Висновки до 3 розділу .....	1
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ .....	1
ДОДАТКИ.....	1

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Вибір тієї чи іншої копінг-стратегії у будь якій стресовій ситуації є досить складним і неоднозначним процесом. Копінг-стратегії – це унікальний особистісний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до специфіки ситуації, а також, в першу чергу, відповідно до особистісних особливостей особистості та її вікової зрілості.

Окремий інтерес становить дослідження копінг-стратегій жінок які перебувають в аб'юзивних стосунках і намагаються впоратись із життєвими труднощами, через осмислену поведінку. Перебування жінки в аб'юзивних стосунках спричиняє цілу низку життєвих викликів і травматичних подій для жінки. У контексті аб'юзивних стосунків усвідомлений вибір жінкою конструктивної (адаптивної, продуктивної, ефективної) копінг-стратегії є особливо важливим, оскільки дає можливість їй справлятися з постійними стресовими ситуаціями, зберігаючи при цьому фізичне та психічне здоров'я. Ефективне подолання складних життєвих ситуацій дає жінці відчуття задоволеності собою та сприяє гармонійному розвитку її особистості. У зв'язку з цим актуальними стає питання дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій жінок які перебувають в аб'юзивних стосунках, а саме ефективного подолання несприятливих, невизначених, складних життєвих ситуацій у стосунках.

Особливу увагу вивченню копінг-стратегій приділяли як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Перші дослідження, присвячені копінгу, з'явилися серед зарубіжних науковців ще у другій половині двадцятого століття. Копінг-стратегії досліджувались у працях Лазаруса Р., Фолкмана С., Гунсбергер Б., Компаса Б., Дж. Конол-Сміта, Зальтсмана Г., Фрайденберга Л., Хобфолл, Селігмана М., Хейма Е. Серед вітчизняних науковців копінг-стратегії досліджували Войцеховська О., Закалик Г.[12], Карамушка Л. М. [24], Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. [29] та інші. Незважаючи на актуальність даної теми в сучасній психологічній науці, досліджень з даної проблеми



недостатньо. Українськими науковцями дослідження проводяться здебільшого в контексті формування копінг-стратегій в різних сферах професійної діяльності і практично відсутні у сфері особистих відносин, що і зумовило проведення нами дослідження у цьому напрямку.

**Об'єкт** копінг-стратегії.

**Предмет** особливості копінг-стратегій жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках.

**Мета** дослідити психологічні особливості копінг-стратегій жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках та запропонувати практичні рекомендації щодо формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій.

**Завдання**

1. Охарактеризувати підходи до визначення копінгу та розглянути існуючі класифікації копінг-стратегій;
2. Визначити сутність аб'юзивних стосунків та форми психологічного аб'юзу;
3. Дослідити причини потрапляння жінок в аб'юзивні стосунки та вплив аб'юзу на їх емоційний стан та поведінку;
4. Провести емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках та інтерпретувати результати емпіричного дослідження.
5. Розробити рекомендації та корекційну програму щодо формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій жінками, які перебувають в аб'юзивних стосунках.

**Гіпотеза дослідження:** копінг стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках можуть якісно відрізнитися в залежності від соціально-психологічних особливостей особистості жінки та її вікової зрілості.

**Методи дослідження:** Для перевірки гіпотези та розв'язання поставлених завдань у роботі використано комплекс теоретичних методів (аналіз літературних джерел, узагальнення, систематизація, класифікація), емпіричних методів: опитувальники емоційного аб'юзу, опитувальник виявлення

індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма, опитувальник Кеттелла 16PF, опитувальник подолання складних життєвих ситуацій В. Янке, Г. Ердманн та статистичних методів (математичний аналіз, кореляційний аналіз з використанням критерію r-Пірсона).

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що:

- виявлено, що копінг-стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках якісно відрізняються в залежності від соціально-психологічних особливостей особистості жінки та її вікової зрілості;
- розроблено рекомендації та корекційну програму формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій у жінок в аб'юзивних стосунках.

Отримало подальший розвиток вивчення сутності аб'юзивних стосунків. Уточнено основні форми психологічного аб'юзу. Поглиблено уявлення про чинники потрапляння жінок в аб'юзивні стосунки.

**Практична значимість дослідження** полягає в можливості використання теоретичних, емпіричних та практичних результатів магістерської роботи практикуючими психологами при плануванні та організації психологічної допомоги, як індивідуальної так і групової, жінкам, які перебувають в аб'юзивних стосунках.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася шляхом публікацій тез конференцій: Application of knowledge for the development of science VII Міжнародна науково-практична конференція (м. Стокгольм 21-24 лютого 2023 р.) Стокгольм, Швеція, 2023. Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи. І Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (Вінниця, Донецький національний університет імені Василя Стуса 18-19 травня 2023 р.) Вінниця.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, який складається з 86 найменувань та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 146 сторінок, основний зміст викладено на 109 сторінках. Магістерська робота містить 17 таблиць, 12 рисунків.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ

### **1.1. Психологічні підходи до визначення поняття копіngu та класифікація копінг-стратегій**

В основі тієї чи іншої форми поведінки індивіда лежить певний стиль реагування на ситуацію. Традиційно, стиль реагування це параметр індивідуальної поведінки, який характеризує способи взаємодії людини зі складними ситуаціями який проявляється або у вигляді психологічного захисту від травмуючих подій та переживань, або у вигляді конструктивної діяльності індивіда, спрямованої на вирішення проблеми[10].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що нині найбільш вивчені два види опрацювання особистістю стресу, це психологічний захист та долаюча поведінка, тобто копінг-стратегія. Взаємозв'язок між копінг-поведінкою і психологічним захистом є одним з дискусійних питань психології. Механізми психологічного захисту є інструментом примирення особистості з існуючою реальністю в психотравмуючих ситуаціях і дає лише тимчасовий позитивний ефект. Більш того, орієнтація лише на захисні механізми перешкоджає саморозвитку і самореалізації особистості, оскільки психологічний захист є несвідомим механізмом, що спрямований на маскування фактичної неієздатності, зниження тривожності, витіснення неприємної, хворобливої інформації. Захисні механізми дозволяють усунути психотравму шляхом виключення з реальності.

В свою чергу, копінг-стратегії навпаки сприяють боротьбі зі стресом, стимулюють адаптивну поведінку з метою відновлення балансу індивіда з навколишнім середовищем, оскільки використовується індивідом усвідомлено, можуть змінюватися відповідно до ситуації і спрямовані на активне перетворення як ситуації, так і власного стану індивіда.



Поняття «копінг» вперше введено американським психологом Л. Мерфі на початку 1960 років. За його думкою, «копінг» це спроба конструктивного перетворення ситуації індивідом, яка є для нього актуальною загрозою, і змушує використовувати внутрішні ресурси [77].

Р. Лазарус застосував термін «копінг» для виокремлення усвідомлюваних стратегій поведінки індивіда під час подолання та виходу з стресу. Він виділив основні завдання копінг-стратегій: мінімізація негативного впливу обставин і збільшення можливості відновлення активності; терпіння, адаптація або зміна життєвої ситуації; підтримання позитивного уявлення про себе; підтримання емоційної рівноваги; підтримання відносин з іншими людьми [71].

Поняття «копінг» на сьогодні вживається не тільки для означення поведінки індивіда у скрутних, травматичних або стресових ситуаціях, а й у багатьох інших сферах життєдіяльності (наприклад, у сімейній, професійній, матеріальній сфері)[9, 10, 12].

Аналіз наукової літератури надав можливість виокремити підходи до визначення копінгу, основними з яких є психоаналітичний підхід, диспозиційний, трансакційний та ресурсний підходи (таблиця 1.1).

Психоаналітичний підхід призвів до того, що у 60-х роках ХХ ст. науковці почали деякі адаптивні захисні механізми називати терміном «копінг-механізми». Наприклад, Хан С. «сублімацію» віднесла до групи «копінг-механізмів», хоча «сублімація», за З. Фройдом, є механізмом психологічного захисту, метою якого є розрядити негативні внутрішні спонукання соціально придатним методом без усвідомленої участі особистості [66].

Що стосується диспозиційного підходу, то необхідно зауважити, що завдяки досить вузькому розумінню копінгу, заперечення розвитку і змін особистісних особливостей особистості, він так і не набув популярності.

Трансакційний підхід містить такі елементи копінгу, як: частота виникнення певної ситуації, її когнітивна оцінка (первинна та вторинна), безпосередньо сам процес подолання труднощів, наслідки застосування

копінгу, у тому числі наслідки як для фізичного здоров'я так і соціального благополуччя [54].

Таблиця 1.1 – Психологічні підходи до визначення поняття «Копінг»

Підходи	Визначення копінгу	Автори
Психоаналітичний	Копінг є одним з механізмів психологічного захисту, який використовує індивід для зняття напруги. І являє собою автоматичну а реакція на ситуацію, без додаткового залучення як когнітивного так і емоційного процесу.	Н. Ендлер, Дж. Паркер[59] П. Крамер[55]
Диспозиційний	Копінг є певною, відносною схильністю людини реагувати на загрозливу ситуацію. Людина обирає певний, сталий спосіб додання труднощів впродовж певного періоду, оскільки її особистісні особливості за цей час можуть практично залишатися незмінними.	К. Шефера [80]
Трансакційний	Копінг виступає в якості сукупних когнітивних та поведінкових зусиль індивіда, які не є сталими. Ці зусилля спрямовуються на подолання різних перешкод, які в свою чергу можуть перевищувати ресурси індивіда. Копінг також виступає в якості постійного процесу взаємодії між індивідом і середовищем. Окрім залучення когніцій і поведінки, копінг передбачає залучення емоцій, які присутні в процесі додання труднощів	Лазарус[72], Фолкман[70], Спілка, Худ, Горзук Гунсбергер [84] Компас, Дж. Конорсміт Зальтсман[54]
Ресурсний	Копінг розглядається як процес «розподілу ресурсів», що в свою чергу пояснює той факт, що деяким індивідам вдається зберегти здоров'я і адаптуватися, незважаючи на різні складні життєві обставини. Ключовий ресурс є основним засобом контролю та організації розподілу (торгівлі) інших ресурсів	Фрайденберг [63], Хобфолл [67], Селігман [81]

Під час первинної оцінки індивід може трактувати виниклу / існуючу ситуацію як таку, що містить втрату, загрозу або випробування. Якщо визначає, що через цю ситуацію зазнає втрати, то розцінює її як шкідливу. Якщо визначає ситуацію загрозовою, то розцінює її як таку, що спричиняє труднощі. Якщо ситуація вбачається випробуванням, то розцінює це як поштовх до подальшого зростання та/або розвитку [70]. Під час вторинної оцінки, щоб розв'язати проблему індивід визначає ресурси (фізичні, психічні, соціальні).

У процесі подальшого дослідження поняття копіngu вченими пропонується чимало різних дефініцій цього феномену. Б. Гунсбергер, Б. Спілка, Р. Горзук, Р. Худ, слідом за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, визначають копінг як пізнавальну та поведінкову активність, яка спрямована на подолання складних ситуацій [84].

У своїх дослідженнях Б. Компас, Дж. Конор-Сміт та Г. Зальтсман наголошують на тому, що копінг-стратегія крім когніцій і поведінки, передбачає залучення емоцій, які супроводжують процес долаття труднощів[52].

Ресурсний підхід розглядає копінг, як процес «розподілу ресурсів», що в свою чергу пояснює той факт, що деяким індивідам вдається зберегти здоров'я і адаптуватися, незважаючи на різні складні, травматичні, стресові життєві обставини та ситуації.

До ресурсів зазвичай зараховують наявність індивідуальних здібностей особистості її навички й уміння, а також доступність моральної, емоційної, матеріально та інструментальної допомоги соціального середовища.

Тобто, що існує деякий набір ключових ресурсів, які «керують» або спрямовують загальний запас ресурсів [67],

Представникам “ресурсного” підходу, використовується такий конструкт, як «життестійкість». Цей конструкт пояснює, загальну життєву позицію індивіда - сенс життя, який є для кожного індивідуальним і створюється самостійно. І якщо людина переживає дискомфорт, то в її волі змінити ситуацію на свою користь відповідно до сенсу життя.



Узагальнюючи описані трактування копінгу в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, можливо визначити копінг-стратегію, як індивідуальний спосіб особистості взаємодіяти з ситуацією відповідно до усвідомлюваних когнітивних, емоційних, поведінкових зусиль, спрямований на зменшення впливу стресу у напрямку відновлення і збереження психологічного стану.

Для того, що досягти бажаного результату індивіду необхідні поведінкові зусилля, оскільки, як зазначалося вище, особливість копінг-стратегії – це її усвідомленість і цілеспрямованість. Когнітивні зусилля направлені на аналіз проблеми, складання плану дій, пошук варіантів виходу із стресової ситуації тощо. Емоційні зусилля допомагають людині контролювати власні переживання та отримати емоційну підтримку в соціумі.

Існує багато класифікацій різних видів копінг-стратегій. Насамперед, виділяють такі базові копінг-стратегії: «розв’язання проблеми», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення».

Стратегія розв’язання проблем – є активною поведінковою стратегією, з використанням власних ресурсів для пошуку ефективного способу розв’язання проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає звернення за соціальною підтримкою: сім’ї, друзів, психологів. Стратегія уникнення виступає стратегією, за допомогою якої людина прагне навпаки уникнути контакту з соціумом та витісняє необхідність розв’язання проблеми і формує дезадаптивну, псевдодолаючу поведінку.

Найвідома і найпопулярніша сьогодні – класифікація копінг-стратегій Р. Лазаруса й С. Фолкман розрізняє проблемно- та емоційно-сфокусовану копінг-стратегію (таблиця 1) .

Таблиця 1.2 – Види проблемно - та емоційно-сфокусованих копінг-стратегій

Копінг-стратегія	Види	Зміст
Проблемно-	Планове	Використовуються когнітивні (зосередження,

сфокусована копінг- стратегія	розв'язання проблеми	аналіз ситуації, пошук вирішення, планування) та поведінкові стратегії (активні дії з метою перетворення ситуації, реалізація плану).
-------------------------------------	-------------------------	---



## Продовження таблиці 1.2

	Пошук інформації	Грунтовний аналіз ситуації, який здійснила особа, а також збір необхідних відомостей про альтернативні способи виходу з неї
	Конфронтація	Передбачає зусилля людини на зміну проблемної ситуації, через використання агресії, гніву та незадоволення
Емоційно-сфокусовані копінг-стратегії	Дистанціювання	Відокремлення себе від труднощів, уникнення думок про негаразди
	Самозвинувачення	Самокритика, самоагресія
	Самоконтроль	Пов'язана з придушенням негативних переживань і регулюванням власної діяльності
	Пошук підтримки	Пошук допомоги у оточення (матеріальної, емоційної, інформаційної, юридичної, соціальної)
	Позитивна переоцінка проблемної ситуації	оцінка ситуації як позитивної, незалежно від об'єктивних характеристик ситуації та збитків, яких зазнала людина
	Уникнення	Фантазуванні про перебіг розв'язування проблеми або свідомому опорі тому, що може травмувати (активний відпочинок, розваги, заняття спортом, а також вживання алкоголю, ліків тощо)

Джерело [70,71,72].

На підставі методики розробленої С. Фолкманом, було виділено стратегії, які поділяються на продуктивні копінг-стратегії і непродуктивні копінг-стратегії.

Таблиця 1.3 – Продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії за С. Фолкманом

Продуктивні копінг-стратегії	Непродуктивні копінг-стратегії
1. Стратегія самоконтролю	1. Стратегія конфронтації
2. Стратегія прийняття відповідальності	2. Стратегія дистанціювання
3. Стратегія планового вирішення проблеми	3. Стратегія уникнення
4. Стратегія позитивної переоцінки	4. Стратегія пошуку соціальної підтримки і ситуації і піти з неї



Е. Хейм, розділяє три типи копінг-стратегій: конструктивні, відносно конструктивні, неконструктивні[11].

Е. Фрайденберг, Р. Льюїс виділяють 18 стратегій, які об'єднані у три групи.

Таблиця 1.4 – Продуктивні та непродуктивні стратегії

Продуктивні копінг-стратегії	Орієнтація на отримання соціальної підтримки	Непродуктивні копінг-стратегії
Фокус на розв'язанні проблеми; Фокус на позитиві; Активний відпочинок	Пошук соціальної підтримки; Прагнення належати; Спілкування (близькі люди, родичі, друзі); Суспільні дії; Звернення по допомогу (професійну); Пошук духовної опори, молитви, духовна література	Тривога; Надія на диво; Розпач; Розрядка; Ігнорування проблеми; Самозвинувачення; Занурення в себе; Прагнення відволіктися, відпочивати

Джерело [63].

Існують також й інші класифікації копінг-стратегій.

Залежно від скерованості (напряму головного вектору дій) Дж. Шеффер і Р. Моос виділяють стратегії:

1. Які фокусуються на проблемі, тобто це пошук ефективного рішення та дій для подолання стресу;

2. Які фокусуються на певних переживаннях, тобто на та контролю за емоціями й почуттями та емоційної рівноваги);

3. Які фокусуються на оцінці, тобто з'ясування для себе значення стресової ситуації[78, 80].

Також широкоживаною є класифікація копінг-стратегій за критеріями «активні» чи «пасивні»:

1) активна копінг-стратегія - орієнтована на розв'язання проблеми та зменшення негативного впливу стресу.

2) пасивна копінг-поведінка – передбачає поведінку орієнтовану на уникнення вирішення проблеми і проявляється в стримуванні емоцій, використання алкоголю та інших психотропів, що може призвести до депресивного стану і ризику різних проблем у всіх сферах життя[46].

У психологічній літературі є також класифікація релігійних копінг-стратегій, в даному випадку релігія допомагає людині долати різні життєві негараздами[12].

Необхідною зазначити, що умовою ефективного подолання стресу є використання різних видів копінг-стратегій в різних ситуаціях. Н. Ярош зазначає, що в певних складних ситуаціях людина може самостійно подолати труднощі, в інших - людині потрібна соціальна підтримка, а в ще інших – людині необхідно наперед оцінити негативні наслідки та намагатися уникнути їх появи [48].

Науковці відмічають, що копінг-стратегії тісно пов'язані із типологічними та особистісними рисами людини. Копінг-стратегія, тобто спосіб подолання, є реакцією людини на ситуацію, тому доцільно погодитись з думкою, що вони відносно стійкі й корелюють з індивідуальними особливостями особистості. Тобто, те, що людина обирає певну копінг-стратегію в певній ситуації, то можливо припустити, що цій людині властиві певні особистісні риси. [8, 9, 24,60].

## **1.2. Сутність аб'юзивних стосунків та форми психологічного аб'юзу**

Насильство в особистих стосунках є важливою соціальною, економічною проблемою та проблемою здоров'я, яка виникає в усіх вікових категоріях і на соціально-економічних рівнях[2]. Це можна розглядати як глобальну пандемію: від 15% до 76% жінок переживають це в якийсь момент свого життя. Хоча достовірну статистику важко знайти, дослідження показали, що в різних країнах від 20% до 50% жінок зазнали фізичного насильства з боку інтимного партнера або члена сім'ї [57].

Останнім часом у психології дуже активно почав використовуватися терміни «аб'юз», «аб'юзивні стосунки», «аб'юзер», для означення проявів насильства, переважно емоційного. Дослідження різних аспектів аб'юзу є важливим напрямком для прогресу у його вивченні.

Аб'юз - слово, яке було запозичене в кінці ХХ століття західноєвропейськими мовами в значенні психологічного насильства, зловживання, жорстокого поводження. Витоки слова в латинській мові: *abusus* – використання, спустошення, насильство, вульгаризація, аморальність.

Не існує загальноприйнятого визначення аб'юзу.

Аб'юзер – це хтось, хто поводить з іншою людиною жорстоко, нещадно або несправедливо [12]. Цей термін описує людину, яка використовує у відносинах з іншими людьми для досягнення власних цілей різні види насилля: психологічне, фізичне, сексуальне або економічне насилля.

Цей термін має багато значень і стосується всіх форм використання людини: від несправедливого поводження і зловживання довірою до грубого насильства і завжди є свідомою дією [61].

Необхідно зауважити, що у аб'юзера можуть бути ознаки розладу особистості або психічний розлад. З більшою імовірністю вдаються до агресивної чи деспотичної поведінки особи з антисоціальним або нарцисичним розладом.

Аб'юзивні стосунки (*abusive relationships* – залежні, принизливі стосунки) – це відносини, в яких одна людина постійно, свідомо порушує особисті кордони іншої людини, в першу чергу через приниження, допускаючи жорстокість в спілкуванні та діях з метою пригнічення волі жертви [44].

Це стосунки, які базуються на моделі взаємовідносин «тиран» і «жертва», і супроводжуються різного роду маніпуляціями (шантажу та погроз вербальної і фізичної агресії та знущанням з боку агресора) [65].

С. Мерфі та М. Каскарді припускають, що аб'юз є, в першу чергу, формою психологічного насилля, базовими ознаками якого є примус та



недоброзичливість, метою яких є заподіяння емоційної шкоди чи загрози останньої [77].

П. Еванс вказує, що аб'юзивні відносини стосуються влади та контролю. І хоча всі аб'юзивні відносини мають спільні характеристики влади і контролю, конкретна поведінка, яка використовується аб'юзером для досягнення своїх цілей, сильно різниться [20].

Аб'юзивна поведінка партнера досить часто викликає страх, посилює залежність та змінює у людини самосприйняття і самооцінку[56].

Д. Грехем, І. Роулінгс та Н. Ріміні зазначають, що аб'юз як концепт характеризує широкий діапазон поведінки, який охоплює весь спектр від м'яких примусових дій, які періодично трапляються у добре налагоджених відносинах до всеосяжної схеми панування примусу та контролю розуму, виявлених у самих екстремальних формах аб'юзу [64].

С. Мерфі та М. Каскарді акцентують увагу на ізоляції та обмеженні жінки, її соціальних контактів, знищення її самооцінки, використання принизливих коментарів, образ, знищення майна та різного роду погроз, завдання шкоди чи насильства[73].

Аб'юз, в першу чергу є типом емоційного зловживання, який має тривалий виснажливий вплив на самооцінку партнерки аб'юзера і поступово зменшує здатність жінки подолати насильство[37].

Як зазначає Л. Бенкрофт аб'юзивні стосунки – це модель поведінки, яка передбачає насильство з боку однієї людини (аб'юзера) іншої (жертви). При цьому мається на увазі насильство як фізичне, так і психологічне [5].

Аб'юзивні стосунки – це принизливі стосунки між «тираном» і «жертвою», які супроводжуються постійними маніпуляціями грошима, шантажем, погрозами та фізичним насильством, а також моральним насильством з боку агресора [31].

У важких формах аб'юз може призвести до самих негативних наслідків.

Аб'юз - це відносини, в яких існує модель агресор-жертва. Жертва залежна від агресора, який в процесі аб'юзу посилює цю залежність. Жертва в

рамках аб'юзу - це особа, яка зазнала жорстокого поводження з боку партнера[5].

Існує безліч міфів, що стосуються проблеми аб'юзу: наприклад, вважається, що аб'юз відбувається тільки в соціально неблагополучних сім'ях. Проте, аб'юз має місце у всіх соціальних групах, незалежно від доходів, освіти, положення в суспільстві, культурних, релігійних і соціально-економічних аспектів, тобто поширеність цього виду і форм цього насильства в світі така, що охоплює величезну кількість сімей і пар [16].

Коли ми говоримо про аб'юз у відносинах, то зазвичай маємо на увазі ряд насильницьких ситуацій. За винятком рідкісних випадків, поодиноким випадком не є аб'юзом. Натомість жертви відчують повторювану модель контролю над поведінкою, яка зазвичай не зупиняється і лише загострюється з часом.

Аб'юз в будь-яких стосунках, на відміну від конфлікту передбачає:

- 1) між партнерами існує явна нерівність: один із партнерів діє з позиції більш сильного, має владу та контроль над ситуацією [13] ;
- 2) схожий сценарій поведінки, який є систематичним та регулярним (аб'юзер атакує жертву циклами - до наступного моменту жертва приходиться до тями і забуває про минулий інцидент).

Аб'юз – це насильство, а не конфлікт. Між конфліктом і аб'юзом є різниця. У конфлікті кожен з учасників хоче чогось свого. Для того, щоб вирішити конфлікт, обидві людини у стосунках повинні обговорити свої бажання, потреби та мотивацію, працюючи разом, щоб знайти творчу віддушину. Вихід може бути, а може і не бути, але ніхто не домінує, не контролює і не змушує іншого.

Аб'юз відрізняється від конфлікту ще тим, що якщо його можна було охарактеризувати в термінах порушення кордонів, то це було б вторгнення в особистість або заперечення особистості іншої людини в спробі проявити свою силу підпорядкування, досягти домінування, нав'язати свою волю відкрито або приховано[26].

В аб'юзивних стосунках існує чітка модель: аб'юзер нападає на жінку, звинувачує її в тому, що вона його спровокувала і не бере на себе відповідальність за власну поведінку, а далі змушує «заплатити» жінку за те, що вона постала проти нього в спосіб, який завдасть жінці найбільшої болі і смутку. Ця модель є циклічною і очевидною. [21].

Проведений аналіз літератури з зазначеної проблеми дозволяє говорити як мінімум про 2 види прояву аб'юзивних відносин: сфера, пов'язана з проявом насильницьких дій фізичного плану і характеру і сфера, пов'язана з психологічним (емоційним, вербальним) тиском:

I. Власні кордони іншої особи буквально порушуються фізично (ізоляція, ляпаси, штовхання, аж до фізичного нападу). У цьому випадку сили застосовують з метою нав'язати свою волю іншому. Такий вид аб'юзу усвідомлюється швидше і простіше, оскільки легше дати однозначну відповідь на питання про фізичний вплив. Наприклад, «так, він вдарив мене» або «так, він розбив мій телефон» [13].

II. Власні кордони іншої особи порушуються за допомогою вербального примусу (приниження, шантажу, ігнорування, маніпуляцій, агресії, зневаги, погроз). Такий аб'юз може проявлятися в одній сфері стосунків або в усіх сферах. Наприклад, у разі сексуального аб'юзу людина може схилити партнера до певного виду контакту, використовувати сексуальний шантаж (наприклад, маніпулювати сексуальним контактом як способом заохочення), примушувати відмовитися від контрацепції тощо. А за економічного аб'юзу можливий фінансовий шантаж, обмеження в економічній свободі (наприклад, заборона працевлаштування) [13].

В аб'юзивних стосунках: аб'юзер будь яким шляхом домагається того, щоб стосунки з ним стали домінантними, і практично єдиними та заповнили всі сфери життя жертви.

Один із основних дзвіночків, що людина потрапила в аб'юзивні відносини це втрата незалежності у відносинах з аб'юзером.



Вибір методів, які використовує аб'юзер обумовлений, з одного боку, його соціально-психологічними особливостями, з іншого – його мотивами і цілями - страхом втратити жертву, бажанням самоствердитися за її рахунок тощо. Необхідно розуміти, що фізичне насильство може починатися з крику, погроз, розбивання посуду і викидання речей – аб'юзер промацує землю і намагається зрозуміти, як далеко він може зайти.

Аб'юзер також часто ставить свої сексуальні потреби вище потреб жертви [86]. Тобто, якщо партнер не хоче сексу, аб'юзер все одно наполягає на цьому. Також аб'юзер сприймає небажання сексу як помилку або ознаки нелюбові і змушує жертву відчувати себе неправильною і винною. Сексуальне насильство може проявлятися як примус до тих сексуальних практик, якими жертва не хоче займатися. Крім того, аб'юзер може змусити жінку зачати та/або народити дітей. Це набуває форми як словесних маніпуляцій, брехні, так і саботажу контрацепції[3].

Класична поведінка аб'юзера – ізоляція жінки від її групи підтримки, в першу образливі зауваження, випадки проти близьких людей, створення конфліктних ситуацій, критика жінки за те, що вона не виявляє відданості аб'юзеру, уникнення спільних зустрічей. Аб'юзер може почати принизливо поводитись з жінкою в присутності інших. В результаті таких дій жінка може почати свідомо ухилятися від зустрічей з близькими та друзями, оскільки почне відчувати сором за свої стосунки[83].

Окрім соціальної ізоляції, у аб'юзивних стосунках значне місце має також ізоляція фінансова, згідно з думкою Хадсон У., Мчінтош С. Аб'юзери таким шляхом намагаються позбавити свою партнерку доступу до фінансів або зробити його дуже обмеженим. Жінка в такій ситуації відчуває ще більшу психологічну залежність та владу від свого партнера. Разом з тим, вона стає ізольованою від соціальної підтримки, а тому аб'юзер стає для неї основним джерелом близьких (хоч і хворобливих) стосунків[68].

Ламотт А., Говер, Т. зазначають ревності як ще одну, не менш популярну форму емоційного насилля [74]. У випадку психологічного аб'юзу аб'юзер,

через різного роду маніпуляції та шантаж пригнічує волю, знецінює особистість жінки, руйнує самооцінку, щоб контролювати жертву. У таблиці 1.5 представлено форми психологічного аб'юзу.

Таблиця 1.5 – Основні форми психологічного аб'юзу

Форми	Зміст
Домінування Егоцентризм Агресія (ворожість) Конкуренція	Аб'юзер наказує, видає вказівки, експлуатує партнера Конфлікти супроводжуються криком, образами, погрозами насильства або прямими ударами. Цінність власного внеску аб'юзера визначається на основі почуття переваги та перемоги. Якщо партнеру вдається зробити щось добре, аб'юзер бачить в ньому лише конкурента. Аб'юзер може блокувати будь яке обговорення, тому що не хоче обговорювати ситуацію зі своїм партнером на рівних
Прийиження у т. ч. ігнорування, знецінення, нехтування, критика, образи, заперечення	Аб'юзер може по різному принижувати жертву як наодинці так і на публіці. Аб'юзер знаходить чутливі точки жертви, комплекси, вразливі місця, які руйнують самооцінку. Це змушує жертву вірити в те, що вона, її життя, захоплення, робота нічого не варті, а аб'юзер, продовжуючи відносини, робить їй послугу. Нехтування може проявлятися як натяк на некомпетентність і несамостійність жертви, а може проявлятися як небажання спілкуватися.
Маніпулювання Шантаж Газлайтинг	Аб'юзер використовує безліч способів маніпулювання, в тому числі і «добророзичливе ставлення», яке проявляється тільки тоді, коли аб'юзер потрібно щось отримати від партнера. Також він може описувати небажані наслідки вибору варіанту партнера, або робити вигляд, що вже все вирішено, хоча насправді рішення ще не прийнято. Аб'юзер перекладає на жертву відповідальність за всі проблеми, сварки і власні дії, роблячи її вічно винною. І навіть насильство пояснюється тим, що жертва його «спровокувала». В результаті сама жертва починає вважати, що вона «погана», іноді це призводить до постійного самобичування. Використовує шантаж, щоб змусити жертву робити те, що хоче він: «Якщо ти цього не зробиш, я заподію собі шкоду, і це буде на твоїй совісті» Змушує жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття реальності. Може називати вас занадто чутливою, божевільною, емоційно неврівноваженою.

## Продовження таблиці 1.2

Емоційні гойдалки	Холодність і невігластво змінюються зізнаннями у великій любові, що змушує жертву чекати моментів просвітлення. Настрій і поведінка непередбачувані Це виснажує та зневолює жертву. Постійна гра «ближче-далі»
Соціальна ізоляція	Аб'юзер прагне встановити повний контроль над жертвою і стежить за тим, щоб вона відмовлялася від спілкування з людьми, які можуть на неї вплинути - друзями, родичами, колегами. При цьому аб'юзер представляє це як опіку - «Я краще знаю, що для тебе корисно, врятую від поганого впливу»
Подвійні стандарты Відсутність відповідальності	Аб'юзер більш вільний у своїх діях - наприклад, він, на відміну від жертви, може мати власні гроші, бачитися з колишніми партнерами або друзями. Не прийняття відповідальності і провини за проблеми у відносинах
Ревнощі, контроль і порушення кордонів	Аб'юзер ревнує жертву до всього і намагається захистити жертву від інших людей, друзів, колег, родичів, хобі. Він контролює спілкування - наприклад, перевіряє листування: «Ти щось від мене приховуєш? Якщо ні, покажіть мені»

Аб'юзер – це людина, яка використовує критику, звинувачення, газлайтинг, маніпуляції, а іноді й фізичну силу для контролю над іншими людьми. Аб'юзером може бути будь-хто – родич, друг, начальник, колега, коханець, сусід по сходовій клітці. Також немає чітких гендерних відповідностей – аб'юзерами можуть бути як чоловіки, так і жінки.

Бенкрофт Л. виділив загальні риси для всіх чоловіків-домашніх насильників, об'єднавши їх з терміном «жорстоке мислення», підкресливши, що домашнє насильство - це справа особливостей психології сфери мислення, а не психопатології або емоційно-вольової нестриманості чоловіка-агресора, який також демонструє насильство по відношенню до осіб, що не входять до найближчого оточення (дружин, партнерів, дітей)[5].

Автор особливо відзначив, що цей тип чоловіків складно розпізнати сторонній людині. У присутності оточуючих по відношенню до партнера вони демонструють типову поведінку «зразкового сім'янина», а його «тіньова»



сторона розкривається саме у вузькому домашньому колі сім'ї. В якості основних відмінних рис мислення аб'юзера, Бенкрофт Л. вказував на прагнення контролювати партнера, «подвійні стандарти» (різний набір правил для себе і партнерів), егоцентризм, ставлення до партнера як до своєї власності, не прийняття відповідальності і провини за проблеми у відносинах[5].

Аб'юзери використовують різноманітні стратегії для здійснення своєї влади та контролю. При цьому їх дії обумовлені не втратою контролю над собою, а продиктовані саме «жорстоким мисленням». В умовах, що ускладнюють реалізацію себе в професійній сфері, партнер може страждати від кризи ідентичності і застосовувати насильство для вирішення цієї кризи [25].

Аб'юзер не здатний до здорового двостороннього спілкування. І якщо на початку відносин він може зробити вигляд, що уважно слухає і розуміє вас, то на етапі знецінення це завжди буде одностороння гра: жертва ставить запитання і не отримує відповідей або отримує брехню у відповідь, або її звинувачують, ображають, принижують, та позбавляють можливості заперечувати, відбивати, парировати удар, захищатися.

П. Еванс вказує на те, що агресор орієнтований на контроль і домінування, партнер - на взаємність і співпрацю. Багато в чому вони дійсно знаходяться в різних реаліях: Реальність I і Реальність II, відповідно до моделей Сили Підпорядкування і Сили Особистості. Іншими словами, ті, хто здійснює вплив через домінування і контроль (Сила Підпорядкування), живуть в Реальності I. Ті, хто здійснює вплив через взаємність і співпрацю (Сила Особистості), знаходяться в Реальності II [20].

Зазвичай жертві складно сприймати партнера об'єктивно і неупереджено. Це особливо актуально, якщо вона не усвідомлює, що знаходиться в іншій реальності. Агресор не прагне взаємності. Він прагне до контролю і домінування. Його поведінка може змінитися настільки, що жертва розгубиться, і вона навіть не усвідомлює цього.

Отже, незалежно від того, піддавалася людина фізичному насильству чи ні, вона могла бути жертвою вербального, психологічного тиску та насилля і перебувати у надзвичайно аб'юзивних стосунках.

Усі аб'юзери різні, як і їхні тактики маніпуляції та контролю.

В аб'юзивних стосунках існує лише ілюзія справжніх відносин. Аб'юзивні стосунки позбавлені деяких однозначно позитивних якостей справжніх відносин і навпаки, характеризуються деякими негативними якостями. Жінки, які перебувають в аб'юзивних стосунках намагаються з'ясувати, чому їм так важко спілкуватися з аб'юзером[20].

В таких стосунках присутні нерівність, конкуренція, маніпуляція, ворожість, контроль, заперечення. Відсутні: рівність, партнерство, взаємність, доброзичливість, близькість, визнання тощо.

Найбільша трагедія аб'юзивних стосунків полягає в тому, що всі спроби жертви домогтися примирення, взаєморозуміння і близькості відкидаються відразу, не замислюючись, тому що вони сприймаються як ворожі. Відбувається це тому, що аб'юзер не відчуває своєї влади над партнеркою і йому здається, що вона може взяти над ним гору. У його реальності немає взаємності. Для нього стосунки це гра. Для аб'юзера не існує такого поняття, як партнерство, є лише переможець і переможений. Аб'юзер грає за своїми правилами, які встановлює лише з ціллю бути переможцем завжди[21]. Необхідно це усвідомити.

Отже, можемо говорити, що аб'юзивні стосунки – це стосунки, які характеризуються циклічним сценарієм поведінки домінуючого партнера з ознаками різного роду насильства, в першу чергу психологічного (приниження, шантаж, ігнорування, маніпуляції, агресія, зневага, погрози) та фізичного (ізоляція, ляпаси, штовхання, фізичний напад) над партнером, який виступає в ролі жертви. Загальна схема - реалізація влади, контроль, приниження. Прояви аб'юзу досить різноманітні.

Тільки усвідомлення реальності та реальної картини світу аб'юзера може допомогти жертві прийти до усвідомлення аб'юзу в стосунках.

### 1.3. Причини потрапляння жінок в аб'юзивні стосунки та вплив аб'юзу на їх емоційний стан та поведінку

У сучасних стосунках багато маркерів моделі взаємодії агресор-жертва залишаються замаскованими, що підкреслює складність і актуальність вивчення проблеми аб'юзивних відносин. Також в тіні для багатьох авторів знаходяться причини жертвовного та /або співзалежного поводження, що можуть мати першопричину в батьківській сім'ї і в неподоланому конфлікті та травмах в ранньому дитинстві[14].

Необхідно зазначити, що співзалежність це такий емоційний, психологічний та поведінковий стан, який розвивається внаслідок тривалого впливу на людину і дотримання з її боку низки правил, які не дозволяють відкрито виражати почуття, а також заявляти про особистісні проблеми чи проблеми у стосунках. Таке визначення також дуже точно описує динаміку аб'юзивних стосунків, які призводять до співзалежності. Зіткнувшись з реальністю аб'юзера жертва починає пристосовуватись щоби вижити. Спроби уникнути чергового епізоду аб'юзу або конфлікту і взяти на себе відповідальність за поведінку аб'юзера в результаті приводить до співзалежної поведінки. Намагаючись керувати реакцією аб'юзера, щоб не зазнавати знущань і зберегти хоч яку душевну рівновагу жінка обирає такі моделі поведінки: звинувачує себе; погоджується, коли насправді не згодна; уникає ухвалення рішень; ігнорує свої потреби і бажання; робить все, що забажає аб'юзер, вдається до саморуйнівної поведінки; виправдовує поведінку аб'юзера; дозволяє аб'юзеру знову чинити насильство тощо [25].

Е. Еванс вказує, що досвід поколінь може мати великий вплив на нашу психіку. К. Г. Юнг описує закономірності, за якими структурується наше мислення і сприйняття, називаючи їх архетипами. Архетипний або примітивний образ «чоловічого» - це «логос», що втілює раціональність і логіку. Ірраціональність, навпаки, ототожнюється з жіночим. Як наслідок, жінка може



вважати, що її партнер раціональний і що вона представляє ірраціональну сторону їхніх стосунків[20].

Віра в раціональність свого партнера є базовим припущенням, заснованим на поєднанні різних факторів, які його підтримують. Багато з цих факторів вступають в дію в ранньому віці. Віра в раціональну поведінку партнера є однією з основних причин розгубленості для жертви, яка не розуміє, що відбувається. В один момент він може тримати двері відчиненими для неї, а в наступну він буде кричати на неї, коли вона просто відповідає на його запитання. Такі різкі переходи від раціональної до ірраціональної поведінки не тільки збивають жінку з пантелику, але іноді і зміцнюють її рішучість знайти якесь логічне пояснення тому, що відбувається.

Ткалич М. та Богданова К. наголошують віктимізація в родині батьків або віктимізація у попередніх партнерських стосунках досить сильно впливає на здатність жінки адекватно реагувати на аб'юз. Жінка вже є вразливою, а вивчена безпорадність і залежність ще більше ускладняють відносин з аб'юзером[41].

Умовно жінок, схильних до залежності від партнерів можна поділити на два типи. Перший тип, це жінки, які опинилися в залежності через брак ресурсів (власного житла, фінансів, роботи) або страху їх втратити. Така жінка вбачає в чоловікові необхідний ресурс, який він може їй дати. Звідси формується залежність. Другий тип: жінки із залежним розладом особистості [36].

Досить часто жінки плутають чоловіка, який порушує кордони та ігнорує потреби жінки, з «сильним чоловіком», який, як цим жінкам здається, може зробити їх щасливими. Також вона зазначає, що причиною аб'юзу є хибне сприйняття жінками та чоловіками своєї гідності та справжньої сили[38].

О.А. Тихомандрицька зазначає, що жінки, які мають досвід домашнього насильства, можуть провокувати насильство, оскільки мають певні особистісні властивості. Вони визначаються низькою самооцінкою, невпевненістю в собі, пасивністю, почуттям провини [42].

В дослідженнях І.І. Ветрової вказується на можливість формування у жінок певних форм віктимної поведінки, оскільки згідно проведеного нею дослідження кількість зв'язків між копінг-стратегіями і шкалами контролю поведінки у хлопчиків підвищується з 14 до 18 років, а у дівчат навпаки знижується, що може призводити до відчуття неможливості контролю ситуації при будь-яких зусиллях [10].

Аналіз літератури свідчить, що однією з передумов для того, щоб стати жертвою аб'юзу є дисфункціональна сім'я [6]. Як і аб'юзер, жертва, яка виросла в такій сім'ї, обирає знайому з дитинства модель відносин. Дитина не має уявлення про свої кордони, втрачає зв'язок з власними почуттями і не має почуття безпеки, оскільки це почуття виходить від найближчого - батька або того, хто виконує його роль. Низька самооцінка може призвести до того, що жінка почне вважати, що погане поводження - це те, на що вона заслуговує. Вона не може похитнути віру в те, що в її житті не станеться нічого кращого.

Сприйняття жінкою поведінки партнера зумовлене в першу чергу стосунками в її батьківській сім'ї, її культурою та особистісними особливостями. Все це визначає її погляд на світ. Як наслідок, її досвід впливає на те, як вона сприймає те, що з нею відбувається.

Ейвері Ніл наголошує, що жінки, які виросли в оточенні насильства, повторюють цей сценарій у своєму житті. Багато жінок підсвідомо обирають партнера, який буде їх кривдити хоча і по іншому[21].

Е. Еванс зазначає, що якщо жінка ніколи раніше не перебувала в аб'юзивних стосунках, їй буде важко зрозуміти, що відбувається насправді. Вона можете навіть не знати (не розуміти), що перебуваєте в аб'юзивних стосунках. Проте необхідно зрозуміти, що всі жінки, незалежно зазнавали вони насилля у дитинстві чи ні, не вступають в аб'юзивні стосунки свідомо [20].

Різниця між жінками які зазнавали і не зазнавали насильства в дитинстві полягає лише в тому, що ті, хто зазнав насильства не отримують або отримують набагато менше підтримки, якщо в вирішують розірвати стосунки.

На підставі аналізу літератури [4, 5, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 31, 32, 36, 38] можемо виділити основні причини потрапляння жінок в аб'юзивні стосунки:

1. Пережите у дитинстві насильство. Систематичне приниження дитини, ігнорування потреб та бажань, фізичне та економічне насильство може сформувати в дитині "вивчену безпорадність". Змалечку дитина починає вважати таке відношення до себе нормою і бере цю установку у своє доросле життя, погоджуючись на аб'юзивні відносини просто тому, що вона вважає нормальним бути приниженою та відчувати зневагу.

2. Відсутність любові та піклування у дитинстві. Підсвідоме бажання отримати любов від батьків у дорослому віці призводить до того, що жінка наполегливо шукає партнера, який в її фантазіях обов'язково відчує її, розуміє, полюбить і буде балувати. Травмована жінка готова поступитися не тільки особистими межами, а й своїми бажаннями, цілями, цінностями, аби тільки хоч трошки любили.

3. Страх самотності. Страх самотності відчувають практично всі в тій чи іншій формі, але у людей, схильних до аб'юзивних стосунків, він ще більш виражений. Через відсутність внутрішньої підтримки починає здаватися, що краще бути хоча б з кимось, ніж на самоті. А ще, власна переконаність у тому, що подібні стосунки — норма, що так буде зі всіма — отже, немає сенсу змінювати ситуацію

4. Відсутність і нерозуміння особистих кордонів жінкою призводить до того, що жінка несе відповідальність за почуття і емоції аб'юзера, а не за власні. Вона починає жити відчуттями і бажаннями аб'юзера і лише для аб'юзера і втрачає себе. Така поглиненість є дуже зручною для останнього і дозволяє йому легко маніпулювати жертвою.

7. Соціальний тиск і стереотипи. Домінування та контроль над жінками чоловіками є частиною тисячолітньої традиції людства в цілому. Проблема полягає у тому, що в нашому суспільстві існує стереотип про жертвне становище жінок у зв'язку з агресивною поведінкою чоловіків[9]. Жінок вчили



пишатися власною нікчемністю та безпорадністю. Через це багато жінок не усвідомлюють, що таке гідність і повага, а також не розуміють, що деструктив – це погано. У нас в суспільстві немає усвідомлення, що людина має бути щасливою. Стереотипи романтизуються завдяки кінофільмам та романам і потім починають настільки впливати на соціальні уявлення про партнерські відносини, що створені за цим образом сімейні відносини приречені бути аб'юзивними. Також шкідливими є найрізноманітніші та кліше на кшталт: «У скорботі і радості, «Винуваті завжди двоє», «Любов перемагає все», «Стерпиться – злюбиться», «Радуйся, що у тебе є дах над головою», «Хочеш мати чоловіка - терпи», «Ніхто не казав, що життя буде легким». Жертва може вважати, що труднощі поширені і що її стосунки не більш проблематичні, ніж у інших людей.

8. Відсутність психологічних знань. Відсутність знань про здорові та деструктивні стосунки. Єдиний спосіб побудувати здорові стосунки – це самому бути здоровою, зрілою та усвідомленою людиною. Більшість людей застрягають у дитячих травмах і компенсують це за допомогою партнера.

На мислення жінки, яка знаходиться в аб'юзивних стосунках впливають не тільки дитячі враження і культурне середовище, в якому вона виросла, а й повсякденні акти аб'юзу з боку партнера.

Аб'юз в стосунках починається поступово. Аб'юзивні стосунки повільно, але невпинно стають гіршими. Аналіз наукової літератури показав, що аб'юз може мати тривалий негативний емоційний вплив на жертву, що призводить до змін її емоційного стану та поведінки[83]. Постійні спроби аб'юзера принизити, знецінити, вивести з рівноваги жінку досить негативно позначаються на впевненості в собі та самопочутті і жінка втрачає сили, щоби відстоювати себе, свої бажання, інтереси та цінності. А якщо всі її спроби відстояти себе були марними вона починає відчувати себе безпорадною, що ще більше підсилює невпевненість в собі.

М. Осборн описує процес зміни емоційного стану жінки в аб'юзивних стосунках наступним чином: 1. Всі відчуття, почуття, емоції та думки

зосереджені на аб'юзері. Це схоже на релігійний фанатизм, тільки в центрі всесвіту не Бог, а партнер. 2. Відчуття все більшої самотності. 3. Відчуття, що щось «не так». 4. Поява сумнівів у власній розсудливості. 5. Накопичення образи на партнера, який все частіше ображає вас навмисно. 6. Поява нав'язливих думок, тривожність, безсоння. 7. Відчуття втоми. Іноді настільки, що вони готові лягти або сісти де завгодно, але навіть це не допомагає відновитися. 8. Хаос і плутанина в думках та емоціях. Потік любові від партнера зникає, любов стає односторонньою – тільки від вас до партнера. 9. Поява звинувачень у неіснуючих або незначних гріхах і помилках: ви зробили неправильно, ви пішли не туди, ви не в тому місці, ви робите не те, ви дивитеся не в той бік, ви неправильно зрозуміли, ви не почули, ви не побачили, ви не знали і так далі. 10. Відчуття нікчемності, власної не цікавості, негідності, недосконалості. 11. Втрата впевненості у собі, у своїх цілях, планах та діях. 12. Відчуття, що вас використовують, знецінюють. 12. Відчуття невдоволення партнером по відношенню до вас, змішане з огидою. 13. Відчуття себе дуже поганою людиною. 14. Відчуття, що ваш світ руйнується, ви починаєте нести втрати: друзів, відносин, грошей, можливостей, роботи, радості. 15. Виникнення суїцидальних думок, які є неприродними. 16. Поява ознаки соматичних розладів: безсоння, алергічні реакції, нервові тики, болі різної етіології, відчуття, що організм «розсипається». 17. Відчуття спустошеності, загнаності у пастку, розгубленість і не знання що робити, як жити, на що спиратися. 18. Бажання з'ясувати, що приховує партнер [32].

П. Еванс вказує на те, що у словесно аб'юзивних відносинах партнер звикає до образ і придушення, втрачає почуття самоповаги, сам того не усвідомлюючи[20].

Емоційний стан жінки, яка страждає від аб'юзу може характеризуватися певними порушеннями, які накопичуються і в результаті можуть призвести до психічних та/ або фізіологічних захворювань[83].

Отже, жінка, яка потерпає від аб'юзу може мати певні особливості у сприйнятті ситуації. Це може відбуватись тому, що життя у постійному стресі,

може почати руйнувати жінку, як особистість. У неї може почати знижуватись самооцінка, викривлюватись сприйняття реальності через ігнорування, контроль, дорікання, сварки, незадоволеність з боку партнера. Внаслідок чого може з'явитись синдром не тільки «побитої жінки», або й «синдром набутої беспорядності» [73, 85]. Жінка не тільки не може вплинути на аб'юзера, а навпроти – піддаючись маніпулятивному впливу несвідомо запускає в собі процес «самознищення» шляхом виникнення почуття беспорядності, закритості, безвиході, невмінням відстоювати власні інтереси.

Аб'юзивні стосунки знищують не тільки індивідуальність жінки, а й призводять до психологічних проблем згубних для здоров'я та нормального життя у суспільстві [57].

У аб'юзивні відносини може потрапити будь-хто. Сам процес вступу в ці стосунки поступовий і практично непомітний. Жінки змушені перебувати у аб'юзивних стосунках через низку різних причин: діти, які дуже люблять батька; відсутність роботи або фінансового доходу; відсутність власного житла; відсутність соціальних контактів; страх самотності або все це разом, страх втратити матеріальні ресурси або дітей. Зрештою, через критику, звинувачення, приниження та газлайтинг з боку аб'юзера, жінка може втратити контроль над власним життям. Від поведінки аб'юзера може почати залежати настрій, емоції, уподобання та взагалі її майбутнє.

### **Висновок до розділу 1**

В першому розділі магістерської роботи було досліджено поняття копінгу та підходи до класифікації копінг-стратегій.

Узагальнюючи описані трактування копінгу в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, можливо визначити копінг-стратегію, як індивідуальний спосіб особистості взаємодіяти з ситуацією відповідно до усвідомлюваних когнітивних, емоційних, поведінкових зусиль, спрямований на зменшення впливу стресу у напрямку відновлення і збереження психологічного і фізичного стану.



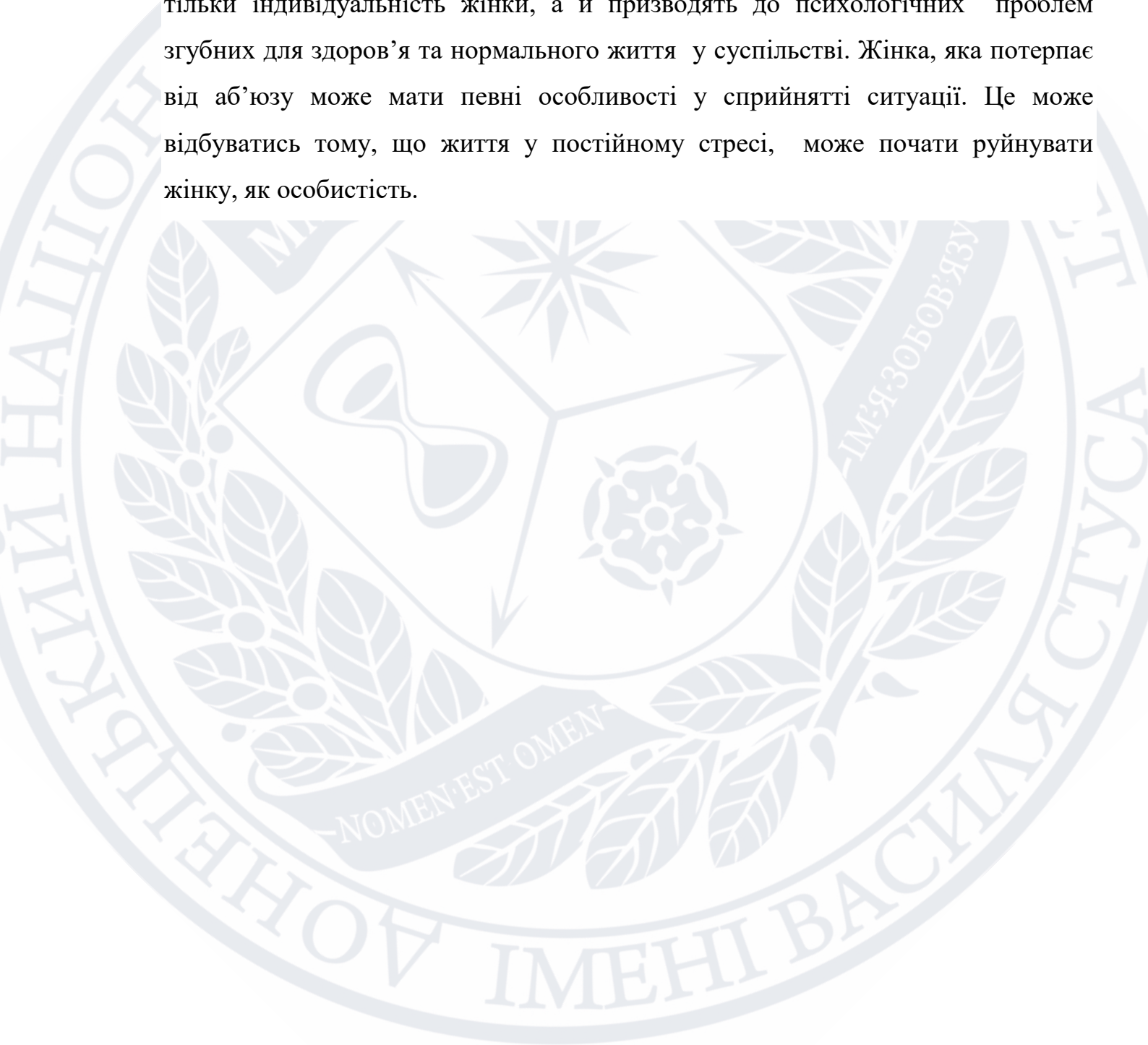
Розглянуто класифікації різних видів копінг-стратегій. Насамперед, виділяють такі базові копінг-стратегії, як «розв'язання проблеми», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення». Найвідома і найпопулярніша сьогодні класифікація копінг-стратегій Р. Лазаруса й С. Фолкман розрізняє проблемно-емоційно-сфокусовану копінг-стратегію. Також виділяють продуктивні копінг-стратегії і непродуктивні копінг-стратегії. Широковживаною є класифікація копінг-стратегій за критеріями активні чи пасивні, а також адаптивні і неадаптивні. Проте, сутність їх залишається практично однаковою - стратегії які направлені на зміну ситуації, тобто вирішення проблеми та стратегії пристосування (в т. ч. стратегії уникнення) коли особа не бере на себе відповідальність для вирішення проблеми в надії, що ситуація вирішиться сама.

Копінг-стратегії в стресових ситуаціях є реакцією на ситуацію, тому доцільно погодитись з думкою, що вони відносно стійкі й корелюють з індивідуальними особливостями особистості. Тобто, те, що людина обирає певну копінг-стратегію в певній ситуації, дає можливість припустити, що цій людині властиві певні особистісні риси.

Також було визначено сутність аб'юзивних стосунків та форми психологічного аб'юзу. Аналіз літератури дозволив уточнити поняття аб'юзивних стосунків – це стосунки, які характеризуються циклічним сценарієм поведінки домінуючого партнера з ознаками різного виду насильства, в першу чергу психологічного (приниження, шантаж, ігнорування, маніпуляції, агресія, зневага, погрози) та фізичного (ізоляція, ляпаси, штовхання, фізичний напад) над партнером, який виступає в ролі жертви. В таких стосунках присутні нерівність, конкуренція, маніпуляція, ворожість, агресія, контроль, заперечення тощо.

Відсутні: рівність, партнерство, взаємність, доброзичливість, близькість, визнання тощо. Визначено основні форми психологічного аб'юзу. Загальна схема аб'юзу - реалізація влади, контроль, приниження. Прояви аб'юзу досить різноманітні.

Розглянуто причини потрапляння жінок в аб'юзивні стосунки та вплив аб'юзу на їх емоційний стан та поведінку. Основними причинами є: пережите у дитинстві насильство, відсутність любові та піклування у дитинстві, страх самотності, відсутність і нерозуміння особистих кордонів, соціальний тиск і стереотипи, відсутність психологічних знань. Аб'юзивні стосунки знищують не тільки індивідуальність жінки, а й призводять до психологічних проблем згубних для здоров'я та нормального життя у суспільстві. Жінка, яка потерпає від аб'юзу може мати певні особливості у сприйнятті ситуації. Це може відбуватись тому, що життя у постійному стресі, може почати руйнувати жінку, як особистість.



## РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Опис вибірки та етапів дослідження

Емпіричне дослідження здійснювалося в три етапи. Достовірність отриманих результатів забезпечувалася теоретичною і методологічною обґрунтованістю вихідних положень дослідження, аналізом досягнень психологічної науки, підбором комплексу діагностичних методів, різноманіттям використовуваних методів, адекватних цілям і завданням дослідження, змістовним аналізом результатів діагностичних процедур. Достовірність отриманих даних забезпечується достатньою кількістю емпіричної вибірки, ретельним аналізом даних, а також використанням методів математичної статистики.

На першому етапі було вивчено наукову проблему, її актуальність, проаналізовано стан її розв'язання у науково-теоретичній літературі. Визначено об'єкт та предмет дослідження, сформульовано мету та завдання. Згідно поставлених завдань та мети дослідження була висунута гіпотеза.

На другому етапі емпіричного дослідження перед нами була поставлена мета сформувати вибірку та провести емпіричне дослідження. Загальна кількість респондентів становила 44 жінки віком від 21 до 57 років, які перебували у аб'юзивних стосунках зі своїм партнером. Всі жінки проживають у м. Вінниця, мають вищу освіту. Емпірична частина дослідження проводилася на базі Вінницького міського центру соціальних служб.

Зрілий вік у жінок поділяють на 2 періоди: 1 період – 21-35 років, 2 період – 36-57 років. Другий період зрілого віку є періодом реалізації людиною своїх можливостей. Досить високі фізичні можливості поєднуються з багатим досвідом. Тому жінок було розділено за віковою категорією 21-35 років і 36-57 років. До першої групи увійшло 20 жінок, до другої групи увійшло 24 жінки.

Розмір цієї вибірки не є репрезентативним для генеральної сукупності, але він дозволив провести математичний аналіз даних та виявити статистично



значущі тенденції та залежності між ознаками (особистісні особливості і копінг-стратегії).

Репрезентативність вибірки визначалася кількістю випробовуваних, а також їх добровільною участю в дослідженні.

Інформація була зібрана за допомогою он-лайн опитування. Використання он-лайн опитування дозволило учасникам пройти опитування у зручний для них час та у зручному режимі, який був би неможливий при тестуванні в іншому форматі.

Для проведення емпіричного дослідження були використані наступні методики:

1. Опитувальник емоційного аб'юзу (Emotional Abuse Questionnaire, EAQ), розроблений Нілом Джейкобсоном та Джоном Готтманом [58].
2. Виявлення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма [11].
3. Тест Кеттелла (16PF – опитувальник) [40].
4. Подолання складних життєвих ситуацій, (SVF-120) (В. Янке, Г. Ердманн, адаптований Н. Є. Водоп'яною) [33].

Для визначення того, чи піддаються жінки, які приймають участь в дослідженні аб'юзу у стосунках з боку свого партнера було використано «Опитувальник емоційного аб'юзу» (Emotional Abuse Questionnaire, EAQ).

Для того щоб виявити, які копінг стратегії переважають у жінок в аб'юзивних стосунках було застосовано методику «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хейма.

Оскільки в рамках цього дослідження нам було важливо виявити особливості копінг-стратегій жінок в аб'юзивних стосунках було прийнято рішення розглянути соціально-психологічні особливості особистості жінок які перебувають в аб'юзивних стосунках за допомогою 16-факторного особистісного опитувальника Р. Б. Кеттелла.

Завдання полягало в тому, щоб перевірити гіпотезу про те, що копінг стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках можуть якісно

відрізнятися в залежності від соціально-психологічних особливостей особистості жінки та її вікової зрілості.

Щоб перевірити гіпотезу було проведено кореляційний аналіз з використанням критерію  $r$ -Пірсона для визначення залежності між параметрами методик: Кеттелла (соціально-психологічні особливості особистості) та методикою Подолання складних життєвих ситуацій (копінг-стратегії).

У процесі розрахунків кількісних даних дослідження використовувалась програма Excel (версія Office 365). При статистичній обробці даних для розрахунку достовірних відмінностей між двома незалежними вибірками використовувався коефіцієнт рангової кореляції Пірсона [27].

На третьому етапі проведено обробку, аналіз та інтерпретацію результатів дослідження, систематизовано дані емпіричного дослідження, сформовано загальні висновки дослідження.

## **2.2. Опис методів і методик дослідження**

Для вирішення поставлених завдань автор використовував теоретичні, емпіричні методи, а також методи кількісної обробки даних:

1. Теоретичні методи (аналіз, порівняння, систематизація психологічної інформації за темою дослідження);
2. Емпіричні методи.
3. Методи математичної статистики (кореляційний аналіз).

Розглянемо докладніше методи дослідження.

1. Опитувальник емоційного аб'юзу (Emotional Abuse Questionnaire, EAQ), розроблений Нілом Джейкобсоном та Джоном Готтманом, експертами у сфері аб'юзивних стосунків (Додаток А). Опитувальник містить питання стосовно ізоляції та приниження і використовується для того, щоб визначити, чи зазнає жінка емоційного аб'юзу з боку свого партнера. Містить три рівні низький, середній та високий.

Ізоляція. Якщо жінка набирає 51-67 балів, вважається, що вона зазнає емоційного аб'юзу у стосунках. Якщо набирає 68 або більше балів, жінка зазнає більшого емоційного аб'юзу, ніж середньостатистична жінка в аб'юзивних стосунках.

Приниження. Якщо жінка набирає 73-94 бали, вона зазнає емоційного аб'юзу у стосунках. Якщо набирає 95 або більше балів, вона піддається більш емоційному аб'юзу, ніж середньостатистична жінка в аб'юзивних стосунках.

## 2. «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хейма.

Метод Е. Хейма дозволяє вивчити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивні, емоційні та поведінкові механізми подолання (А, В, С).

Когнітивні копінг-стратегії включають 10 варіантів: ігнорування, покірність, дисимуляція, збереження самоконтролю, аналіз проблем, відносність, релігійність, розгубленість, надання сенсу та встановлення власної цінності.

Існує 8 варіантів емоційних копінг-стратегій: протест, емоційна розрядка, придушення емоцій, оптимізм, пасивна співпраця, покірність, самозвинувачення, агресивність.

Поведінкові копінг-стратегії включають 8 варіантів: відволікання, альтруїзм, активне уникнення, компенсація, конструктивна діяльність, відступ, співпраця та конверсія.

Залежно від вибору респондента оцінюються копінг-стратегії, яким він віддає перевагу, і ступінь їх конструктивності: конструктивні, відносно конструктивні і неконструктивні.

Порядок проведення методики. В інструкції до опитувальника Е. Хейма учасникам пропонується відзначити в реєстраційній формі один з варіантів копінг-поведінки, за допомогою якого вони вирішують труднощі і стресові ситуації. Вибрані твердження відповідають певним назвам копінг-поведінки.

При обробці результатів в групах випробовуваних визначається частота вибору конкретного варіанту копінг-поведінки в цій групі. Дослідження може



проводитися як індивідуально, так і в групі. Середній час заповнення анкети становить 10 хвилин.

Кожне висловлювання, віднесене до когнітивної, емоційної та поведінкової сфер, співвідноситься з певним механізмом подолання, після чого визначається ступінь їх конструктивності (адаптивності).

Варіанти копінг-поведінки за методом Е. Хейма.

Когнітивні копінг-стратегії

1. Ігнорування – «Я кажу собі: зараз є щось важливіше труднощів».
2. Смиренність – «Я кажу собі: це доля, з нею треба змиритися».
3. Дисимуляція – «Це незначна складність, це не все погано, це переважно добре».
4. Збереження самовладання - «Я не втрачаю самовладання і контроль над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свій стан».
5. Аналіз проблеми - «Я намагаюся все проаналізувати, зважити і пояснити собі, що сталося».
6. Відносність – «Я кажу собі: у порівнянні з чужими проблемами мої – ніщо».
7. Релігійність – «Якщо щось трапляється, це угодно Богу».
8. Розгубленість – «Я не знаю, що робити, і іноді мені здається, що я не можу вибратися з цих труднощів».
9. Надання сенсу - «Я надаю своїм труднощам особливого значення, долаючи їх, я вдосконалююся».
10. Самооцінка – «На даний момент я не можу повністю впоратися з цими викликами, але з часом я зможу впоратися з ними і більш складними».

Емоційні копінг-стратегії

1. Протест - «Я завжди глибоко обурююся несправедливістю долі по відношенню до мене і протестую».
2. Емоційна розрядка – «Я впадаю у відчай і ридаю».
3. Придушення емоцій – «Я пригнічую емоції в собі».
4. Оптимізм – «Я завжди впевнений, що є вихід зі складної ситуації».

5. Пасивна співпраця – «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові мені допомогти».

6. Відставка – «Я впадаю в стан безвиході».

7. Самозвинувачення – «Я відчуваю провину і отримую те, на що заслуговую».

8. Агресивність – «Я стаю злим, я стаю агресивним».

Поведінкові копінг-стратегії

1. Відволікання – «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі».

2. Альтруїзм - «Я намагаюся допомагати людям і забуваю про свої печалі в турботі про них».

3. Активне уникнення – «Я намагаюся не думати, всіляко уникаю концентрації на своїх проблемах».

4. Компенсація - «Я намагаюся відволіктися і розслабитися (алкоголем, заспокійливими, смачною їжею тощо)».

5. Конструктивна діяльність - «Щоб пережити труднощі, беруся за реалізацію давньої мрії (поїздка в подорож, запис на курси іноземних мов тощо)».

6. Відступ – «Я ізолюю себе, намагаюся побути наодинці з собою».

7. Співпраця – «Я використовую співпрацю значущих людей для подолання труднощів».

8. Звернення – «Я зазвичай шукаю людей, які можуть допомогти мені порадою».

Конструктивні варіанти копінг-поведінки. До числа когнітивних копінг-стратегій відносяться: «аналіз проблем», «постановка власної цінності», «підтримання самоконтролю» - форми поведінки, спрямовані на аналіз виниклих труднощів і можливих виходів з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні складних ситуацій.



Серед емоційних копінг-стратегій: «протест», «оптимізм» - емоційний стан з активним обурення і протест по відношенню до труднощів і впевненість у наявності виходу в будь-якій, навіть найскладнішій, ситуації.

Серед поведінкових копінг-стратегій: «співпраця», «конверсія», «альтруїзм» - під якими розуміється така поведінка людини, при якому він вступає у співпрацю зі значущими людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або пропонує її родичам у подоланні труднощів.

Неконструктивні варіанти копінг-поведінки. До числа когнітивних копінг-стратегій відносяться: «смирненість», «розгубленість», «розгубленість», «ігнорування» - пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через відсутність віри у власні сили та інтелектуальні ресурси, з навмисною недооцінкою неприємностей.

Серед емоційних копінг-стратегій: «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність» - варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безвиході, покірності і уникати інших почуттів, відчуваючи гнів і покладаючи провину на себе та інших.

Серед поведінкових копінг-стратегій: «активне уникнення», «відступ» - поведінка, яка передбачає уникнення думок про неблагополуччя, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляцію, бажання піти від активних міжособистісних контактів, відмова від вирішення проблем.

До конструктивних варіантів копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значущості та тяжкості копінг-ситуації відносяться стратегії перераховані нижче. До когнітивних копінг-стратегій відносяться: «відносність», «надання сенсу», «релігійність» - форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подоланню, віра в Бога і непохитність у вірі при зіткненні з важкими проблемами.

До емоційних копінг-стратегій належать: «розрядка», «пасивна співпраця» - поведінка, яка спрямована або на зняття напруги, пов'язаної з



проблемами, емоційним відгуком, або на перекладання відповідальності за вирішення труднощів на інших осіб. Серед поведінкових копінг-стратегій: «компенсація», «відволікання», «конструктивна діяльність» - поведінка, що характеризується бажанням тимчасово відійти від вирішення проблем за допомогою алкоголю, наркотиків, зануренням в улюблене заняття, подорожами, виконанням заповітних бажань.

3. Тест Кеттелла (16PF – опитувальник). Багатофакторний опитувальник особистості вперше опублікований Р. Кеттеллом в 1949 році і з цього часу широко використовується в психодіагностичній практиці (Додаток Б). Для діагностики соціально-психологічних особливостей особистості використовуються різноманітні форми 16PF опитувальника. Ми використали варіант опитувальника, який містить 187 питань. Відповідаючи на кожне питання, досліджуваному пропонувалося обрати один з трьох запропонованих варіантів відповідей – той, який найбільшою мірою відповідає поглядам та думці про себе. Відповіді вираховуються за допомогою спеціального «ключа».

Сума балів за кожною виділеною групою питань дає значення фактора, яке переводиться в стени (стандартні одиниці) за допомогою таблиць. Стени розподіляються за біполярною шкалою з крайніми значеннями 1 і 10 балів. Відповідно, першій половині шкали (від 1 до 5,5) присвоюється знак «-», другій половині (від 5,5 до 10) знак «+». При інтерпретації найбільша увага приділяється найнижчим і найвищим значенням факторів, особливо тим показникам, які в «негативному» полюсі знаходяться в межах від 1 до 3 стенів, а в «позитивному» – від 8 до 10 стенів. Аналізується сукупність факторів в їх взаємозв'язках в таких, наприклад, блоках: 1) інтелектуальні особливості: фактори В, М, Q1; 2) емоційно-вольові особливості: фактори С, 79 G, I, O, Q3, Q4; 3) комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії: фактори А, Н, F, E, Q2, N, L.

4. Опитувальник «Подолання складних життєвих ситуацій» PTHS (Coping Heavy Life Situations Test) використовується для діагностики типових способів подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій) (Додаток В). Ці методи

визначаються 20 шкалами і 6 твердженнями в кожній. Всього анкета містить 120 тверджень, на які учаснику тестування пропонується п'ять варіантів відповідей: «ніколи», «рідко», «часто», «дуже часто», «завжди». Сума балів за кожною шкалою розраховується відповідно до ключа: «ніколи» (про бали), «рідко» (1 бал), «часто» (2 бали), «дуже часто» (3 бали), «завжди» (4 бали).

Цей метод є варіантом німецького опитувальника SVF120 В. Янке і Г. Ердмана. Переклад і адаптація Н. Є. Водоп'янова. Цей тест дозволяє проаналізувати не тільки існуючі шляхи виходу зі складної ситуації, але і побачити нові можливі методи вирішення проблеми - копінг-стратегії або способи подолання поведінки.

Аналіз результатів проводиться, з одного боку, за окремими шкалами (сума набраних балів), з іншого - за вторинними оцінками (встановлення загальної суми позитивних і негативних стратегій, а також оцінок, які належать до груп Позитивний 1, Позитивний 2, Позитивний 3.

Шкали 1-10 стосуються дій, які спрямовані на зниження (зменшення) стресу і принципово підходять для цього. Їх коротко називають «позитивними стратегіями».

Шкали 13-18 стосуються шляхів подолання, які можуть посилити стрес, коротше кажучи, «негативних стратегій».

Шкали 11 – «соціальна потреба в підтримці», 12 – «уникнення», 19 – «агресія», 20 – «прийом ліків» не можна однозначно віднести до однієї з цих категорій.

У той час як негативні стратегії, як правило, відносно однорідні, в рамках позитивних стратегій розрізняють три діапазони.

1. Позитивний 1 – охоплює шкали 1-3, які стосуються когнітивних стратегій подолання стресу в сенсі зниження його значущості (захисту);
2. Позитивний 2 – шкали 4-7, які показують тенденцію відволікатися від стресу, тобто звертатися до позитивних ситуацій, станів, що виключають стрес;

3. Позитивний 3 – шкали 8-10, які стосуються дій з контролю стресової ситуації, власних реакцій, викликаних нею, і необхідного приписування собі здібностей для її визначення.

Короткий опис стратегій:

1. Зниження значення: Зменшення значення сили, тривалості або тяжкості навантаження в стресовій ситуації.

2. Самохвалення: приписування собі меншого стресу порівняно з іншими.

3. Самовиправдання: підкресліть відсутність особистої відповідальності.

4. Відволікання: відмова від діяльності, пов'язаної зі стресом, відволікання від ситуацій.

5. Заміщення: звертатися до позитивних ситуацій, проявляти активність, робити щось приємне для себе.

6. Самоствердження: Забезпечення власного успіху, визнання та самоствердження.

7. Психом'язова релаксація: розслаблення всіх або окремих частин тіла, відпочинок.

8. Контроль ситуації: аналіз ситуації, планування і виконання контрольних дій (вирішення проблем).

9. Самоконтроль: контролюйте власні реакції, свою поведінку, зберігайте самоконтроль.

10. Позитивна самомотивація: приписування собі компетентності та контролю.

11. Пошук соціальної підтримки: шукайте розмови, соціальної підтримки та допомоги.

12. Випереджувальне уникнення: намір запобігти або уникнути подібних стресових ситуацій у майбутньому.

13. Втеча від стресової ситуації: Тенденція без скарг піти від стресової ситуації.

14. Соціальна ізоляція: усамітнення від інших.



15. «Зношена платівка»: неможливість розумово відволікатися, постійні роздуми над ситуацією («ламати голову»).

16. Беспорядність: Здатися з почуттям беспорядності, безнадійності та розчарування.

17. Жалість до себе: співчувати собі, заздрити іншим.

18. Самозвинувачення: приписування напруги власним помилковим діям, звинувачення себе у всьому, що сталося.

19. Агресія: реагувати роздратовано, гнівно, агресивно.

20. Прийом лікарських препаратів: приймати психотропні препарати (ліки, алкоголь, тютюнопаління).

## **Висновок до розділу 2**

В другому розділі було проведено опис вибірки та етапів дослідження, а також опис методів і методик дослідження.

Емпіричне дослідження здійснювалося в три етапи. На першому етапі було вивчено наукову проблему, її актуальність, проаналізовано стан її розв'язання у науково-теоретичній літературі.

На другому етапі емпіричного дослідження сформовано вибірку та проведено емпіричне дослідження. Загальна кількість респондентів становила 44 жінки віком від 21 до 57 років, які перебували у аб'юзивних стосунках зі своїм партнером. Всі жінки проживають у м. Вінниця, мають вищу освіту.

Зрілий вік у жінок поділяють на 2 періоди: 1 період – 21-35 років, 2 період – 36-57 років. Другий період зрілого віку є періодом реалізації людиною своїх можливостей. Досить високі фізичні можливості поєднуються з багатим досвідом. Тому жінок було розділено за віковою категорією 21-35 років і 36-57 років. До першої групи увійшло 20 жінок, до другої групи увійшло 24 жінки.

Інформація була зібрана за допомогою он-лайн опитування. Використання он-лайн опитування дозволило учасникам пройти опитування у зручний для них час та у зручному режимі, який був би неможливий при тестуванні в іншому форматі.

Для проведення емпіричного дослідження були використані наступні методики:

1. Опитувальник емоційного аб'юзу (Emotional Abuse Questionnaire, EAQ), розроблений Нілом Джейкобсоном та Джоном Готтманом [58].
2. Виявлення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма[11]
3. Тест Кеттелла (16PF – опитувальник) [40].
4. Подолання складних життєвих ситуацій,( SVF-120) (В. Янке, Г. Ердманн, адаптований Н. Є. Водоп'яною) [33].

Для визначення того, чи піддаються жінки, які приймають участь в дослідженні аб'юзу у стосунках з боку свого партнера було використано «Опитувальник емоційного аб'юзу» (Emotional Abuse Questionnaire, EAQ).

Для того щоб виявити, які копінг стратегії переважають у жінок в аб'юзивних стосунках було застосовано методику «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хейма.

Оскільки в рамках цього дослідження нам було важливо виявити особливості копінг-стратегій жінок в аб'юзивних стосунках було прийнято рішення розглянути соціально-психологічні особливості особистості жінок які перебувають в аб'юзивних стосунках за допомогою 16-факторного особистісного опитувальника Р. Б. Кеттелла. Приклад протоколу дослідження наведено в додатку Г.

Щоб перевірити гіпотезу було поставлено завдання провести кореляційний аналіз з використанням критерію  $r$ -Пірсона для визначення залежності між параметрами методик: Кеттелла (соціально-психологічні особливості особистості) та методикою Подолання складних життєвих ситуацій (копінг-стратегії). У процесі розрахунків кількісних даних дослідження використовувалась програма Excel (версія Office 365).

## РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### Ошибка! Закладка не определена.ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

#### 3.1 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Опитувальник емоційного аб'юзу (Emotional Abuse Questionnaire, EAQ), розроблений Нілом Джейкобсоном та Джоном Готтманом використаний для того, щоб визначити, чи зазнає жінка емоційного аб'юзу з боку свого партнера[58].

Результати представлено на рис 1 та 2.



Рисунок 3.1 – Ізоляція



Рисунок 3.2 – Приниження

Аналізуючи отримані дані можна стверджувати, що жінки, які брали участь у дослідженні зазнають два види емоційного аб'юзу у стосунках, причому високий рівень ізоляції має незначний відсоток жінок 5%, в порівнянні з високим рівнем приниженням 25%. І навпаки, низький рівень приниження у стосунках мають лише 7%, а низький рівень ізоляції 45%. Більшість жінок зазнають емоційного насильства на середньому рівні, як ізоляції 50%, так і приниження 68%.

Для того щоб виявити, які копінг стратегії переважають у жінок в аб'юзивних стосунках було застосовано методику «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хейма. На підставі проведеного аналізу можна



стверджувати, що жінки використовують як конструктивні (К) так і неконструктивні (Н) та відносно конструктивні (ВК) копінг стратегії.

Розглянемо конструктивність поведінкових копінг-стратегій жінок 1 та 2 групи.



Рисунок 3.3 – 1 група (21-35 років)



Рисунок 3.4 – 2 група (36-57 років)

Жінки 1 групи (21-35 років) переважно застосовують відносно конструктивні копінг-стратегії 45%, неконструктивні 35% та конструктивні знаходяться на рівні 20%. В той час, як жінки 2 групи (36-57 років) намагаються застосовувати більше конструктивні копінг-стратегії 42%, хоча відсоток відносно-конструктивних стратегій також досить високий 37%, неконструктивних – 21%.



Рисунок 3.5 – 1 група (21-35 років)



Рисунок 3.6 – 2 група (36-57 років)

У когнітивній сфері у жінок 1 групи (21-35 років) переважають неконструктивні копінг-стратегії 50%, конструктивні займають 30%, а відносно конструктивні знаходяться на рівні 20%. В той же час, як і у поведінковій сфері, жінки 2 групи (36-57 років) намагаються також застосовувати більш конструктивні копінг-стратегії 42%, хоча відсоток неконструктивних стратегій також досить високий 37%, відносно конструктивних – 21%.

Розглянемо емоційну сферу.



Рисунок 3.7 – 1 група (21-35 років)



Рисунок 3.8 – 2 група (36-57 років)

В емоційній сфері у жінок 1 групи (21-35 років) неконструктивні 30%, конструктивні 35%, відносно конструктивні копінг-стратегії становлять 35%.

Жінки 2 групи (36-57 років) в емоційній сфері використовують 67% конструктивних копінг-стратегій, хоча відсоток неконструктивних стратегій (21%) є вищим за відносно конструктивні – 12%.

У таблиці 7 більш детально розглянуто які стратегії і який відсоток використовують жінки залежно від віку.

Цікавим є факт, що неконструктивні варіанти копінг стратегій, такі як активне уникнення (поведінкова), необхідність змиритись (когнітивна сфера), та покірність (емоційна сфера) не використовуються жінками взагалі. Можливо це пов'язано з нашим менталітетом і українським жінкам не притаманний такий

спосіб поведінки, мислення та емоцій, як активне уникнення, необхідність змиритися чи покоритися.

Таблиця 3.1 – Варіанти копінг стратегій жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках

Категорія	Стратегія	1 група (21-35 р.)	2 група (36-57 р.)
<b>Конструктивні варіанти копінг стратегій (К)</b>			
Поведінкові	Співпраця	10%	17%
	Звернення	-	4,16%
	Альтруїзм	10%	20,83%
Когнітивні	Збереження самовладання	-	20,83%
	Аналіз проблеми	10%	12,5%
	Встановлення самоцінності	10%	8,33%
Емоційні	Протест	-	-
	Оптимізм	35%	62,4%
<b>Неконструктивні варіанти копінг стратегій(Н)</b>			
Поведінкові	Активне уникнення	-	-
	Відступ	10%	20,83%
Когнітивні	Ігнорування	20%	12,5%
	Необхідність змиритись	-	-
	Дисимуляція	25%	16,66%
	Розгубленість	5%	4,16%
Емоційні	Придушення емоцій	15%	16,4%
	Покірність	-	-
	Самозвинувачення	5%	-
	Агресивність	10%	4,16%
<b>Відносно конструктивні варіанти копінг-стратегій(ВК)</b>			
Поведінкові	Відволікання	25%	33,33%
	Конструктивна активність	-	-
	Компенсація	20%	4,16%
Когнітивні	Відносність	15%	16,66%
	Релігійність	-	4,16%
	Придача сенсу	15%	-
Емоційні	Емоційна розрядка	35%	4,16%
	Пасивна кооперація	-	12,5%



У відносно конструктивному варіанті копінг-стратегій відсутня така поведінкова стратегія, як конструктивна активність. В конструктивному варіанті в емоційній категорії відсутня така стратегія як протест.

Серед жінок 2 групи (36-57 років) найвищий відсоток використання має конструктивна стратегія в емоційній сфері – оптимізм 62,4%. У жінок 1 групи (21-35 років) років вона також лідирує, але становить 35%.

Жінки, які приймали участь у дослідженні 2 групи (36-57 років) використовують стратегії: звернення 4,16% (К), збереження самовладання 20,83% (К), релігійність 4,16% (ВК) та пасивну кооперацію 12,5% (ВК). Зазначимо, стратегія збереження самовладання говорить про те, що особистість може зберігати ясність розуму у стресовій ситуації та не поринати в емоції, що дає можливість керувати своїм внутрішнім станом. Жінки 1 групи (21-35 років) не використовують цих стратегій.

Необхідно зазначити, що жінки 2 групи (36-57 років) не використовують у своєму арсеналі стратегії самозвинувачення (Н) та придачу сенсу (ВК). Відносно конструктивні варіанти копінг-стратегій в емоційній сфері – емоційна розрядка (ВК) у жінок 1 групи (21-35 років) становить 35%, на відміну від жінок 2 групи (36-57 років) – 4,16%. Копінг-стратегія компенсація (ВК) використовується 20% жінок 1 групи (21-35 років) у порівнянні з 4,16 % жінок 2 групи (36-57 років).

За допомогою методики Хейма було встановлено, що жінками 1 групи (21-35 років) з конструктивних стратегій найбільш використовуються стратегії оптимізм (К) 35% та емоційна розрядка (ВК) 35%. Серед неконструктивних стратегій найчастіше використовується дисимуляція (Н) 25%.

Як зазначено вище, жінки 2 групи (36-57 років) найчастіше використовують конструктивну копінг-стратегію – оптимізм (К) 62,4%, на другому місці відносно конструктивний варіант стратегії – відволікання (ВК) 33,33%, неконструктивна стратегія відступ (Н) становить 20,83%. Необхідно зауважити, що 20,83% жінок 2 групи (36-57 років) також використовують стратегії альтруїзм (К) та збереження самовладання(К).

Оскільки в рамках цього дослідження нам було важливо виявити особливості копінг-стратегій жінок в аб'юзивних стосунках було прийнято рішення розглянути соціально-психологічні особливості особистості жінок 1 групи (21-35 років) і 2 групи (36-57 років), які перебувають в аб'юзивних стосунках.

Для всебічного вивчення особливостей характеру жінок з сформованої вибірки ми використовували 16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла. Завдання полягало в тому, щоб перевірити гіпотезу про те, що копінг-стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках можуть якісно відрізнятися в залежності від соціально-психологічних особливостей особистості жінки та її вікової зрілості.

Рисунок 9 ілюструє провідний профіль в групі жінок 1 групи (21-35 років), які перебувають в аб'юзивних стосунках.

Наведено результати даних з розрахунком середнього арифметичного значення для кожного фактора (з урахуванням таблиць балів, переведених у стени).

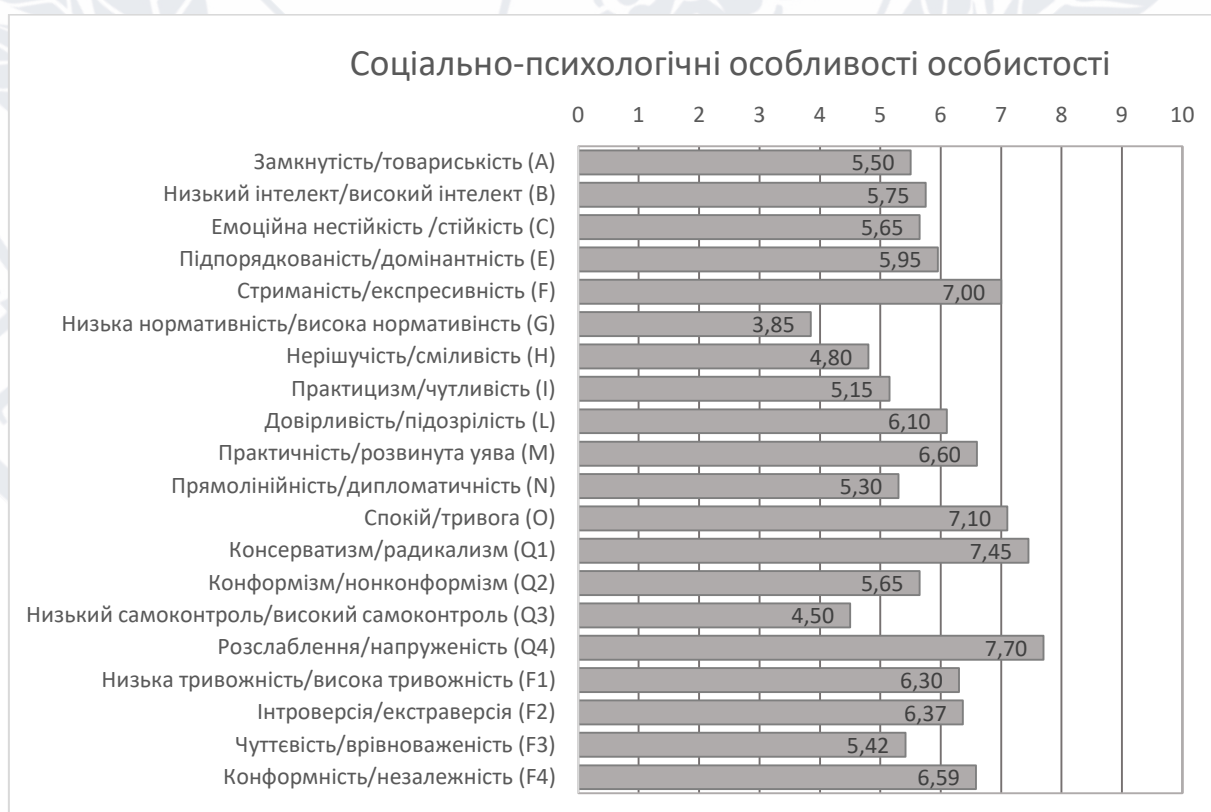


Рисунок 3.9 – Соціально-психологічні особливості особистості жінок 1 групи (21-35 років)

Слід зазначити, за факторами, які знаходяться в межах середніх значень (від 5 до 6) особливості в більшості жінок не виражені. Також, аналізуючи фактори методики, ми бачимо відсутність «піків» профіля, тому розглянемо найбільш низькі та найбільш високі значення факторів вище/нижче середнього значення.

Фактор F (Хср. = 7) – експресивність. Ці респонденти характеризуються високою життєрадісністю, імпульсивністю, ентузіазм, безтурботність, нерозсудливість у виборі партнерів по спілкуванню, емоційна значимість соціальних контактів, експресивність, експансивність, емоційна яскравість у відносинах між людьми, динамізм спілкування.

Фактор M (Хср. = 6,6) – розвинута уява (фантазування). Занурення у власні ідеї, внутрішні ілюзії («літають у хмарах»), легкість відмови від практичних суджень, вміння оперувати абстрактними поняттями, орієнтація на свій внутрішній світ; Мрійливість.

Фактор O (Хср. = 7,1) – тривога. Ці респонденти характеризуються високою тривожністю, вразливістю, невдоволеністю собою, невпевненістю у собі, почуттям провини, самобичуванням, легко знеохочуються і знаходяться у владі легко мінливих настроїв.

Фактор Q1 (Хср. = 7,7) – радикалізм. Цей фактор свідчить про зануреність в інтелектуальні проблеми, наявність сумнівів в різних принципових питаннях. Можуть бути скептично налаштовані і намагатися докопатися до суті ідей, старих і нових. Добре поінформовані, менш схильні до моралізаторства, більш схильні до експериментів у житті, терпимі до невідповідностей і змін.

Фактор Q4 (Хср. = 7,7) – напруженість. Цей фактор свідчить про високу нервозність респондентів, яка проявляється у вигляді збудливості,



дратівливості, тривожності, концентрації, високої активності навіть у втомленому стані.

Фактор G (Хср. = 3.85) – низька нормативність. Цей фактор свідчить про схильність до непостійності, сприйнятливості до впливу почуттів, випадку і обставин. Можна стверджувати, що в даному випадку жінки 1 групи схильні потурати своїм бажанням та не докладати зусиль для виконання норм. Можуть відрізнятись неорганізованістю, імпульсивністю та безвідповідальністю, не погоджуватись з загальноприйнятими моральними правилами і соціальними нормами, вирізнятися безпринципністю та мати схильність до асоціальної поведінки.

Фактор Q3 (Хср. = 4,5) – низький самоконтроль. Цей фактор говорить нам про те, що жінки з групи жінок 1 групи (21-35 років) менш дисципліновані, слідуєть власним бажанням, залежать від настрою, досить часто не вміють, або не хочуть контролювати свої емоції та поведінку.

Фактор Н (Хср. = 4,8) – нерішучість. Ці респонденти характеризуються сором'язливістю, емоційною стриманістю, обережністю, соціальною пасивністю, делікатністю, уважністю до оточуючих, підвищеною чутливістю до загрози, перевага віддають індивідуальному стилю діяльності та спілкуванню в малих групах.

Переходячи до аналізу вторинних факторів методики, отриманої шляхом розрахунку коефіцієнтів на стенах, можна відзначити що фактори F1 (6,30), F2(6,37), F4 (6,59) мають значення вище середнього, і за цими рисами особистості жінки 1 групи (21-35 років) вирізняються схильністю до більш високої тривожності, екстраверсії та незалежності.

При інтерпретації первинних і вторинних факторів ми звернули увагу на сукупність окремих факторів, об'єднаних в симптомокомплекси. Таким чином, ми змогли виявити ще один параметр, пов'язаний з особистісними рисами жінок 1 групи (21-35 років), який формує такий симптомокомплекс особистісних емоційних властивостей, як прояв тривожності - фактори O (Хср.= 7,1), Q4 (Хср.= 7,7)). Цей симптомокомплекс вказує на високу

тривожність. Тому ми можемо зазначити, що жінки 1 групи (21-35 років) відчують тривогу та напруженість у нових, незвичних ситуаціях, важко сприймають критику на свою адресу, недовірливі навіть до похвали та не визнають своїх досягнень, що заважає пошуку виходу зі складних ситуацій та можливості прийняти зважене рішення.

Звернемося до аналізу результатів дослідження соціально-психологічних особливостей особистості жінок 2 групи (36-57 років), які перебувають в аб'юзивних стосунках. Рисунок 10 ілюструє провідні профілі в групі жінок 2 групи (36-57 років). Наведено результати даних з розрахунком середнього арифметичного значення для кожного фактора (з урахуванням таблиць балів, переведених у стени).



Рисунок 3.10 – Соціально-психологічні особливості особистості жінок 2 групи (36-57 років)



Слід зазначити, що за факторами, які знаходяться в межах середніх значень (5-6), особливості в більшості жінок не яскраво виражені, тобто можливо припустити, що за цими особистісними якостями жінки, нічим не відрізняються від решти жінок. Високі значення факторів також відсутні, тому розглянемо найбільш низькі та найбільш високі значення факторів (вище/нижче середнього значення). Фактор В (Хср. = 7) – високий інтелект. Цей фактор дозволяє говорити про те, що наші респонденти з групи жінок 2 групи (36-57 років), характеризуються як особистості, які мають досить високий рівень загальної культури, рухливість мислення, розвинену аналітичність, інтерес до інтелектуальних знань, розвинене абстрактне мислення, працездатність, кмітливість, здатність швидко навчатися. Фактор Н (Хср. = 7,25) – сміливість. Цей фактор говорить про те, що респонденти характеризуються високим рівнем сміливості та активності. Мають емоційні інтереси, готові ризикувати і співпрацювати з незнайомими людьми в незнайомих обставинах, здатні приймати самостійні, неординарні рішення, схильність до авантюризму і можуть проявляти лідерські якості. Фактор L(Хср. = 4,38) практичність Цей фактор свідчить про високу швидкість розв'язання практичних завдань, прозаїчність, орієнтація на зовнішню дійсність, розвинена конкретна уява, практичність, реалістичність. Фактор N(Хср. = 4,29) прямолінійність Цей фактор свідчить про відвертість, природність, простоту, деяку наївність та прямолінійність. Також може говорити про емоційність, недисциплінованість, нетактовність або безпосередність, невміння аналізувати мотиви партнера, непроникливість, простоту смаків та задоволенням тим, що є. Фактор Q1 (Хср. = 7,13) радикалізм.

Виходячи з цього фактора, ми маємо право стверджувати, що респонденти з 2 групи жінок, мають такі якості як, вільнодумство, експериментаторство, розвинене аналітичне мислення, сприйнятливність до змін та нових ідей. Відрізняються недовірою до авторитетів, відмовою приймати що-небудь на віру та орієнтовані на практичну діяльність. Фактор G (Хср. = 4,08) низька нормативність. Цей фактор свідчить про те, що респондент уникає



правил, відчуває себе незобов'язаним, використовує моменту, шукає перевагу в ситуації. Потурає своїм бажанням, не докладает зусиль для виконання групових вимог і норм. Неорганізованість, безвідповідальність, імпульсивність, незгода із загальноприйнятими моральними правилами і нормами, гнучкість по відношенню до соціальних норм, свобода від їх впливу, часом безпринципність і схильність до асоціальної поведінки. Фактор I (Xср. = 4,04) жорстокість (практицизм). Цей фактор свідчить про відсутність сентиментальності, самовпевненість, розсудливість, гнучкість у судженнях, практичність, іноді деяку жорсткість і черствість по відношенню до оточуючих, раціональність та логіку.

Аналізуючи вторинні фактори методики можна виділити наступні фактори: Фактор F2 (Xср. = 7,32) екстраверсія. Виходячи з цього фактора, ми маємо право стверджувати про соціальну контактність, розкутість, успішне встановлення і підтримку міжособистісних зв'язків. Це може бути сприятливим моментом у стресових ситуаціях. Фактор F3 (Xср. = 6,79) врівноваженість. Підприємлива, рішуча, поступлива та гнучка особистість. Цій людині властиво не помічати життєвих нюансів, спрямовуючи свою поведінку на занадто очевидне. Якщо виникають труднощі, вони викликають швидкі дії без достатнього обмірковування. Фактор F4 (Xср. = 7,17) незалежність. Виходячи з цього фактора, ми маємо право стверджувати про досить незалежну, сміливу, сувору навіть агресивну особистість, яка намагається обирати ситуації, де така поведінка як мінімум толерантна. Проявляє неабияку ініціативу.

Це дозволяє говорити про те, що наші респонденти з групи жінок 2 групи (36-57 років), характеризуються як люди, які люблять приймати рішення та тримати ситуацію під контролем, вони можуть домінувати в ситуаціях, коли необхідно досягти свого інтересу, і вони досить практичні, соціально контактні, врівноважені та незалежні.

Якщо проаналізувати фактори, що формують симптомокомплекси, то також можна виокремити такий симптомокомплекс, як «Емоційні властивості» (Фактори O (Xср.= 7,13), Q4 (Xср.= 5,38)) жінки, які відчувають тривогу в

нестандартних ситуаціях. Коли навколишнє середовище звичне і передбачуване, почуття тривоги менше або взагалі відсутнє.

Жінки намагаються об'єктивно сприймати те, що відбувається. Спочатку критичні зауваження на свою адресу можуть сприйматися з роздратуванням. У конфліктних ситуаціях схильні звинувачувати не тільки оточуючих, але і себе.

Таким чином, провівши статистичний аналіз результатів дослідження, ми маємо право стверджувати, що відмінності є суттєвими щодо важливості фактора (нерішучість/смівість): Фактор Н(Хср. = 4,8 – нерішучість) у жінок 1 групи (21-35 років) має негативне значення, а у жінок 2 групи (36-57 років) цей фактор має позитивне значення (Хср. = 7,25 - смівість). Жінки 1 групи (21-35 років) відрізняються більш високою експресивністю, тривогою та напруженістю. Жінки 2 групи (36-57 років) відрізняються більш високим інтелектом, є смівими, відкритими до соціальних контактів, відрізняються більшою незалежністю та врівноваженістю. При цьому допускаємо, що всі інші відмінності досить ситуативні.

Для виявлення зв'язку і діагностики впливу особистісних особливостей на вибір копінг-стратегії жінками, які перебувають в аб'юзивних стосунках було застосовано опитувальник «Подолання складних життєвих ситуацій» (SVF-120) В. Янке, Г. Ердманн.

На рис. 11 та 12 приведено результати, які копінг-стратегії використовуються жінками 1 групи (21-35 років) та 2 групи (36-57 років).

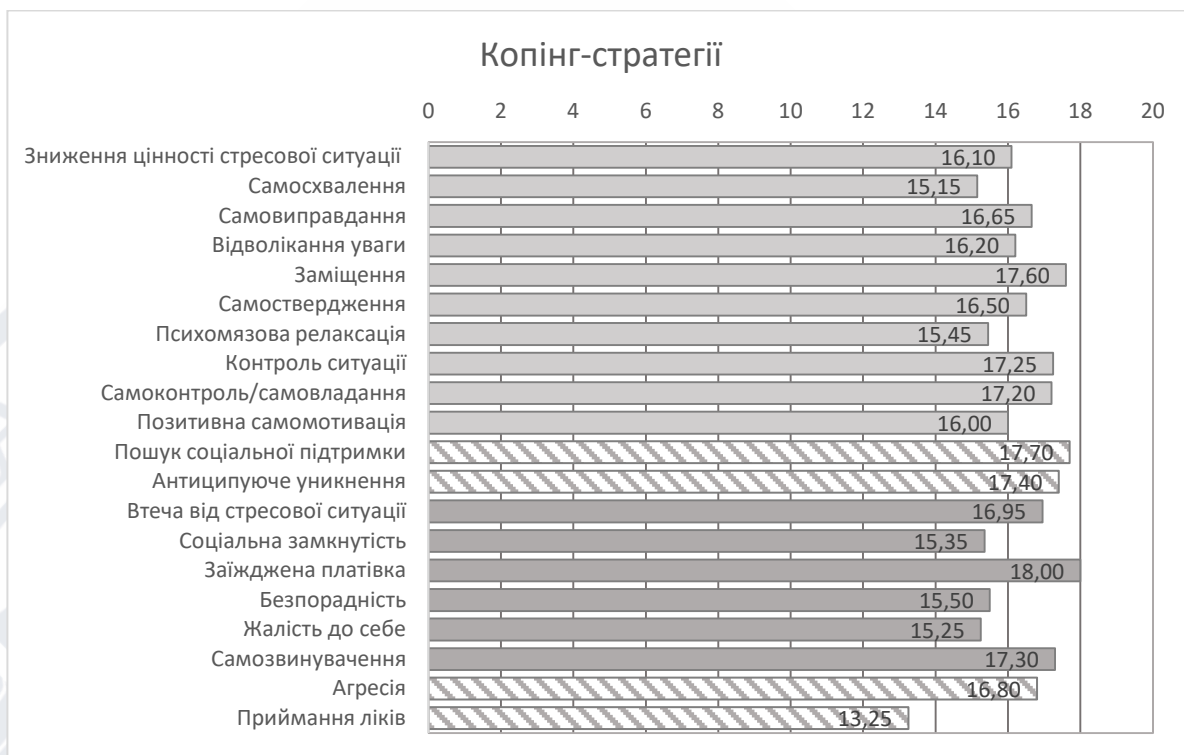


Рисунок 3.11 – Копінг-стратегії 1 групи (21-35 років)

Як видно з діаграми (рис. 3.11), жінки 1 групи (21-35 років) найчастіше використовують негативну стратегію заїжджена платівка, найменше – приймання ліків.

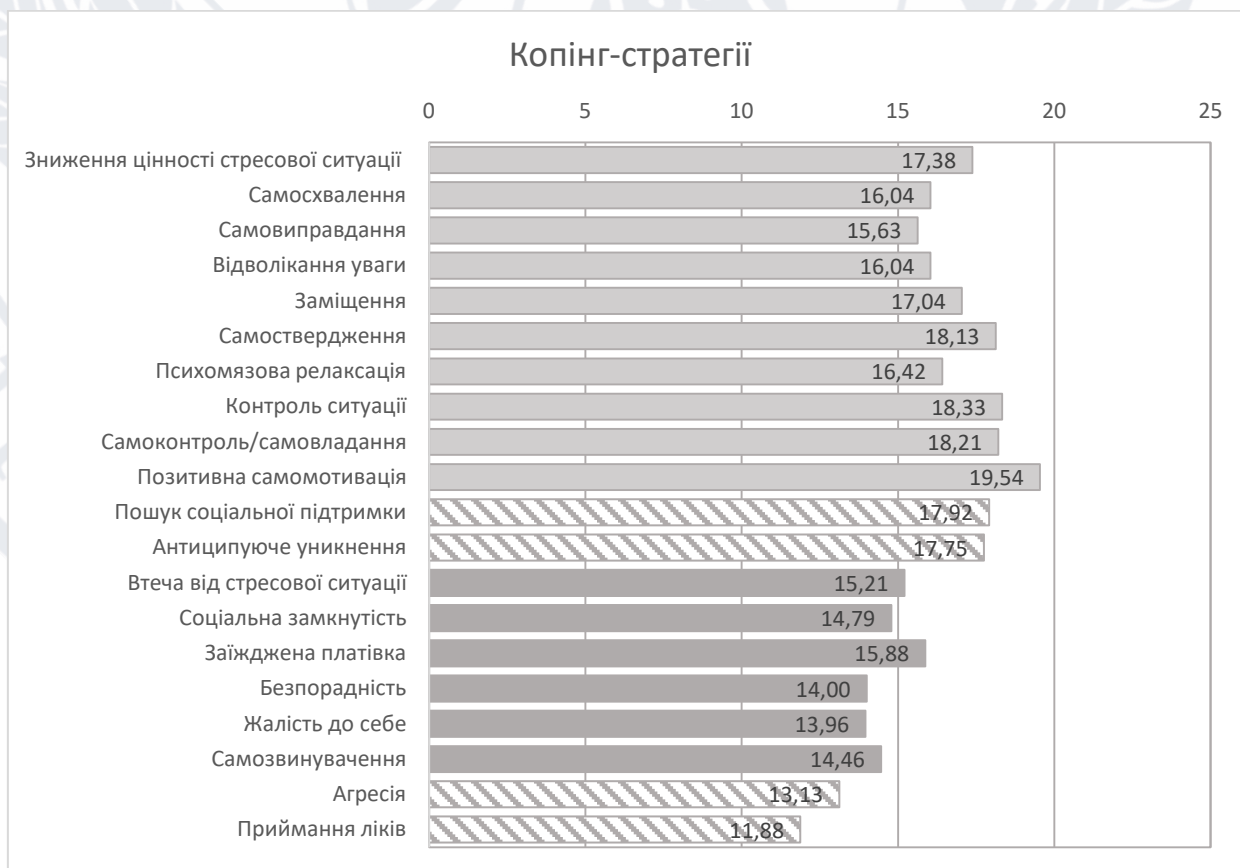




Рисунок 3.12 – Копінг-стратегії 2 групи (36-57 років)

Як видно з діаграми (рис. 3.12), жінками 2 групи (36-57 років) найбільше застосовується стратегія позитивна самомотивація, найменше - також приймання ліків.

Використання різних копінг-стратегій свідчить про те, що жінки можуть поводитися по-різному також залежно і від типу ситуації, що склалася.

Отримані результати дають нам право стверджувати, що у досліджуваній 1 групи (21-35 років) та 2 (36-57 років) групи жінок пріоритет використання копінг-стратегій виглядає наступним чином, який представлено в таблиці 3.2.

У результат дослідження виявлені значні розбіжності у структурі використання копінг-стратегій у досліджуваних першої та другої групи.

Таблиця 3.2 – Пріоритет використання копінг-стратегій

1 група (n = 20)	пріоритет	2 група (n = 24)
Заїжджена платівка	1	Позитивна самооцінка
Пошук соціальної підтримки	2	Контроль ситуації
Заміщення	3	Самоконтроль
Антиципуюче уникнення	4	Самоствердження
Самозвинувачення	5	Пошук соціальної підтримки
Контроль ситуації	6	Антиципуюче уникнення
Самовладання	7	Зниження цінності стресової ситуації
Втеча від стресової ситуації	8	Заміщення
Агресія	9	Психом'язова релаксація
Самовиправдання	10	Самосхвалення
Самоствердження	11	Відволікання уваги
Відволікання уваги	12	Заїжджена платівка
Зниження цінності стресової ситуації	13	Самовиправдання
Позитивна самомотивація	14	Втеча від стресової ситуації
Безпорадність	15	Соціальна замкнутість
Психом'язова релаксація	16	Самозвинувачення
Соціальна замкнутість	17	Безпорадність
Жалість до себе	18	Жалість до себе
Самосхвалення	19	Агресія

Приймання ліків	20	Приймання ліків
-----------------	----	-----------------

При подоланні важких життєвих ситуацій жінками 1 групи (21-35 років), в першу чергу, притаманно використання таких копінг-стратегій, як: заїжджена платівка, заміщення, антиципуюче уникнення, самозвинувачення.

У жінок 2 групи (36-57 років) переважають, в першу чергу, такі копінг-стратегії як: позитивна переоцінка, контроль ситуації, самовладання, самоствердження, тобто позитивні копінг-стратегії.

Результати кореляційного аналізу з використанням критерію r-Пірсона демонструють наявність залежності між параметрами методик: Кеттелла (соціально-психологічні особливості особистості) та Подолання складних життєвих ситуацій (копінг-стратегії).

У жінок 1 групи (21-35 років) найбільшу кількість значимих прямих кореляційних зв'язків із різними копінг-стратегіями виявлено за фактором Н нерішучість – безпорадність ( $r_{xy}$  0,52), антиципуюче уникнення ( $r_{xy}$  0,41), самовиправдання ( $r_{xy}$  0,42). Використання таких стратегій може бути обумовлене недостатнім рівнем особистісних ресурсів в цьому віці і відсутністю навичок активного розв'язання життєвих проблем.

Фактор В високий інтелект має зворотній зв'язок кореляції з прийманням ліків ( $r_{xy}$  -0,41). За фактором Q1 радикалізм виявлено прямий кореляційний зв'язок зі стратегією зниження цінності стресової ситуації ( $r_{xy}$  0,44). Фактор М розвинута уява (фантазування) корелює з відволіканням ( $r_{xy}$  0,41) та стратегією соціальна ізолюваність ( $r_{xy}$  0,55). Фактор N прямолінійність – прямий кореляційний зв'язок самоконтроль ( $r_{xy}$  0,45), самозвинувачення ( $r_{xy}$  0,41), та зворотній кореляційний зв'язок соціальна ізолюваність ( $r_{xy}$  -0,45). Фактор І жорстокість має прямий кореляційний зв'язок зниження цінності стресової ситуації ( $r_{xy}$  0,45, кореляційний зворотній зв'язок: відволікання ( $r_{xy}$  -0,47) та соціальна ізолюваність ( $r_{xy}$  -0,39). Фактор С емоційна нестійкість – кореляційний зворотній зв'язок контроль ситуації ( $r_{xy}$  -0,52), самозвинувачення ( $r_{xy}$  -0,38), заїжджена платівка ( $r_{xy}$  -0,38), антиципуюче уникнення ( $r_{xy}$  -0,39),



прямий кореляційний зв'язок соціальна ізоляція ( $r_{xy} 0,39$ ).

Фактор Е доміантність кореляційний зворотній зв'язок з копінг стратегіями антиципуюче уникнення ( $r_{xy} -0,49$ ) та безпорадність ( $r_{xy} -0,52$ ). Фактор О тривога прямий кореляційний зв'язок з самозвинувачення ( $r_{xy} 0,51$ ). Фактор F експресивність кореляційний зворотній зв'язок: заміщення ( $r_{xy} - 0,39$ ), самоствердження ( $r_{xy} -0,41$ , пошук соціальної підтримки ( $r_{xy} -0,51$ ).

За фактором F2 екстраверсія існує прямий кореляційний зв'язок з копінг-стратегіями: самовиправдання ( $r_{xy} 0,384$ ), а з копінг-стратегіями заїжджена платівка ( $r_{xy} -0,41$ , антиципуюче уникнення ( $r_{xy} -0,41$ ) виявлено зворотній кореляційний зв'язок. Фактор F4 незалежність має прямий кореляційний зв'язок з самоствердженням ( $r_{xy} 0,48$ ). Фактор F3 чутливість має кореляційний зворотній зв'язок зі зниження цінності стресової ситуації ( $r_{xy} - 0,42$ ), виявлено прямий кореляційний зв'язок з копінг-стратегією відволікання ( $r_{xy} 0,49$ ) та втеча ( $r_{xy} 0,49$ ).

У жінок 2 групи (36-57 років) найбільшу кількість значимих прямих кореляційних зв'язків із різними копінг-стратегіями виявлено за фактором F4 незалежність - прямий кореляційний зв'язок: самовиправдання ( $r_{xy} 0,44$ ), відволікання ( $r_{xy} 0,59$ ), психом'язова релаксація ( $r_{xy} 0,54$ ), агресія ( $r_{xy} 0,51$ ), втеча ( $r_{xy} 0,42$ ). Зворотній кореляційний зв'язок заїжджена платівка ( $r_{xy} - 0,55$ ), безпорадність ( $r_{xy} - 0,39$ ), жалість до себе ( $r_{xy} - 0,40$ ). Можна стверджувати, що чим більш незалежна жінка, тим менше вона використовує такі негативні копінг-стратегії як заїжджена платівка, жалість до себе та безпорадність.

Фактор Н сміливість у жінок 2 групи (36-57 років) має зворотній кореляційний зв'язок з копінг-стратегією зниження цінності стресової ситуації ( $r_{xy} - 0,48$ ), самоконтроль ( $r_{xy} -0,43$ ). Фактор В високий інтелект має прямий кореляційний зв'язок самовиправдання ( $r_{xy} 0,40$ , психом'язова релаксація ( $r_{xy} 0,39$ ).

Фактор Q1 радикалізм має прямий кореляційний зв'язок з самосхвалення ( $r_{xy} 0,40$ ), психом'язова релаксація ( $r_{xy} 0,388$ ). Фактор G низька нормативність має прямий кореляційний зв'язок контроль ситуації ( $r_{xy} 0,40$ ), антиципуюче



уникнення ( $r_{xy} 0,386$ ). Фактор І жорсткість має прямий кореляційний зв'язок з копінг-стратегією контроль ситуації ( $r_{xy} 0,52$ ), пошук соціальної підтримки ( $r_{xy} 0,43$ ), кореляційний зворотній зв'язок – психом'язова релаксація ( $r_{xy} -0,43$ ). Фактор М практичність має прямий кореляційний зв'язок: самовиправдання ( $r_{xy} 0,43$ , психом'язова релаксація ( $r_{xy} 0,51$ ), соціальна ізоляція ( $r_{xy} 0,39$ , кореляційний зворотній зв'язок: пошук соціальної підтримки ( $r_{xy} -0,47$ ). Фактор Е доміантність має прямий кореляційний зв'язок з стратегією психом'язова релаксація 0,4. Фактор F2 екстраверсія має кореляційний зворотній зв'язок зі стратегією зниження цінності стресової ситуації ( $r_{xy} -0,40$ ), пошук соціальної підтримки ( $r_{xy} -0,40$ ). Фактор F3 врівноваженість, у жінок 2 групи (36-57 років), має прямий кореляційний зв'язок з такими особливостями особистості, як самосхвалення ( $r_{xy} 0,5$ ), самоконтроль ( $r_{xy} 0,47$ ), контроль ситуації ( $r_{xy} 0,45$ ). Кореляційний зворотній зв'язок: пошук соціальної підтримки ( $r_{xy} -0,51$ ) та антиципуюче уникнення ( $r_{xy} -0,58$ ).

У таблицях 3.3 та 3.4 відображено значимий кореляційний зв'язок між соціально-психологічними особливостями особистості і копінг-стратегіями.

Таблиця 3.3 – Значимий кореляційний зв'язок (вище середнього) між соціально-психологічними особливостями особистості і копінг-стратегіями жінок 1 групи (21-35 років)

Соціально-психологічними особливостями особистості	Копинг-стратегії 1 група	Примітка Копинг-стратегії 2 група
Нерішучість/ сміливість	Безпорадність ( $r_{xy} 0,52$ ), антиципуюче уникнення ( $r_{xy} 0,41$ ), самовиправдання ( $r_{xy} 0,42$ ).	Зниження цінності стресової ситуації ( $r_{xy} -0,48$ ), самоконтроль ( $r_{xy} -0,43$ ).
Практичність/ Розвинута уява (фантазування)	Соціальна ізолюваність ( $r_{xy} 0,55$ )	Самовиправдання ( $r_{xy} 0,43$ ) Психом'язова релаксація ( $r_{xy} 0,51$ ) Пошук соціальної

		<i>підтримки</i> ( $r_{xy} - 0,47$ )
Прямолінійність /дипломатичність	Безпорадність ( $r_{xy} - 0,52$ )	<i>Жалість до себе</i> ( $r_{xy} - 0,39$ )
Емоційна нестійкість/ стійкість	Контроль ситуації ( $r_{xy} - 0,52$ )	-
Спокій/Тривога	Самозвинувачення ( $r_{xy} 0,51$ )	-
Стриманість/ Експресивність	Пошук соціальної підтримки ( $r_{xy} - 0,5$ )	<i>Зниження цінності стресової ситуації</i> ( $r_{xy} - 0,4$ ), <i>Пошук соціальної підтримки</i> ( $r_{xy} - 0,4$ )

*Примітка - для порівняння.*

Використання саме цих стратегій може бути обумовлено недостатніми навичками активного розв'язання життєвих проблем.

Таблиця 3.4 – Значимий кореляційний зв'язок (вище середнього - 0,5) між соціально-психологічними особливостями особистості і копінг-стратегіями жінок у жінок 2 групи (36-57 років)

Соціально-психологічними особливостями особистості	Копинг-стратегія група (36-57 років)	2	<i>Примітка</i> <i>Копинг-стратегії</i> <i>група</i>	1
<i>Нерішучість/</i> <i>Сміливість</i>	<i>Зниження цінності</i> <i>стресової ситуації</i> ( $r_{xy} - 0,48$ ), <i>самоконтроль</i> ( $r_{xy} - 0,43$ ).		<i>Безпорадність</i> ( $r_{xy} 0,52$ ), <i>антиципуюче уникнення</i> ( $r_{xy} 0,41$ ), <i>самовиправдання</i> ( $r_{xy} 0,42$ ).	
<i>Жорстокість(практицизм)/</i> <i>чуттєвість</i>	Контроль ситуації ( $r_{xy} 0,52$ ) Пошук соціальної підтримки ( $r_{xy} 0,43$ ) Психом'язова релаксація (- $r_{xy} 0,43$ )		<i>Зниження цінності</i> <i>стресової ситуації</i> ( $r_{xy} - 0,42$ ), <i>відволікання</i> ( $r_{xy} 0,49$ ), <i>втеча</i> ( $r_{xy} 0,45$ )	
Практичність/ <i>Розвинута</i> <i>(фантазування)</i>	<i>Самовиправдання</i> ( $r_{xy} 0,43$ ) <i>Психом'язова</i>	<i>уява</i>	<i>Соціальна ізолюваність</i> ( $r_{xy} 0,55$ )	



	релаксація ( $r_{xy}$ 0,51) Пошук соціальної підтримки ( $r_{xy}$ -0,47)	
Врівноваженість	Самосхвалення 0,5 Пошук соціальної підтримки ( $r_{xy}$ -0,51) Антиципуюче уникнення ( $r_{xy}$ - 0,58)	<i>Відволікання</i> ( $-r_{xy}$ 0,47), <i>соціальна ізоляція</i> ( $r_{xy}$ -0,39) <i>Зниження цінності стресової ситуації</i> ( $r_{xy}$ 0,45)
Незалежність	Відволікання ( $r_{xy}$ 0,59) Психом'язова релаксація ( $r_{xy}$ 0,54) Агресія ( $r_{xy}$ 0,51) Заїжджена платівка ( $r_{xy}$ -0,55)	<i>Самоствердження</i> ( $r_{xy}$ -0,48)

*Примітка - для порівняння.*

В ході дослідження були виявлені значимі зв'язки соціально-психологічних особливостей и копінг-стратегій жінок різних груп вікової зрілості. Загалом можна говорити про те, що випробовувані жінки демонструють використання різноманітних копінг-стратегій. Однак їх вираженість є різною, і вибір копінг-стратегії істотно різниться за кожною групою.

Таким чином, наша гіпотеза про те, що копінг стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках можуть якісно відрізнятися в залежності від соціально-психологічних особливостей особистості жінки та її вікової зрілості підтверджується.

### **3.2. Практичні рекомендації та корекційна програма щодо формування навиків використання конструктивних копінг-стратегій жінками, які перебувають в аб'юзивних стосунках**

Не існує універсальних копінг-стратегій, які б підходили кожній людині і ставали в нагоді в будь-якій ситуації. Щоб обрати найкращий спосіб, важливо враховувати різні фактори. Оскільки ситуації і типи аб'юзу досить різні, навіть конструктивні одні й ті ж стратегії можуть бути більш або менш корисними.



Тому важливо не тільки обирати ефективні способи подолання стресу, а й розробляти гнучкий підхід до їх застосування.

Для початку слід розібратися, які копінг-стратегії використовуються зараз. Оскільки реакція на стрес значною мірою автоматична, доведеться бути максимально уважним, щоб помітити свої звички.

Необхідно проаналізувати кілька стресових ситуацій і записати ті дії, які ви вважаєте неефективними. Наприклад, це можуть бути стратегії уникнення: переїдання, вживання алкоголю, фантазування.

Існує багато психологічних опитувальників для копінг-стратегій.

Ці інструменти можуть дати приблизне уявлення про методи управління стресом, але покладатися на них повністю не варто, оскільки результати є досить загальними і можуть не відповідати дійсності.

Для того, щоб змінити вибір копінг стратегій необхідно в першу чергу змінити свої думки, у тому числі думки про себе, що вплине на зміну емоцій і відчуттів, що в результаті змінить і спосіб поведінки в тій чи іншій ситуації.

Якщо ми скористаємося звичайними методами реагування, ми ніколи не знайдемо вихід щоб покласти край «аб'юзу». Цей вихід полягає в самостверджувальній моделі поведінки, де немає місця для пристосування, підстроювання та капітуляції.

Щоб змінити ситуацію, необхідно знати, що потрібно зробити, а потім вживати заходів. Найголовніше, в дуже складних життєвих ситуаціях – звернутися по допомогу, оскільки просити про допомогу – це доросла позиція.

В рамках даної роботи можна запропонувати наступні рекомендації щодо формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій жінками, які перебувають в аб'юзивних стосунках.

Якщо у стосунках є фізичне (сексуальне) насильство. Якщо жінка відчуває глибоку депресію або відчуває неконтрольовану тривогу, відчуває крайню невпевненість в собі, необхідно звернутись за психологічною допомогою до фахівця, який має досвід роботи в сфері насилля.

В рамках психологічного консультування необхідно приділити особливу увагу формуванню впевненості в собі, пошуку конструктивного досвіду у вирішенні труднощів, пошуку ресурсів (як внутрішньоособистісних, так і соціальних: допомога друзів, родичів, колег, груп підтримки тощо), навчання критичному осмисленню ситуацій і зняття надмірної відповідальності за них.

Також необхідно приділити увагу розширенню досвіду позитивного подолання стресових ситуацій, ознайомлення клієнта з його правами та можливостями отримання соціальної, правової та іншої допомоги.

Навчити навичкам критичного мислення, планування та аналізу альтернатив розвитку ситуацій з послідовним аналізом наявних ресурсів, тренуванням навичок самоконтролю, релаксації та саморегуляції.

Проте, у більшості випадків жінці, яка перебуває в аб'юзивних стосунках потрібні в першу чергу сміливість і рішучість. Для того щоб відновити ці якості необхідно працювати з самооцінкою та практикувати самоконтроль.

Якщо немає бажання або можливості звернутись за психологічною допомогою необхідно самостійно почати працювати над собою. Рекомендації розроблені за допомогою джерел: 17, 18, 19, 21, 28, 32, 35, 39, 43,

Пропоную почати з вправи «Парадоксальна терапія»:

Уявіть аб'юзера перед собою, опустіться на коліна перед ним і скажіть: Я знаю, що ти не можеш (пропадеш) без мене, тому назавжди залишусь з тобою. Я ніколи тебе не покину. Заради тебе я залишу всі свої мрії, бажання, інтереси і прагнення, я відмовлюся від спілкування зі всіма, хто тобі не подобається, я буду робити тільки те, що ти мені скажеш. Я присвячу тобі і твоїм бажанням все своє життя. Я не буду просити ні про що для себе і буду піклуватись тільки про тебе [43].

Якщо усвідомили абсурдність попередніх тверджень, то продовжимо працювати. Бажаний результат вправи, це усвідомлення, що у вас є ваше власне життя, власні бажання, власні інтереси і що безглуздо жертвувати своїм життям в угоду аб'юзеру.

Одним з ефективних інструментів зміни копінг-стратегій є розвиток усвідомленості - здатність помічати свій стан, відслідковувати думки, емоції та їх тілесні прояви. Також необхідно усвідомити, що необхідно припинити звинувачувати себе в тому, що потрапили в аб'юзивні стосунки. У всіх випадках, коли жертва стала жертвою аб'юзера, винен аб'юзер. Не варто питати, чому це сталося саме з вами, спитайте себе, що робити далі? В першу чергу необхідно взяти на себе повну відповідальність за своє життя.

Дайте собі чесну відповідь: Чи відстоюю я те в що вірю? Чи дозволяю страхові керувати моїм життям? Чи даю відсіч тому, хто ображає мене? Чи самостійно вирішую, хто я є, чи дозволяю робити це своєму партнеру? Чи дотримуюсь обіцянок, які даю сама собі? Чи захищаю власне фізичне та емоційне здоров'я? Чи зраджую я когось? Чи кажу я собі правду?

Відповідь на ці питання є ефективним способом визначити як само і де ви неширо поведетесь по відношенню до себе.

А ще запитайте себе: Чи збігаються слова вашого партнера з його вчинками? Чи співчуває вам ваш партнер? Чи відчуваєте ви підтримку з боку партнера? Чи є у ваших стосунках близькість? Чи відповідає партнер за свої дії? Чи поважає вас ваш партнер? Чи намагається вас залякати (вербальна, фізична погроза)? Ви пишаєтесь ви партнером чи соромитесь його поведінки? Чи намагаєтесь постійно догодити своєму партнеру?

Жінка, як об'єкт аб'юзу є безпорадною жертвою. Але вона можете позбутися цієї ролі і відчуття безпорадності. Важливо розуміти аб'юзера і його поведінку, але так само, вкрай важливо і необхідно жінці розуміти себе. Якщо вона знає, що вона добра, чуйна людина, занадто багато бере на себе, намагається зрозуміти кожного, виправдовує жорстоке поводження людини його травмами, уникає конфліктів, жаліє – необхідно свідомо змінювати свою поведінку.

Наступним кроком є досить ефективна вправа «Клятва собі», яка дозволить усвідомити готовність змінитись і прояснити власні наміри. Її зміст може бути наступним: «Я приймаю і визнаю, що я доросла людина. Єдина



людина, яка повинна робити тебе щасливою, боротися за тебе, захищати тебе, піклуватися про себе – це я сама. Я усвідомлюю, що іншого життя в цьому тілі у мене не буде. У мене одне життя і воно проходить. Я усвідомлюю, що моє життя залежить тільки від мене. Я маю право на вибір. Я маю право на повагу. Я присвячую себе на вигнання аб'юзу з моїх стосунків і життя. Я даю собі наступні обіцянки:

Відтепер я більше не дозволятиму страху та почуттю провини контролювати мою поведінку. Я буду уважною до всіх тих, хто порушує мої кордони, і не дозволю їм цього робити. Я не дозволю нікому критикувати, маніпулювати, шантажувати мене чи знущатися. Я буду здорові стосунки лише з тими, хто поважає і приймає мене. Я роблю іншим тільки те, що хотіла би, щоб вони чинили зі мною, і я не дозволю, щоб хтось чинив зі мною в майбутньому, як я ніколи не роблю це іншим. Відтепер я буду прислухатися до своєї інтуїції і неупереджено аналізувати відповідність слів вчинкам кожного, з ким вступаю в будь-які відносини. Я продовжуватиму довіряти собі і більше ніколи не буду виправдовувати чийсь погану поведінку ні по відношенню до мене, ні по відношенню до дорогих мені людей. Я не дозволю нікому знецінювати мене і те, що мені дороге, і я присвячую решту свого життя собі, своїм бажанням, намірам. Я буду цінувати кожен позитивний крок, яким би маленьким він не був». Ставимо дату і підпис. І читаємо цю клятву кожний день, потім кожний тиждень, а далі по мірі необхідності.

Для усвідомлення, що насправді відбувається у стосунках обов'язковим є читання книг, відео блогів психологів та перегляд фільмів на тему аб'юзу. Знання – це сила. Чим більше жінка дізнається про те, що рухає аб'юзерами, як вони поводяться з жертвою і як від них захиститися, тим легше і швидше пройде процес одужання.

Також є доцільним приєднатися до групи або спільноти в соціальних мережах, де жертви абюзерів, психопатів, соціопатів, нарцисів діляться своїми історіями та порадами. Спілкування з людьми, які опинилися в подібній ситуації, є потужним фактором підтримки в критичній ситуації, воно відкриє

очі на глобальність проблеми. Також у цих групах можливо знайти багато корисних та інформативних публікацій про всі випадки насильства, а за бажанням отримати конкретні поради особисто для себе від учасників, які вже впоралися з неприємностями, проконсультувати та психологічно підтримати інших постраждалих від насильства на етапі відновлення та реабілітації. Це дасть можливість виплеснути свої почуття, виплеснути гнів, поділитися емоціями, а головне, ви зрозумієте, що ви не самотні.

Наступний крок - всі претензії аб'юзера запишіть на окремий аркуш або в щоденник, на тверезу голову, без емоцій, проаналізуйте їх послідовність. Можливо вас здивує, що практично всі ці претензії безпідставні, образливі і свідчать лише про поганий характер партнера.

Необхідно усвідомити, що ви здатні витримати тиск і для цього необхідно змінити установку, що диктує протилежну. Тому вивчаємо твердження: «Я можу це витримати», яке допоможе витримати тиск аб'юзера. Повторення цієї фрази почне закладати нове усвідомлення у свідомість та підсвідомість. Кожен раз коли починаєте відчувати відчай, страх, хвилювання, тривогу, безсилля, розчарування повторюйте цю заяву. Коли практикуєте наодинці – вимовляйте її в голос. Нехай ця фраза стає щитом між вами та аб'юзером Приклад зміни установок наведено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 – Зміна установок

Я не можу витримати його мовчанки	Стоп, спокійно. Я можу це витримати!
Я не можу витримати ці емоційні гойдалки	
Я не можу витримати його гніву	
Я не можу витримати його погроз	
Я не можу витримати його відсутності	
Я не можу витримати, коли він говорить мені таке	

Як вже було зазначено, жінки у яких є сильна група підтримки зазвичай мають вищу самооцінку. Ці жінки знають як це почуватися цінною. Коли жінка

відчуває, що її цінують, то схильна більш поважати себе. Жінка, яка себе поважає, цінує себе і з більшою ймовірністю рано чи пізно розірве аб'юзивні стосунки, ніж та, в якій занижена самооцінка.

Тому, необхідно почати працювати з самооцінкою, тобто підняти/повернути собі самоцінність.

Для того щоб повернути самооцінку на здоровий рівень, потрібно взяти ряд технік:

а) У зошиті або на чистому аркуші паперу напишіть списками:

- всі ваші досягнення на роботі, у творчості, в сім'ї, в саморозвитку, в спорті/фізкультурі, таланти, професійні якості і навички, вміння та знання, в тому числі самі незначні, на перший погляд (не менше ста досягнень)[15].

- список людей, які коли-небудь давали вам/про вас позитивні відгуки, рекомендації, робили щирі компліменти, які поважають, люблять, приймають вас такими, якими ви є.

Тримайте ці списки при собі і перечитуйте їх. Це піднімає самооцінку до необхідного рівня, навіть без будь-яких афірмацій і позитивних установок. Голі факти про вас, які додають впевненості. Власні знання, навички, досягнення є незаперечним фундаментом адекватної, позитивної самооцінки.

б) Також є ще одна проста вправа – підійдіть до дзеркала, подивіться в свої очі і скажіть собі вголос: «Ти гарна, розумна, добра, ніжна, я люблю тебе». Продовжуйте робити собі компліменти протягом 10 хвилин. Хваліть спочатку свою зовнішність, а потім душевні якості, розумові здібності тощо.

в) Створення нових звичок. Наприклад, почати робити те, що перестали робити в аб'юзивних стосунках, або почати робити те, про що мріяли, або просто почати щось робити - бігати, танцювати, займатися йогою, малювати, співати, знімати відео чи вивчати мови, взагалі отримати новий навик в сфері яка вас цікавить або цікавила раніше.

г) Виключіть зі свого оточення всіх, хто критикує. Не розмовляти по телефону, не писати повідомлення, не зустрічатися особисто. Робити це відразу, твердо і можливо назавжди. Спілкуйтеся тільки з тими, хто



беззастережно приймає і розуміє вас, з тими, хто вас не жаліє і не звинувачує, а співчуває вам і допомагає вийти з ситуації, в якій ви опинилися.

д) Необхідно також почати працювати над впевненістю в собі[15]. Усвідомити, що ніхто не має права принижувати і знущати з вас. Потрібно навчитись говорити не просто «Ні». Необхідно простими словами заявити про те що в даний момент, а бо в цій ситуації відбувається насильство по відношенню до вас і припинити спілкування з аб'юзером. Навчитись говорити «Зі мною так поступати заборонено, я не дозволю», «Я не дозволю ображати мене», «Стоп, зі мною так розмовляти не можна» і відмежовуватись.

ж) Необхідно визначити умови, за яких ви будете взаємодіяти з аб'юзером – тільки якщо він буде виявляти повагу. Тобто, почати відбудовувати власні кордони. Якщо аб'юзер відсторониться – займайтеся собою і своїми справами. Якщо аб'юз буде зростати, це сигнал, що стосунки потрібно розірвати.

Життя в аб'юзивних стосунках призводить до того, що жінка відмовляється від власної особистості. Вкрай важливо почувати себе окремою особистістю, незалежною від будь-кого, а саме головне відчувати свою цінність.

В цьому допоможуть наступні вправи:

«Я на першому місці». Однією з найпоширеніших деструктивних програм, що реалізуються аб'юзерами, є знецінення жінки як особистості. Аб'юзер стає для жінки центром всесвіту. Важливо розуміти, що мова йде не про «его», а про самоідентифікацію. Тому, жінка повинна поставити на перше місце себе, свої цілі та цінності. Наповнити своє життя мріями та намірами, зорієнтувати свою підсвідомість на пошук ресурсів та можливостей для змін. Почати самореалізацію у творчості, навчанні, бізнесі. Це саме той процес, в якому жінка для себе є головною людиною.

Тому беремо великий аркуш паперу і в центрі малюємо коло, а всередині пишемо букву «Я». Потім навколо «Я» в тих же колах пишемо все, що для вас дійсно важливо: здоров'я, любов, друзі, батьки, дозвілля, робота, хобі, книги,

музика, їжа, творчість тощо. Уважно подивіться, кому чи чому з перерахованого ви перестали приділяти свою увагу та час? Ви можете виявити, що аб'юзер і стосунки з ним змінили усе вищезазначене. Зробіть висновки.

Наступний крок, почати говорити замість «ми» іменник «Я». Не ми, а Я. Цей спосіб допомагає почати чітко усвідомлювати саме себе та відділитись від аб'юзера, якщо є сильна емоційна прив'язка. А ще краще почніть готувати те, що ви любите, вдягати те, що вам подобається, займатись тим, що вас надихає, спілкуватись з тими хто вам дарує радість і підтримку і перестати робити те, що вас засмучує або рушить.

Знецінити (зняти з п'єдесталу) аб'юзера. Необхідно чесно і неупереджено виписати всі негативні риси характеру, всі негативні прояви особистості аб'юзера. Іноді однієї цієї справи буває достатньо, щоб перезавантажити свою свідомість. Дивлячись на «чорний» список якостей і вчинків аб'юзера, похваліть себе за те, що ви це побачили, отримали ясність. Головне – прийміть правду.

Крім того, рекомендуються ще наступні справи:

«Зменшення аб'юзера». Уявіть аб'юзера перед собою у всіх деталях. Подумки почніть повільно зменшувати образ аб'юзера до розмірів дитини, а потім до розмірів сірника і аж до розмірів сірникової головки. Уявіть як він рухається і прислухайтеся до його голосу в такому розмірі. Ви явно побачити рухи мошки, а голос буде звучати як писк комарика. Відсуньте це маленьке зображення від себе якнайдалі. Відчуйте, як емоції по відношенню до аб'юзера слабшають, в кращому випадку до повного спокою. Спостерігайте за таким образом аб'юзера і власною трансформацією. Можете уявити, як прихлопуєте його або відмахуєтесь від нього і він зникає. Зробіть кілька глибоких вдихів і знову уявіть аб'юзера. Можливо він все ще буде займати місце у вашому внутрішньому світі, але його образ вже не буде яскравим, а ваш емоційний стан буде більш стабільний. Повторіть процес.

При розмові з аб'юзером в той момент, коли він починає шантажувати, маніпулювати або знущатися подивіться наскрізь аб'юзера (не в очі, поверх



голови) і почніть подумки зменшувати його до розмірів сірникової головки. Уявіть, як його голос перетворюється на писк. І тепер уявіть як ця сірникова голівка намагається зробити вам боляче, а вам смішно від цього завзяття і писку. Необхідно практикувати цю вправу, щоб побачити зміни. Аб'юзер не розуміє чому ви не реагуєте, як раніше, не отримує від вас бажані емоції і у нього може зникнути інтерес це робити.

Норбеков радить уявити людину, в даному випадку аб'юзера, в папуаському костюмі, з бусами на шиї, з кісточкою в носі, з пір'ями на голові.

Наступний крок необхідний, щоб жінка висказала всі претензії та виплеснула всі емоції і відчуття. У випадку з аб'юзером це слід навчитися робити без нього. Тому що навіть якщо вам вдасться влаштувати з ним розмову, здорового спілкування не вийде. Аб'юзер не здатний вислухати претензії до себе, а тим більше дати чіткі пояснення і щиро попросити вибачення. Розмова з ним може лише поглибити негатив і розчарування. Для того щоб висказати всі претензії, емоції та відчуття пропонується техніка з гештальт-терапії «Говорити під бій барабанів». Рекомендується виконувати вправу в навушниках. Для цієї техніки потрібен помічник, проте виконати цю техніку можна самостійно за допомогою фотографії аб'юзера, або просто уявивши його напроти. Ставите напроти себе стілець так, щоб ви і ваш помічник (фото аб'юзера) знаходились обличчям один до одного і включаєте таймер, який повинен подати сигнал рівно через десять хвилин. Одночасно з таймером ви включаєте запис з барабанною музикою. Протягом цього часу ваше завдання, уявляючи, що аб'юзер напроти, безперервно, називаючи його по імені, розказати йому все, що у вас накопичилося. Щоб не зупинятися, ви час від часу вживаєте фразу «...а ще я хочу сказати тобі, що...» і продовжуєте висловлюватися. Важливо не зупинятися. Необхідно говорити про свої почуття, свої емоції, про те, як вам боляче, як ви відчуваєте себе. Необхідно говорити про свої переживання, свої думки, про свою зраду і розбиті надії. Про свої спогади і відкриття, спостереження і осяяння. Після першого сеансу музику вимикаєте і міняєтеся місцями. Знову вмикаєте таймер, барабанний дріб, і



починаєте говорити аб'юзеру все, що ви хочете сказати «...а ще я хочу сказати тобі, що...». Зробіть відпочинок не більше п'яти хвилин, а потім зробіть третій підхід. Основним завданням під час кожного з трьох сеансів є намір проговорити якомога більше невисловленого та болючого витягуючи з пам'яті всі болісні моменти, невисловлені думки і почуття. Іноді буде здаватися, що сказати вже нічого, але потрібно промовити фразу: «...а ще я хочу сказати тобі, що...» Критеріями добре виконаної роботи будуть: глибокі емоції та сльози очищення, відчуття полегшення, усвідомлення під час або після проживання емоцій.

Можливо також використати ще один популярний серед психологів прийом: написати лист аб'юзеру і спалити лист. Завдання – бути максимально чесною у тому, що думаєте про свою ситуацію і про аб'юзера. Коли ви повністю написали аркуш паперу, візьміть інший аркуш паперу, якщо щось залишилося невисловленим, і продовжуйте писати, поки не відчуєте полегшення. Під час цієї техніки також можна відчути сплеск емоцій, жалість до себе, розбиті надії, образу, злість... Опишіть всі свої почуття, емоції і своє ставлення до аб'юзера. Перечитайте листа і спаліть його. Цей прийом також можна виконати кілька разів.

Для того, щоб використовувати ефективні копінг-стратегії і протистояти аб'юзеру, необхідно вивчити кілька поведінкових реакцій, які кардинально відрізняються від тих, які зазвичай використовуються жінкою-жертвою. Необхідно змінити звичну лексику на новий стиль спілкування. Емоційний тон реакції також повинен стати іншим. Робота над емоційним станом призведе до змін у внутрішньому світі, відключить тригери, виправить помилкові переконання.

Трансформація емоцій послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення в складних обставинах. Метою вправи, яка пропонується, є навчитись трансформувати емоції та бачити реальну ситуацію.

Виконайте наступну вправу «Трансформація емоцій». Складіть таблицю з трьома стовпцями. У першій колонці напишіть назву негативної емоції, яку ви відчуваєте по відношенню до аб'юзера. У другій колонці напишіть свої думки,

пов'язані з цією емоцією. А в третю колонку впишіть реакцію вашого вищого «Я» на переживання. Відповідь повинна бути чесною, такою що допоможе звільнитись від ілюзій. Відповідь може бути такою ж болючою, але чим безжальніше і чесніше ви відповісте, тим сильнішим буде трансформаційний ефект і результат. Приклад у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 – Трансформація емоцій

Емоція	Думки	Трансформація
Невпевненість	Я не знаю чи я впораюся	Я можу це зробити. У мене для цього є знання, сили, ресурси, підтримка...
Несправедливість	Я цього не заслужила	Я цього не заслужила, але це сталося зі мною. І я обираю, як до цього ставитися. Як до трагедії або як життєвого досвіду, який мені потрібен для того, щоб зрозуміти і вирішити, що так тривати далі не може

## Продовження таблиці 3.6

Негідність	Я не гідна любові і хорошого ставлення.	Я знаю, що гідна любові і поваги. Для мене думка аб'юзера більше не має значення, бо я знаю, що я хороша людина. Я знаю, чого я варта. Відтепер я дивлюся на себе очима людей, які мене люблять
Беззахисність	Я не відчуваю себе захищеною, я постійно відчуваю небезпеку	Я можу себе захистити. Я доросла людина. Я не дозволю йому залякати мене. Я буду захищати себе всіма законними засобами
Залежність	Я весь час думаю про нього	Я контролюю свої думки, а це означає, що я контролюю цей процес, і я можу зробити так, щоб ці думки повністю зникли з часом

Для того щоб змінити традиційну систему в аб'юзивних відносинах «Опір – Тиск – Капітуляція» на конструктивну поведінку необхідно навчитися нових навичок, а це вимагає практики, тому знадобиться деякий час, щоб з легкістю почати їх використовувати [43].

Обов'язковою умовою для формування навиків використання конструктивних копінг-стратегій є зміна колишніх переконань, тобто заміна старих помилкових переконань новими. В таблиці 3.7 наведено приклади зміни переконань.

Таблиця 3.7 – Зміна переконань

Старе переконання	Старе відчуття	Нове переконання	Нове відчуття
Кажу собі, те що я хочу є неважливим	Смуток Безсилля Пригніченість Жалість до себе	Я прагну того, чого я хочу, навіть якщо це засмучує аб'юзера	Сила Наснага впевненість
Роблю все, щоб аб'юзер був задоволений	Пригніченість Хвилювання жертвність	Я роблю те, що подобається мені і оточенню, і маю право отримувати задоволення	Самоствердження



Продовження таблиці 3.7

Поступаюся, щоб не спровокувати агресію	Переляк Слабкість Збентеження безпорадність	Я не поступаюся і маю право відстоювати свою позицію	Сміливість Впевненість самоцінність
Не відстоюю свої інтереси	Смуток Слабкість Обурення образа	Я відстоюю свої інтереси і краще розумію і відчуваю чого прагну	Наснага Здатність до вчинків

В цьому допоможуть самостверджувальні фрази, які мають заспокійливий вплив, а також допоможуть відчуті себе сильнішою та підштовхнуть до дії.

Ця вправа є особливо ефективною, якщо повторювати позитивні твердження вголос і дивлячись на себе в дзеркало, що дозволяє побачити в собі людину, яка твердо протистоїть аб'юзу.

Наступна Вправа «Критична точка». Фраза: Коли аб'юзер ....., я відчуваю.....» замінюємо фразами: «І ось що цікаво, щоразу як бачу, що аб'юзер....., я .....,» «Я починаю помічати, що...», « Я починаю усвідомлювати...».

Самоконтроль є наріжним каменем ефективної протидії аб'юзеру, можна освоїти будь-яку кількість ефективних технік, але якщо перед аб'юзером ви втрачаєте самоконтроль, то про їх розумне використання говорити не доводиться. Що може допомогти перестати відчувати страх, тривогу, розгубленість, безпорадність перед аб'юзером і його поведінкою? І, як і в розмові з аб'юзером, зберігати ясність розуму, повністю контролюючи свої дії? Це завдання вирішується в 3 кроки.

1. Позбавитися м'язових блоків ( вправи на релаксацію).

Американський фізіолог і психіатр Джейкобсон присвятив своє життя вивченню різних способів релаксації та її впливу на здоров'я людини. Джейкобсон дожив до 100 років і мав чудове здоров'я та ясність розуму.

Його метод заснований на 2 принципах: 1. Справжнього розслаблення м'язів найлегше досягти після інтенсивного напруження. 2. Релаксація безпосередньо впливає на емоційний стан.

Іншими словами, якщо вдасться розслабитися, людина зможе заспокоїтися. Під час розслаблення передбачається необхідність по черзі напружувати і розслабляти різні групи м'язів. Спочатку руки, потім передпліччя, шию, спину тощо. У розпал конфлікту так робити не можна. Тому необхідно обмежитися мінімумом. Зробити перерву та зробити 3 вдихи. При цьому стисніть руки в кулаки, напружте по максимуму і розслабте кулаки на третьому видиху. Це допоможе взяти свої емоції під контроль. Вчені стверджують, що за допомогою регулярної релаксації вдається позбутися не тільки безсоння, але і клінічної депресії.

2. Налагодити ресурсний стан. Стан може бути ресурсним і нересурсним. Щоб ефективно протистояти аб'юзеру, потрібно виявити свій ресурсний стан і навчитися викликати його в потрібний момент. Пропоную одну з численних вправ: згадайте найкращий період у вашому житті, коли ви відчували, що перебували в ресурсі, і те, що якою ви себе відчували. Уявіть цей момент і себе в кожній деталі. Спробуйте побачити, почути і, головне, відчувати все, що було тоді. Запам'ятайте цей стан. Викликайте в собі цей стан (надягайте на себе цей образ) щоразу, коли вступаєте відчуваєте тиск.

3. Зупинити агресію аб'юзера. Для припинення агресії доцільно використовувати такі прийоми: «Амортизація», «Порушення шаблону», «Перемикання уваги», «Заїжджена платівка» тощо.

Існують різноманітні прийоми амортизації. Про це пише Михайло Литвак у своїй книзі «Психологічне айкідо». М. Литвак рекомендує використовувати амортизаційний підхід в різних ситуаціях. Досвід показує, що існує 4 варіанти амортизації: 1 прийом «Так, ви абсолютно праві». Прийом 2 «Так і більш того». Прийом 3 «Так, ви маєте право так думати». І 4 прийом «Так, я знаю, що ви думаєте». Сенс у всіх варіантів один - погодитися і перефразувати, новим вигідним для вас змістом. Наприклад, «я терпіти не можу, коли ти це робиш - згодна, ти маєш право так реагувати» або «це потрібно терміново зробити - добре, обговоримо варіанти», або «ти повинна була спочатку запитати мою думку - звичайно, я могла би це зробити». Важливо почати свою відповідь з формули

згоди. Проте, не варто брехати собі, обманювати або діяти всупереч своїм інтересам. Якщо, з вашої точки зору, партнер не правий, ніщо не заважає вам сказати йому про це або висловити свою думку, але потрібно проявити кмітливість і при цьому спочатку сказати «так», «добре», «згодна» [28].

Техніка «Порушення шаблону» – побажати щось, привітати з чимось, зробити комплімент, тобто змінити емоційний контекст ситуації.

Техніка «Перемикання уваги» є досить простою і коли аб'юзер починає пред'являти претензії, які можуть призвести до сварки, потрібно коротко відповісти на них і переключити увагу.

Техніка «Заїжджена платівка» є також легкою у виконанні, проте потрібно бути чемною, чітко говорити про бажаний результат і коротко зуміти обґрунтувати своє бачення[35].

Є зрозумілим страх жінки розірвати стосунки з аб'юзером, коли в неї немає ресурсів, в першу чергу фінансових, немає роботи, або маленька зарплата, немає житла, або спільне житло, розділивши яке не вистачить на власне, нема підтримки, є маленькі діти. В такому разі необхідно дати собі час і почати шукати ці ресурси, де їх отримати і як (почати відкладати кошти, шукати або міняти роботу, отримати необхідно освіту, просити про допомогу близьких людей і друзів, шукати варіанти доступного житла, звертатися по допомогу до соціальних служб тощо).

Проте багато жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках фінансово незалежні, мають власне житло, роботу але відчують великий страх залишитися без партнера – страх залишитися на самоті. І з цим також потрібно працювати. Перше, що треба зробити – відмовитися навіть не від аб'юзера, а від жалю до себе. Реально усвідомити, в якій ситуації перебуваєте, взяти відповідальність за своє життя і якщо партнер не готовий мінятися, виходити з аб'юзивних стосунків.

Для перевірки ефективності рекомендацій та рекомендацій було обрано опитувальник Хейма. Результати дослідження представлені в таблиці 3.8.



Таблиця 3.8 – Динаміка копінг-стратегій жінок 1 і 2 групи до и після опрацювання рекомендацій формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій.

Категорія	Стратегія	1 група (21-35 р.)		2 група (36-57 р.)	
		до	після	до	після
<b>Конструктивні варіанти копінг стратегій (К)</b>					
Поведінкові	Співпраця	10%	25%	17%	24,96%
	Звернення	-	10%	4,16%	20,8%
	Альтруїзм	10%	5%	20,83%	12,48%
Когнітивні	Збереження самовладання	-	10%	20,83%	25%
	Аналіз проблеми	10%	20%	12,5%	20,83%
	Встановлення самоцінності	10%	12%	8,33%	20,83%
Емоційні	Протест	-	15%	-	16,64%
	Оптимізм	35%	45%	62,4%	49,8%
<b>Неконструктивні варіанти копінг стратегій(Н)</b>					
Поведінкові	Активне уникнення	-	-	-	-
	Відступ	32%	15%	20,83%	12,48%
Когнітивні	Ігнорування	20%	10%	12,5%	-
	Необхідність змиритись	-	-	-	-
	Дисимуляція	25%	10%	16,66%	8,3%
	Розгубленість	5%	-	4,16%	-
Емоційні	Придушення емоцій	15%	5%	16,4%	5,9%
	Покірність	-	-	-	-
	Самозвинувачення	5%	-	-	-
	Агресивність	10%	5%	4,16%	4,16%
<b>Відносно конструктивні варіанти копінг-стратегій(ВК)</b>					
Поведінкові	Відволікання	25%	10%	33,33%	-
	Конструктивна активність	-	25%	-	24,96%
	Компенсація	20%	10%	4,16%	4,16%
Когнітивні	Відносність	15%	24%	16,66%	24,96%
	Релігійність	-	-	4,16%	-
	Придача сенсу	15%	14%	-	-
Емоційні	Емоційна розрядка	35%	30%	4,16%	16,6%
	Пасивна кооперація	-	-	12,5%	-

Як видно з таблиці 3.8 результатом стала позитивна тенденція у формуванні жінками конструктивних копінг-стратегій у їх поведінковій, когнітивній та емоційній сферах.

Значні зміни відбулися в поведінкових копінг-стратегіях. Наприклад, до опрацювання рекомендацій жінки обирали неадаптивну копінг-стратегію «відступ» (1 група - 32%, 2 група - 20,83%) або відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії «відволікання» та «компенсацію», то після 25% жінок 1 групи обрали стратегію конструктивна активність, як і 25,84% жінок 2 групи. Також відслідковується позитивна динаміка такої конструктивної поведінкової копінг-стратегії, як співпраця - у жінок 1 групи (25%), у жінок 2 групи (26,6%).

В когнітивних копінг-стратегіях також відбулись позитивні зміни. До використання рекомендацій переважали в основному неконструктивні варіанти копінг-стратегії - «ігнорування, дисимуляція, розгубленість», після, у жінок першої та другої групи почали переважати конструктивні та відносно-конструктивні когнітивні копінг-стратегії: «збереження самовладання, встановлення самоцінності, аналіз проблеми».

Можна стверджувати, що використання рекомендацій сформувало такі навички, як вміння аналізувати і давати оцінку складним життєвим ситуаціям в аб'юзивних стосунках; виявляти свої сильні сторони та наявні ресурси; відстоювати себе і свої цінності; усвідомлення, що необхідно і можливо звертатись за порадою, підтримкою і допомогою і отримати їх.

В емоційній сфері скоротилось використання копінг-стратегії «придушення емоцій» – 1 група з 15% до 5%, друга група з 16,4 до 5,9%. Тобто, в стресовій ситуації жінки були схильні пригнічувати свої емоції або занурювалися в глибоку «емоційну яму», відчували себе безпорадними. Після опрацювання рекомендацій жінки 1 групи почали більше використовувати конструктивну копінг-стратегію в емоційній сфері «оптимізм» – 40%. У жінок процент використання стратегії оптимізму

знизився, проте з'явилась стратегія «протест» 16,64, у жінок 1 групи ця копінг-стратегія також проявилась і становить – 15%. Процент використання відносно конструктивної копінг-стратегії «емоційна розрядка», у 1 групи жінок зменшився до 30%, а у другої групи навпаки збільшився до 16,6%. Можна припустити, що зміни в когнітивній та поведінковій сфері та сформовані вміння допомагають більш оптимістичному і усвідомленому емоційному реагуванню на складні життєві ситуації в аб'юзивних стосунках.

Практичні рекомендації формування конструктивних копінг-стратегій є ефективним методом психологічної корекції, який може бути використаний в системі реабілітації жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках.

### **3.3 Корекційна програма формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій жінками, які перебувають у аб'юзивних стосунках**

Програму розроблено для набуття жінками які перебувають в аб'юзивних стосунках навиків формування вибору конструктивних копінг-стратегій.

Програма розроблена за допомогою джерел: 4, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 28, 29, 32, 35, 39, 43.

Мета програми – корекція особистісної самооцінки жінки та розвиток впевненості і самоконтролю з метою формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій в аб'юзивних стосунках.

Завдання:

1. Сформувати у жінок, які перебувають в аб'юзивних відносинах загальне уявлення про аб'юзивні стосунки, ознаки аб'юзу та його наслідки для жінки, а також ознайомити з різними видами копінг-стратегій (способами подолання стресових ситуацій).

2. Психологічна корекція негативних особистісних станів (зниження як ситуативної так і особистісної тривожності);



3. Формування у жінок позитивної самооцінки та впевненості в собі;

4. Формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій жінками для підвищення здатності долати складні життєві ситуації в аб'юзивних стосунках.

Програма складається із чотирьох блоків: лекційно-інформативного, робота з ситуативною й особистісною тривожністю, робота з позитивною самооцінкою та впевненістю в собі як чинників здатності жінки до подолання складних життєвих ситуацій, формування навиків вибору конструктивних копінг стратегій.

Форма роботи: групова.

Цільова група: програма спрямована на жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках.

Кількість учасників в одній групі: від 4 до 8 осіб. Загальна тривалість програми – 5 год.

Методи роботи: проведення лекції-бесіди на задану тематику та соціально-психологічного тренінгу.

З метою зниження тривожності в програмі використовуються тілесно-орієнтовані техніки, візуалізація, а також аутогенні вправи і релаксаційні техніки для навиків саморегуляції, техніки розвитку самоцінності та формування навичок впевненої поведінки, які розвивають здатність жінки не втрачати самоконтроль, усвідомлювати реальну ситуацію і швидко відновлюватися після стресової ситуації.

До психолога (тренера), який веде тренінг висуваються наступні вимоги: знання у сфері психології особистості, психології здоров'я, сфері індивідуального консультування та групової психотерапії. Також він повинен мати високу стресостійкість для самовідновлення після проведення програми.

Вимоги до приміщення: тепле, зручне для роботи; достатнє природнє та штучне освітлення; звукова ізоляція; робочі місця для учасників – стільці, які зручно переміщуються по приміщенню; мережа Internet.

Матеріали та обладнання: ноутбук; папір; ручки; роздатковий матеріал до занять.

Таблиця 3.9 – Структура програми

Частина	Завдання	Вправи	Тривалість
Вступ	Створення сприятливого психологічного клімату. Встановлення правил роботи в групі	1. Традиційне вітання 2. Засвоєння правил роботи групи. 3. Вправа–привітання. 4. Очікування від тренінгу 5. Вправа на рефлексію «Море»	20 хвилин: Знайомство -10хв. Вправа 1 – 5хв Вправа 2 – 5хв
Лекційно - інформативний блок	Актуальність теми тренінгу Інформації для засвоєння знань	1. Лекція-бесіда на тему «Копінг-стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках» 2. Вправа «Справжні стосунки» 3. Вправа «Пересадки» 4. Вправа «Основні права у відносинах»	60 хвилин: Лекція – 30 хв Вправа 2 –10 хв Вправа 3 – 5 хв Вправа 4 – 10 хв Зворотній зв'язок - 5 хв
Психологічна корекція негативних особистісних станів	Зниження ситуативної й особистісної тривожності в аб'юзивних стосунках	1. Робота в групі: «Як можна стабілізувати свій емоційний стан?» 2. Вправа «Знецінення аб'юзера» 3. Вправа «Зменшення аб'юзера» 4. Вправа: «Зупинись – озирнись – прийми рішення» 5. Аутогенне тренування	60 хвилин: Вправа 1 – 15хв Вправа 2 – 10хв Вправа 3 – 5 хв Вправа 4 – 20хв Вправа 5 – 5 хв Зворотній зв'язок – 5 хв
Розвиток самооцінки та впевненості в собі	Розвиток самооцінки та впевненості в собі як чинників здатності до подолання складних життєвих	1. Вправа «Мої ресурси» 2. Вправа «Трансформація емоцій» 3. Вправа «Зміна переконань» 4. Вправа «Ліцензія на щастя» 5. Притча «Вирішення проблем»	60 хвилин: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 –10 хв Вправа 3 – 10 хв Вправа 4 –15 хв Вправа 5 – 5 хв Зворотній зв'язок – 5 хв

	ситуацій	
--	----------	--





Продовження таблиці 3.9

Формування навиків вибору конструктивних копінг стратегій	Аналіз копінг-стратегій які використовуються Робота з Метафоричним и картами «Парасольки» Розвиток навичок зупинення агресії аб'юзера	1.Робота в групі: опитування за методикою Хейма. Обговорення результатів. 2. Притча «Камінчик у взутті» 3. Вправа Метафоричні карти «Парасольки» 4. Вправи на зупинення агресії аб'юзера: «Амортизація», «Порушення шаблону», «Перемикання уваги», «Заїжджена платівка»	90 хвилин Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 5 хв Вправа 3 – 40 хв Вправа 4 – 30хв
Завершальна частина	Підсумки проведеної роботи. Обмін вражень від отриманого досвіду.	Релаксаційна вправа «Подорож» Підведення підсумків Прощання	10 хвилин

## СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ:

1. Вступна частина – вітання (знайомство, правила групи та вправи для формування доброзичливої атмосфери).
2. Основна частина передбачає проходження учасниками чотирьох блоків: перший – лекційно-інформативний, другий – включає роботу з тривожністю, третій – включає роботу по розвитку самооцінки та впевненості в собі, четвертий присвячено формуванню навиків вибору конструктивних копінг стратегій.
3. Заключна частина – підведення підсумків роботи. Обмін враженнями від отриманого досвіду та традиційне прощання.

## ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Традиційне вітання. Знайомство. Кожен з учасників тренінгу за бажанням обирає собі ім'я, та прикріплюють на одяг і знайомляться один з одним.

## 2. Засвоєння правил роботи групи.

Конфіденційність, щирість, спілкування на «ти», право на висловлювання власної думки, активність, обов'язкова участь у роботі групи, право сказати «стоп», щоб припинити обговорення власної проблеми, говорити від свого імені, не критикувати,

Для встановлення зворотного зв'язку «учасник–група» та «група–учасник» дозволяється висловлювати зауваження у м'якій і позитивній формі.

3. Вправа вітання-комплімент. Мета: встановити контакт між учасниками групи. Інструкція: перший учасник каже вітання -комплімент у формі: «Привіт усім, хто усвідомлює себе і хоче змінити своє життя на краще!» Усі, кого стосуються це вітання, відповідають: «Привіт! Дякую!» Вправа повторюється поки всі не привітаються.

4. Очікування від тренінгу. Вивчення очікувань учасників тренінгу проходить у формі групового обговорення. Учасники дають відповіді на різні запитання: «Чому я вирішив взяти участь у тренінгу?»; «Чого би я хотіла навчитись і що зрозуміти після проходження тренінгу?»;

5. Вправа на рефлексію «На березі моря»: Учасники сидять в колі. Звучить спокійна музика. Психолог: «Сядьте зручніше і заплющити очі. Уявіть, що ви знаходитесь на березі моря, ви відпочиваєте. Лагідне сонце своїм проміннями торкається вашого тіла, голови, обличчя, шиї, плечей, живота, ніг. Ви дихаєте свіжим морським повітрям. Вам приємно слухати шум моря. Ви відчуваєте спокій і впевненість. Ваше тіло наповнюється силою і ви готові працювати в групі. Посміхніться і відкрийте очі».

## ОСНОВНА ЧАСТИНА

### Лекційно-інформаційний блок

Лекційно-інформативний блок програми має за мету сформувати у жінок, які перебувають в аб'юзивних відносинах загальне уявлення про аб'юзивні стосунки, ознаки аб'юзу та його наслідки для жінки, а також ознайомити з різними видами копінг-стратегій (способами подолання стресових ситуацій).

1. Вправа «Асоціації»: Учасники сидять в колі. Передають один одному дві фігурки (пару), кожен учасник називає асоціації з словом «справжні стосунки»: любов, радість, зв'язок, довіра, стабільність, спілкування, підтримка, гармонія, благополуччя тощо.

## 2. Інформаційне повідомлення психолога

Аб'юзивні стосунки. Хто такий аб'юзер. Форми прояву. Наслідки. Копінг-стратегії та їх види. Конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії.

## 3. Вправа 2 «Пересадка». Мета: створити позитивний клімат у групі та зменшити емоційне напруження.

Учасникам пропонується мінятися місцями у разі певних співпадінь, наприклад: у кого карі очі; хто народився в серпні; у кого золоті сережки; у кого є кіт; хто вміє грати на музичному інструменті тощо.

## 4. Вправа. «Основні права у відносинах»

Інформація: У стосунках потрібне почуття безпеки та поваги. Якщо у відносинах буде доброзичливість один до одного, то всі проблеми можна вирішити. Корисно не тільки розуміти різні форми прояву аб'юзу у стосунках та усвідомлювати реальність партнера, але й розуміти, які основні права у стосунках порушує аб'юзер. Мета: усвідомлення прав в партнерських стосунках.

Учасники сидять в колі. Передають один одному дві фігурки (пару), кожен учасник називає право. Наприклад, право на: дбайливе ставлення з боку іншої особи, на емоційну підтримку, на взаємну ввічливість, на власну думку, почуття і переживання, на щирі вибачення за образи, на чіткі та інформативні відповіді на питання, пов'язані з вами, на життя без докорів і звинувачень, на шанобливе ставлення до вашої роботи та інтересів, на життя без емоційних та фізичних загроз тощо. Зворотній зв'язок.

## Другий блок.

### Психологічна корекція негативних особистісних станів

У другому блоці відбувається робота по зниженню ситуативної й особистісної тривожності жінок. Основна мета даного блоку проведення



психологічної корекції прояву негативних проявів особистості, зниження тривожності, подолання страху в аб'юзивних стосунках.

1. Робота в групі (приймають участь всі одночасно): «вправи на стабілізацію емоційного стану». Психолог разом з усіма учасниками тренінгової групи виконує техніки, які використовуються для стабілізації емоційного стану в стресових ситуаціях:

1) дихальні техніки (дихальна гімнастика), наприклад, коли ви робите вдих, ви повинні подумки сказати собі «вдих», а коли ви видихаєте, ви повинні сказати «розслабся»;

2) техніки «заземлення». Наприклад, вправа на заземлення 5-4-3-2-1. Це практика, яка допомагає задіяти всі органи чуття, коли потрібне заземлення. Алгоритм вправи такий: необхідно назвати 5 речей або предметів, які знаходяться в вашому полі зору і описати їх, описати розмір, колір, форму, призначення і інші візуальні особливості. Після цього необхідно розрізнити 4 звуки, які ви чуєте (дощ, спів пташок, музика, тощо). Далі необхідно торкнутися 3 предметів і описати їх текстуру і інші тактильні особливості. В продовження, необхідно визначити 2 запахи, які ви відчуваєте, і на останок скуштуйте що-небудь – їжу або напій - опишіть смак;

3) активні та пасивні техніки м'язової релаксації. Наприклад (самомасаж, статистична розтяжка, вправи на розслаблення м'язів після сильної напруги).

## 2. Вправа «Знецінення аб'юзера»

Знецінити (зняти з п'єдесталу) аб'юзера. Необхідно чесно і неупереджено виписати всі негативні риси характеру, всі негативні прояви особистості аб'юзера. Іноді однієї цієї вправи буває достатньо, щоб перезавантажити свою свідомість. Дивлячись на «чорний» список якостей і вчинків аб'юзера, похваліть себе за те, що ви це побачили, отримали ясність. Головне – прийміть правду.

## 3. Вправа «Зменшення аб'юзера»

Уявіть аб'юзера перед собою у всіх деталях. Подумки почніть повільно зменшувати образ аб'юзера до розмірів дитини, а потім до розмірів сірника і аж

до розмірів сірникової головки. Уявіть як він рухається і прислухайтеся до його голосу в такому розмірі. Ви явно побачити рухи мошки, а голос буде звучати як писк комарика. Відсуньте це маленьке зображення від себе якнайдалі. Відчуйте, як емоції по відношенню до аб'юзера слабшають, в кращому випадку до повного спокою. Спостерігайте за таким образом аб'юзера і власною трансформацією. Можете уявити, як прихлопуєте його або відмахуєтесь від нього і він зникає. Зробіть кілька глибоких вдихів і знову уявіть аб'юзера. Можливо він все ще буде займати місце у вашому внутрішньому світі, але його образ вже не буде яскравим, а ваш емоційний стан буде більш стабільний. Повторіть процес.

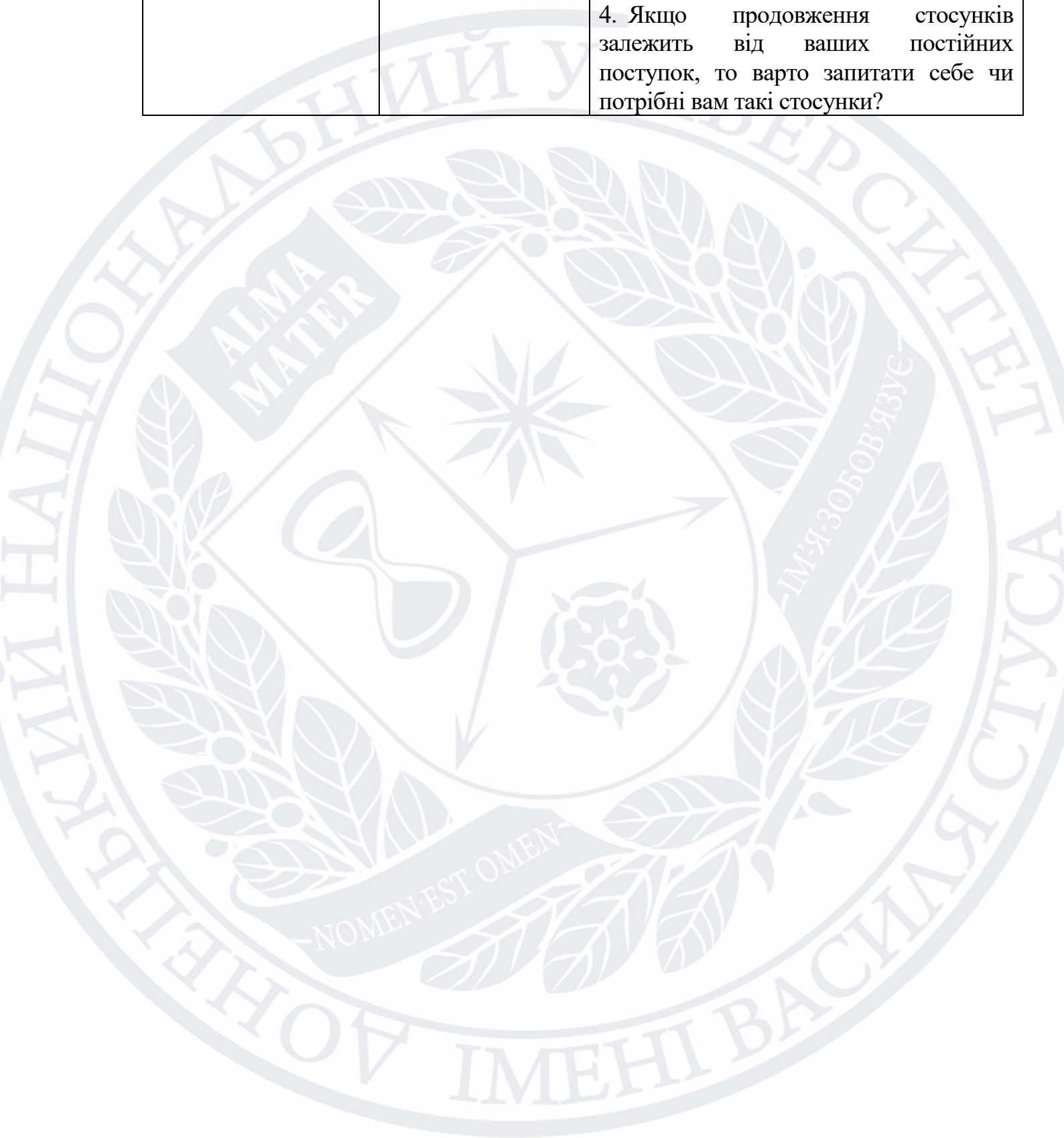
При розмові з аб'юзером в той момент, коли він починає шантажувати, маніпулювати або знущатися подивіться наскрізь аб'юзера (не в очі, поверх голови) і почніть подумки зменшувати його до розмірів сірникової головки. Уявіть, як його голос перетворюється на писк. І тепер уявіть як ця сірникова голівка намагається зробити вам боляче, а вам смішно від цього завзяття і писку. Необхідно практикувати цю вправу, щоб побачити зміни. Аб'юзер не розуміє чому ви не реагуєте, як раніше, не отримує від вас бажані емоції і у нього може зникнути інтерес це робити.

#### 4. Вправа: «Зупинись – озирнись – прийми рішення» (таблиця 3.10).

Таблиця 3.10 – Техніка «Зупинись – озирнись – прийми рішення»

Зупинитися	Озирнутися	Прийняти рішення
Не приймати вимогу аб'юзера у той самий момент, коли її висунуто (нічого не робимо). Даємо собі час - стільки скільки потрібно) щоб все обміркувати і прийняти рішення	Необхідно зібрати інформацію, стати спостерігачем за аб'юзером Проаналізувати ситуацію	Дуже важливо розібратися, чого ви хочете особисто і навчитися розставляти пріоритети. 1. Необхідно визначити, чи не зашкодить вам виконання цієї вимоги, які можуть бути негативні наслідки 2. Визначте, яку вигоду ви можете отримати від виконання цієї угоди. 3. Ви маєте право відмовитись - що тоді може трапитись в найгіршому варіанті? (зруйнуються стосунки чи ваша

		<p>цілісність, гідність та відчуття власного Я?)</p> <p>4. Якщо продовження стосунків залежить від ваших постійних поступок, то варто запитати себе чи потрібні вам такі стосунки?</p>
--	--	--





Продовження таблиці 3.10

Алгоритм дій		
Варіанти відповідей: Я не можу відповісти саме зараз. Мені потрібно обміркувати. Мені потрібен час подумати Це занадто важливо/складно/несподівано/незрозуміло щоб вирішувати негайно	1. Зробити крок назад і відповісти собі: Чого насправді домагається аб'юзер? В який спосіб пред'явлено вимогу? Що зробив аб'юзер, коли ви не погодилися негайно (вираз обличчя, тон, рухи, емоції, поведінка)? 2. Записати власні думки та проаналізувати їх 3. Дати собі чесну відповідь, звідки ви про це дізналися і як довго ви в це вірили	Якщо ви вирішили відмовити використовуйте фрази: 1. Мені шкода, що ти сердишся. 2. Не можу зрозуміти, чому ти так вважаєш 3. Це цікаво/ правда? 4. Крики/загрози/ образи нічого не вирішують і не допомагають 5. Поговоримо коли ти заспокоїшся 6. Ти абсолютно правий 7. Мене не переконали жодні твої слова або вчинки 8. Роби що хочеш 9. Це твій вибір 10. Я розумію, що ти зараз дуже сердитий, але якщо ти подумаєш над цим, то можливо зміниш свою думку 11. У тебе своя думка у мене своя 12. Ми ні про що не домовимся якщо ти будеш мене ображати 13. Ми по різному дивимось на речі 14. Тут немає негідників, просто тобі потрібно одне, а мені інше Незалежно від реакції аб'юзера прийміть рішення розмовляти та висловлювати свої почуття відкрито

Джерело [43]

Учасники виписують реальні випадки з власного життя у стосунках з аб'юзером, коли від них вимагали негайного прийняття рішення і до чого це призводило і як вони себе відчували. Психолог пропонує обрати ситуацію і відпрацювати за алгоритмом для того, щоб розібратися, чого ви хочете особисто і навчитися розставляти пріоритети.

5. Аутогенне тренування. Мета: знизити тривожність. Необхідно подумки відтворити ситуацію, яка викликає стан тривоги та занепокоєння, і як це відчуття з'явиться, необхідно наказуючим тоном сказати собі в голос:

«Спокійно», «Стоп» або «Я зможу це витримати». Відпрацювання. Зворотній зв'язок.

### Третій блок

#### Робота з позитивною самооцінкою та впевненістю в собі

У третьому блоці здійснюється робота по розвитку самооцінки та впевненості в собі, як чинників що підвищують рівень стресостійкості, оскільки саме вони дають людині можливість протистояти впливу стресорів.

В цьому блоці пропонуються декілька вправ.

1. Вправа «Мої ресурси». Мета: відновлення ресурсів жінки для підвищення самооцінки та впевненості у собі. Хід: Лист паперу ділимо на дві частини. На першій частині паперу напишіть: «Мої сильні сторони, мої переваги, моя підтримка». У цій частині необхідно виписати всі свої сильні сторони та якості, якими ви пишаєтесь. Далі, на другій частині листа напишіть «Чим ці сильні сторони та якості можуть допомогти мені у подоланні складної життєвої ситуації, на чію підтримку я можу розраховувати». Бажаючі можуть озвучити результати виконання вправи.

#### 2. Вправа «Трансформація емоцій»

Інструкція: Трансформація емоцій послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення в складних обставинах. Мета: Навчитись трансформувати емоції та бачити реальну ситуації і що насправді відбувається.

Хід виконання: записуємо негативні думки та перефразовуємо їх на позитивні.

Виконайте наступну вправу. Складіть таблицю з трьома стовпцями. У першій колонці напишіть назву негативної емоції, яку ви відчуваєте по відношенню до свого деструктивного партнера. У другій колонці напишіть свої перші думки, пов'язані з цією емоцією. А в третю колонку напишіть реакцію вашого вищого «Я» на переживання.

Відповідь повинна бути брутально чесною, звільняючи вас від останніх ілюзій. Відповідь може бути такою ж болючою, як ніж хірурга, але чим

безжальніше і чесніше ви відповісте, тим сильнішим буде трансформаційний ефект і результат зцілення душі Приклад наведено в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11 –Трансформація емоцій

Емоція	Думки	Трансформація
Страх	Я його боюся. Що ще від нього чекати?	Що б не відбувалось, щоб не робив, або не говорив аб'юзер, я більше не буду цього терпіти. Я маю вжити всіх заходів, щоб убезпечити себе
Ревнощі	Він піде до іншої	Я можу тільки поспівчувати його новій жертві і всім його жертвам, він не здатний любити. І, на моє превелике щастя, я це зрозуміла
Відчай	Я не знаю, як жити, я не знаю, що робити.	Я мушу і можу взяти себе в руки. Я можу це зробити. Це просто такий період, його просто треба пережити. Ніч дуже темна саме перед світанком
Сумніви	Можливо, я помилялась. Чи я щось неправильно розумію	Факти свідчать, що я не помилилась. Мені погано в цих стосунках. Я більше не буду терпіти знущання

Отже, «трансформація емоцій» виглядає таким чином: «Було б добре, якби я у моїх партнерських відносинах почувалася коханою, захищеною, впевненою жінкою, яку цінують та поважають. Я роблю для цього все можливе. Але якщо, попри всі мої зусилля, бажання залишаються лише бажаннями, я відчуваю себе трохи розчарованою, проте не впадаємо у відчай, не панікую, не починаю втрачати віру та повагу до себе».

#### 4. Вправа «Зміна переконань»

Обов'язковою умовою для формування навиків використання конструктивних копінг-стратегій є зміна колишніх переконань, тобто заміна старих помилкових переконань новими.



В цьому допоможуть самостверджувальні фрази, які мають заспокійливий вплив, а також допоможуть відчутти себе сильнішою та підштовхнуть до дії. В таблиці 3.12 наведено приклади зміни переконань.

Таблиця 3.12 – Зміна переконань

Старе переконання	Старе відчуття	Нове переконання	Нове відчуття
Кажу собі, те що я хочу є неважливим	Смуток Безсилля Пригніченість Жалість до себе	Я прагну того, чого я хочу, навіть якщо це засмучує аб'юзера	Сила Наснага впевненість

#### 4. Вправа «Ліцензія на щастя»

Психолог розповідає притчу: «Все в твоїх руках»

Мудрець передавав своєму учневі всі таємниці існування протягом тривалого часу. І ось, учень вирішив перевірити мудреця, наскільки він мудрий.

Він підійшов до свого вчителя зі стиснутими долонями, в яких тримав живого метелика, і запитав: «У мене в долонях метелик, він живий чи мертвий?». Учень вирішив, що якщо мудрець скаже, що він живий, він стисне долоні, і метелик загине. Якщо він скаже, що він мертвий, він розкриє долоні, і метелик полетить.

Відповідь мудреця була такою: "Все в твоїх руках".

Таким чином, тільки від жінки залежить, яким буде її життя, чи буде життя живим, яскравим, плідним або навпаки.

Надалі психолог звертається до учасників з пропозицією написати на виданих їм аркушах паперу, що вони мають право робити, щоб відчувати себе щасливими, при цьому вони можуть відчувати, про що думати, як себе вести. Спочатку психолог пропонує написати ім'я учасника, дату і виконати роботу.

Після завершення роботи психолог просить учасників перевернути листи, на зворотну сторону і зробити напис: «Ліцензія на щастя».

Таким чином, кожен учасник отримує власну ліцензію на щастя.

Притча "Вирішення проблем"

Професор взяв склянку води, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: Скільки, на вашу думку, важить ця склянка? Публіка жваво прошепотіла.

- Близько 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може, всі 500, - були відповіді.

- Я справді не знаю точно, поки не зважу. Але зараз це не обов'язково. Моє питання полягає в наступному: що станеться, якщо я протримаю склянку так кілька хвилин?

-Без проблем!

- Згоден, можливого нічого не станеться. А що трапиться, якщо я протримати цю склянку на витягнутій руці, наприклад, 2:00 години?

- У вас почне боліти рука.

- А якщо цілий день тримати?

- У вас заболить рука, у вас буде сильна напруга м'язів. Можливо, вам навіть доведеться звернутися до лікарні, - відповів один зі студентів.

- Як ви вважаєте, а як зміниться вага від того, що я буду тримати склянку весь день?

- Напевно, ні, - була відповідь студентів.

- А що ж робити?

- Просто опустіть склянку на стіл, - весело сказав один студент.

-Звичайно! - радісно відповів професор. - Так, це те, що ми робимо з усіма життєвими труднощами. Подумайте про проблему протягом декількох хвилин, і вона буде поруч з вами. Подумайте про це кілька годин, і вона почне засмоктувати вас, як трясовина. Якщо ви думаєте цілий день, це паралізує вас. Можна постійно замислюватися над проблемою, але, ситуація не зміниться. Тільки дії дозволяють впоратися з проблемою. Вирішіть її.

Обговорення в групі: Що з цим всім робити? Взяти себе в руки. Сконцентруватися на собі, своїх бажаннях і цілях. Коли ви заповнюєте життя своїми новими мріями та цілями, ви орієнтуєте свою підсвідомість на пошук

ресурсів та можливостей для досягнення цих цілей. Почніть з самореалізації у творчості, кар'єрі, бізнесі, роботі. Реалізуйте те, про що ви мріяли в дитинстві. Це неймовірно захоплюючий процес. У ньому ви є для себе головною людиною.

Те, що стосується відносин, то чітко сформулюйте для себе, яке ставлення ви хочете відчувати до себе з партнером. Якими якостями повинен володіти партнер? Досить п'яти базових якостей, наприклад, таких, як відповідальність у відносинах, повага до партнера, націленість на сімейні цінності, чесність і турбота про вас. Це лише приклад, ви можете скласти свій список. А далі необхідно розробити план як вижити або як звільнитися від аб'юзивних стосунків. Ціль – жити повноцінним життям. Зворотній зв'язок.

#### Четвертий блок

#### Конструктивні копінг-стратегії

##### 1. Вправа опитування за методикою Хейма. Обговорення результатів.

Учасники групи обговорюють які способи подолання стресу в аб'юзивних стосунках вони використовують і до яких копінг стратегій вони відносяться – до конструктивних чи ні. Психолог роз'яснює чим відрізняються озвучені копінг-стратегії і який результат можна очікувати від застосування того чи іншого виду стратегії.

##### 2. Вправа «Камінчик у взутті»

Психолог: «У мене в руці маленький камінчик. Уявіть, що цей камінчик потрапив у ваше взуття. Як ви себе почуватимете? Можливо, спочатку цей камінчик вам особливо не завадить, і ви навіть забудете витягнути його, коли прийдете додому і роздягнетесь. Але якщо камінчик залишиться в черевіку, то через деякий час стопа почне боліти, і цей маленький камінчик почне здаватися великим. Тоді ви роздягнетесь і витрусите його. Однак на нозі вже може бути рана, і маленька проблема стане великою - тепер доведеться лікувати ногу.

Коли ми ображені, розлючені або схвильовані, спочатку це може здатися маленьким камінчиком у взутті. Якщо вчасно витягнути його звідти, нога залишиться цілою і неушкодженою.



Якщо ні, то можуть бути і проблеми, причому чималі. Тому завжди корисно поговорити про свої проблеми, як тільки ви це відчуєте. Якщо ви скажете нам: "У мене в черевіку камінчик", ми дізнаємося, що вас щось турбує, і ми будемо готові вас вислухати.

Запропонуйте учасникам сформулювати одну зі своїх проблем на невеликих аркушах паперу і покласти лист в шухляду. Кожен з учасників пізніше виймає один з аркушів і запропонує своє рішення проблеми. Саме так всі запропоновані ситуації знаходять рішення, можливо, спільними зусиллями. Поради повинні бути дієвими і конкретними.

Висновок. Вивчаємо правило 1: «Щоб маленька неприємність не перетворилося в велику, про свої неприємні відчуття потрібно говорити відразу». А якщо вас не чують – реально оцінювати ситуацію і робити висновки.

### 3. Вправа Метафоричні карти «Парасольки».

Для формування навичку вибору у жінок конструктивних копінг-стратегій пропонується методика використання метафоричних карт «Парасольки»[29].

Перший крок. На даному етапі з усіх карт учасник обирає ті карти, які символічно ілюструють звичний спосіб або способи подолання стресової ситуації в аб'юзивних стосунках. Наприклад, жінка може обирати неконструктивні способи подолання, а саме такі карти, як «Покинута іграшка - зайчик під дощем», «Самотня жінка, яка лежить в калюжі під дощем», «Закриті очі», «Лицар, який захищає себе парасолькою», «Людина з телевизор замість голови», «Парасолька з ліків», тощо.

Необхідно дати собі відповідь: наскільки конструктивною є обрана копінг-стратегія? Яке її основне призначення? Хто навчив жінку так реагувати у складних життєвих ситуаціях і коли вона вперше застосувала цей спосіб поведінки? Якою вона себе відчуває? Якою хочу себе відчувати? Далі необхідно задати наступне питання: «Чи потрібен інший спосіб впоратися з труднощами?»

На другому кроці необхідно обрати «конструктивну парасольку». Обрати той спосіб подолання, який дійсно допомагає впоратися зі складною життєвою ситуацією. З усіх карт учасниця обирає карти, які на її думку символізують конструктивні копінг-стратегії. Наприклад: спроба поглянути на проблемну ситуацію з різних сторін і різних точок зору - «Жираф над хмарою», оцінка власних ресурсів – «Парасолька з різними знаками», впевненість у наявності виходу з будь-якої ситуації «Дівчинка яка летить разом з парасолькою», підтримка - «Сім'я з парасольками», допомога оточуючим, яким так само важко - «Чоловік тримає парасольку над собакою».

На третьому кроці потрібно обрати картку з незакінченим реченням про різні складні життєві ситуації (наприклад, «коли руйнуються мої мрії»; «коли мені загрожує смертельна небезпека»; «коли не знаю чого хочу...»), далі необхідно підібрати відповіді для даної ситуації картки з парасольками і пояснити, чому обрано ту чи іншу карту і як вона (карта) пов'язана з життям. Наприклад: «Коли мені самотньо, я відчуваю безнадійність» або «Коли мені самотньо, я замикаюся в собі і відчуваю себе покинутою», «Коли мені самотньо, я відчуваю депресію» тощо. Наприклад: «Коли мені самотньо, я можу зайнятися творчістю», «Коли мені самотньо, я можу вчитись» тощо. Таким чином, учасниця вчиться розглядати свої способи справляння зі складними життєвими ситуаціями не як вроджені і незмінні, а як один із способів подолання, який можна замінити іншим, який більше підходить для конкретної ситуації. Також це допомагає учасниці виявити протиріччя та помилки у власній поведінці.

Четвертий крок присвячений розширенню репертуару копінг-стратегій і підходить для групової роботи. У цій вправі потрібно застосувати креативність і поведінкову гнучкість. Ведучий роздає карти усім, крім одного учасника групи. Учасниця без карт розповідає про свою складну життєву ситуацію, з якою вона не в змозі впоратися. Інші учасники групи обирають одну зі своїх карт, яка, на їх думку, є адаптивною до чужої

складної ситуації, і описують конструктивний варіант копінг-стратегії таким чином, щоб учасниця захотіла «взяти» цю карту, тобто погодилася використовувати цю копінг-стратегію. Наприклад, учасниця групи обирає складну ситуацію: «Коли мені потрібно щось змінювати в своєму житті». Учасники групи дають такі карти: «Жінка, відлітає на парасольці» (ти вільна, ти можеш все змінити, не бійся); карта «Батьки тримають парасольку над дитиною» (звернутись по допомогу до близьких); «Парасолька-гроші» (почни заробляти гроші, знайди діло, яке буде приносити дохід); «Парасолька компас» (зміни обстановку, подорожуй, зміни місце проживання).

П'ятий крок присвячений розробці конкретного алгоритму дій у складній життєвій ситуації та розумінню сенсу кожної дії. Для цього використовується «дорожня карта». Кожному учаснику групи пропонується обрати складну життєву ситуацію, проблему, яка турбує в даний момент. На основі дорожньої карти учасник вибудовує власний алгоритм дій:

Перший етап – озвучити ситуацію та почуття і емоції, які з'являються при думці про проблемну ситуацію, учасниця повинна усвідомити і прийняти свою тривогу, страх та невпевненість;

Другий етап – групове обговорення складної ситуації (коли вона виникла, чому, чого хочуть всі учасники цієї ситуації, які можуть бути наслідки). Група допомагає побачити різні точки зору на проблемну ситуацію учасниці, подивитися на неї з різних сторін;

Третій етап – обговорення звичних копінг-стратегій, які відомі учасниці (наприклад, придушення емоцій, безнадійність, покірність), і конструктивних копінг-стратегій, які пропонує група (наприклад, співпраця з іншими людьми, аналіз ситуації, протест, оптимізм);

Четвертий етап – пошук ресурсів, як внутрішніх, так і зовнішніх, для чого можна використовувати різні методики (Вправа «Мої ресурси»).

П'ятий етап – складання плану дій з урахуванням всієї інформації, отриманої на попередніх етапах, і підготовка до дії (учасниця повинна самостійно написати короткий текст — свій план дій в якому необхідно



передбачити різні варіанти розвитку подій і конкретні конструктивні шляхи виходу з стресової ситуації – способи подолання).

Шостий етап присвячений обговоренню завдання. Важливо зосередитися на тому, що допомогло учасниці вирішити проблему конструктивно. У разі успіху неприємні відчуття учасниці зникають і проблему можна вважати вирішеною. У разі невдачі відбувається групове обговорення, що заважає впоратися з проблемою і як інші учасники групи пропонують вирішувати або вирішують схожу проблему.

Ця робота допомагає учасникам побачити свої ресурси та обмеження, конструктивні і неконструктивні копінг-стратегії. Так як це останній крок, то кожному учаснику видається «парасолька». Наприклад, такі парасольки, що символізують «оптимізм», «аналіз проблеми», «співпрацю». Процедура триває доки кожна учасниця групи не отримає свої «парасольки».

5. Вправи на зупинення агресії аб'юзера: «Амортизація», «Перемикання уваги», «Порушення шаблону», «Заїжджена платівка». Відпрацювання в групі. Зворотній зв'язок.

## ЗАВЕРЩАЛЬНА ЧАСТИНА

1. Вправа «Подорож». Мета: отримання позитивних емоцій, усвідомлення шляху вирішення проблем. Інструкція: учасникам пропонується прийняти зручну позу, закрити очі, розслабитися.

Психолог в супроводі спокійного музичного супроводу говорить: «Уявіть, що ви входите в весняний яблуневий сад, повільно прогулюючись по алеї, вдихаючи прекрасний аромат ніжно-рожевих квітів. По вузькій доріжці підходите до воріт, відкриваєте їх і потрапляєте на зелену галявину. М'яка трава розгойдується, пташки співають, вітерець легко дме в обличчя, ви відчуваєте легкість і радість... перед вами з'являється озеро... вода прозора і срібляста. Ви повільно йдете вздовж берега по грайливому потоку, наближаючись до водоспаду. Ви входите в водоспад і відчуваєте як сяючі струмені очищають ваше тіло і душу, наповнюють силою і енергією.

Ви бачите, що за водоспадом розташований грот. Ви йдете до нього. Тут тихо, затишно, і ви залишаєтеся наодинці з собою (пауза). Ви відчуваєте спокій. Ви відчуваєте себе захищеною. І ви добре знаєте чого хочете, з чого ви почнете і що будете робити далі (пауза). А тепер час повертатися назад. Ви виходите з гроту і подумки проходите весь шлях у зворотному напрямку, виходите з яблуневого саду і тільки тепер відкриваєте очі.

2. Підведення підсумків щодо процесу роботи. Учасники дають відповідь: «Що дав мені це тренінг?»; «Що я нового для себе дізналася?»; «Що я хотіла сказати психологу і членам нашої тренінгової групи?»

Вправа «Посмішка по колу». Учасники тренінгу беруть один одного за руку і дарують свої усмішки. Кожен повертається до свого сусіда праворуч і ліворуч і, з усмішкою бажає щось приємне, до чого він прагне. Той у свою чергу дарує посмішку наступному учаснику. В кінці, повторюючи за психологом вся група промовляє «Я – спокійна, я врівноважена, я гідна поваги і любові, я контролюю ситуацію, я ціную себе, я обираю себе.» Психолог дякує за роботу й запрошує на наступні зустрічі.

Корекційну роботу по формуванню навиків вибору конструктивних копінг стратегій доцільно проводити в комплексі з використанням тілесно-орієнтованих технік, візуалізацій, а також аутогенного тренування з метою зниження тривожності, опанування навичок оптимізації емоційного стану при відчутті напруги, страху не впоратися з ситуацією, а також різних технік гештальт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії, нейролінгвістичного програмування, метафоричних асоціативних карт для розвитку самоцінності та формування навичок впевненої поведінки.

Після проходження програми жінки зможуть оволодіти навичками саморегуляції емоційного стану, що позитивно вплине на підвищення емоційної стійкості та стресостійкості жінки, розвинути навички з формування власної цінності (позитивної самооцінки), розвинути навички впевненої поведінки та отримати навички формування вибору конструктивних копінг-стратегій.

### Висновки до 3 розділу

В третьому розділі було проведено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження а також запропоновано практичні рекомендації та корекційну програму для формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій жінками які перебувають в аб'юзивних відносинах.

Аналіз отриманих даних показав, що жінки, які брали участь у дослідженні зазнають два види емоційного аб'юзу у стосунках, причому високий рівень ізоляції має незначний відсоток жінок 5%, в порівнянні з високим рівнем приниженням 25%. І навпаки, низький рівень приниження у стосунках мають лише 7%, а низький рівень ізоляції 45%. Більшість жінок зазнають емоційного насильства на середньому рівні, як ізоляції 50%, так і приниження 68%.

На підставі проведеного аналізу за методикою «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хейма можна стверджувати, що жінки використовують як конструктивні (К) так і неконструктивні (Н) та відносно конструктивні (ВК) копінг стратегії.

Серед жінок 2 групи (36-57 років) найвищий відсоток використання має конструктивна стратегія в емоційній сфері – оптимізм 66,66%. У жінок 1 групи (21-35 років) років вона також лідирує, але становить 35%.

Жінки 2 групи (36-57 років), які приймали участь у дослідженні використовують стратегії: звернення 4,16% (К), збереження самовладання 20,83% (К), релігійність 4,16% (ВК) та пасивну кооперацію 12,5% (ВК). Зазначимо, стратегія збереження самовладання говорить про те, що особистість може зберігати ясність розуму у стресовій ситуації та не поринати в емоції, що дає можливість керувати своїм внутрішнім станом. Жінки 1 групи (21-35 років) не використовують цих стратегій.

Необхідно зазначити, що жінки 2 групи (36-57 років) не використовують у своєму арсеналі стратегії самозвинувачення (Н) та придачу сенсу (ВК). Відносно конструктивні варіанти копінг-стратегій в емоційній сфері – емоційна



розрядка (BK) у жінок 1 групи (21-35 років) становить 35%, на відміну від жінок 2 групи (36-57 років) – 4,16%. Копінг-стратегія компенсація (BK) використовується 20% жінок 1 групи (21-35 років) у порівнянні з 4,16 % жінок 2 групи (36-57 років). За допомогою методики Хейма було встановлено, що жінками 1 групи (21-35 років) з конструктивних стратегій найбільш використовуються стратегії оптимізм (K) 35% та емоційна розрядка (BK) 35%. Серед неконструктивних стратегій найчастіше використовується дисимуляція (H) 25%.

За допомогою 16-факторного особистісного опитувальника Р. Б. Кеттелла проведено аналіз соціально-психологічних особливостей особистості жінок 1 групи (21-35 років) і 2 групи (36-57 років), які перебувають в аб'юзивних стосунках. Провівши статистичний аналіз результатів дослідження, ми отримали право стверджувати, що відмінності є суттєвими щодо важливості фактора (нерішучість/сміливість): Фактор H(Хср. = 4,8 – нерішучість) у жінок 1 групи (21-35 років) має негативне значення, а у жінок 2 групи (36-57 років) цей фактор має позитивне значення (Хср. = 7,25 - сміливість).

Жінки 1 групи (21-35 років) відрізняються більш високою експресивністю, тривогою та напруженістю. Жінки 2 групи (36-57 років) відрізняються більш високим інтелектом, є сміливими, відкритими до соціальних контактів, вирізняються більшою незалежністю та врівноваженістю. При цьому допускаємо, що всі інші відмінності досить ситуативні.

Для виявлення зв'язку і діагностики впливу особистісних особливостей на вибір копінг-стратегії жінками, які перебувають в аб'юзивних стосунках було застосовано опитувальник «Подолання складних життєвих ситуацій» (SVF-120) В. Янке, Г. Ердманн. Жінки 1 групи (21-35 років) найчастіше використовують негативну стратегію заїжджена платівка, найменше – приймання ліків. Жінками 2 групи (36-57 років) найбільше застосовується стратегія позитивна самомотивація, найменше - також приймання ліків.

Використання різних копінг-стратегій свідчить про те, що жінки можуть поводитися по-різному також залежно і від типу ситуації, що склалася. У

результаті дослідження виявлені значні розбіжності у структурі використання копінг-стратегій у досліджуваних першої та другої групи. При подоланні важких життєвих ситуацій жінками 1 групи (21-35 років), в першу чергу, притаманно використання таких копінг-стратегій, як: заїжджена платівка, заміщення, антиципуюче уникнення, самозвинувачення. У жінок 2 групи (36-57 років) переважають, в першу чергу, такі копінг-стратегії як: позитивна переоцінка, контроль ситуації, самовладання, самоствердження, тобто позитивні копінг-стратегії.

Результати кореляційного аналізу з використанням критерію r-Пірсона демонструють наявність залежності між параметрами методик: Кеттелла (соціально-психологічні особливості особистості) та Подолання складних життєвих ситуацій (копінг-стратегії). У жінок 1 групи (21-35 років) найбільшу кількість значимих прямих кореляційних зв'язків із різними копінг-стратегіями виявлено за фактором Н нерішучість – безпорадність ( $r_{xy}$  0,52), антиципуюче уникнення ( $r_{xy}$  0,41), самовиправдання ( $r_{xy}$  0,42). Використання таких стратегій може бути обумовлене недостатнім рівнем особистісних ресурсів в цьому віці і відсутністю навичок активного розв'язання життєвих проблем.

У жінок 2 групи (36-57 років) найбільшу кількість значимих прямих кореляційних зв'язків із різними копінг-стратегіями виявлено за фактором F4 незалежність - прямий кореляційний зв'язок: самовиправдання ( $r_{xy}$  0,44), відволікання ( $r_{xy}$  0,59), психом'язова релаксація ( $r_{xy}$  0,54), агресія ( $r_{xy}$  0,51), втеча ( $r_{xy}$  0,42). Зворотній кореляційний зв'язок заїжджена платівка ( $r_{xy}$  - 0,55), безпорадність ( $r_{xy}$  - 0,39), жалість до себе ( $r_{xy}$  - 0,40). Можна стверджувати, що чим більш зріла і незалежна жінка, тим менше вона використовує такі негативні копінг-стратегії як заїжджена платівка, жалість до себе та безпорадність.

Загалом можна говорити про те, що випробовувані жінки демонструють використання різноманітних копінг-стратегій. Однак їх вираженість є різною, і вибір копінг-стратегії істотно різниться за кожною групою.

Таким чином, наша гіпотеза про те, що копінг стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках можуть якісно відрізнятися в залежності від соціально-психологічних особливостей особистості жінки та її вікової зрілості підтвердилась.

В рамках психологічного консультування необхідно приділити особливу увагу формуванню впевненості в собі, пошуку конструктивного досвіду у вирішенні труднощів, пошуку ресурсів (як внутрішньоособистісних, так і соціальних), навчання критичному осмисленню ситуацій і зняття надмірної відповідальності за них. Також необхідно приділити увагу розширенню досвіду позитивного подолання стресових ситуацій, ознайомлення з правами та можливостями отримання соціальної, правової та іншої допомоги. Навчити навичок самоконтролю, релаксації та саморегуляції.

Запропоновано дієвий алгоритм вправ для самостійної роботи (практичні рекомендації) по розвитку самоцінності і впевненості в собі з метою формування навичок вибору конструктивних-копінг стратегій в стресових ситуаціях в аб'юзивних стосунках.

Також розроблено корекційну програму, яка допоможе розвинути навички саморегуляції емоційного стану, що позитивно вплине на підвищення емоційної стійкості та стресостійкості жінки, навички з формування власної цінності (позитивної самооцінки) та впевненої поведінки, отримати навички формування вибору конструктивних копінг-стратегій.



## ВИСНОВКИ

1. Досліджено підходи до визначення поняття копінгу та розглянуто існуючі класифікації копінг-стратегій. Узагальнюючи описані трактування копінгу в рамках психоаналітичного, диспозиційного, транзакційного та ресурсного підходів, можливо визначити копінг-стратегію, як індивідуальний спосіб особистості взаємодіяти з ситуацією відповідно до усвідомлюваних когнітивних, емоційних, поведінкових зусиль, спрямований на зменшення впливу стресу у напрямку відновлення і збереження психологічного і фізичного стану.

Розглянуто класифікації різних видів копінг-стратегій. Проте, сутність їх залишається практично однаковою - стратегії які спрямовані на активну взаємодію із ситуацією та зміну ситуації, якщо вона піддається контролю, або пристосування ( в т. ч. уникнення) до ситуації в різний спосіб, якщо вона неконтрольована. Необхідно зазначити, що умовою ефективного подолання стресових, складних ситуацій є використання різних видів копінг-стратегій в різних ситуаціях. Копінг-стратегії в стресових ситуаціях є реакцією на ситуацію, тому доцільно погодитись з думкою, що вони відносно стійкі й корелюють з індивідуальними особливостями особистості. Тобто, те, що людина обирає певну копінг-стратегію в певній ситуації, дає можливість припустити, що цій людині властиві певні особистісні риси.

2. Визначено сутність та ознаки аб'юзивних стосунків. Аналіз літератури дозволив уточнити поняття аб'юзивних стосунків – це стосунки, які характеризуються циклічним сценарієм поведінки домінуючого партнера з ознаками різного роду насильства, в першу чергу психологічного (приниження, шантаж, ігнорування, маніпуляції, агресія, зневага, погрози) та фізичного (ізоляція, ляпаси, штовхання, фізичний напад) над партнером, який виступає в ролі жертви. В таких стосунках присутні нерівність, конкуренція, маніпуляція, ворожість, агресія, контроль, заперечення тощо. Відсутні рівність, партнерство, взаємність, доброзичливість, близькість, визнання тощо.

Визначено основні форми психологічного аб'юзу. Прояви аб'юзу досить різноманітні. Загальна схема - реалізація влади, контроль, приниження. Прояви аб'юзу досить різноманітні.

3. Розглянуто причини потрапляння жінок в аб'юзивні стосунки та вплив аб'юзу на їх емоційний стан та поведінку. Основними причинами є: пережите у дитинстві насильство, відсутність любові та піклування у дитинстві, страх самотності, відсутність і нерозуміння особистих кордонів, соціальний тиск і стереотипи, відсутність психологічних знань. Аб'юзивні стосунки знищують не тільки індивідуальність жінки, а й призводять до психологічних проблем згубних для здоров'я та нормального життя у суспільстві, тому жінка, яка потерпає від аб'юзу може мати певні особливості у сприйнятті ситуації, що певним негативним чином впливає на вибір копінг-стратегій. Це може відбуватись тому, що життя у постійному стресі, може почати руйнувати її як особистість.

4. Проведено емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках, проаналізовано та інтерпретовано результати.

Загальна кількість респондентів становила 44 жінки віком від 21 до 57 років, які перебували у аб'юзивних стосунках зі своїм партнером. Жінок було розділено за віковою категорією 21-35 років ( 1 період зрілого віку) і 36-57 років ( 2 період зрілого віку). До першої групи увійшло 20 жінок, до другої групи увійшло 24 жінки.

Аналіз отриманих даних показав, що жінки, які брали участь у дослідженні зазнають два види емоційного аб'юзу у стосунках, причому високий рівень ізоляції має незначний відсоток жінок 5%, в порівнянні з високим рівнем приниженням 25%. І навпаки, низький рівень приниження у стосунках мають лише 7%, а низький рівень ізоляції 45%. Більшість жінок зазнають емоційного насильства на середньому рівні, як ізоляції 50%, так і приниження 68%.

На підставі проведеного аналізу за методикою «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хейма можна стверджувати, що жінки використовують як конструктивні (К) так і неконструктивні (Н) та відносно конструктивні (ВК) копінг стратегії. Жінки 1 групи (21-35 років) переважно застосовують відносно конструктивні копінг-стратегії 48%, а неконструктивні та відносно конструктивні знаходяться на рівні 26%. В той час, як жінки 2 групи (36-57 років) намагаються застосовувати більше конструктивні копінг-стратегії 42%, хоча відсоток відносно-конструктивних стратегій також досить високий 37%, неконструктивних – 21%. У когнітивній сфері у жінок 1 групи (21-35 років) переважають неконструктивні копінг-стратегії 50%, конструктивні займають 30%, а відносно конструктивні знаходяться на рівні 20%. В той же час, як і у поведінковій сфері, жінки 2 групи (36-57 років) намагаються також застосовувати більш конструктивні копінг-стратегії 42%, хоча відсоток неконструктивних стратегій також досить високий 37%, відносно конструктивних – 21%. В емоційній сфері у жінок 1 групи (21-35 років) конструктивні та відносно конструктивні копінг-стратегії становлять 40%, неконструктивні 20%. Жінки 2 групи (36-57 років) в емоційній сфері використовують 67% конструктивних копінг-стратегій, хоча відсоток неконструктивних стратегій (21%) є вищим за відносно конструктивні – 12%.

Серед жінок 2 групи (36-57 років) найвищий відсоток використання має конструктивна стратегія в емоційній сфері – оптимізм 66,66%. У жінок 1 групи (21-35 років) років вона також лідирує, але становить 35%.

Жінки, які приймали участь у дослідженні 2 групи (36-57 років) використовують стратегії: звернення 4,16% (К), збереження самовладання 20,83% (К), релігійність 4,16% (ВК) та пасивну кооперацію 12,5% (ВК). Зазначимо, стратегія збереження самовладання говорить про те, що особистість може зберігати ясність розуму у стресовій ситуації та не поринати в емоції, що дає можливість керувати своїм внутрішнім станом. Жінки 1 групи (21-35 років) не використовують цих стратегій.



Необхідно зазначити, що жінки 2 групи (36-57 років) не використовують у своєму арсеналі стратегії самозвинувачення (Н) та придачу сенсу (ВК). Відносно конструктивні варіанти копінг-стратегій в емоційній сфері – емоційна розрядка (ВК) у жінок 1 групи (21-35 років) становить 35%, на відміну від жінок 2 групи (36-57 років) – 4,16%. Копінг-стратегія компенсація (ВК) використовується 20% жінок 1 групи (21-35 років) у порівнянні з 4,16 % жінок 2 групи (36-57 років).

За допомогою методики Хейма було встановлено, що жінками 1 групи (21-35 років) з конструктивних стратегій найбільш використовуються стратегії оптимізм (К) 35% та емоційна розрядка (ВК) 35%. Серед неконструктивних стратегій найчастіше використовується дисимуляція (Н) 25%.

За допомогою 16-факторний особистісного опитувальника Р. Б. Кеттелла проведено аналіз соціально-психологічних особливостей особистості жінок 1 групи (21-35 років) і 2 групи (36-57 років), які перебувають в аб'юзивних стосунках. Провівши статистичний аналіз результатів дослідження, ми отримали право стверджувати, що відмінності є суттєвими щодо важливості фактора (нерішучість/сміливість): Фактор Н(Хср. = 4,8 – нерішучість) у жінок 1 групи (21-35 років) має негативне значення, а у жінок 2 групи (36-57 років) цей фактор має позитивне значення (Хср. = 7,25 - сміливість).

Жінки 1 групи (21-35 років) відрізняються більш високою експресивністю, тривогою та напруженістю. Жінки 2 групи (36-57 років) відрізняються більш високим інтелектом, є сміливими, відкритими до соціальних контактів, вирізняються більшою незалежністю та врівноваженістю. При цьому допускаємо, що всі інші відмінності досить ситуативні.

Для виявлення зв'язку і діагностики впливу особистісних особливостей на вибір копінг-стратегії жінками, які перебувають в аб'юзивних стосунках було застосовано опитувальник «Подолання складних життєвих ситуацій» (SVF-120) В. Янке, Г. Ердманн. Жінки 1 групи (21-35 років) найчастіше використовують негативну стратегію заїжджена платівка, найменше –

приймання ліків. Жінками 2 групи (36-57 років) найбільше застосовується стратегія позитивна самомотивація, найменше - також приймання ліків.

Використання різних копінг-стратегій свідчить про те, що жінки можуть поводитися по-різному також залежно і від типу ситуації, що склалася. У результаті дослідження виявлені значні розбіжності у структурі використання копінг-стратегій у досліджуваних першої та другої групи. При подоланні важких життєвих ситуацій жінками 1 групи (21-35 років), в першу чергу, притаманно використання таких копінг-стратегій, як: заїжджена платівка, заміщення, антиципуюче уникнення, самозвинувачення. У жінок 2 групи (36-57 років) переважають, в першу чергу, такі копінг-стратегії як: позитивна переоцінка, контроль ситуації, самовладання, самоствердження, тобто позитивні копінг-стратегії.

Результати кореляційного аналізу з використанням критерію r-Пірсона демонструють наявність залежності між параметрами методик: Кеттелла (соціально-психологічні особливості особистості) та Подолання складних життєвих ситуацій (копінг-стратегії). У жінок 1 групи (21-35 років) найбільшу кількість значимих прямих кореляційних зв'язків із різними копінг-стратегіями виявлено за фактором Н нерішучість – безпорадність ( $r_{xy}$  0,52), антиципуюче уникнення ( $r_{xy}$  0,41), самовиправдання ( $r_{xy}$  0,42). Використання таких стратегій може бути обумовлене недостатнім рівнем особистісних ресурсів в цьому віці і відсутністю навичок активного розв'язання життєвих проблем.

У жінок 2 групи (36-57 років) найбільшу кількість значимих прямих кореляційних зв'язків із різними копінг-стратегіями виявлено за фактором F4 незалежність - прямиий кореляційний зв'язок: самовиправдання ( $r_{xy}$  0,44), відволікання ( $r_{xy}$  0,59), психом'язова релаксація ( $r_{xy}$  0,54), агресія ( $r_{xy}$  0,51), втеча ( $r_{xy}$  0,42). Зворотній кореляційний зв'язок заїжджена платівка ( $r_{xy}$  - 0,55), безпорадність ( $r_{xy}$  - 0,39), жалість до себе ( $r_{xy}$  - 0,40). Можна стверджувати, що чим більш зріла і незалежна жінка, тим менше вона використовує такі негативні копінг-стратегії як заїжджена платівка, жалість до себе та безпорадність.

Загалом можна говорити про те, що досліджувані жінки демонструють використання різноманітних копінг-стратегій. Однак їх вираженість є різною, і вибір копінг-стратегії істотно різниться за кожною групою.

Таким чином, гіпотеза про те, що копінг стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках можуть якісно відрізнятися в залежності від соціально-психологічних особливостей особистості жінки та її вікової зрілості підтверджується.

5. В рамках даної роботи запропоновані рекомендації та розроблено корекційну програму щодо формування навиків вибору конструктивних копінг-стратегій жінками, які перебувають в аб'юзивних стосунках.

В рамках психологічного консультування необхідно приділити особливу увагу формуванню впевненості в собі, пошуку конструктивного досвіду у вирішенні труднощів, пошуку ресурсів (як внутрішньоособистісних, так і соціальних), навчанню критичному осмисленню ситуацій і зняття надмірної відповідальності за них. Також необхідно приділити увагу розширенню досвіду позитивного подолання стресових ситуацій, ознайомлення з правами та можливостями отримання соціальної, правової та іншої допомоги. Навчити технікам самоконтролю, релаксації та саморегуляції.

Запропоновано дієвий алгоритм вправ для самостійної роботи по розвитку самоцінності і впевненості в собі з метою формування навиків вибору конструктивних-копінг стратегій в стресових ситуаціях в аб'юзивних стосунках.

Розроблено корекційну програму, яка допоможе розвинути навички саморегуляції емоційного стану, що позитивно вплине на підвищення емоційної стійкості та стресостійкості жінки, навички з формування власної цінності (позитивної самооцінки) та впевненої поведінки, отримати навички формування вибору конструктивних копінг-стратегій.



**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ**

1. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07 грудня 2017 № 2229-VIII. *Голос України*. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22.
2. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами (Стамбульська конвенція) : Конвенція; Рада Європи від 11.05.2011. База даних «Законодавство України». Верховна Рада України. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/go/994\\_001-11](https://zakon.rada.gov.ua/go/994_001-11) (дата звернення: 20.10.2023).
3. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія. Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М., Зеленська К.О., Носов С.Г., Терьошина І.Ф., Гненна О.М., Мамчур О.Й., Тимофєєв Р.М., Шорніков А.В.; за заг. ред. проф. Т.О. Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.
4. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально психологічного тренінгу : навч. посіб. : Харків : НУЦЗУ, 2015. 251 с.
5. Бенкрофт Л. Чому він це робить? Хто такий аб'юзер і як йому протистояти. Пер. з англ. Ю.В. Рябініної. Ексмо-Пресс, 2020. 400 с.
6. Бернс Р. Розвиток Я - концепції і виховання. Пер. з англ. М. Б. Гнедовський, М.А. Ковальчук. М.: Прогрес, 1986. 422с.
7. Борисова Ю. В., Асіченко Є. П. Копінг-стратегії жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах 2016. С. 26-29. URL: <http://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/confdocs/2016/9.pdf> (дата звернення: 20.10.2023).
8. Бушуєва Т. В. Зв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період зрілості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Київ. Серія 12, Психологічні науки. 2017. С. 64–70.
9. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013/114. С. 17-20.

10. Ветрова І.І. Розвиток регуляції поведінки в підлітковому віці: співвідношення копінг-стратегій, контролю поведінки та психологічного захисту. *Вісник ТДУ*. 2010. № 339. С. 135-138.
11. Виявлення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма. URL: <https://psyttests.org/coping/heim.html> (дата звернення: 26.09.2023).
12. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №2. С. 95 – 104.
13. Волченська Н. Будеш тільки моя. Як зрозуміти, що ви в аб'юзивних стосунках. URL: <https://www.wonderzine.me/wonderzine/life/psychology/8753-budesh-tilki-moya-yak-zrozumiti-scho-vi-v-ab-yuzivnih-stosunkah> (дата звернення: 26.09.2023).
14. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання : наслідки насильства від знущань у сім'ї до політичного терору. Пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416с.
15. Глущенко Л.Д. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. The 7th International scientific and practical conference “*Application of knowledge for the development of science*” (February 21 – 24, 2023) Stockholm, Sweden. International Science Group. 2023. Pp. 326 –330.
16. Глущенко Л. Д. Аб'юзивні відносини та поведінкові ознаки аб'юзера. *Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи*: матеріали І Всеукр. студ. наук.-практ. конф., 18 –19 травня 2023 р. / За ред. Проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023. С. 143 –147.
17. Гоулстон Марк. Як розмовляти з мудаками. Що робити з неадекватними і нестерпними людьми в вашому житті. ВВДО Кишинів, 2016. 232с.
18. Дуган Мег Кеннеді, Хок Роджер. Відтепер це моє життя. Відновлення після аб'юзивних стосунків. Пер. з англ. Я.В. Бабкової. Київ. Науковий Світ. 2022. 272 с.

19. Джексон Маккензі. Як звільнитись від токсичних стосунків і не стати жертвою. Віват, 2019. 256с.
20. Еванс П. Не б'є, просто ображає. Як розпізнати аб'юзера, зупинити вербальну агресію та вийти з токсичних стосунків. Пер. з англ. Олег Перфільєв. Ексмо-Пресс, 2020. 280 с.
21. Ейвері Ніл. Якщо він такий чудовий, чому мені так погано? Як розпізнати і подолати аб'юз. Пер. з англ. Д. Петрушенко. Харків. Віват, 2022. 256с.
22. Запобігання та протидія домашньому насильству : Інформаційні матеріали для фахівців, які працюють з дітьми та молоддю в громадах. К.: Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики, 2018. 32 с.
23. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
24. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Том І. Випуск 55, 2020. С 23-30.
25. Качаєва М.А., Шишкіна О.А. Психологічні та психіатричні проблеми у жінок, які постраждали від домашнього насильства, та їх особливості в умовах самоізоляції внаслідок пандемії COVID-19 (науковий огляд). *Психологія і право*. Випуск 11. № 3. 2021. С. 131–155.
26. Котлова Л.О. Особливості прояву конфліктних форм поведінки підлітків з вираженими акцентуаціями рис характеру. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*.Т.1. Вип.105. Чернігів. ЧНПУ, 2012. С.162 – 166.
27. Кричевець А. Н. Математична статистика для психологів: підручник : Освіта: Академія, 2022. 400 с.
28. Литвак М. Психологічне айкідо. Фенікс, 2016. 218 с.
29. Ларських М. В., Філіппова Т. В., Терехова Є. Ю. Формування та розвиток адаптивних копінг-стратегій у хворих відділення неврозів. *Медична психологія в Росії*. 2020. Т. 12, № 1. С. 8.
30. Методичні рекомендації щодо написання та оформлення магістерських робіт. ДОНУ, 2018. 40 с.



31. Недоступ В. В., Черкашина Т. О. Аб'юз як соціально-психологічний метод маніпуляції. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 9-10 квітня 2020 року)*, 2020. С.379-382.
32. Осборн М. Антипсихопатія: токсичні стосунки та вихід з них. Ridero, 2017. 123с.
33. Подолання складних життєвих ситуацій (SVF-120) В. Янке, Г. Ердманн, адаптований Н. Є. Водоп'яною URL : <https://psyttests.org/coping/svf120-run.html> (дата звернення: 20.08.2023).
34. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/288294161.pdf> (дата звернення: 20.08.2023).
35. Романов І. Не кричіть на мене. 8 способів уникнути психологічної агресії : Argads Mantojums, 2016. 112с.
36. Романченко О., Байер О. Аб'юзивні стосунки з позиції транзактного аналізу. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 138 –142.
37. Сидоренко А.В. Психологічні особливості копінг-поведінки вчителів у педагогічній взаємодії з підлітками-девіантами : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2012. 23 с.
38. Староконь С. Дати відсіч кривдникові URL : <https://povaha.org.ua/daty-vidsich-kryvdnykovi-psyhologynya-rozpovila-chym-nebezpechni-ab-yuzyvni-stosunku/> (дата звернення: 20.08.2023).
39. Сокол Л., Фокс М. Когнітивно-поведінкова терапія. Практичне керівництво. Пер. з англ. Н. С. Лавской. Київ. Діалектика, 2021. 384с.
40. Тест Кеттелла (16PF опитувальник) URL: <https://psyttests.org/multi/cat16pfA.html> (дата звернення: 20.08.2023).
41. Ткалич М. Г., Богданова К. В. Психологічні особливості аб'юзу в лесбійських стосунках. *Психологія: теорія і практика*. Випуск 1 (1), 2018. С. 120-127. URL: <https://msu.edu.ua/wp->

content/uploads/2018/12/%D0%A2%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%87\_121-128.pdf (дата звернення: 20.08.2023).

42. Тихомандрицька О.А. Проблеми подолання в ситуації домашнього насильства. *Психологія стресу и долаючої поведінки*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. 26–28 вересня. 2013 г. К, 2013. 2 т. С. 63 – 64.

43. Форвард С. Емоційний шантаж. Коли люди з вашого життя використовують залякування, обов'язки та провину, щоб маніпулювати вами. Пер. з англ. У .Ю. Курганова. Харків. Вид-во Ранок: Фабула, 2019. 336с.

44. Чабаненко Ю.С., Білошенко О.Ю. Домашнє насильство та аб'юз: правовий погляд на співвідношення понять. *Юридичний науковий електронний журнал*. № 1/2021 С. 246-248.

45. Шабаєва А.В., Мітіна Г.В., Стрельникова А.А. Особливості копінг-поведінки жінок з різним сімейним станом. *Психолог*. 2021. № 4. URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=36229](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=36229) (дата звернення: 20.08.2023).

46. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368-379.

47. Як розпізнати тирана або аб'юзера у стосунках. URL: <https://povaha.org.ua/yak-rozpiznaty-tyrana-abo-ab-yuzera-u-stosunkah/> (дата звернення: 20.08.2023).

48. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. № 58. С. 60–64.

49. Billings, A. G., & Moos, R. H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 4. P. 877–891.

50. Brannon, Linda; Feist, Jess. Personal Coping Strategies. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.)*. Wadsworth Cengage Learning. 2009. p. 121.

51. Collin-Vézin, D., Hébert, M., Manseau, H., Blais, M., & Fernet, M. Self-concept and dating violence in 220 adolescent girls in the child protective system. – In *Child and Youth Care Forum*, 35(4), 2006, p. 319-326. doi: 10.1007/s10566-006-9019-6.
52. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 8 –127.
53. Christensen, M.J., Brayden, R.M., Dietrich, M.S., McLaughlin, F.J., Sherrod, K. B., & Altemeier, W.A. The prospective assessment of self-concept in neglectful and physically abusive low income mothers. *Child Abuse & Neglect*, 18(3), 1994. P. 225-232. doi: 10.1016/0145-2134(94)90107-4.
54. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B. J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105–130.
55. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*, 2000. June. P. 638–646.
56. Dimmitt, J.H. Self-concept and woman abuse: a rural and cultural perspective. *Issues in mental health nursing*, 16(6), 1995. 567–581. doi: 10.3109/01612849509009400.
57. Ellsberg, M., Henrica, A., Jansen, F.M., Heise, L., Watts, C. and Garcia-Moreno, C. (2008) Intimate Partner Violence and Women's Physical and Mental Health in the WHO Multicountry Study on Women's Health and Domestic Violence: An Observational Study. *Lancet*, 371, 1165-1172. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60522-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60522-X).
58. Emotional Abuse Questionnaire, EAQ. N. Jacobson, J. Gottman. *When Men Batter Women: New insights into ending abusive relationships*. New York: Simon & Schuster, 1998.
59. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 1994. Vol. 6. P. 50–60.
60. Effects of Coping Strategies on Post-Traumatic Stress Symptoms among General Population. Y.Jung, S. Park, K. Subin, J. Lee. Departments of Psychiatry



and Research Planning, National Center for Mental Health, Seoul, Korea. 2018, 26 (3): 186-192

61. Farmanara, Parviz. Abusive Supervisory Behavior Aimed at Raising Work Group Performance. *Journal of Management Inquiry*. 2021. Vol. 30 (1).

62. Frydenberg E. Coping competencies. *Theory into Practice*. 2004. Vol. 43 (1). P. 14.

63. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.

64. Graham, D.L.R., Rawlings, E., & Rimini, N. Survivors of terror: Battered women, hostages and the Stockholm Syndrome. In K. Yllo & M. Bograd (Eds.), *Feminist perspectives on wife abuse*. 1988. pp. 217-233.

65. Gilad Adam. Warning signs of emotional abuse in a relationship. URL: <http://www.vixendaily.com/love/signs-of-emotionalabuserelationship> / 5 / (дата звернення: 30.11.2023).

66. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 2000. Vol. 29. P. 729 –748.

67. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12–22.

68. Hudson, WW, & McIntosh, SR (1981). Assessing spousal abuse: two quantitative dimensions. *Journal of Marriage and the Family*, 43 (4), 873–885. <https://doi.org/10.2307/351344>.

69. Jacobson N., Gottman J. *When Men Batter Women: New insights into ending abusive relationships*. New York: Simon & Schuster, 1998.

70. Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1991) *The Concept of Coping*. In: Monat, A. and Lazarus, R.S., Eds., *Stress and Coping: An Anthology*, Columbia University Press, New York, 189-206.

71. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984. 444p.

72. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. No 55. P. 665–673.
73. Li, Elizabeth Tianyu; Carracher, Ellen; Bird, Timothy. Linking childhood emotional abuse and adult depressive symptoms: The role of mentalizing incapacity. *Child Abuse & Neglect: journal*. 2020. Vol. 99. P. 104 - 253. DOI:10.1016/j.chiabu.2019.104253.
74. LaMotte, AD, Gower, T., Miles-McLean, H., Farzan-Kashani, J., & Murphy, CM. The impact of trauma on relationships: Clients' perspectives of an intervention program for intimate partner violence. *Journal of Family Violence*, 2019. 34 (7), 655–662. <https://doi.org/10.1007/s10896-018-0004-2>
75. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No 92. P. 433–448.
76. Menninger, K., Mayman, M., & Pruyser, P.. *The Vital Balance: The Life Process in Mental Health and Illness*. New York: Penguin Books.1963.
77. Murphy, C.M., & Cascardi, M. *Treating the abusive partner: an individualized cognitive-behavioral approach*. Guilford Press. 290 p.
78. Moos, R.H., & Billings, A.G. Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Ed.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212–230). New York, NY: Free Press. 1982.
79. Peterson, C., Seligman, M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York, 2004. 800 p.
80. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping // *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47
81. Seligman, Martin E. P, *Learned Optimism*. NSW: Penguin Random House Australia. 2011. 336 p.
82. Smith, R.D., Holmberg, J., & Cornish, J.E. (2019). Psychotherapy in the #MeToo era: Ethical issues. *Psychotherapy*, 56(4), 483- 490.doi: 10.1037/pst0000262.

83. Smullens S. The codification and treatment of emotional abuse in structured group therapy. *IntJ Group Psychother.* 2010; 60 (1): 111-130. doi:10.1521/ijgp.2010.60.1.11.
84. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. *The psychology of Religion: An empirical approach.* Third Edition. New York, London: The Guilford Press, 2003.
85. Walker, L. E. *The Battered Woman Syndrome.* URL: <https://dl.icdst.org/pdfs/files3/54b12836483cc27d01a2ec3f33679b35.pdf>.
86. Woman abuse, assimilation, and self-concept in a rural Mexican American community. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 18(4), 508-521. doi:10.1177/07399863960184005.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

Опитувальник емоційного аб'юзу

Автори Н. Джейкобсон, Дж. Готтман

Форма

- 1 – Ніколи
- 2 – Рідко
- 3 – Іноді
- 4 – Дуже часто

№	Питання	1	2	3	4
1	Я маю робити все, щоб уникнути ревнощів партнера				
2	Мій партнер намагається контролювати, з ким я проводжу час				
3	Він не схвалює всіх моїх друзів				
4	Не вірить мені, коли я розповідаю, де я була				
5	Скаржиться, що проводжу занадто багато часу з іншими людьми				
6	Звинувачує мене у флірті з іншими людьми				
7	У соціальних контактах з іншими людьми він скаржиться, що я його ігнорую				
8	Підозрює мене в зраді				
9	Він поводить як детектив, шукаючи докази якихось моїх непристойних дій				
10	Постійно організовує перевірки				
11	Заважає мені йти туди, куди я хочу				
12	Заважає мені робити те, що я хочу				
13	Каже, що поведжуся занадто спокусливо				
14	Не дає мені витратити час на те, що мені подобається				
15	Погрожує забрати ключі від машини, якщо я не зроблю те, що він вимагає				
16	Погрожує забрати мої гроші, якщо я не зроблю те, що він вимагає				
17	Погрожує забрати банківську картку, якщо я не зроблю те, про що він мене просить				
18	Не дозволяє виходити з дому, коли я захочу				
19	Блокує телефон, щоб я не могла ним користуватися				
20	Вимикає автомобіль, щоб я не мала змогу ним користуватися				
21	Погрожує відібрати та сховати телефон				
22	Силоміць намагається обмежити мої рухи				
23	Поводиться ревно				
24	Заважає мені проводити час з людьми, яких я обираю				
25	Намагається зловити мене на протиріччях, щоб показати, що я брешу				

26	Намагаюся переконати інших людей, що я божевільна				
27	Розповідає іншим людям, що зі мною щось не так				
28	Зі злості говорить те, що завдає мені болю				
29	Каже мені, що я сексуально неприваблива				
30	Каже мені, що я сексуально неадекватна				
31	Ображає мою релігію або переконання				
32	Ображає мою етнічну приналежність				
33	Ображає мою сім'ю				
34	Переконувати мене робити те, що змушує мене почуватися погано				
35	Каже, що більше ніхто не хоче бути зі мною				
36	Принижує мене перед іншими людьми				
37	Змушує мене робити принизливі речі				
38	Ставить під сумнів мій здоровий глузд				
39	Розповідає іншим особисту інформацію про мене та мої секрети				
40	Кричить та лається на мене				
41	Висловлює невдоволення моїми особистими якостями				
42	Ображає мене, кажучи, що я некомпетентна (дурна)				
43	Глузує (насміхається) з мене				
44	Змушує мене робити щось проти моєї волі				
45	Сумніваюся в моїй любові				
46	Порівнює мене з іншими партнерами не на мою користь				
47	Навмисно намагаючись мене налякати				
48	Під час сварок він погрожує мені фізичною розправою				
49	Він попереджає мене, що застосує силу, якщо я продовжуватиму щось робити				
50	Наші суперечки часто виходять з-під контролю				
51	Найбільше мене турбує, коли мій партнер мовчить				
52	Розсердившись, він керує автомобілем занадто необачно (ризиковано) або швидко				

## Додаток Б

## Тест Кеттелла

Автор Р. Кеттелл

## Форма

1. Я добре зрозумів інструкцію до цієї анкети:
  - а) так
  - б) не впевнений
  - в) немає
2. Я готовий максимально щиро відповісти на наступні питання:
  - а) так
  - б) не впевнений
  - в) немає
3. Я б хотіла мати дачу:
  - а) у жвавому курортному селищі
  - б) щось середнє
  - в) усамітнено, в лісі
4. Я можу знайти в собі достатньо сил, щоб впоратися з життєвими труднощами:
  - а) завжди
  - б) зазвичай
  - в) рідко
5. Вид диких тварин викликає у мене трохи дискомфорт, навіть якщо вони надійно замкнені в клітках:
  - а) так, все вірно
  - б) не впевнений
  - в) ні, це неправда
6. Я утримуюся від критики людей та їхніх поглядів:
  - а) так
  - б) іноді
  - в) немає
7. Я роблю різкі, критичні зауваження людям, якщо вважаю, що вони цього заслуговують:
  - а) як правило,
  - б) іноді
  - в) я ніколи не роблю
8. Я віддаю перевагу простій класичній музиці, а не сучасним популярним мелодіям:
  - а) істинний
  - б) не впевнений
  - в) невірно
9. Якби я побачив, що сусідські діти серйозно сперечаються:
  - а) я б залишив їм розібратися в їхніх стосунках
  - б) я не знаю, що б я зробив
  - в) я б спробував докопатися до суті їхньої сварки
10. На зборах та компаніях:
  - а) я легко виступаю вперед
  - б) щось посередині є правдою
  - в) я вважаю за краще триматися подалі
11. На мою думку, цікавіше бути:
  - (а) інженер-конструктор
  - б) я не знаю, чому віддати перевагу



в) драматург

12. На вулиці я краще зупинюся, щоб поспостерігати за роботою художника, ніж подивлюся вуличну сварку:

а) так, все вірно

б) не впевнений

в) ні, це неправда

13. Зазвичай я терплю самовдоволення людей, навіть коли вони вихваляються або іншим чином показують, що високої думки про себе:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

14. Якщо людина зраджує, я майже завжди можу визначити за виразом її обличчя:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

15. Я вважаю, що найнудніша повсякденна робота завжди повинна бути завершена, навіть якщо вона не здається необхідною:

(а) погоджується

б) не впевнений

в) не згоден

16. Я краще візьмуся за роботу:

а) де ви можете заробити багато грошей, навіть якщо ваші заробітки нестабільні

б) я не знаю, що вибрати

в) з постійною, але відносно невисокою заробітною платою

17. Я говорю про свої почуття:

(а) тільки в разі необхідності

б) щось посередині є правдою

в) добровільно, коли є така можливість,

18. Іноді я відчуваю почуття раптового страху або невизірної тривоги, не знаю чому:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

19. Коли мене несправедливо критикують за щось, у чому я не винен:

а) я не відчуваю ніякої провини

б) щось посередині є правдою

в) я все ще відчуваю себе трохи винуватим

20. На роботі у мене більше труднощів з людьми, які:

а) відмовитися від використання сучасних методів

б) я не знаю, що вибрати

в) постійно намагатися щось змінити в роботі, яка і так йде добре

21. При прийнятті рішення я більше керуюся:

а) серце

б) серце і інтелект в рівній мірі

в) причина

22. Люди були б щасливішими, якби проводили більше часу зі своїми друзями:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

23. Будуючи плани на майбутнє, я досить часто розраховую на вдачу:

а) так

б) мені важко відповісти

в) немає

24. Під час розмови я схильний:

- а) висловлювати свої думки, як тільки вони приходять мені в голову
- б) щось посередині є правдою
- в) спочатку зберіться з думками

25. Навіть якщо я дійсно про щось, я досить швидко заспокоююся:

- а) так
- б) щось посередині є правдою
- в) немає

26. З однаковим робочим часом і тією ж зарплатою мені було б цікавіше працювати:

- а) тесля або кухар
- б) я не знаю, що вибрати
- в) офіціантка в хорошому ресторані

27. У мене були:

- а) дуже мало виборних посад
- б) кілька
- в) багато виборних посад

"28. Слово "лопата" пов'язане зі словом "копати" так само, як слово "ніж" - зі словом:"

- а) гостра
- б) вирізати
- в) збільшення різкості

29. Іноді якась нав'язлива думка не дає мені заснути:

- а) так, все вірно
- б) не впевнений
- в) ні, це неправда

30. У своєму житті, як правило, я досягаю цілей, які ставлю перед собою:

- а) так, все вірно
- б) не впевнений
- в) ні, це неправда

31. До застарілого закону слід внести зміни:

- а) тільки після ґрунтового обговорення
- б) щось посередині є правдою
- в) негайно

32. Я почуваюся ніяково, коли завдання вимагає від мене швидких дій, які якимось чином впливають на інших людей:

- а) так
- б) щось посередині є правдою
- в) немає

33. Більшість людей, яких я знаю, вважають мене веселим співрозмовником:

- а) так
- б) не впевнений
- в) немає

34. Коли я бачу недоглянутих, неохайних людей:

- а) мені все одно
- б) щось посередині є правдою
- в) вони викликають у мене неприязнь і огиду

35. Я трохи гублюся, коли раптом опиняюся в центрі уваги:

- а) так
- б) щось посередині є правдою
- в) немає

36. Я завжди радий приєднатися до великої компанії, наприклад: зустрітися з друзями ввечері, піти на танці, взяти участь у цікавому світському заході:

- а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

37. У школі я віддавав перевагу:

а) заняттям з музики (співу)

б) мені важко відповісти

в) заняттям в майстернях, ручна праця

38. Якщо мені доручають щось контролювати, я наполягаю на тому, щоб мої накази неухильно виконувалися, інакше я відмовляюся від доручення:

а) так

б) іноді

в) немає

39. Важливіше, щоб батьки:

а) сприяють тонкому розвитку органів чуття своїх дітей;

б) щось середнє

в) навчити дітей керувати своїми почуттями

40. У рамках командної роботи я б віддав перевагу:

а) намагатися поліпшити організацію праці

б) щось посередині є правдою

в) вести облік і стежити за дотриманням правил

41. Час від часу я відчуваю потребу зробити щось, що вимагає великих фізичних зусиль:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

42. Я волів би спілкуватися з людьми, які ввічливі та делікатні, ніж з людьми, які прямолінійні та грубі:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

43. Коли мене критикують публічно, це мене надзвичайно пригнічує:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

44. Якщо мій начальник викликає мене, я:

а) використовую цю можливість, щоб попросити те, що мені потрібно

б) щось посередині є правдою

в) я переживаю, що зробив щось не так

45. Вважаю, що люди повинні дуже серйозно обміркувати, перш ніж відмовлятися від досвіду минулих століть:

а) так

б) не впевнений

в) немає

46. Коли я читаю щось, я завжди добре усвідомлюю прихований намір автора переконати мене в чомусь:

а) так

б) не впевнений

в) немає

47. Коли я навчався в 7-10 класах, я брав участь у спортивному житті школи:

а) дуже рідко

б) у кожному конкретному випадку

в) досить часто

48. Я підтримую свій будинок у хорошому порядку і майже завжди знаю, що де:

а) так



б) щось посередині є правдою

в) немає

49. Коли я думаю про те, що сталося протягом дня, я часто відчуваю тривогу:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

50. Іноді я замислююся, чи справді люди, з якими я розмовляю, зацікавлені в тому, що я кажу:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

51. Якби мені довелося вибирати, я б вважав за краще бути:

а) лісівники

б) важко вибрати

в) учитель середньої школи

52. Дні народження, свята:

а) я люблю дарувати подарунки

б) мені важко відповісти

в) я вважаю, що купівля подарунків – це дещо неприємне зобов'язання

53. Слово "втомлений" пов'язане зі словом "робота", як слово "гордий" - зі словом:

а) посмішка

б) успіх

в) щасливий

54. Яке з цих слів не поєднується з двома іншими:

а) свічка

б) місяць

в) лампа

55. Мої друзі:

а) мене не підвели

б) зрідка

в) підводили нас досить часто

56. У мене є якості, в яких я безперечно перевершую інших людей:

а) так

б) не впевнений

в) немає

57. Коли я засмучений, я з усіх сил намагаюся приховати свої почуття від інших:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

58. Я хотів би піти в кіно, на різні вистави та в інші місця, де я можу весело провести час:

а) частіше, ніж один раз на тиждень (або частіше, ніж у більшості людей)

б) приблизно раз на тиждень (або як більшість)

в) рідше одного разу на тиждень (або рідше, ніж більшість)

59. Я вважаю, що особиста свобода в поведінці важливіша за хороші манери та етикет:

а) так

б) не впевнений

в) немає

60. У присутності людей, важливіших за мене (людей, старших за мене, або з більшим досвідом, або з вищою посадою), я, як правило, скромний:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

61. Мені важко щось сказати великій групі людей або виступити перед великою аудиторією:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
62. Я добре орієнтуюся в незнайомій місцевості, можу легко визначити, що північ, яке південь, де схід чи захід:
- а) так
  - б) не впевнений
  - в) немає
63. Якби хтось розсердився на мене:
- а) я б спробував його заспокоїти
  - б) я не знаю, що б я зробив
  - в) мене це дратувало б
64. Коли я бачу статтю, яку вважаю несправедливою, я більше схильний забути про неї, ніж обурено відповісти автору:
- а) так, все вірно
  - б) не впевнений
  - в) ні, це неправда
65. Незначні дрібниці довго не затримуються в пам'яті, наприклад, назви вулиць і магазинів:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
66. Мені може сподобатися професія ветеринара, який лікує та оперує тварин:
- а) так
  - б) важко сказати
  - в) немає
67. Я їм із задоволенням і не завжди дбаю про свої манери так ретельно, як це роблять інші люди:
- а) так, все вірно
  - б) не впевнений
  - в) ні, це неправда
68. Бувають моменти, коли мені не хочеться ні з ким зустрічатися:
- а) дуже рідко
  - б) щось середнє
  - в) досить часто
69. Іноді мені кажуть, що мій голос і зовнішній вигляд занадто чітко видають моє хвилювання:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
70. Коли я був підлітком і моя думка відрізнялася від думки моїх батьків, я зазвичай:
- а) дотримувався своєї думки
  - б) середнє між а) і в)
  - в) поступалися, визнаючи свій авторитет
71. Я хотів би працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами:
- а) так
  - б) не впевнений
  - в) немає
72. Я волів би жити спокійно, так, як мені подобається, ніж бути об'єктом захоплення своїми успіхами:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою

- в) немає
73. Багато в чому я вважаю себе досить зрілою людиною:
- а) істинний
  - б) не впевнений
  - в) невірно
74. Критика, як це роблять багато людей, швидше виб'є мене з колії, ніж допоможе:
- а) часто
  - б) зрідка
  - в) ніколи
75. Я завжди можу суворо контролювати прояв своїх почуттів:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
76. Якби я зробив корисний винахід, я б вважав за краще:
- а) робота над ним в лабораторії далі
  - б) важко вибрати
  - в) дбати про його практичне використання
77. Слово «несподіванка» пов'язане зі словом «незвичайний», як слово «страх» - зі словом:
- а) хоробрий
  - б) неспокійний
  - в) жахливий
78. Яка з наведених нижче фракцій не підходить до двох інших:
- а)  $\frac{3}{7}$
  - б)  $\frac{3}{9}$
  - в)  $\frac{3}{11}$
79. Мені здається, що деякі люди не помічають і не уникають мене, хоча я не знаю чому:
- а) істинний
  - б) не впевнений
  - в) невірно
80. Люди ставляться до мене менш доброзичливо, ніж я заслуговую своєю добротою до них:
- а) дуже часто
  - б) іноді
  - в) ніколи
81. Використання нецензурних виразів завжди викликає у мене огиду (навіть якщо немає осіб протилежної статі):
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
82. У мене, звичайно, менше друзів, ніж у більшості людей:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
83. Я дуже не люблю ходити туди, де нема з ким поговорити:
- а) істинний
  - б) не впевнений
  - в) невірно
84. Люди іноді називають мене несерйозним, хоча вважають приємною людиною:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
85. У різних соціальних ситуаціях я відчував хвилювання, подібне до того, яке відчуває людина перед виходом на сцену:



- а) досить часто  
б) зрідка  
в) майже ніколи
86. Коли я перебуваю в невеликій групі людей, я задовольняюся тим, що тримаюся в собі і здебільшого залишаю іншим сказати:  
а) так  
б) щось посередині є правдою  
в) немає
87. Я вважаю за краще читати:  
а) реалістичні описи гострих військових або політичних конфліктів  
б) я не знаю, що вибрати  
в) роман, що розбурхує уяву і почуття
88. Коли хтось намагається мені командувати, я навмисно роблю протилежне:  
а) так  
б) щось посередині є правдою  
в) немає
89. Якщо моє начальство або члени сім'ї дорікають мені в чомусь, то, як правило, тільки за вчинок:  
а) істинний  
б) щось посередині є правдою  
в) невірно
90. Мені не подобається, як деякі люди «витріщаються» і безцеремонно дивляться на людину в магазині чи на вулиці:  
а) істинний  
б) щось посередині є правдою  
в) невірно
91. У далекій дорозі я б вважав за краще:  
а) прочитати щось складне, але цікаве  
б) я не знаю, що б я вибрав  
в) витратити час на розмову з попутником
92. У жартах про смерть немає нічого поганого або такого, що суперечить доброму смаку:  
а) так  
б) щось посередині є правдою  
в) ні, не згоден
93. Якщо мої знайомі ставляться до мене погано і не приховують своєї неприязні:  
а) мене це зовсім не пригнічує  
б) щось посередині є правдою  
в) я занепав духом
94. Я почуваюся ніяково, коли люди роблять мені компліменти і хвалять мені в обличчя:  
а) істинний  
б) щось посередині є правдою  
в) невірно
95. Я хотів би мати роботу:  
а) з чітко визначеним і постійним доходом  
б) щось посередині є правдою  
в) з вищою заробітною платою, яка залежала б від моїх зусиль і продуктивності
96. Мені легше вирішити складне запитання чи проблему:  
а) якщо я обговорюю їх з іншими  
б) щось посередині є правдою  
в) якщо я думаю тільки про них
97. Я охоче беру участь у громадському житті, в роботі різних комісій тощо:  
а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

98. Коли я виконую будь-яку роботу, я не відпочиваю, поки не будуть враховані навіть найнезначніші деталі:

а) істинний

б) щось посередині є правдою

в) невірно

99. Іноді мене дуже дратують дуже незначні перешкоди:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

100. Я сплю міцно, ніколи не розмовляю уві сні:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

101. Якби я працював в економічній сфері, мене б більше цікавило:

(а) робота з клієнтами

б) щось середнє

в) робота з документацією

102. Слово "розмір" пов'язане зі словом "довжина", як слово "нечесний" - зі словом:

а) в'язниця

б) грішні

в) злодій

103. ав трактує гв так само, як ср трактує:

(а) по

б) оп

в) ту

104. Коли люди поводяться нерозумно і необачно:

а) мене це влаштовує

б) щось посередині є правдою

в) я відчуваю до них презирство

105. Коли я слухаю музику, а поруч зі мною хтось голосно розмовляє:

а) мене це не турбує, я можу сконцентруватися

б) щось посередині є правдою

в) це псує мені все задоволення і злить

106. Я думаю, що правильніше було б сказати, що я людина:

а) ввічливий і спокійний

б) щось посередині є правдою

в) енергійний і напористий

107. Я вважаю, що необхідно жити:

а) за принципом «час для справи – час для розваг»

б) щось середнє між а) і в)

в) бадьоро, без особливої турботи про завтрашній день

108. Краще бути обережним і очікувати небагато, ніж радіти наперед, передчуваючи успіх у глибині серця:

(а) погоджується

б) не впевнений

в) не згоден

109. Якщо я думаю про можливі труднощі в моїй роботі:

а) намагаюся заздалегідь розібратися, як з ними боротися

б) щось посередині є правдою

в) я думаю, що зможу з ними впоратися, коли вони з'являться

110. Я легко звикаю до будь-якого суспільства:

- а) так
- б) не впевнений
- в) немає

111. Коли потрібно трохи дипломатії та вміння переконати людей у чомусь, вони зазвичай звертаються до мене:

- а) так
- б) щось посередині є правдою
- в) немає

112. Мене б більше цікавило:

- а) консультувати молодих людей і допомагати їм у виборі роботи;
- б) мені важко відповісти
- в) робота інженером-економістом

113. Якщо я абсолютно впевнений, що людина діє несправедливо або егоїстично, я заявляю їй про це, навіть якщо це загрожує мені якимись неприємностями:

- а) так
- б) щось посередині є правдою
- в) немає

114. Іноді я жартома роблю якість дурне зауваження, щоб здивувати людей і подивитися, що вони скажуть:

- а) так
- б) щось посередині є правдою
- в) немає

115. Я хотів би працювати в газеті оглядачем театральних вистав, концертів тощо.

- а) так
- б) не впевнений
- в) немає

116. Якщо мені доводиться довго сидіти на нараді, не розмовляючи і не рухаючись, я ніколи не відчуваю потреби щось малювати і вередувати в кріслі:

- (а) погоджується
- б) не впевнений
- в) не згоден

117. Якщо хтось каже мені щось, що, як я знаю, є неправдою, я б скоріше подумав:

- а) «він брехун»
- б) щось посередині є правдою
- в) «мабуть, його дезінформували»

118. У мене є передчуття, що на мене чекає якість покарання, навіть якщо я не зробив нічого поганого:

- а) часто
- б) іноді
- в) ніколи

119. Думка про те, що хвороби викликані психічними причинами, а також фізичними (тілесними) причинами, сильно перебільшена:

- а) так
- б) щось посередині є правдою
- в) немає

120. Урочистість і барвистість повинні бути збережені в будь-якій важливій державній церемонії:

- а) так
- б) щось посередині є правдою
- в) немає



121. Мені не подобається, якщо люди вважають мене занадто нестриманим і нехтують правилами пристойності:
- а) дуже багато
  - б) потроху
  - в) зовсім не турбує
122. Працюючи над чимось, я волів би це зробити:
- а) в колективі
  - б) я не знаю, що б я вибрав
  - в) самостійно
123. Бувають моменти, коли мені важко утриматися від жалю себе:
- а) часто
  - б) іноді
  - в) ніколи
124. Люди часто змушують мене занадто швидко втрачати самовладання:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
125. Я завжди можу без особливих зусиль позбутися старих звичок і більше до них не повертатися:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
126. При однаковій зарплаті я б вважав за краще бути:
- а) юрист
  - б) мені важко вибрати
  - в) штурман або пілот
127. Слово «краще» пов'язане зі словом «найгірший», як слово «повільніше» зі словом:
- а) швидка допомога
  - б) найкраща
  - в) найшвидший
128. Які з наведених комбінацій знаків повинні продовжувати цей ряд: хооооххооxxxx:
- а) оxxx
  - б) оохх
  - в) хoo
129. Коли приходить час виконати те, що я запланував і чекав заздалегідь, я іноді відчуваю, що не в змозі це зробити:
- а) погоджується
  - б) щось посередині є правдою
  - в) не згоден
130. Зазвичай я можу зосередитися на своїй роботі, не звертаючи уваги на шум оточуючих мене людей:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
131. Буває, що я розповідаю незнайомцям про речі, які здаються мені важливими, незалежно від того, запитують вони мене про них чи ні:
- а) так
  - б) щось посередині є правдою
  - в) немає
132. Я проводжу багато свого вільного часу, розмовляючи зі своїми друзями про приємні події, які ми колись пережили разом:
- а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

133. Мені приносить задоволення робити ризиковані речі лише заради розваги:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

134. Мене дуже дратує вигляд неприбраної кімнати:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

135. Я вважаю себе дуже товариською (відкритою) людиною:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

136. У своїх стосунках з людьми я:

а) я не намагаюся стримувати свої почуття

б) щось посередині є правдою

в) я приховую свої почуття

137. Я люблю музику:

а) легкий, живий, емоційно нейтральний

б) щось посередині є правдою

в) емоційно заряджені і сентиментальні

138. Я захоплююся красою вірша більше, ніж красою та досконалістю зброї:

а) так

б) не впевнений

в) немає

139. Якщо моє добре зауваження залишиться непоміченим:

а) я не повторюю

б) мені важко відповісти

в) я ще раз повторюю своє зауваження

140. Я хотів би працювати з неповнолітніми правопорушниками, звільненими під заставу:

а) так

б) не впевнений

в) немає

141. Для мене важливіше:

а) підтримуйте добрі стосунки з людьми

б) щось посередині є правдою

в) вільно висловлювати свої почуття

142. У туристичній поїздці я б вважав за краще дотримуватися програми, складеної фахівцями, а не планувати власний маршрут:

а) так

б) не впевнений

в) немає

143. Про мене справедливо думають, що я вперта і працююва людина, але я рідко досягаю успіху:

а) так

б) не впевнений

в) немає

144. Якщо люди користуються моєю прихильністю до них, я не ображаюся і швидко забуваю про це:

(а) погоджується

б) не впевнений

в) не згоден

145. Якщо в групі спалахнула гаряча суперечка:

а) мені було б цікаво подивитися, хто стане переможцем

б) щось посередині є правдою

в) я б дуже хотів, щоб все закінчилося мирно

146. Я вважаю за краще планувати свої справи самостійно, без стороннього втручання і чужих порад:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

147. Іноді почуття заздрості впливає на мої вчинки:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

148. Я твердо переконаний, що начальник не завжди може бути правий, але він завжди має право наполягати на своєму:

а) так

б) не впевнений

в) немає

149. Я починаю нервувати, коли думаю про все, що на мене чекає:

а) так

б) іноді

в) немає

150. Якщо я беру участь у грі, а інші голосно висловлюють свою думку, це не виводить мене з рівноваги:

а) погоджується

б) не впевнений

в) не згоден

151. Мені здається, що цікавіше бути:

а) художник

б) я не знаю, що вибрати

в) директор театру або кіностудії

152. Яке з наведених слів не поєднується з двома іншими:

(а) будь-який

б) кілька

в) більша частина

153. Слово "полум'я" пов'язане зі словом "тепло", як слово "троянда" - зі словом:

а) шипи

б) червоні пелюстки

в) запах

154. Мені сняться настільки захоплюючі сни, що я прокидаюся:

а) часто

б) зрідка

в) майже ніколи

155. Навіть якщо багато речей суперечать успіху будь-якого починання, я все одно вважаю, що варто ризикнути:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

156. Мені подобаються ситуації, в яких я мимоволі опиняюся в ролі лідера, тому що я краще за будь-кого знаю, що повинна робити команда:

а) так



б) щось посередині є правдою

в) немає

157. Я волів би одягатися скромно (як усі), ніж бути кричущим і оригінальним:

(а) погоджується

б) не впевнений

в) не згоден

158. Вечір, проведений за улюбленою справою, приваблює мене більше, ніж жвава вечірка:

(а) погоджується

б) не впевнений

в) не згоден

159. Іноді я нехтую добрими порадами людей, хоча знаю, що не повинен цього робити:

а) час від часу

б) майже ніколи

в) ніколи

160. При прийнятті рішень я вважаю обов'язковим для себе враховувати основні норми поведінки: «що таке добре і що таке погано»

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

161. Мені не подобається, коли люди дивляться, як я працюю:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

162. Не завжди вдається досягти чогось поступовими, помірними методами, іноді доводиться застосовувати силу:

(а) погоджується

б) щось посередині є правдою

в) не згоден

163. У школі я вважав за краще (все ще віддаю перевагу):

а) російська мова

б) важко сказати

в) математика і арифметика

164. Іноді я засмучувався через те, що люди говорили про мене погано за моїми очима без будь-якого виправдання:

а) так

б) мені важко відповісти

в) немає

165. Бесіди з людьми звичайними, пов'язаними умовностями і звичками:

а) часто дуже цікаві та пізнавальні;

б) щось посередині є правдою

в) дратувати мене, тому що розмова крутиться навколо дрібниць і їй не вистачає глибини

166. Деякі речі настільки дратують мене, що я вважаю за краще взагалі про них не говорити:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

167. У вихованні важливіше:

а) оточувати дитину любов'ю і турботою

б) щось посередині є правдою

в) розвинути в дитині бажані установки і навички

168. Люди вважають мене спокійною та врівноваженою людиною, яка залишається незворушною за будь-яких обставин:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

169. Я вважаю, що наше суспільство, керуючись доцільністю, повинно створювати нові звичаї і відкидати старі звички і традиції:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

170. У мене був неприємний досвід, тому що я став неуважним, коли думаю:

а) майже ніколи

б) щось посередині є правдою

в) кілька разів

171. Я краще засвоюю матеріал:

а) читання добре написаної книги

б) щось посередині є правдою

в) беручи участь у колективному обговоренні

172. Я вважаю за краще діяти по-своєму, замість того, щоб дотримуватися загальноприйнятих правил:

(а) погоджується

б) не впевнений

в) не згоден

173. Я вважаю за краще почекати, перш ніж висловити свою думку, поки не буду повністю впевнений у своїй правоті:

а) завжди

б) зазвичай

в) тільки в тому випадку, якщо це практично можливо

174. Іноді дрібниці діють мені на нерви нестерпно, хоча я розумію, що це дрібниці:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

175. Я не часто кажу під впливом моменту речі, про які потім шкодую:

(а) погоджується

б) не впевнений

в) не згоден

176. Якби мене попросили організувати збір коштів на подарунок для когось або взяти участь в організації свята, я б:

(а) погоджено

б) не впевнений

в) я б сказав, що я, на жаль, дуже зайнятий

177. Яке з наведених слів не поєднується з двома іншими:

а) широкі

б) зигзагоподібний

в) прямий

178. Слово "незабаром" пов'язане зі словом "ніколи", як слово "близько" - зі словом:

а) ніде

б) далеко

в) геть

179. Якщо я зробив помилку в суспільстві, я досить швидко забуваю про неї:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

180. Люди навколо мене знають, що у мене багато різних ідей, і я майже завжди можу припустити якесь рішення проблеми:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

181. Можливо, більш характерними для мене є:

а) нервозність при несподіваних труднощах

б) я не знаю, що вибрати

в) терпимість до чужих бажань (вимог)

182. Мене вважають людиною з великим ентузіазмом:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

183. Мені подобається різноманітна робота, пов'язана з частими змінами і поїздками, навіть якщо вона трохи небезпечна:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

184. Я дуже пунктуальна людина, і завжди наполягаю на тому, щоб все було зроблено якомога точніше:

(а) погоджується

б) щось посередині є правдою

в) не згоден

185. Я отримую задоволення від роботи, яка вимагає особливої сумлінності та тонкої майстерності:

а) так

б) щось посередині є правдою

в) немає

186. Я належу до тих енергійних людей, які завжди чимось зайняті:

а) так

б) не впевнений

в) немає

187. Я сумлінно відповів на всі запитання і не пропустив жодного:

а) так

б) не впевнений

в) немає



## Додаток В

## Опитувальник «Подолання складних життєвих ситуацій»

Автори В. Янке, Г. Ердманн

Форма

«Коли хтось або щось завдає мені шкоди (шкодить мені, бентежить мене), виводить мене зі стану душевної рівноваги, тоді я...»

1. Я намагаюся зосередити свою думку на чомусь іншому
2. Я кажу собі: «Не упокорюйся», «Боріться і перемагайте»
3. Я шукаю когось, хто б мене підтримав
4. Почуття безпорадності
5. Я кажу собі, що мені нема за що себе дорікати
6. Я уникаю контактів з іншими
7. Я починаю курити або курю набагато більше, ніж зазвичай
8. Відтепер я уникаю таких ситуацій
9. Я постійно запитую себе, що я зробив не так
10. Я кажу собі: «Нічого страшного»
11. Я ретельно обмірковую свою подальшу поведінку
12. Збільшую фізичне (м'язове) навантаження
13. Шкодную себе (шкодную себе), образу на оточуючих
14. Спроба піти від вирішення проблеми
15. Сказати собі, що я це зможу пережити
16. Я довго не можу придумати нічого іншого
17. Я справляюся з ситуацією швидше за інших
18. Намагаюся розібратися в деталях ситуації
19. Приймаю заспокійливі препарати
20. Я починаю займатися чимось іншим (перемикаюся на іншу діяльність)
21. Я раджуся з оточуючими, як поводитися
22. З'їсти щось смачненьке
23. Після того, як щось відбувається, я довго аналізую, чому так сталося
24. Я думаю: «Треба якнайшвидше виходити з ситуації»
25. Мені соромно за те, що сталося
26. Я кажу собі: «Ти маєш взяти себе в руки».
27. Уникнення людей
28. Намагаюся дихати абсолютно спокійно і рівно
29. Надалі, при появі перших ознак сварки, уникаю такої ситуації
30. Я кажу собі: «Тобі нема чого соромитися».
31. Я кажу собі: "З часом це забудеться".
32. Прагну вирішити проблему якомога швидше
33. Я прагну спілкуватися з іншими людьми
34. Я свідомо починаю думати про свої успіхи
35. Я не задоволений собою
36. Дивлюся щось приємне по телевізору або читаю захоплюючу художню літературу
37. Я думаю: «Просто не здавайтесь».
38. Я рада, що ставлюся до всього спокійніше за інших
39. Вживаю заходів щодо усунення причини
40. В голову приходять думки про «втечу»
41. Я заздрю іншим, у кого такого не трапляється
42. Повинен розповісти іншим, що сталося

43. Я кажу собі: "Я нічого не можу з собою вдіяти".
44. Я відчуваю потребу вдаритися об стіну або щось кинути
45. Робити щось, що відволікає мене від того, що сталося
46. Я не знаю, як поводитися в цій ситуації
47. Я спробую досягти успіху в чомусь іншому
48. Я маю намір уникати подібних ситуацій у майбутньому
49. Я ізольую себе від свого оточення
50. Я кажу собі: «Час лікує»
51. Я вважаю, що доля несправедлива до мене
52. Я кажу собі: «Інші не змогли б так легко вижити».
53. Я відчуваю потребу в алкоголі
54. Намагаюся подолати свій збуджений стан
55. Мене це турбує вже давно
56. Я кажу собі: "Ти не повинен здаватися".
57. Я дорікаю (звинувачую) себе
58. Намагаючись розслабитися, відпочити від усіх справ
59. Звертаюся до тих справ, в яких мені гарантований успіх
60. Мені це здається безнадійним
61. Я виливаю зло (невдоволення) на інших людей
62. У мене є тільки одне бажання: якомога швидше «втєкти» від цієї проблеми
63. Я прошу когось допомогти мені
64. Робити щось приємне для себе
65. Я думаю: «Я відповідаю за ситуацію».
66. Готую план дій для подолання труднощів
67. Я кажу собі: "Скоро все вийде".
68. Намагаюся зберігати самовладання
69. Я думаю: «Я не хочу знову опинитися в такій ситуації в майбутньому».
70. Я хочу негайно випити чогось лікеру
71. Я кажу собі: "Тільки не впадай у відчай"
72. Я довго думаю про те, що сталося
73. Намагаюся уникнути ситуації
74. Я купую собі те, що давно хотів мати
75. Я кажу собі: «Зрештою, це була моя помилка».
76. Я не хочу нікого бачити
77. У цій ситуації я контролюю себе набагато краще, ніж інші
78. Я використовую всі найкращі якості та навички
79. Погодьтеся, що мені завжди не щастить
80. Я шукаю щось, що може зробити мене щасливим
81. Відпочинок і розслаблення
82. Я розлючений
83. Я вирішую, які у мене є варіанти, щоб подолати ситуацію
84. Потрібно почути чийось думку з цього приводу
85. Намагаюся контролювати свою поведінку
86. Я з головою занурений у свою роботу
87. Намагаюся з'ясувати, в чому моя провина
88. Я думаю: «Завтра я, мабуть, забуду про все»
89. Я вирішую, що це не має значення
90. Я приймаю снадійне
91. Я активно починаю змінювати ситуацію
92. Найбільше я хочу побути на самоті
93. Мене все дратує
94. Я думаю: «Ніщо не пройшло повз мене»



95. Я намагаюся розібратися в проблемі, використовуючи інші джерела
96. Я кажу собі: "Ти впораєшся з цим".
97. Я заспокоююся швидше за інших
98. Я уважно стежу за тим, щоб не потрапити в цю ситуацію знову
99. Думаю про те, що мене розслабляє
100. Знову і знову я подумки програю всю ситуацію
101. Намагаюся відволіктися від того, що сталося
102. Спроба обговорити проблему з кимось
103. Виконую деякі з моїх заповітних бажань
104. Я не вважаю себе винним
105. Я вирішую підкоритися своїй долі
106. Я переконую себе, що все це не має значення
107. Мене всі турбують і дратують
108. Я приймаю будь-які ліки
109. Я кажу собі: "Не втрачай самовладання"
110. Я не можу позбутися думки про те, що сталося
111. Я будь-яким чином відволікаюся від того, що сталося
112. Я починаю дратуватися
113. Я сприймаю це легше, ніж інші
114. Я заплющую очі і намагаюся розслабитися
115. Прагнення до визнання в інших сферах
116. Намагаюся з'ясувати причини, які призвели до такої ситуації
117. Я запитую себе: «Чому це мало статися зі мною?»
118. Я думаю про те, як я можу уникнути цього в майбутньому
119. Я думаю: «Я не причина того, що сталося».
120. Найбільше я хочу просто втекти

Обробка результатів.

Сума балів за кожною шкалою розраховується відповідно до ключа: «ніколи» (про бали), «рідко» (1 бал), «часто» (2 бали), «дуже часто» (3 бали), «завжди» (4 бали).

Ключові та характеристики шкал (стратегій).

Назва стратегії	Зміст стратегії
1. Зниження важливості стресової ситуації Питання: 10, 31. 50. 67, 88,106	Зменшити значення сили, тривалості або тяжкості деформації
2. Самохвалення Питання: 17, 38. 52, 77, 97, 113	Приписувати собі менше стресу в порівнянні з іншими
3. Самовиправдання Питання: 5, 30. 65. 89, 104. 119	Наголошення на відсутності особистої відповідальності
4. Відволікання Питання 1, 20, 45, 59, 101, 111	Відмова від діяльності пов'язаною зі стресом, відволікання від ситуації
5. Заміщення Питання: 22, 36. 64. 74. 80. 103	Звертатися до позитивних ситуацій, бути активним, робити щось приємне для себе
6. Самоствердження Питання: 32, 34. 47, 83, 91, 115	Забезпечувати собі успіх, визнання та самоствердження
7. Психом'язова релаксація Питання: 12, 28. 58. 81. 99. 114	Розслаблення цілих або окремих частин тіла, відпочинок
8. Контроль над ситуацією Питання: 11, 18, 39, 66, 95, 116	Аналізувати ситуацію, планувати та виконувати контрольні дії (розв'язувати проблеми)



9. Самоконтроль/ самовладання Питання: 26, 54, 68, 78, 85, 109	Контролювати власні реакції, свою поведінку, зберігати самовладання
10. Позитивна самомотивація Питання: 2, 15, 37, 56, 71, 96	Позитивно налаштувати себе та мотивувати на досягнення цілей
11. Пошук соціальної підтримки Питання: 3, 33, 42, 63, 84, 102	Шукати розмову (дискусію), соціальну підтримку та допомогу
12. Антиципуюче уникнення Питання: 8, 29, 48, 69, 98, 118	Мати намір запобігти або уникнути подібних стресових ситуацій у майбутньому
13. Втеча від стресової ситуації Питання: 14, 24, 40, 62, 73, 120	Ненарікаюча тенденція відходу від напруженої ситуації
14. Соціальна ізоляція Питання: 6, 27, 49, 76, 86, 92	Усамітнення від оточуючих
15. «Зайджена платівка» Питання: 16, 23, 55, 72, 100, 110	Неможливість розумово відволікатися, постійно думати про ситуацію («ламати голову»)
16. Безпорадність Питання: 4, 21, 43, 46, 60, 105	Капітуляції з почуттям безпорадності, безвиході, розчарування
17. Жалість до себе Питання: 13, 41, 51, 79, 94, 117	Жаліти себе, заздрити іншим
18. Самозвинувачення Питання: 9, 25, 35, 57, 75, 87	Приписування напруги власним помилковим діям, звинувачення себе у всьому, що сталося
19. Агресія Питання: 44, 61, 82, 93, 107, 112	Реагувати дратівливо, гнівно, агресивно

## Додаток Г

## Приклад протоколу дослідження

Жінка (21-35)

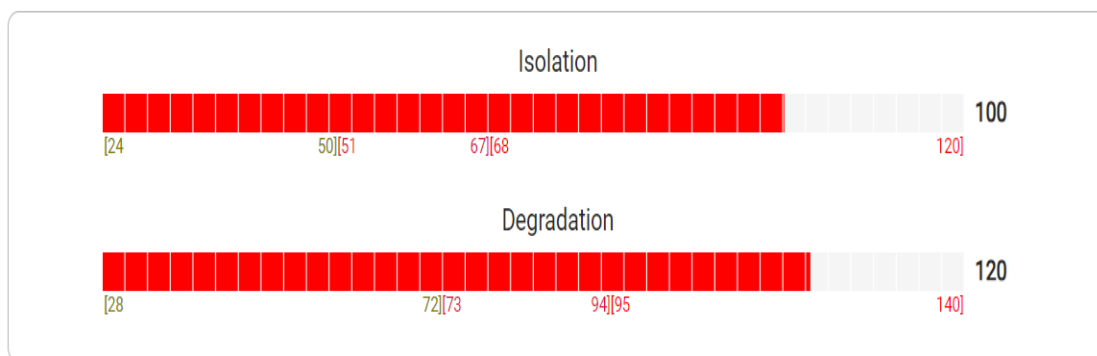
✓ Жінка (36-57)

## Методи:

1. Опитувальник емоційного аб'юзу (Emotional Abuse Questionnaire, EAQ), розроблений Нілом Джейкобсоном та Джоном Готтманом.
2. Виявлення індивідуальних копінг-стратегій Е.Хейма.
3. Тест Кеттелла (16PF – опитувальник).
4. Подолання складних життєвих ситуацій, (SVF-120) (В. Янке, Г. Ердманн, адаптований Н. Є. Водоп'яною).

## Результати:

1. Опитувальник емоційного аб'юзу (Emotional Abuse Questionnaire, EAQ).

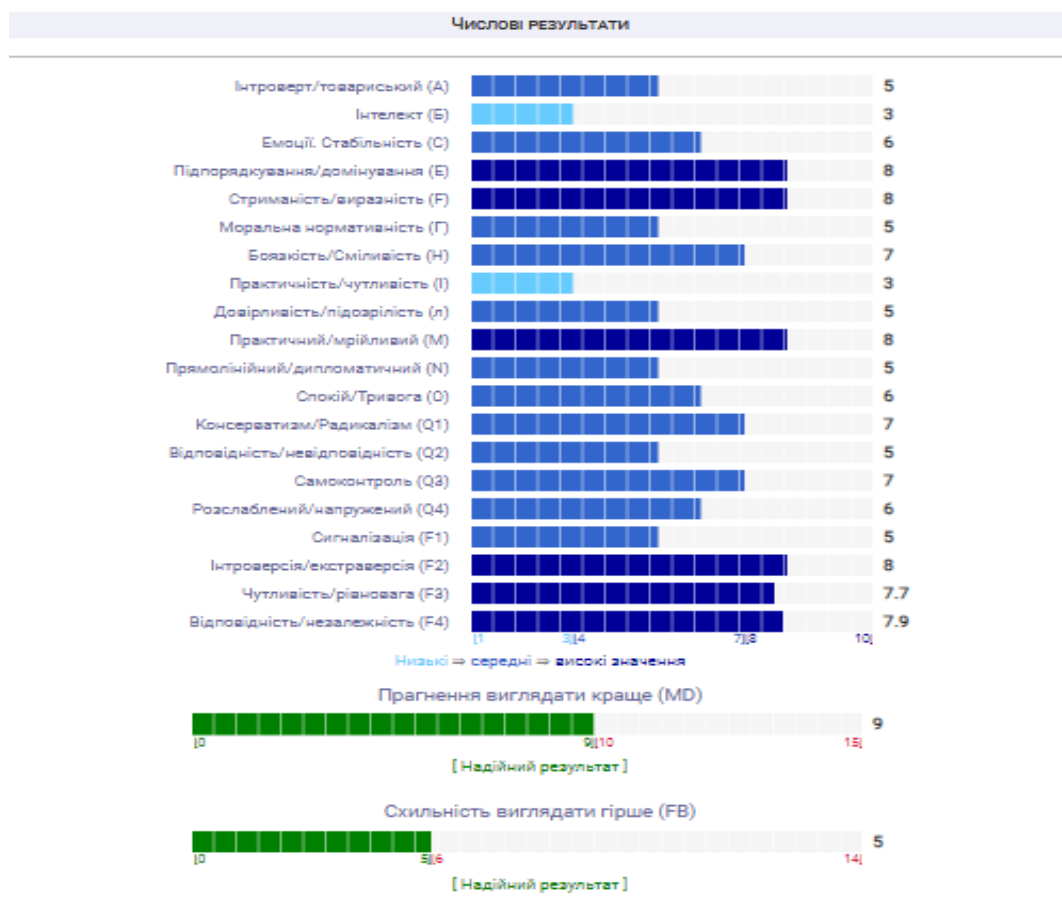


2. Виявлення індивідуальних копінг-стратегій Е.Хейма.

## РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТУ

**У поведінковій сфері**Копінг-механізм: Співпраця ( **конструктивний** )**У когнітивній сфері**Копінг-механізм: Дисиміляція ( **неконструктивний** )**В емоційній сфері**Копінг-механізм: Оптимізм ( **конструктивний** )

## 3. Тест Кеттелла (16PF – опитувальник).



## 4. Подолання складних життєвих ситуацій, (SVF-120).

