

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: Психологічні особливості схильності до аб'юзивних стосунків у
дорослих

Виконала: студентка 2 курсу,
групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ПЄВЧЕВА Ю. О.

(прізвище та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І. А.

(прізвище та ініціали)

Рецензент КОНДЕС Т. В.

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
«29» серпня 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТКИ

ПЄВЧЕВОЇ Юлії Олександрівни

1. Тема проекту (роботи) «Психологічні особливості схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих»
керівник проекту (роботи) Бурлакова Ірина Анатоліївна, докт. психол. наук, професор,
затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року №388
2. Строк подання студентом проекту (роботи) 15 грудня 2025 року
3. Вихідні дані до проекту (роботи): 86 с., 68 джерел, 10 табл., 7 рис., 2 дод.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
здійснити теоретичний аналіз проблеми схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих;
емпірично дослідити психологічні особливості схильності до аб'юзивних стосунків у
дорослих; розробити психокорекційну програму корекції схильності до аб'юзу в
стосунка у дорослих; розробити рекомендації щодо профілактики та корекції схильності
до аб'юзу у стосунках дорослих.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): Рис. 1.1.
Основні види аб'юзу; табл. 1.1 Поведінкові характеристики аб'юзер; табл. 3.1 Рівні
особистісної та ситуативної тривожності у дорослих за Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним,
%; рис. 3.1. Рівні особистісної та ситуативної тривожності у дорослих за
Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним, %; табл. 3.2 Рівні депресії у дорослих за А. Беком; рис.
2.2. Рівні депресії у дорослих за А. Беком, %; табл. 3.3 Рівні прояву мотивів афіліації у
дорослих за А. Мехрабіаном, %; рис. 2.3. Рівні прояву мотивів афіліації у дорослих за
А. Мехрабіаном, %; табл. 3.4 Рівні когерентності у дорослих за А. Антоновскі; рис. 2.4.
Рівні когерентності у дорослих за А. Антоновскі, %; табл. 3.5 Рівні самоприйняття за
Дж. Чамберлайном та Д. Хаагаад; рис. 3.5. Рівні самоприйняття за Дж. Чамберлайном та
Д. Хаагаад, %; табл. 3.6 Рівні прояву переживання газлайтингу у дорослих за методикою
VGO; рис. 3.6 Рис. 3.6. Рівні прояву переживання газлайтингу у дорослих за методикою
VGO, %; табл. 3.7 Кореляційні зв'язки між переживанням газлайтингу та

психологічними характеристиками дорослих; табл. 3.8 Структура психокорекційної програми корекції схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих; табл. 3.9 Домашні завдання у межах психокорекційної програми корекції схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І. А., професор	23.09.2025	05.10.2025
2	БУРЛАКОВА І. А., професор	07.10.2025	26.10.2025
3	БУРЛАКОВА І. А., професор	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В. В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	21.12.2025	

Студентка _____

Юлія ПЄВЧЕВА

Керівник проєкту (роботи) _____

Ірина БУРЛАКОВА

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 86 с., 68 джерел, 10 табл., 7 рис., 2 додатки.

Об'єкт дослідження – аб'юзивні стосунки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення; бесіди, опитування, тестування; якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, коефіцієнт кореляції К. Пірсона.

Практичне значення результатів дослідження полягає в розробці психокорекційної програми корекції схильності до аб'юзу в стосунках у дорослих та рекомендацій щодо профілактики та корекції схильності до аб'юзу у стосунках дорослих. Результати дослідження можуть бути використані психологами та психотерапевтами для проведення ефективної роботи з клієнтами, які мають схильність до аб'юзивних стосунків, а також допомогти жертвам насильства розпізнавати та усувати деструктивні патерни поведінки.

За допомогою кореляційного аналізу виявлено тісний позитивний зв'язок між переживанням газлайтингу та ситуативною тривожністю і депресивними проявами, а також негативні взаємозв'язки із самоприйняттям і когерентністю, що підкреслює важливість комплексної психокорекційної роботи, спрямованої на підвищення внутрішніх ресурсів і формування здорових стратегій взаємодії у стосунках.

АБ'ЮЗ, АБ'ЮЗИВНІ СТОСУНКИ, ГАЗЛАЙТИНГ, ДЕПРЕСІЯ, КОГЕРЕНТНІСТЬ, ПРАГНЕННЯ ДО ПРИЙНЯТТЯ, САМОПРИЙНЯТТЯ, СТРАХ БУТИ ПОКИНУТИМ, ТРИВОЖНІСТЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛИХ	11
1.1. Поняття аб'юзивних стосунків у сучасній психології	11
1.2. Психологічні характеристики дорослих осіб, які вступають в аб'юзивні зв'язки	18
1.3. Внутрішньоособистісні чинники схильності дорослих до токсичних або насильницьких стосунків	24
Висновок до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СХИЛЬНОСТІ ДО АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛИХ	31
2.1. Організація дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих	31
2.2. Методи і методики дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих	34
Висновок до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СХИЛЬНОСТІ ДО АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛИХ	42
3.1. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих	42
3.2. Психокорекційна програма корекції схильності до аб'юзу в стосунка у дорослих	55
3.3. Рекомендації щодо профілактики та корекції схильності до аб'юзу у стосунках дорослих	67
Висновки до розділу 3	73
ВИСНОВКИ	74

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

6

78

ДОДАТКИ

86

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Проблема аб'юзивних стосунків є однією з найбільш актуальних в сучасному психологічному та соціальному дискурсі, оскільки ці стосунки здійснюють серйозний вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості. Аб'юзивні стосунки включають різноманітні форми насильства – фізичне, емоційне, психологічне та сексуальне, і проявляються у вигляді домінування, маніпуляцій, контролю та примусу однієї особи до підкорення іншій. Це явище здійснює руйнівний ефект не тільки на психічне здоров'я жертв насильства, але й на їх соціальні зв'язки, професійну діяльність і здатність до самореалізації. Згідно з дослідженнями, близько 30% жінок у світі стикалися з різними формами насильства, що підкреслює важливість вивчення цієї проблеми [67].

Проблема аб'юзивних стосунків та їх психологічних особливостей стала об'єктом досліджень численних науковців, які звертали увагу на різноманітні аспекти: сутність та ознаки аб'юзивних стосунків (М. Авілова, О. Байер, О. Боковець, Н. Волченська, М. Козирєв, В. Недоступ, О. Романченко, Т. Черкашина, Г. Юрчинська та ін.), поведінкові ознаки аб'юзера та жертви насилля (Л. Глущенко, Д. Кулагіна, О. Кривопишна, Т. Лиса, Ю. Погоріла та ін.), чинники схильності до аб'юзивних стосунків (Е. Димова, Н. Шаталова та ін.), профілактика та корекція аб'юзивних стосунків (Дж. Герман, О. Гричанюк, Т. Журавель, Л. Магдисюк, Дж. Маккензі, Е. Ніл, Н. Панченко, О. Таран та ін.).

Однак, попри значний інтерес до аб'юзивних стосунків, психологічні особливості схильності до таких стосунків залишаються недостатньо дослідженими. У низці випадків особи, які перебувають в аб'юзивних стосунках, не тільки переживають фізичні та емоційні травми, але й свідомо або несвідомо продовжують знаходитися в них, що обумовлено глибоко вкоріненими психологічними механізмами, такими як низька самооцінка, потреба в емоційній залежності або страх самотності.

Актуальність даного дослідження полягає в необхідності глибокого розуміння психоемоційних чинників, які визначають схильність до токсичних стосунків. Аналіз психологічних характеристик індивідів, схильних до аб'юзивних взаємин, дозволить розробити ефективні психологічні стратегії для профілактики, а також покращить методи підтримки тих, хто вже потрапив у такі стосунки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих.
3. Розробити психокорекційну програму корекції схильності до аб'юзу в стосунка у дорослих.
4. Розробити рекомендації щодо профілактики та корекції схильності до аб'юзу у стосунках дорослих.

Об'єкт дослідження – аб'юзивні стосунки.

Предмет дослідження – психологічні особливості схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих.

Теоретичною базою дослідження стали основні положення психології та соціології стосовно аб'юзивних стосунків і психологічних механізмів, що визначають схильність до таких відносин (М. Авілова, О. Байер, О. Боковець, Н. Волченська, Л. Глущенко, Д. Кулагіна, М. Козирев, О. Кривопишна, Т. Лиса, В. Недоступ, О. Романченко, Т. Черкашина, Г. Юрчинська та ін.); особливості психологічної допомоги жертвам аб'юзивних стосунків (Дж. Герман, О. Гричанюк, Т. Журавель, Л. Магдисюк, Дж. Маккензі, Е. Ніл, Н. Панченко, О. Таран та ін.).

Крім того, важливе значення для наукового пошуку мали нормативно-правові акти та міжнародні документи, зокрема, Конвенція Ради

Європи про запобігання насильству щодо жінок, а також рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо боротьби з домашнім насильством.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення; емпіричні: бесіди, опитування, тестування; емпіричні: методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна; методика «Шкала депресії Бека»; тест мотивів афіліації (MAFF) А. Мехрабіана; «Шкала когерентності» А. Антоновскі; опитувальник безумовного самоприйняття Дж. Чамберлайна, Д. Хаагаад аптований Л. Засекіною, В. Майструк; опитувальник жертви газлайтингу (VGQ); математико-статистичні: якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, коефіцієнт кореляції К. Пірсона.

Організація дослідження. На першому етапі дослідження (квітень-липень) було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та розроблено програму дослідження. На другому етапі дослідження (серпень-вересень) було емпірично досліджено психологічні особливості схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих. На третьому етапі дослідження (вересень-жовтень) було розроблено психокорекційну програму корекції схильності до аб'юзу в стосунках у дорослих та рекомендації щодо профілактики та корекції схильності до аб'юзу у стосунках дорослих, а також зроблено висновки з проведеного дослідження.

Експериментальна база дослідження. Дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих проводили на базі КЗ «Запорізький обласний центр соціально-психологічної допомоги» ЗОР. У дослідженні взяли участь 46 жінок віком від 27 до 42 років.

Практичне значення результатів дослідження полягає в розробці психокорекційної програми корекції схильності до аб'юзу в стосунках у дорослих та рекомендацій щодо профілактики та корекції схильності до аб'юзу у стосунках дорослих. Результати дослідження можуть бути використані психологами та психотерапевтами для проведення ефективної роботи з клієнтами, які мають схильність до аб'юзивних стосунків, а також допомогти жертвам насильства

розпізнавати та усувати деструктивні патерни поведінки. А також для підготовки та впровадження програм з профілактики аб'юзивних стосунків в організаціях, що працюють з постраждалими від насильства, включаючи спеціалізовані центри допомоги жертвам насильства.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 86 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 89 сторінок. Дослідження містить 10 таблиць, 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛИХ

1.1. Поняття аб'юзивних стосунків у сучасній психології

Аб'юзивні стосунки є однією з найсерйозніших форм психологічного і фізичного насильства, що трапляються у міжособистісних взаємодіях. Дослідження аб'юзу в контексті міжособистісних стосунків стало важливим напрямом психологічної науки, оскільки його наслідки мають довготривалі і часто руйнівні ефекти на психіку і фізичне здоров'я індивідів. Визначення цього поняття у психології включає різноманітні аспекти, що стосуються як індивідуальних рис особистості, так і динаміки взаємин у парах. Зокрема, аб'юзивні стосунки можуть розвиватися на основі нерівного розподілу влади, маніпуляцій або ж викривлених патернів прив'язаності.

Жорстоке поводження є гендерною проблемою, оскільки жінки стикаються з ним значно частіше, ніж чоловіки. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 27% жінок у світі хоча б раз зазнавали насильства з боку партнера [67]. Хоча жінки рідше стають аб'юзерами, їхня поведінка у випадку насильства мало чим відрізняється від чоловічого аб'юзу. Існує багато стереотипів, які стосуються цієї проблеми, зокрема, що аб'юз трапляється лише в соціально неблагополучних родинах. Насправді ж, насильство має місце в усіх соціальних групах, незалежно від рівня доходу, освіти, соціального статусу, культурних чи релігійних особливостей, що робить його надзвичайно поширеним і охоплює величезну кількість сімей та пар у світі.

Нещодавно в психології набули популярності терміни «аб'юз», «аб'юзер» та «аб'юзивні стосунки», які використовуються для позначення різновидів насильства, зокрема емоційного.

Термін «аб'юз» у загальному сенсі позначає спробу однієї особи встановити

домінування над іншою. Він походить від англійського слова «abuse», що в перекладі означає зловживання чи жорстоке поводження, і охоплює всі форми насильства – фізичне, психологічне, економічне, сексуальне, що відбуваються у контексті міжособистісних стосунків. Аб'юз передбачає ситуацію, коли одна особа використовує свою владу, становище або силу для маніпулювання іншою особою, яка в цих відносинах виступає в ролі жертви [35, с. 380].

Автори Д. Грехем, І. Роулінгс і Н. Ріміні зазначають, що аб'юз як поняття охоплює широкий спектр поведінки – від незначних примусових дій, що періодично виникають у стабільних стосунках, до масштабних форм контролю і домінування, що проявляються в найекстремальніших випадках насильства [60].

Психолог А. Терех визначає аб'юзера як людину, яка зловживає своїм положенням і здійснює контроль над іншою особою, прагнучи підкорити її та отримати владу над її діями [43].

Аб'юзивні стосунки (або залежні, принижуючі відносини) – це тип взаємин, де одна особа постійно та свідомо порушує особисті кордони іншої, здебільшого через приниження, використовуючи жорстокість у спілкуванні та діях з метою підкорити волю жертви [50]. Ці стосунки будуються на динаміці «тиран» і «жертва» і супроводжуються різними формами маніпуляцій, зокрема шантажем, погрозами, вербальною та фізичною агресією, а також знущаннями з боку агресора [58].

А. Лау та її колеги визначають аб'юзивні стосунки (також відомі як токсичні, насильницькі або жорстокі) як відносини, в яких одна особа (аб'юзер, агресор) через насильство – фізичне, сексуальне, психологічне чи економічне порушує особисті межі іншої людини (жертви), з метою придушення її волі та підкорення. Ці стосунки характеризуються жорстоким поводженням і приниженням між «тираном» і «жертвою», що включає постійні маніпуляції грошима, шантаж, погрози, фізичну агресію та моральне знущання [62].

Дослідник А. Гілада визначає низку характерних ознак аб'юзивних стосунків, серед яких:

– виражене негативне ставлення до колишнього партнера;

- зневага до нинішнього партнера;
- прагнення до контролю;
- патологічні ревності;
- відмова від визнання власної провини;
- егоїзм партнера;
- експлуатація іншої особи;
- загрози під час конфліктів;
- упереджене ставлення до представників протилежної статі;
- різні манери спілкування з партнером наодинці та у присутності інших людей, контроль за соціальними мережами, ізоляція від соціуму та образи [59].

Закордонні дослідники С. Мерфі та М. Каскарді вважають, що аб'юз є передусім формою психологічного насильства, основними ознаками якого є примус і ворожість, мета яких – заподіяння емоційної шкоди або створення загрози такій шкоді [64].

Зокрема, П. Еванс зазначає, що аб'юзивні стосунки пов'язані з владою та контролем. Хоча всі аб'юзивні стосунки мають спільні риси, що стосуються влади та контролю, конкретні способи, які аб'юзер використовує для досягнення своїх цілей, можуть значно відрізнятися [56].

Аб'юз є специфічною формою соціального впливу та психологічної маніпуляції, яка має на меті впровадити в свідомість жертви чужі установки, що не відповідають її справжнім потребам. В умовах аб'юзивних стосунків один із партнерів постійно або періодично зазнає психологічного чи фізичного тиску від іншого, що робить його роль пасивною і позбавленою права на голос. Тривалість терпіння жертви таких відносин значною мірою залежить від її психологічних особливостей, що дозволяє аб'юзеру посилювати жорстокість і насильство з часом. Водночас аб'юзери часто приховують свою агресивну поведінку в публічній сфері, демонструючи люб'язність і коректність до інших, у тому числі і до жертви на початку стосунків.

У літературі існує безліч класифікацій аб'юзу, серед яких можна виділити аб'юз в сім'ї, на роботі, фізичний, психологічний, сексуальний, нарцисичний та

інші. Науковці часто акцентують увагу на виокремленні чотирьох основних видів аб'юзу (рис. 1.1).

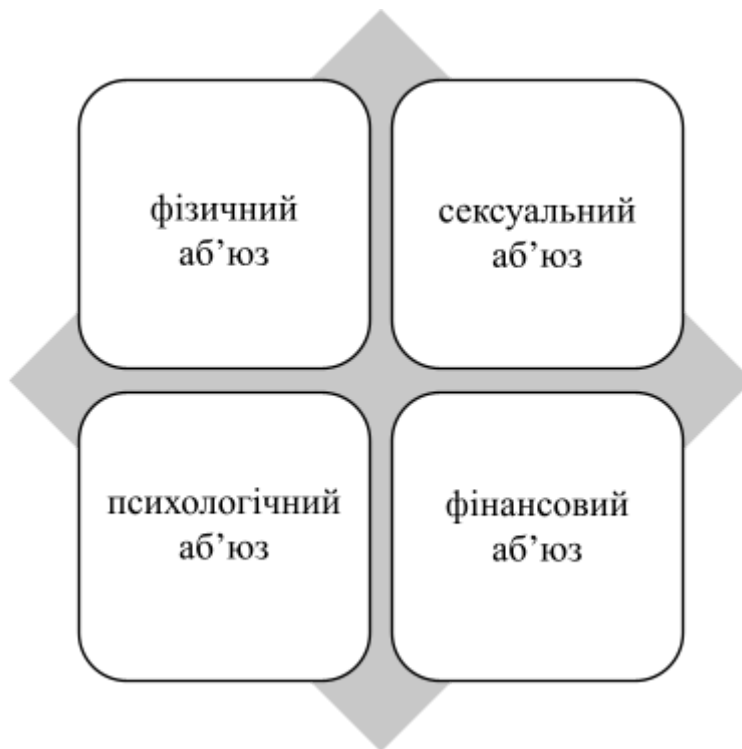


Рис. 1.1. Основні види аб'юзу [50, с. 247]

Фізичний аб'юз включає використання сили, що призводить до травм, болю або погіршення здоров'я. Сексуальний аб'юз визначається як будь-який сексуальний контакт без згоди жертви, включаючи домагання, насильство, примус до сексуальних дій. Психологічний аб'юз передбачає емоційний тиск через залякування, маніпуляції, приниження або шантаж. Останній вид, фінансовий аб'юз, включає використання чужих фінансів на шкоду жертві, контроль витрат, примус до роботи або зловживання майном [50, с. 247]. Ці форми аб'юзу можуть сильно впливати на психічний і фізичний стан людини, часто маючи довготривалі наслідки.

Аналіз літератури з цієї проблеми (Н. Волченська) дозволяє виділити принаймні два типи проявів аб'юзивних стосунків: перший пов'язаний із застосуванням фізичного насильства, а другий – із психологічним (емоційним і вербальним) тиском:

- 1) порушення фізичних кордонів іншої особи, яке проявляється через

ізоляцію, ляпаси, штовхання чи навіть фізичні напади. У цьому випадку сила використовується для нав'язування власної волі. Такий тип аб'юзу легше усвідомлюється та ідентифікується, оскільки є можливість прямо відповісти на питання про фізичний вплив. Наприклад, «так, він мене вдарив» або «так, він зламав мій телефон»;

2) порушення кордонів іншої особи через вербальний примус, який може включати приниження, шантаж, ігнорування, маніпуляції, агресію, зневагу та погрози. Цей вид аб'юзу може проявлятися в одній або всіх сферах стосунків. Наприклад, у контексті сексуального аб'юзу може бути спроба схилити партнера до певного виду сексуального контакту або використовувати сексуальний шантаж (маніпулюючи через інтимні стосунки). У разі економічного аб'юзу можливі фінансові маніпуляції, обмеження економічної свободи (наприклад, заборона на працевлаштування [3]).

Американські психологи в ХХ ст. розробили концепцію циклу аб'юзу, що складається з трьох основних етапів:

1) етап наростаючої напруги характеризується словесними образами, докорами, дрібними фізичними конфліктами, претензіями з обох сторін. На цьому етапі жертва часто виправдовує поведінку аб'юзера, вважаючи інцидент випадковим і переконуючи себе, що подібне більше не повториться. Ця фаза може тривати досить довго, інколи навіть роками, поки напруга не досягне критичної точки;

2) етап активного насильства – це момент, коли насильство набирає серйозних масштабів і триває до 24 годин. Це найнебезпечніша фаза, оскільки агресія аб'юзера стає неконтрольованою і вираженою. Жертва часто відчуває наближення цієї фази, що супроводжується зростанням страху і депресії. Після інциденту часто настає заперечення серйозності ситуації, звернення за медичною допомогою або до поліції;

3) етап любові і каяття (або фаза «медового місяця») – на цьому етапі аб'юзер проявляє покаєння, обіцяючи, що насильство більше не повториться. Він стає люблячим, добрим, і жертва вірить, що все зміниться на краще. У цей період

їй дуже важко покинути аб'юзера, але важливо пам'ятати, що насильство, яке відбулося один раз, має тенденцію до повторення [1, с. 128-129].

Типовою ознакою аб'юзивних стосунків є «емоційні гойдалки», коли настрої партнера змінюється від доброзичливого до агресивного або байдужого без видимих причин, викликаючи у жертви страх і образу. Маніпуляції аб'юзера зазвичай спрямовані на утримання жертви в залежності, з посиленням її підкореного становища. Жертви часто плутають психологічне насильство з поганим настроєм партнера і намагаються йому догодити. Важливу роль у таких стосунках відіграють поведінкові патерни і повторюваність дій.

Основні критерії аб'юзивних стосунків включають домінування, агресію (як вербальну, так і невербальну), ізоляцію жертви і контроль її життя, ревності та безпідставні звинувачення. Інші характерні ознаки аб'юзу включають негативне ставлення до оточення партнера, зневагу до жертви, експлуатацію, звинувачення в егоїзмі, використання погроз і маніпуляцій, а також різну поведінку з партнером наодинці та в присутності інших людей [31].

Аб'юзерами можуть бути як чоловіки, так і жінки, а також останнім часом почали визнавати дітей і підлітків серед тих, хто здійснює аб'юз. Різниця в тому, як чоловіки і жінки здійснюють аб'юз, та відмінності в тому, як вони страждають від нього, зазвичай залежать від гендерних ролей у суспільстві. Аб'юзивні стосунки можуть виникати не лише між партнерами, але й між батьками та дітьми. Зазвичай первинний аб'юз призводить до виникнення вторинного.

Первинний аб'юз – це насильство між батьками і дітьми. Наприклад, коли батьки пригнічують своїх дітей, вселяючи їм почуття сорому, провини чи страху. Діти, які зазнають аб'юзу з боку батьків, з часом можуть почати застосовувати ті самі методи впливу на своїх дітей і партнерів у майбутньому.

Основними проблемами аб'юзивних стосунків є їх здатність спричиняти фізичні травми жертвам, включаючи синці, переломи, колоті поранення, опіки та інші ушкодження. Крім того, постійний стрес, страх і тривога, що супроводжують такі відносини, можуть призвести до розвитку психологічних порушень, зокрема тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [55; 63].

Важливим симптомом є фізичні травми, які можуть бути як явними (синці, порізи, опіки), так і прихованими (внутрішні пошкодження, головні болі, хронічна втома). Крім того, аб'юзери часто не усвідомлюють агресивність своїх вчинків та шкоду, яку вони завдають жертві. Важливо також враховувати ризик неправильної оцінки емоційного стану. Наприклад, досить складно відрізнити ситуацію, коли людина просто висловлює незадоволення («я не задоволений»), від ситуації, коли вона здійснює психологічне насильство («я тебе гноблю»). У першому випадку йдеться про поганий настрій, а в другому – про аб'юзивну поведінку. Після прояву агресії аб'юзер часто не усвідомлює тяжкість своїх дій і не прагне змінити ситуацію. Якщо така поведінка повторюється і посилюється, це вказує на наявність аб'юзу [1, с. 131].

Ще однією важливою проблемою, пов'язаною з аб'юзивними стосунками, є соціальна ізоляція та обмеження свободи жертв. Аб'юзер часто контролює всі аспекти життя жертви, включаючи її соціальні зв'язки, фінанси та прийняття рішень. Це призводить до відчуження жертви від друзів, родини та підтримки, ускладнюючи процес виходу з таких стосунків і збільшуючи її вразливість перед насильником [33; 63].

Отже, аб'юзивні стосунки є однією з руйнівних форм насильства, що негативно впливає як на фізичне, так і на психологічне здоров'я індивідів. Вони проявляються через маніпуляцію, контроль, фізичне, сексуальне та емоційне насильство, що порушує особисті кордони жертви з метою підкорити її волю. Ці стосунки розвиваються на основі нерівності влади, маніпуляцій та викривлених моделей прив'язаності, де одна особа постійно домінує над іншою. Аб'юз є проблемою, яка переважно стосується жінок, однак науковці відзначають, що як жінки, так і чоловіки можуть бути як жертвами, так і агресорами.

Дослідження підтверджують, що аб'юз має місце в усіх соціальних групах, незалежно від доходів, освіти чи соціального статусу, що робить проблему надзвичайно поширеною. Оскільки аб'юз пов'язаний із владою, контролем та маніпуляцією, важливо вчасно ідентифікувати такі стосунки, щоб допомогти жертвам звільнитися від руйнівного впливу аб'юзера.

1.2. Психологічні характеристики дорослих осіб, які вступають в аб'юзивні зв'язки

Аб'юзивні стосунки є складним і багатогранним феноменом, вивчення якого включає не лише соціальні та культурні аспекти, а й глибоке розуміння психологічних характеристик осіб, які вступають у такі стосунки. Психологія аб'юзивних взаємин розкриває низку внутрішніх чинників, що сприяють тому, аби одна особа могла стати аб'юзером, а інша – жертвою насильства. У цьому контексті важливо дослідити, які особистісні риси та психологічні особливості визначають схильність до участі в аб'юзивних зв'язках як з боку маніпулятора, так і з боку постраждалої особи.

Психологічна характеристика аб'юзера передбачає наявність кількох ключових особливостей, таких як схильність до образ і критики, зокрема, у відношенні до близьких, піддаючи їх постійним докорам, претензіям і зауваженням. Аб'юзер часто демонструє непередбачуваний настрій: він може бути агресивним або, навпаки, показувати, як сильно ображений, намагаючись викликати у жертви почуття провини. Після конфлікту аб'юзер часто уникає контактів і відмовляється від відкритого обговорення ситуації, роблячи вигляд, ніби нічого не сталося. Для аб'юзера характерні низький рівень самоконтролю, схильність до брехні, виправдання своїх насильницьких дій (завжди перекладаючи провину на інших), а також швидкі зміни настрою і відсутність довіри до інших [31].

На думку Л. Глущенко поведінкові характеристики аб'юзера можуть включати низку ознак, представлених у таблиці 1.1 [6].

Таблиця 1.1

Поведінкові характеристики аб'юзер [6, с. 146-147]

Поведінкові прояви	Характеристика
Ревнощі, контроль і порушення кордонів	аб'юзер ревнує жертву до всіх людей навколо та намагається обмежити її спілкування з іншими, перевіряючи листування і ставлячи ультиматуми: «Ти щось від мене приховуєш? Покажи мені»

Продовження таблиці 1.1

Домінування	поведінка маніпулятора, який не просить, а дає лише вказівки, заперечує власну провину та використовує партнера в своїх інтересах
Злі жарти, іронія	токсичні репліки та образи, що підривають самооцінку жертви, видаються як «жарт» або «невинні зауваження»
Знецінення	приниження жертви через визнання її інтересів, бажань та досягнень неважливими, наприклад, «Твої подруги погано на тебе впливають» чи «Ти нічого не досягла в житті»
Подвійні стандарти	аб'юзер дозволяє собі більше вільних дій, ніж жертві – має свої гроші, спілкується з колишніми партнерами або друзями без обмежень, в той час як жертву ізолює
Егоїзм	аб'юзер використовує партнера для задоволення власних потреб, вимагаючи емоцій, які йому потрібні
Зміна настрою	аб'юзер має непередбачувану поведінку, що тримає жертву в постійному страху, не знаючи, як він поведе себе наступного разу
Агресія	конфлікти супроводжуються криком, погрозами, насильством або фізичними ударами. Аб'юзер часто використовує крик для залякування жертви
Нехтування	аб'юзер відмовляється від уваги і прихильності, змушуючи жертву відчувати емоційну пустоту і недостатність підтримки
Газлайтинг	аб'юзер змушує жертву сумніватися в її сприйманні реальності, маніпулюючи фактами і заперечуючи свої слова чи дії: «Ти мені цього не говорила» або «Я цього не казав»
Шантаж	аб'юзер встановлює умови і маніпулює жертвою, змушуючи її виконувати небажані дії: «Якщо ти не зробиш цього, я знайду когось іншого»
Погрози	аб'юзер використовує страх перед виконанням своїх загроз для контролю жертви: «Я відберу у тебе дітей», «Я залишу тебе без грошей»
Покарання	аб'юзер може вдаватися до помсти або примусу, завдаючи болю жертві, щоб змусити її змінити свою поведінку або підкоритися

Щодо жертви аб'юзу, її реакції зазвичай проявляються у вигляді сліз, постійної образи, страху висловлювати свою думку, проявити ініціативу або активність. Вона часто звинувачує себе в проблемах стосунків, вигадує

виправдання для поведінки партнера і ставить його інтереси вище своїх власних, навіть якщо це йде всупереч її власним бажанням. Ключова небезпека аб'юзу полягає в тому, що жертва може тривалий час не усвідомлювати, що переживає «жорстоке поводження». Зниження самооцінки і погіршення психологічного стану стають поступовими, і жертві все важче помітити, що проблема не в ній. Травматичний зв'язок між аб'юзером і жертвою стає дедалі міцнішим, що ускладнює розрив цих стосунків із часом [1, с. 129].

Ю. Максимова провела дослідження в межах індивідуально-психологічного підходу, де вона зосередила увагу на особистісних характеристиках образника та жертви як чинниках, що сприяють насильницькій та віктимній поведінці. У результаті дослідження було зроблено висновок, що особистісні риси, самосприйняття та поведінкові стратегії жінки, яка зазнала побиття, визначаються внутрішніми конфліктами та суперечливістю її психологічного стану. У сім'ях, де спостерігається високий рівень агресії, жінка часто приймає роль жертви, і її поведінкові стратегії, а також дії партнера-насильника, лише посилюють наявну ситуацію. Досліджуючи феномен подружнього насильства, вчена звертає увагу на характерні особливості таких стосунків, зокрема:

- обмеженість контактів і висока інтенсивність взаємодії, що сприяє повторенню актів насильства;
- наявність емоційно забарвленої прив'язаності та інтимних стосунків, в межах яких і проявляється насильство [32].

Т. Лиса у своїх дослідженнях, спираючись на віктимологічний та індивідуально-психологічний підходи, стверджує, що виникнення та динаміка подружнього насильства в конкретній родині визначаються не лише насильницькими рисами агресора, а й психологічними характеристиками жертви (її віктимністю). Існують певні загальні ознаки, характерні для насильників, серед яких: критичність до інших, агресивність, прагнення до влади, прихованість своїх намірів та імпульсивність. Також можна виокремити спільні риси, характерні жертвам насильства або тим, хто перебуває в потенційно небезпечних стосунках: пасивність, підкорюваність, невпевненість у собі, низька самооцінка та постійне

почуття провини. З одного боку, ці характеристики можуть бути чинниками, що сприяють виникненню насильства, а з іншого – посилюючись, вони можуть призвести до подальшого його розвитку [28, с. 17-18].

Дослідниця О. Тихомандрицька зазначає, що жінки, які зазнали досвіду домашнього насильства, можуть підсвідомо провокувати насильницькі дії через певні особистісні риси. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі, пасивністю та відчуттям провини [44].

Як зазначає Д. Зінченко, зниження самооцінки та втрата впевненості в собі призводять до того, що жертва втрачає можливість вийти з кола насильства самотійно. Вона може виправдовувати агресора або не розуміти масштаби завданої шкоди, що ускладнює звернення за допомогою. Депресивний стан, що часто виникає внаслідок постійного психологічного тиску, проявляється відсутністю мотивації до змін, емоційною апатією та навіть суїцидальними думками. Цей стан посилюється ізоляцією, оскільки аб'юзери часто навмисно обмежують контакти жертви з родичами та друзями, залишаючи її без необхідної підтримки. Емоційна прив'язаність до агресора, що розвивається через тривале насильство, змушує жертву виправдовувати його вчинки і навіть брати на себе провину за його дії [16]. Це явище отримало назву «синдром залежності», оскільки постраждалі часто перебувають у стосунках, де поряд з насильством вони періодично отримують прояви турботи, що створює ілюзію можливості покращення ситуації. Така амбівалентність почуттів ускладнює прийняття рішень щодо припинення насильства, звернення до правоохоронних органів і захисту своїх прав через суд. Тривале перебування в таких стосунках може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу [17].

Автори К. Чишко та Є. Татунько вважають, що спогади про пережите супроводжуються раптовими емоційними реакціями, тривогою, панічними атаками, порушеннями сну та виснаженням нервової системи. Постраждалі часто демонструють підвищену настороженість, уникають розмов про минуле або, навпаки, постійно переживають травмуючі події. Почуття сорому, страх перед агресором та відчуття провини часто стають бар'єрами у відстоюванні своїх прав.

Жертви часто вагатимуться щодо подання заяви або навіть відкликатимуть її під впливом маніпуляцій з боку агресора [51].

О. Кривопишина зазначає, що жінки, які стали жертвами насильства, часто мають спільні особистісні риси. Серед них – пасивність і споглядальність у поведінці, відчуття страху та постійної тривожності, терпимість, що може переходити у жертвовність, а також ригідність установок. Такі жінки часто страждають від заниженої самооцінки, низької впевненості в собі та залежності від агресора, що може призводити до неврівноваженості, яка проявляється в емоційній чутливості, вразливості або навіть неадекватних реакціях, іноді включаючи агресивність. Також можуть бути сформовані різні невротичні механізми психологічного захисту, наприклад, схильність до стереотипної поведінки чи регресії в стані збудження. Ці чинники ускладнюють здатність жінок діяти раціонально та конструктивно в конфліктних ситуаціях, адже для цього необхідно вийти за межі конфлікту, побачити його з іншого боку і змінити власні поведінкові стереотипи. За словами дослідниці, жінки, які стали жертвами аб'юзивних стосунків, часто демонструють виражені акцентуації характеру, такі як депресивні, тривожні або демонстративні риси. Хоч ці акцентуації можуть бути варіантом психічної норми, вони свідчать про наявність яскраво виражених рис характеру, що визначають тип реакцій, основні потреби та захисні механізми особистості [26].

Одна з основних рис жінок із низькою самооцінкою – це відчуття власної неповноцінності. Вони можуть сприймати себе як недостатньо розумних, привабливих, цікавих або значущих для інших людей. Таке ставлення до себе створює ґрунт для глибокого внутрішнього страху бути покинутими. Часто ці жінки схильні до самозвинувачення, вважаючи, що саме їхня поведінка є причиною жорстокого ставлення з боку агресора. Така самооцінка змушує їх терпіти навіть принижливі ситуації. Самозвинувачення виступає одним із ключових механізмів, що утримують жінку в насильницьких стосунках. Воно переконує її, що вона не справляється зі своїми обов'язками в стосунках або що саме її поведінка провокує агресію [57]. Крім того, низька самооцінка обмежує

здатність жінки захищати свої кордони і підтримувати впевненість у власній цінності. Вона може не вміти чітко висловлювати свої бажання, потреби чи незгоду, побоюючись конфліктів або осуду. Усе це формує підвищену вразливість до маніпуляцій і контролю з боку агресора, який поступово позбавляє її впевненості та змушує сумніватися у власних переконаннях.

Н. Шавровська та Л. Смалиус стверджують, що токсичні стосунки призводять до емоційного вигорання і відчуття неможливості особистісного зростання чи насолоди життям. Тому такі відносини слід завершити якомога швидше, не очікуючи, що партнер зміниться самостійно. Для розірвання цих деструктивних зв'язків важливо прийняти чітке рішення, мати сміливість озвучити його партнеру, не відкладати виконання намірів, розв'язати фінансові питання та емоційно відсторонитися, відчувши свободу вчинків та бажань [52, с. 236].

Як зазначають М. Авілова та Г. Юрчинська виявити аб'юз досить важко, а довести його існування ще складніше, оскільки негативні наслідки, зокрема зміни в характері, поведінці та здоров'ї жертви, стають очевидними лише через певний час. Симптоми аб'юзивних стосунків здебільшого проявляються у психологічному та емоційному стані жертви, яка може постійно відчувати страх, тривогу, депресію та безвихідь. Часто жертва починає ізолюватися від своїх близьких, адже аб'юзер намагається контролювати її соціальні взаємодії, що призводить до відчуття самотності та посилює залежність від аб'юзера [1, с. 131].

Отже, аб'юзивні стосунки є складним і багатогранним явищем, яке потребує розгляду не лише з соціального, а і з психологічного боку. Особистісні риси та психологічні особливості обох учасників як аб'юзера, так і жертви відіграють ключову роль у розвитку та підтримці таких стосунків. Аб'юзер часто проявляє агресивність, контроль, маніпуляції та негативне ставлення до партнера, що значно знижує самооцінку жертви, викликаючи в неї відчуття залежності та безпорадності. Водночас жертви аб'юзивних стосунків можуть мати схильність до самозвинувачення, що утримує їх у токсичних взаєминах і заважає розірвати цей замкнутий цикл насильства. Психологічні характеристики, такі як низька

самооцінка, пасивність, підкорюваність, емоційна залежність, а також відчуття провини, сприяють тому, що жертви аб'юзу не можуть адекватно реагувати на насильство і залишаються в цих стосунках, що ще більше погіршує їх психологічний стан. Аб'юзивні стосунки є не лише результатом поведінки аб'юзера, але й комплексної психологічної взаємодії, де обидві сторони відіграють свою роль у підтримці цього руйнівного циклу.

1.3. Внутрішньоособистісні чинники схильності дорослих до токсичних або насильницьких стосунків

Токсичні та насильницькі стосунки є однією з руйнівних форм міжособистісних взаємин, що можуть значно вплинути на психічне, емоційне та фізичне здоров'я особи. Однак чому деякі люди схильні вступати в такі стосунки або залишатися в них, з огляду на їх деструктивний характер? Відповідь на це питання можна знайти через аналіз внутрішньоособистісних чинників, які визначають, чому деякі індивіди проявляють толерантність до насильства або токсичних патернів поведінки.

Схильність до токсичних або насильницьких стосунків часто обумовлена глибоко вкоріненими психологічними механізмами, такими як низька самооцінка, потреба в схваленні, залежність від емоційної підтримки або страх самотності. Індивіди, що зазнали емоційного чи фізичного насильства в дитинстві або в ранньому віці, можуть мати інтерналізовані патерни поведінки, які сприяють розвитку схильності до аб'юзивних взаємин у дорослому житті. Крім того, особи, які не вміють встановлювати здорові особисті кордони або не мають навичок самозахисту, часто потрапляють у пастку токсичних стосунків.

Як зазначає О. Боковець, на рівні особистості важливими детермінантами аб'юзивних стосунків є:

- риси характеру, такі як схильність до домінування чи низька емпатія;
- психологічні травми, пережиті в дитинстві;
- занижена самооцінка та емоційна залежність від партнера;

– наявність психопатологічних рис, наприклад, нарцисизму або антисоціального розладу [2].

Культурні чинники, на думку К. Андерсон, також мають значний вплив на формування уявлень про рольові моделі в стосунках, які можуть сприяти насильству. Серед них варто виокремити патріархальні цінності, що підтримують домінування, традиції, які ускладнюють розірвання токсичних відносин, а також медіа, що романтизують контроль і маніпуляції [54].

Одна з причин виникнення аб'юзивних стосунків, на переконання Л. Грокот, полягає в процесі наслідування – це імітація зовнішніх проявів (дій, поведінки) однією особою іншою [61]. Об'єктами наслідування можуть бути як конкретні дії, так і зовнішність чи поведінка.

Важливо зазначити, що наслідування буває як свідомим (умисне копіювання), так і несвідомим (вплив оточення, компанії чи соціальної групи, до якої належить індивід). Цей процес починається з раннього віку, що поступово формує цінності особистості [22].

Науковець А. Гілад визначає кілька причин, чому особа може стати кривдником. Серед них:

- відсутність належного батьківського виховання;
- пережите насильство, яке може призвести до бажання самому здійснювати насильство;
- психічні розлади, надмірна потреба в контролі та владі;
- схильність до маніпуляцій;
- прагнення до домінування та керування іншими людьми [59].

Вчена Т. Лиса вказує на основні причини насильства над жінками, що зумовлені особистістю та життєвим досвідом чоловіка, серед яких:

- 1) насильство в родинному середовищі;
- 2) насильство з боку батьків у дитинстві;
- 3) традиційні уявлення про поділ чоловічих та жіночих ролей (чоловік – головний у сім'ї);
- 4) переконаність у тому, що жінка повинна бути жертвою;

- 5) тривога через можливі загрози для його домінуючого становища;
- 6) низький рівень самоконтролю та самосвідомості;
- 7) вживання алкоголю та наркотиків;
- 8) стрес, пов'язаний із економічними та побутовими труднощами;
- 9) психопатія [28, с. 18].

Щодо причин насильства над жінками, пов'язаних з їх особистістю та життєвим досвідом, вчена виділяє дві групи чинників:

1) чинники ризику фізичного насильства, серед яких:

- високий рівень психологічної залежності від партнера;
- економічна залежність від чоловіка;
- краща освіта жінки порівняно з чоловіком;
- наявність фізичних недоліків у жінки, особливо тих, що виникли під час

спільного життя;

- низька самооцінка;
- недостатня або невміла сексуальна активність;

2) чинники ризику психологічного насильства, серед яких:

- яскраво виражене страждання жертви, що посилює агресію;
- емоційна залежність жінки;
- низький соціально-економічний статус жінки;
- досвід сприйняття себе як жертви в родині;
- високий рівень конфліктів і розбіжностей між подружжям;
- численні стресові ситуації (безробіття, смерть родичів, важка робота з

низькою оплатою, конфлікти з оточенням);

– вживання алкоголю або наркотиків [28, с. 18]. Також важливим чинником, що може зробити жінку вразливою до насильства, є несприятлива ситуація в її родинному середовищі в дитинстві.

Згідно з комплементарною теорією шлюбу Р. Уінча, діти переймають моделі шлюбних відносин своїх батьків. Психологи вважають, що якщо навіть найближча людина (батько) дозволяє собі фізичне насильство стосовно дочки, то така

поведінка з боку інших чоловіків буде сприйнята як закономірне продовження цих відносин [68].

Міжособистісні ролі в сім'ї, їх структура та зміст, мають безпосередній вплив на формування «комплексу жертви» і можуть бути психотравмуючим чинником. У сім'ї можливі різні варіанти ролей, що деструктивно позначаються на особистості дівчинки: «попелюшка», «кульмінація родинних сподівань», «хвора дитина», «сіра мишка» (термін П. Лесгафта для зневаженої дитини), «дочка – смітник сімейних проблем» тощо. Існують і інші варіанти деструктивного впливу батьківської родини, внаслідок чого дівчинка звекає до страждань і з часом, стаючи дорослою, вдосконалюється в ролі жертви, приваблюючи до себе більш досвідчених «катів» [28, с. 18-19].

Автори М. Ткалич та К. Богданова підкреслюють, що віктимізація в родині батьків або в попередніх партнерських стосунках значно впливає на здатність жінки адекватно реагувати на аб'юзивну поведінку. Оскільки жінка вже є вразливою, наявність пережитої безпорадності та залежності лише посилює труднощі у взаєминах з аб'юзером [45].

Е. Ніл підкреслює, що жінки, які зростали в атмосфері насильства, часто повторюють цей патерн у власному житті. Багато з них підсвідомо обирають партнера, який буде чинити їм шкоду, хоч і в іншій формі [36].

Українські дослідниці А. Лиманкіна та В. Зарицька трактують родову лояльність як прояв відданості, прихильності та прагнення приносити користь об'єкту цієї лояльності. Така поведінка може включати готовність поступитися власними інтересами на користь іншої сторони. Проблеми, які виникають у родині, часто передаються через покоління, що може призводити до неусвідомленого наслідування життєвих сценаріїв попередніх поколінь. Родова лояльність здатна викликати невдоволення та психологічні труднощі, зокрема схильність до доксичних чи насильницьких стосунків. Особа, яка має виражену родову лояльність, часто живе за життєвими стандартами своїх предків, відтворюючи їхні моделі поведінки. Наприклад, дівчина, яка виросла в родині з деструктивними взаєминами, де батько зловживав алкоголем і виявляв агресію до

матері, може повторити таку ситуацію у власному шлюбі. Це може обмежувати її можливості для самореалізації, знижувати самооцінку та сприяти розвитку співзалежності чи схильності до аб'юзивних стосунків, зокрема в ролі жертви [27].

Родовий сценарій може також проявлятися в таких аспектах, як вибір партнерів, де жінки можуть схилитися до чоловіків, схожих на їхніх батьків, а чоловіки – до жінок, які нагадують їхніх матерів. Крім того, родовий сценарій може впливати на поведінку, обмежуючи можливості для досягнення успіху чи покращення матеріального становища. Він також здатен бути причиною психосоматичних розладів і формувати стиль виховання, ставлення до батьків та рівень автономії в стосунках між батьками і дітьми. Окрім того, родовий сценарій може позначатися на професійній діяльності, впливаючи на ставлення до роботи та вибір професії. Основними характеристиками родового сценарію є спільні переконання та цінності, відкрите вираження відданості, доброзичливе ставлення, співпереживання успіхам інших, готовність жертвувати власними інтересами, а також бажання зайняти певну роль у родинному контексті [27].

Згідно з аналізом літератури [36; 5; 30; 14; 39], можна виділити кілька основних детермінант схильності жінок до токсичних та насильницьких стосунків:

1) пережите насильство в дитинстві. Систематичне приниження, ігнорування потреб, а також фізичне та економічне насильство можуть призвести до формування у дитини «вивченої безпорадності». Вона починає сприймати таке ставлення як норму, і вже в дорослому житті погоджується на аб'юзивні стосунки, вважаючи приниження і зневагу чимось звичайним;

2) відсутність любові та піклування в дитинстві. Підсвідоме прагнення отримати любов і увагу батьків у дорослому віці змушує жінку шукати партнера, який у її уявленнях здатен її полюбити і піклуватися. Травмована жінка готова поступитися власними інтересами, цілями та цінностями, аби тільки відчувти хоч трохи уваги і турботи;

3) страх самотності. Низка людей відчувають страх самотності, але для

жінок, схильних до аб'юзивних стосунків, цей страх є особливо сильним. Вони вважають, що краще бути в будь-яких стосунках, ніж залишатися на самоті. Більш того, через переконання, що такі стосунки – це норма, жінки часто не бачать сенсу змінювати ситуацію;

4) невміння встановлювати особисті кордони. Жінки, які не розуміють своїх особистих кордонів, часто починають нести відповідальність за емоції аб'юзера, а не за власні. Вони живуть для аб'юзера і по його правилах, втрачаючи себе. Це створює сприятливі умови для маніпуляцій з боку аб'юзера;

5) соціальний тиск та стереотипи. У деяких культурах домінування і контроль чоловіків над жінками є частиною традицій. У нашому суспільстві існує стереотип, що жінки повинні терпіти агресивну поведінку чоловіків. Такі стереотипи романтизуються через медіа, що призводить до того, що жінки вважають аб'юзивні стосунки нормальними. Шкідливі вирази на кшталт: «терпи заради любові», «у скорботі та радості» часто стають підґрунтям для толерування насильства;

6) відсутність знань про здорові стосунки. Низка жінок не знають, як виглядають здорові стосунки і не розуміють, що деструктивне ставлення – це ненормально. Відсутність психологічних знань може призвести до того, що жінки, застрягнувши в дитячих травмах, компенсують свої внутрішні проблеми через партнера.

Отже, внутрішньоособистісні чинники значною мірою визначають схильність осіб до токсичних та насильницьких стосунків. Пережиті травми в дитинстві, низька самооцінка, емоційна залежність, невміння встановлювати особисті кордони та страх самотності є ключовими чинниками, що сприяють формуванню такої схильності. Важливу роль у цьому процесі відіграють і культурні стереотипи, а також соціальний тиск, що підтримує традиційні уявлення про роль чоловіка та жінки у стосунках.

Особистісні чинники, зокрема батьківське виховання та досвід насильства, можуть призводити до формування комплексу жертви, що впливає на вибір партнерів і стиль взаємодії в подальших стосунках. Крім того, відсутність знань про здорові стосунки і романтизація токсичних моделей через медіа ускладнюють усвідомлення осіб про ненормальність таких відносин.

Висновок до розділу 1

У першому розділі було здійснено всебічний теоретичний аналіз проблеми аб'юзивних стосунків та чинників, що зумовлюють схильність дорослих до участі в токсичних або насильницьких взаєминах. Розгляд наукових джерел дозволив уточнити сутність поняття «аб'юзивні стосунки», які у сучасній психології визначаються як систематичне порушення особистих кордонів, домінування та контроль однієї особи над іншою, що супроводжується маніпуляціями, агресією, психологічним, фізичним, сексуальним чи економічним насильством. Проаналізовані класифікації аб'юзу свідчать про багатовимірність цього явища та його руйнівний вплив на психологічне й фізичне здоров'я людини.

Розглянуто особистісні особливості як аб'юзера, так і жертви. З'ясовано, що аб'юзеру властиві схильність до контролю, домінування, агресивність, маніпуляції, знецінення та недостатній рівень емпатії. Для жертви ж характерними є низька самооцінка, емоційна залежність, страх самотності, схильність до самозвинувачення, порушення навичок встановлення особистих кордонів. Саме ці риси формують підґрунтя для появи травматичного зв'язку, який ускладнює вихід із токсичних стосунків.

Важливим аспектом аналізу стали внутрішньоособистісні чинники схильності дорослих до насильницьких або токсичних взаємин. На основі наукових досліджень встановлено, що ключову роль у формуванні такої схильності відіграють дитячі травми, насильство в родині, досвід емоційної депривації, родові сценарії та сімейні моделі, зумовлені міжпоколінною передачею поведінкових патернів. Низька самооцінка, страх самотності, невміння відстоювати власні кордони, психологічна залежність від партнера та вплив культурних стереотипів також виступають значущими детермінантами розвитку віктимної поведінки.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СХИЛЬНОСТІ ДО АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛИХ

2.1. Організація дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих

Вивчення психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих потребує комплексного підходу, який передбачає використання системи психодіагностичних методик, що дозволяють виявити індивідуально-особистісні та соціально-психологічні чинники ризику. Особлива увага приділяється формуванню репрезентативної вибірки, що забезпечує можливість узагальнення результатів, а також поетапності дослідження.

Дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих проводили на базі КЗ «Запорізький обласний центр соціально-психологічної допомоги» ЗОР. У дослідженні взяли участь 46 жінок віком від 27 до 42 років. Такий віковий діапазон обрано не випадково, адже саме у цей період життя жінка перебуває на етапі зрілої дорослості, коли вже має певний досвід міжособистісних взаємин, сформовані соціальні ролі та ціннісні орієнтації. Це дозволяє комплексно проаналізувати особливості її ставлення до партнерських стосунків і виявити психологічні чинники, що можуть зумовлювати схильність до аб'юзивних моделей поведінки.

Більшість досліджуваних перебували у тривалих стосунках (шлюб чи партнерські відносини), що створює підґрунтя для глибокого аналізу аб'юзивних проявів. Добір вибірки здійснювався добровільно на основі згоди респонденток взяти участь у дослідженні. При цьому дотримано принципів конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження – усім було гарантовано анонімність відповідей та використання даних виключно в наукових цілях.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих відбувалося у три послідовні етапи, що забезпечило його комплексність та наукову обґрунтованість. На першому етапі було організовано та проведено саме дослідження із застосуванням низки валідних психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення ключових індивідуально-психологічних чинників. Зокрема, використовувалася методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна для діагностики емоційної напруги та схильності до тривожних переживань, а також «Шкала депресії Бека» для виявлення рівня депресивних проявів у респонденток. З метою визначення міжособистісних мотивів застосовано тест мотивів афіліації (MAFF) А. Мехрабіана, що дозволив оцінити прагнення до встановлення і підтримання соціальних зв'язків. Для аналізу цілісності світосприймання було використано «Шкалу когерентності» А. Антоновскі, яка дає можливість простежити ступінь відчуття осмисленості життя та власних ресурсів. Окрему увагу приділено рівню самоприйняття, для чого використано опитувальник безумовного самоприйняття Дж. Чамберлайна і Д. Хаагаада в адаптації Ю. Мельник та А. Стаднік. Важливим компонентом стала діагностика досвіду психологічного насильства, зокрема через газлайтинг, для чого застосовано опитувальник жертви газлайтингу (VGQ). Отримані дані було оброблено з використанням методів якісного та кількісного аналізу, а також математико-статистичних процедур, зокрема обчислення коефіцієнта кореляції К. Пірсона, що дало змогу встановити взаємозв'язки між виявленими психологічними патернами.

Другий етап передбачав аналіз результатів емпіричного дослідження, під час якого було здійснено систематизацію, інтерпретацію та порівняння отриманих показників. На цьому етапі було визначено рівні вираженості окремих психологічних характеристик у досліджуваних жінок, окреслено загальні тенденції, а також виділено індивідуальні відмінності, що дозволило зрозуміти механізми схильності до аб'юзивних стосунків.

Третій етап був спрямований на практичне застосування отриманих результатів. На основі аналізу даних розроблено психокорекційну програму, спрямовану на подолання схильності до аб'юзу в міжособистісних стосунках дорослих жінок. Програма містила комплекс занять, які орієнтовані на підвищення рівня самоприйняття, формування здорових моделей комунікації та зміцнення особистісних ресурсів. Крім того, було підготовлено практичні рекомендації щодо профілактики та корекції схильності до аб'юзивної поведінки у стосунках, які можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників і самих учасників міжособистісних стосунків.

Математична обробка отриманих даних та їхня графічна презентація здійснювалися з використанням програми Microsoft Excel, що надало можливість якісно і системно проаналізувати результати дослідження. За допомогою вбудованих статистичних інструментів було виконано визначення відсоткових співвідношень, а також обчислення коефіцієнтів кореляції для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Крім того, Excel дозволив представити дані у наочній формі – у вигляді діаграм, що сприяло чіткому розумінню та інтерпретації отриманих результатів. Такий підхід забезпечив комплексність аналізу та зручність подальшого узагальнення емпіричних матеріалів.

Отже, організація дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих була здійснена з урахуванням наукових і практичних вимог. Репрезентативна вибірка дала можливість простежити закономірності, характерні для періоду зрілої дорослості, коли досвід міжособистісних взаємин і соціальні ролі вже достатньо сформовані. Дотримання принципів добровільності та етичних норм забезпечило достовірність і надійність отриманих даних. Триетапна структура дослідження, від діагностики за допомогою комплексу валідних методик до аналізу результатів і створення психокорекційної програми, дала можливість не лише виявити психологічні чинники, що впливають на схильність до аб'юзивних стосунків, а й запропонувати практичні шляхи їх профілактики та подолання.

2.2. Методи і методики дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих

Вибір адекватних методів і методик є ключовим аспектом будь-якого емпіричного дослідження, оскільки саме вони визначають надійність, валідність та інформативність отриманих результатів. Дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих потребує багатопланового підходу, що враховує як індивідуально-особистісні характеристики, так і соціально-психологічні чинники, які впливають на формування міжособистісної взаємодії.

Методологічна база дослідження була побудована з урахуванням необхідності комплексної оцінки емоційного стану, рівня тривожності і депресії, особливостей мотиваційної сфери, ступеня когерентності та самоприйняття, а також специфіки переживання психологічного насильства. Для цього було обрано низку валідизованих психодіагностичних інструментів, що широко застосовуються в сучасній психологічній практиці та дозволяють виявити як загальні тенденції, так і індивідуальні відмінності серед досліджуваних:

- 1) методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна;
- 2) методика «Шкала депресії Бека»;
- 3) тест мотивів афіліації (MAFF) А. Мехрабіана;
- 4) «Шкала когерентності» А. Антоновскі;
- 5) опитувальник безумовного самоприйняття Дж. Чамберлайна, Д. Хаагаад аптований Ю. Мельник та А. Стаднік;
- 6) опитувальник жертви газлайтингу (VGQ).

Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна. Шкала визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна є одним із найвідоміших та перевірених інструментів психологічної діагностики, що використовується для

грунтового вивчення різних проявів тривожності. Її цінність полягає у можливості розмежування двох взаємопов'язаних, але різних за природою компонентів: ситуативної тривожності, яка відображає емоційні реакції людини у певний момент під впливом конкретних подій, та особистісної тривожності, що характеризує стійку схильність особистості до тривожних переживань і розглядається як відносно стабільна риса характеру.

Методика побудована у вигляді двох окремих блоків по 20 тверджень у кожному. Перший блок спрямований на виявлення поточного емоційного стану респондента, тоді як другий відображає його звичний, фоновий рівень тривожності. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою відповідей – від «майже ніколи» до «майже завжди». Для забезпечення точності деякі твердження потребують зворотного кодування, що знижує ризик спотворень результатів.

Отримані бали підраховуються окремо за кожним блоком, що дозволяє визначити як інтенсивність ситуативних реакцій, так і загальний рівень особистісної тривожності. Інтерпретація показників здійснюється у межах таких рівнів:

- до 30 балів – низький показник тривожності;
- 31-44 балів – середній рівень;
- 45 балів і вище – високий рівень тривожності.

Порівняльний аналіз значень за обома шкалами дає можливість не лише оцінити силу тривожних переживань, а й зрозуміти їхнє походження, чи є вони реакцією на конкретні життєві обставини, чи мають характер стійкої особистісної тенденції.

Методика «Шкала депресії Бека». Опитувальник складається з 21 пункту, кожен із яких відображає окремий аспект психоемоційного стану, особливостей поведінки або соматичних симптомів, характерних для депресивного розладу. Під час проходження тесту учаснику пропонується обрати один із чотирьох варіантів відповіді, що відображає його внутрішній стан і переживання протягом останнього тижня.

Методика передбачає не лише визначення інтегрального рівня депресії, а й оцінку за двома додатковими субшкалами: когнітивно-афективною (пункти 1-13) та соматичною (пункти 14-21). Перша відображає емоційно-психологічні особливості депресивного стану, що особливо важливо в тих випадках, коли фізичні прояви можуть спотворювати загальну картину. Друга дозволяє оцінити тілесні симптоми депресії, що часто супроводжують психоемоційні переживання.

Оцінювання здійснюється шляхом сумування балів за всіма пунктами. Кожна відповідь оцінюється у діапазоні від 0 до 3 балів, що відображає ступінь вираженості конкретного симптому. Загальний показник може коливатися від 0 до 63 балів. Отримані результати інтерпретуються за такими критеріями:

- 0-9 балів – клінічно значущі симптоми відсутні;
- 10-15 балів – легкі прояви депресивного стану;
- 16-19 балів – помірний рівень депресії;
- 20-29 балів – депресія середньої вираженості;
- 30-63 бали – тяжка форма депресії.

Тест мотивів афіліації (MAFF) А. Мехрабіана. Афіліація розглядається як базова потреба людини у встановленні близьких, довірливих і значущих стосунків з оточенням. Діагностичний інструмент, спрямований на її вивчення, дозволяє виявити два ключові мотиви, що формують структуру афіліації: прагнення бути прийнятим та страх залишитися покинутим. Методика складається із 62 тверджень, з яких перші 30 відображають рівень потреби у прийнятті з боку інших людей, а решта 32 – інтенсивність переживання страху відторгнення.

Респондент оцінює кожне твердження за 7-бальною шкалою, де «+3» означає повну згоду, «0» – нейтральну позицію, а «-3» – повне заперечення. Після заповнення анкети підраховуються підсумкові бали окремо за кожною з двох шкал. Відповіді перетворюються у числові показники: для позитивних висловлювань вони варіюються від 1 до 7, а для негативних тверджень застосовується зворотне кодування (від 7 до 1). Це дає змогу отримати інтегральний показник за кожним із мотивів. Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

- 32-80 балів – низький рівень прояву мотивів;
- 81-176 балів – середній рівень;
- 177-224 бали – високий рівень.

Розподіл результатів надає цінну інформацію про особливості міжособистісної поведінки:

- низькі значення за обома мотивами характеризують особу, яка комфортно почувається як у компанії, так і наодинці, не відчуваючи значного емоційного напруження у соціальних контактах;

- високий страх бути покинутим у поєднанні з низьким прагненням до спілкування свідчить про схильність уникати тісних контактів і віддавати перевагу самотності;

- високі показники за обома шкалами вказують на внутрішній конфлікт: особа прагне соціальної взаємодії, але одночасно боїться відторгнення, що особливо проявляється у нових знайомствах;

- поєднання високого прагнення до прийняття та низького рівня страху залишитися самотнім описує відкриту, комунікабельну людину, яка активно шукає контакти і отримує задоволення від соціальної взаємодії.

«Шкала когерентності» А. Антоновскі. Методика включає 29 тверджень, серед яких 15 є прямими, а 14 – зворотними. У кожному пункті респондент обирає позицію між двома протилежними висловлюваннями, використовуючи семибальну систему оцінювання, що забезпечує можливість детального вимірювання індивідуальних відмінностей. Сутність відчуття когерентності полягає у здатності особистості сприймати своє минуле, теперішнє і майбутнє як взаємопов'язані та узгоджені складові єдиного життєвого шляху. Це переживання створює основу для формування унікального досвіду, сприяє відчуттю осмисленості та внутрішньої гармонії. Розподіл рівнів когерентності здійснюється за такими критеріями:

- 0-95 балів – низький рівень (свідчить про відсутність відчуття цілісності життєвого досвіду, фрагментарність сприймання власного шляху);

- 96-124 балів – середній рівень (характеризує часткову інтеграцію життєвих

подій, здатність підтримувати відносну узгодженість між різними часовими вимірами життя);

– 125-196 балів – високий рівень (відображає глибоке усвідомлення зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім, що забезпечує стабільність та внутрішню опору).

Опитувальник безумовного самоприйняття Дж. Чамберлайна, Д. Хаагаад аптований Л. Засекіною, В. Майструк. Опитувальник безумовного самоприйняття є інструментом, спрямованим на вимірювання ставлення людини до самої себе незалежно від зовнішніх чинників та оцінок. Методика складається з 20 тверджень, які респонденти оцінюють за семибальною шкалою, де 1 означає «майже повністю неправда», а 7 – «майже повністю правда».

Система підрахунку балів передбачає пряме та зворотне кодування відповідей. Дев'ять тверджень (№ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 17, 18, 20) мають прямий підрахунок: що вищий бал, то більш виражене безумовне самоприйняття. Решта одинадцять (№ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 19) оцінюються за зворотним принципом: у них нижчі бали свідчать про вищий рівень самоприйняття. Максимально можлива сума становить 140 балів.

Для інтерпретації результатів виокремлюють три рівні:

– 0-60 балів – низький рівень безумовного самоприйняття (свідчить про схильність до жорсткої самокритики, залежність від зовнішнього схвалення та уразливість до негативних оцінок);

– 61-100 балів – середній рівень (характеризує відносну прийнятність власної особистості з окремими сумнівами та коливаннями у ставленні до себе);

– 101-140 балів – високий рівень безумовного самоприйняття (вказує на стійке позитивне ставлення до себе, здатність визнавати власні недоліки без зниження самоцінності).

Опитувальник розроблено в межах раціонально-емотивної теорії особистості, тому він акцентує увагу на когнітивних механізмах, що лежать в основі ставлення людини до себе. Хоча безумовне самоприйняття відрізняється від класичного розуміння самооцінки, численні дослідження підтверджують

наявність високої кореляції між цими конструктами. Це робить методику цінним інструментом для аналізу внутрішніх установок особистості та розуміння її психологічної стійкості.

Опитувальник жертви газлайтингу (VGQ) за К. Шуджа, М. Акіл (додаток А). Це спеціалізований самоопитувальник, розроблений для діагностики переживань, переконань і моделей поведінки, характерних для людей, які зазнають газлайтингу. Методика пройшла апробацію та була валідизована переважно на жіночій вибірці в контексті родинних стосунків, де газлайтинг виявляється найбільше руйнівним.

Опитувальник складається з низки тверджень, що відображають типові переживання жертв газлайтингу: сумніви у власному сприйманні реальності, відчуття провини без очевидної причини, знецінення з боку партнера, нав'язування фальшивих мотивів поведінки, переконання у власній неадекватності чи неспроможності приймати рішення. Відповіді на твердження надаються за п'ятибальною шкалою: 1 – абсолютно не згодна; 2 – не згодна; 3 – частково згодна/нейтрально; 4 – згодна; 5 – абсолютно згодна. Чим вищі бали набирає респондентка, тим більше проявів газлайтингу вона переживає у власному житті. Інтерпретація результатів:

– низькі показники (1-2 бали за більшістю пунктів, або 14-32 балів) свідчать про відсутність систематичного газлайтингу у взаєминах або його мінімальні прояви, які не чинять значного психологічного впливу;

– середні показники (3 бали як домінуюча відповідь, або 33-50 балів) можуть сигналізувати про окремі епізоди газлайтингу або схильність респондентки сумніватися у власних переконаннях під впливом партнера. У цьому випадку є ризик розвитку емоційної залежності та поступового зниження самооцінки;

– високі показники (4-5 балів за більшістю тверджень, або 51-70 балів) відображають систематичне піддавання газлайтингу. Жінка може відчувати постійні сумніви у власній адекватності, відчуття провини, страх бути відкинутою та залежність від партнера, що створює серйозну небезпеку для психологічного

здоров'я та підвищує ризик залишатися в аб'юзивних стосунках.

Для опрацювання та інтерпретації результатів емпіричного дослідження було застосовано поєднання якісного та кількісного аналізу, що забезпечило багатовимірний підхід до вивчення психологічних особливостей схильності дорослих до аб'юзивних стосунків.

Якісний аналіз передбачав детальний опис проявів досліджуваних психологічних характеристик, виявлення загальних тенденцій, індивідуальних відмінностей та специфіки переживань респонденток. Це дозволило простежити, як саме у поведінці та емоційному стані досліджуваних відображаються різні рівні тривожності, депресії, когерентності, самоприйняття чи мотивів афіліації.

Кількісний аналіз забезпечив можливість математично обґрунтувати отримані висновки. Було проведено статистичну обробку даних, що включала підрахунок відсоткових показників, розподілів за рівнями вираженості досліджуваних характеристик. Крім цього, важливим завданням стало виявлення взаємозв'язків між окремими показниками, що дозволило зробити висновки про їхню взаємодію та вплив на схильність до аб'юзивних стосунків. З цією метою використано коефіцієнт кореляції К. Пірсона, який дозволяє визначити силу та напрямок зв'язку між змінними. Зокрема, було досліджено взаємозалежність між переживанням газлайтингу та такими психологічними показниками, як рівень тривожності, депресивні симптоми, мотиви афіліації, когерентність і безумовне самоприйняття. Отримані коефіцієнти кореляції дали змогу з'ясувати, наскільки тісно переживання газлайтингу поєднане з емоційною нестабільністю, зниженим самоприйняттям, потребою у прийнятті чи страхом бути покинути, а також із цілісністю життєвого досвіду.

Отже, поєднання якісного опису та кількісних статистичних методів забезпечило надійність інтерпретації даних, а також створило умови для формування цілісного уявлення про психологічні особливості схильності дорослих жінок до аб'юзивних стосунків.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було здійснено обґрунтування організації та методів дослідження психологічних особливостей схильності дорослих жінок до аб'юзивних стосунків. Представлена методологічна логіка дослідження засвідчує його наукову цілісність, структурованість та відповідність етичним вимогам психологічної практики.

На основі описаної процедури формування вибірки можна стверджувати, що дослідження здійснено з урахуванням принципів добровільності, конфіденційності та репрезентативності. Залучення 46 жінок віком 27-42 років, які перебувають у періоді зрілої дорослості та мають досвід тривалих міжособистісних стосунків, забезпечило можливість отримати достовірні емпіричні дані про психологічні чинники, що сприяють залученню до аб'юзивних моделей взаємодії.

Триетапна структура дослідження (діагностичний, аналітичний та корекційно-практичний етапи) дозволила комплексно розглянути проблему. Статистична обробка, зокрема кореляційний аналіз за коефіцієнтом К. Пірсона, дала змогу встановити взаємозв'язки між переживанням газлайтингу та такими показниками, як тривожність, депресивність, самоприйняття, когерентність і мотиви афіліації. Це забезпечило ґрунтовне розуміння внутрішніх механізмів, що зумовлюють стійкість жінок до аб'юзивних стосунків.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СХИЛЬНОСТІ ДО АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛИХ

3.1. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих

Отримані в ході емпіричного дослідження дані потребують ретельного аналізу та систематизації, оскільки саме на цьому етапі стає можливим виявлення психологічних закономірностей, що зумовлюють схильність дорослих до аб'юзивних стосунків. Проведене опитування дозволило оцінити рівень тривожності, депресивних проявів, самоприйняття, когерентності та особливості мотивів афіліації, а також виявити досвід переживання психологічного насильства.

У табл. 3.1 представлено рівні особистісної та ситуативної тривожності у дорослих за Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним.

Таблиця 3.1

Рівні особистісної та ситуативної тривожності у дорослих за Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним, %

Шкала тривожності	Рівень прояву		
	Високий	Середній	Низький
Особистісна	17,4	52,2	30,4
Ситуативна	23,9	67,4	8,7

Аналіз результатів, наведених у таблиці 3.1, дає змогу простежити відмінності у проявах особистісної та ситуативної тривожності у дорослих. Загалом видно, що ситуативна тривожність у вибірці має вищу інтенсивність порівняно з особистісною, що свідчить про більшу чутливість респондентів до зовнішніх обставин і актуальних життєвих ситуацій. Так, високий рівень ситуативної тривожності продемонстрували 23,9% досліджуваних, тоді як

високий рівень особистісної тривожності виявлено у 17,4%. Це свідчить про те, що частина жінок схильна гостро реагувати на стресові події, навіть якщо в цілому не характеризується стабільно високою тривожністю як особистісною рисою.

Разом із тим переважна більшість респонденток мають середній рівень тривожності: 52,2% за шкалою особистісної та 67,4% за шкалою ситуативної. Така тенденція вказує на те, що для значної частини вибірки тривожність є помірною і проявляється залежно від конкретних обставин, не набуваючи крайніх значень. Водночас спостерігається дещо більша поширеність середнього рівня ситуативної тривожності, що підтверджує чутливість до умов середовища та міжособистісних ситуацій, у яких перебувають досліджувані жінки.

Цікаво, що низькі показники тривожності частіше трапляються за шкалою особистісної тривожності (30,4%), тоді як низький рівень ситуативної тривожності засвідчили лише 8,7% досліджуваних (рис. 3.1). Це може свідчити про те, що навіть жінки зі стабільно низьким рівнем внутрішньої тривожності у реальних ситуаціях можуть проявляти підвищену емоційну чутливість, що робить їх уразливішими до впливу зовнішніх чинників.

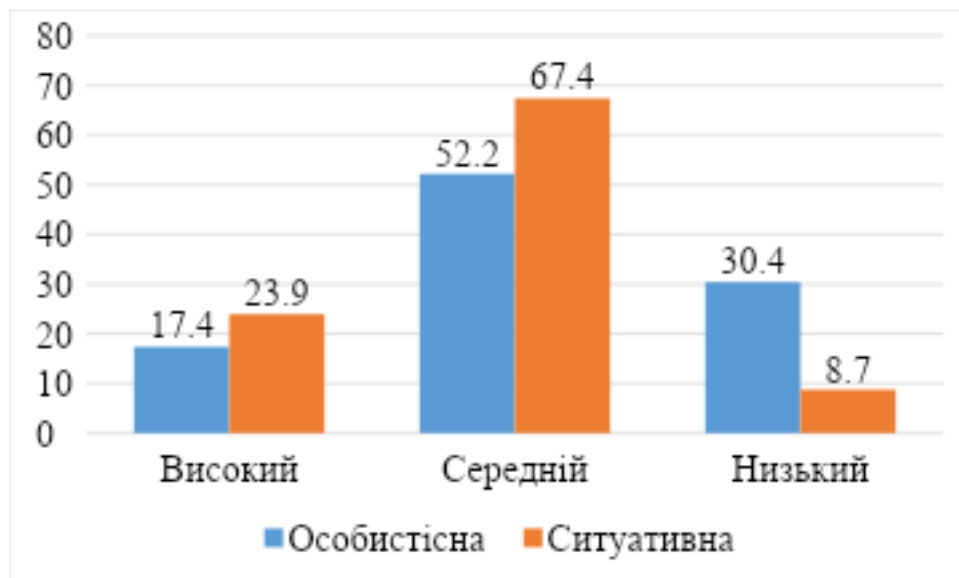


Рис. 3.1. Рівні особистісної та ситуативної тривожності у дорослих за Ч. Спілбергером та Ю. Ханіним, %

Отримані результати вказують на домінування середніх рівнів тривожності у досліджуваних, а також на більш виражений ситуативний, ніж особистісний компонент тривожних переживань. Це підкреслює значення актуальних життєвих подій і соціальних стосунків у формуванні емоційного стану дорослих жінок та може бути одним із чинників схильності до аб'юзивних стосунків, оскільки підвищена ситуативна тривожність знижує здатність до критичної оцінки поведінки партнера та підвищує ризик емоційної залежності.

У таблиці 3.2 представлено рівні депресії у дорослих за А. Беком.

Таблиця 3.2

Рівні депресії у дорослих за А. Беком

Рівень прояву депресії	К-сть	%
Симптоми відсутні	8	17,4
Легкий прояв	7	15,2
Помірний рівень	18	39,2
Депресія середнього ступеня	13	28,2
Тяжка форма	0	0,0

Аналіз результатів, отриманих за шкалою депресії А. Бека, свідчить про наявність у вибірці різних рівнів вираженості депресивних проявів, що дозволяє оцінити як загальну тенденцію, так і специфіку розподілу симптомів серед досліджуваних. Найбільша кількість респонденток – 39,2% продемонстрували помірний рівень депресії, що вказує на наявність певних емоційних і когнітивних труднощів, які вже можуть негативно впливати на якість життя та міжособистісні стосунки, проте ще не досягають клінічно вираженої форми. Досить високим виявився і відсоток осіб із депресією середнього ступеня вираженості – 28,2%, що засвідчує суттєві проблеми у сфері емоційного благополуччя.

Водночас у частини досліджуваних результати виявилися більш сприятливими: 17,4% жінок не продемонстрували значущих симптомів депресії, а ще 15,2% мали лише легкі прояви емоційного дискомфорту. Це свідчить про наявність певних особистісних ресурсів та адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів у цієї категорії респонденток. Звертає на себе увагу

відсутність випадків із тяжкою формою депресії (0,0%) (рис. 3.2). Це може бути пов'язано з тим, що досліджувані жінки, попри наявність емоційних проблем, все ж зберігають відносну психологічну стабільність.



Рис. 2.2. Рівні депресії у дорослих за А. Беком, %

Отже, результати демонструють домінування помірних і середньовиражених рівнів депресії, що вказує на поширеність у досліджуваної вибірки емоційних труднощів, здатних істотно впливати на якість міжособистісних стосунків та підвищувати ризик схильності до аб'юзивних стосунків. Водночас відсутність тяжких випадків може свідчити про відносну збереженість внутрішніх ресурсів, які можуть бути активізовані у процесі психокорекційної чи профілактичної роботи.

У таблиці 3.3 представлено рівні прояву мотивів афіліації у дорослих за А. Мехрабіаном.

Таблиця 3.3

Рівні прояву мотивів афіліації у дорослих за А. Мехрабіаном, %

Шкала мотивів афіліації	Рівень прояву		
	Високий	Середній	Низький
Прагнення до прийняття	17,4	52,2	30,4
Страх бути покинутим	23,9	60,8	15,3

Аналіз результатів, отриманих за тестом мотивів афіліації А. Мехрабіана, показує, що у досліджуваних жінок спостерігається різна вираженість прагнення до прийняття та страху бути покинутими, що вказує на певну амбівалентність у їхніх соціально-емоційних потребах.

За шкалою прагнення до прийняття більшість досліджуваних продемонстрували середній рівень (52,2%), що свідчить про збалансовану потребу у соціальних контактах: жінки орієнтовані на взаємодію з іншими, однак не відчувають надмірної залежності від зовнішнього схвалення. Водночас 30,4% респонденток мають низькі показники, що вказує на відносну автономність і комфортність у самотності. Лише 17,4% досліджуваних мають високий рівень прагнення до прийняття, що характеризує їх як осіб із підвищеною потребою у позитивному ставленні з боку оточення та соціальній підтримці.

Розподіл за шкалою страху бути покинутим виявив дещо іншу тенденцію. Найбільша частка досліджуваних – 60,8% мають середній рівень, що відображає наявність певної чутливості до можливості відторгнення, однак без яскраво вираженого страху. Примітно, що 23,9% досліджуваних мають високий рівень цього показника, що може свідчити про емоційну вразливість, підвищену залежність від партнерських стосунків та страх втрати значущих зв'язків. Лише 15,3% респонденток продемонстрували низький рівень страху бути покинутими, що може вказувати на їхню впевненість у собі та здатність зберігати стабільність навіть за умов міжособистісних труднощів (рис. 2.3).

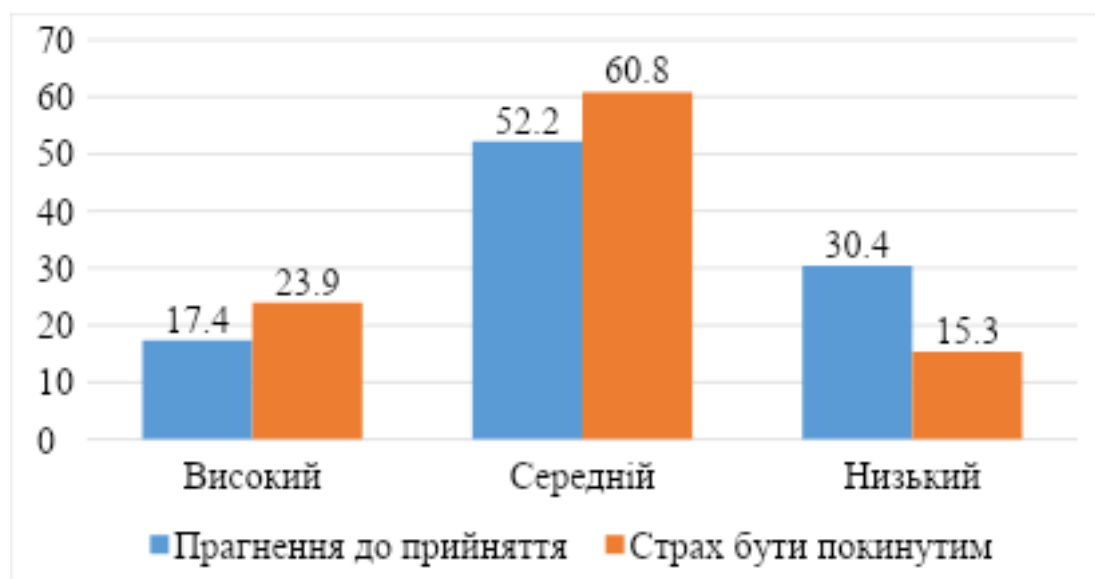


Рис. 2.3. Рівні прояву мотивів афіліації у дорослих за А. Мехрабіаном, %

Отже, для більшості досліджуваних характерні середні рівні як прагнення до прийняття, так і страху бути покинутим, що свідчить про відносну емоційну врівноваженість у сфері міжособистісних контактів. Водночас наявність груп із високим рівнем страху бути покинутими і підвищеним прагненням до прийняття створює передумови для внутрішнього конфлікту, що може негативно позначатися на здатності будувати здорові партнерські стосунки.

У таблиці 3.4 представлено рівні когерентності у дорослих за А. Антоновскі.

Таблиця 3.4

Рівні когерентності у дорослих за А. Антоновскі

Рівень прояву когерентності	К-сть	%
Високий	6	13,1
Середній	26	56,5
Низький	14	30,4

Аналіз результатів, отриманих за «Шкалою когерентності» А. Антоновскі, показує, що у вибірці домінує середній рівень когерентності, який продемонстрували 56,5% досліджуваних жінок. Це свідчить про відносну цілісність життєвого досвіду більшості респонденток, здатність бачити взаємозв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім та підтримувати певний баланс у сприйманні життєвих подій. Однак, середній рівень також може вказувати на нестабільність у відчутті гармонії та потребу в додаткових ресурсах для формування більш стійкого відчуття осмисленості життя.

Водночас значна частка жінок – 30,4% продемонстрували низький рівень когерентності. Це може означати, що для них характерна фрагментарність у сприйманні життєвого шляху, труднощі в інтеграції власного досвіду та недостатня здатність знаходити сенс у складних ситуаціях. Такий результат вказує на потенційні ризики у сфері психологічного благополуччя, зокрема на підвищену вразливість до стресових подій та залежність від зовнішніх чинників у регуляції власного емоційного стану.

Лише 13,1% досліджуваних продемонстрували високий рівень когерентності, що свідчить про здатність цих жінок цілісно інтегрувати життєвий досвід, усвідомлювати його значення та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів (рис. 2.4). Для цієї групи характерним є відчуття життєвої осмисленості, впевненості у майбутньому та здатність бачити навіть у проблемних ситуаціях точки розвитку.

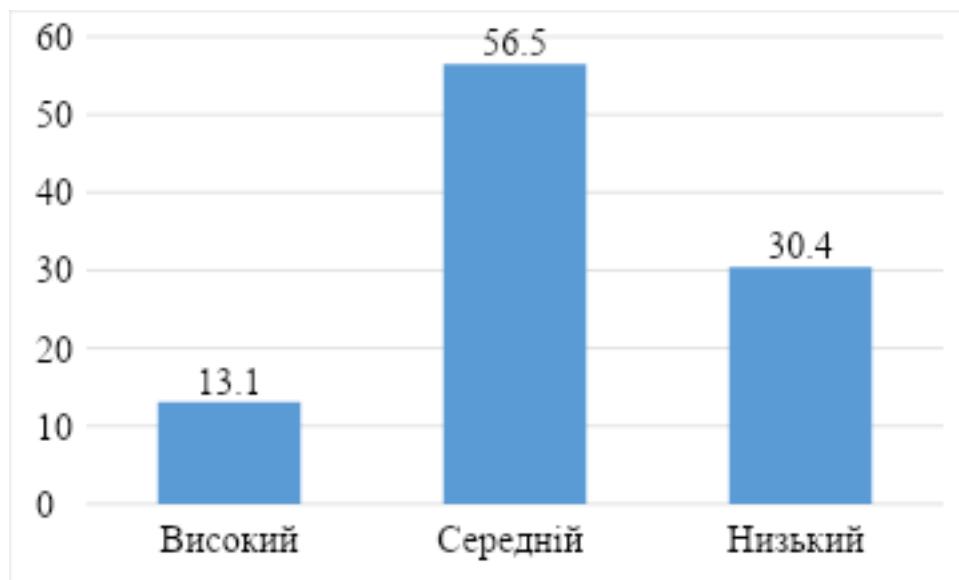


Рис. 2.4. Рівні когерентності у дорослих за А. Антоновскі, %

Отримані результати вказують на те, що у вибірці переважають особи із середнім та низьким рівнями когерентності, що може бути чинником ризику для формування деструктивних моделей поведінки, зокрема схильності до аб'юзивних стосунків. Адже недостатня відчутність життєвої цілісності і сенсу робить людину уразливішою до зовнішнього тиску та знижує її здатність протистояти психологічному насильству. Разом із тим наявність групи з високим рівнем когерентності демонструє потенційні ресурси для адаптації і внутрішньої стійкості, які можуть бути використані як орієнтир у психокорекційній роботі.

У таблиці 3.5 представлено рівні самоприйняття за Дж. Чамберлайном та Д. Хаагаад.

Таблиця 3.5

Рівні самоприйняття за Дж. Чамберлайном та Д. Хаагаад

Рівень прояву самоприйняття	К-сть	%
Високий	4	8,7
Середній	27	58,7
Низький	15	32,6

Аналіз результатів за опитувальником безумовного самоприйняття Дж. Чамберлейна та Д. Хаагаад показує, що у вибірці респонденток переважає середній рівень самоприйняття, який продемонстрували 58,7% досліджуваних. Це свідчить про те, що більшість жінок у цілому сприймають себе такими, якими вони є, однак їхнє ставлення до власної особистості залишається неоднозначним: поряд із прийняттям можуть виникати сумніви, критичність або залежність від зовнішніх оцінок. Такий результат можна розглядати як певний баланс між позитивним ставленням до себе та уразливістю у ситуаціях соціального порівняння чи критики.

Досить значна частка досліджуваних – 32,6 % продемонстрували низький рівень самоприйняття. Це вказує на схильність до надмірної самокритики, сумнівів у власній цінності, підвищену залежність від схвалення оточення. Такі респондентки можуть бути емоційно вразливішими, більш чутливими до негативної оцінки з боку інших, що може впливати на їхню здатність протистояти аб'юзивним моделям у стосунках.

Лише 8,7% досліджуваних мають високий рівень безумовного самоприйняття, що свідчить про стійке позитивне ставлення до себе, готовність визнавати власні недоліки без зниження самооцінності та незалежність від зовнішніх оцінок (рис. 3.5). Ця група демонструє внутрішні ресурси, які можуть виступати захисним чинником від психологічних труднощів і руйнівних впливів з боку партнерів чи соціального середовища.

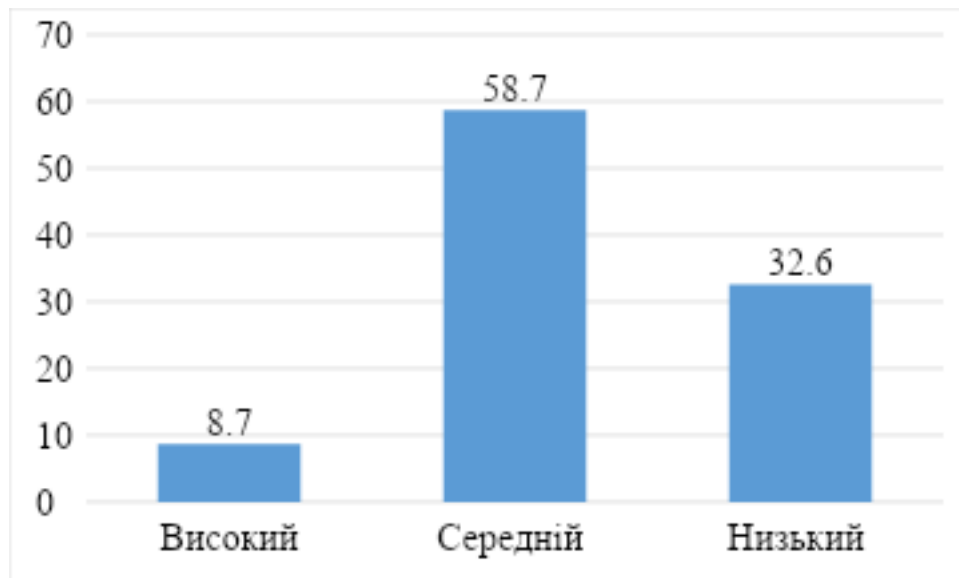


Рис. 3.5. Рівні самоприйняття за Дж. Чамберлайном та Д. Хаагаад, %

Отже, для більшості досліджуваних характерний середній або низький рівень безумовного самоприйняття, що створює підґрунтя для емоційної нестабільності та підвищує ризик вразливості у міжособистісних стосунках. Водночас наявність значної кількості жінок з високим рівнем самоприйняття демонструє можливі напрями для формування психологічної стійкості, які варто враховувати у процесі психокорекційної роботи та профілактики аб'юзивних стосунків.

У таблиці 3.6 представлено рівні прояву переживання газлайтингу у дорослих за методикою VGQ.

Таблиця 3.6

Рівні прояву переживання газлайтингу у дорослих за методикою VGQ

Рівень прояву переживання газлайтингу	К-сть	%
Високий	6	13,1
Середній	27	58,7
Низький	13	28,2

Аналіз результатів, отриманих за опитувальником жертви газлайтингу, дозволяє виявити рівні вираженості переживання цього феномена серед досліджуваних жінок. Розподіл результатів за загальним набраним балом продемонстрував наявність трьох груп респонденток із різною інтенсивністю проявів. До категорії з низьким рівнем (28,2%) газлайтингу увійшли досліджувані,

які мають мінімальні або епізодичні ознаки маніпулятивного впливу, що не чинять суттєвого впливу на їхню самооцінку та емоційний стан. Для цих жінок характерне збереження відносної впевненості у власних переконаннях та здатність критично сприймати поведінку партнера.

Середній рівень продемонструвала найбільша частка досліджуваних (58,7%). Для цієї групи характерне періодичне переживання сумнівів у власних думках і почуттях, відчуття знецінення та труднощі у відстоюванні власної позиції. Досліджувані з цим рівнем часто стикаються із ситуаціями, коли їхнє сприймання реальності ставиться під сумнів, що з часом може формувати внутрішню невпевненість та залежність від оцінок партнера.

Найвразливішою виявилася група з високим рівнем газлайтингу (13,1%) (рис. 3.6). Для цих жінок типовим є систематичне піддавання психологічному тиску, що проявляється у почутті провини без видимих причин, переконанні у власній неспроможності та залежності від кривдника. Високі показники свідчать про глибокий деструктивний вплив на особистість, що може призводити до втрати почуття реальності та серйозних порушень психологічного благополуччя.

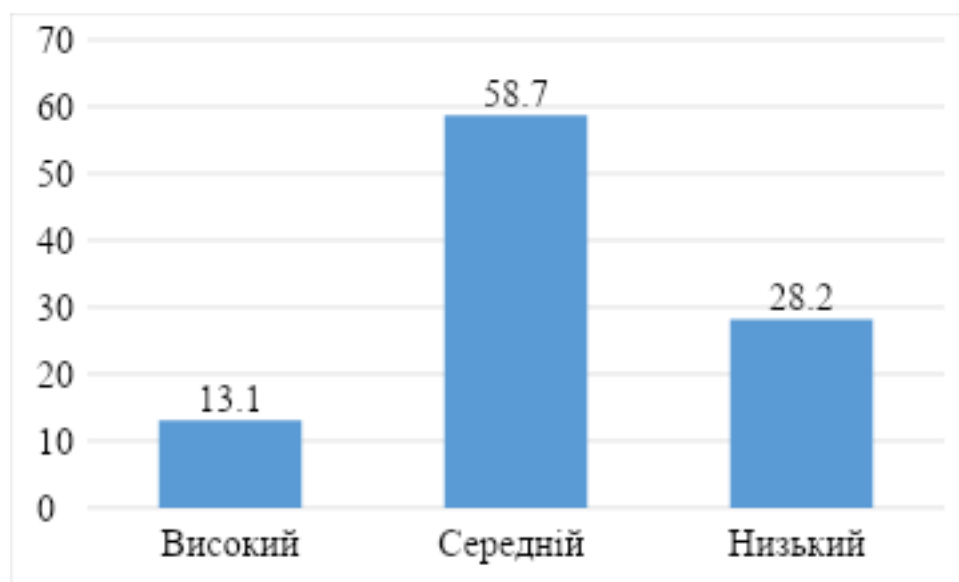


Рис. 3.6. Рівні прояву переживання газлайтингу у дорослих за методикою VGQ, %

Отже, результати засвідчують, що у вибірці переважають середні рівні вираженості газлайтингу, що свідчить про його поширеність як латентної форми

психологічного насильства. Водночас наявність групи з високими показниками демонструє серйозну небезпеку для психологічного здоров'я жінок, яка потребує цілеспрямованої психокорекційної роботи.

Для з'ясування психологічних особливостей схильності дорослих до аб'юзивних стосунків було застосовано метод кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта кореляції К. Пірсона. Цей статистичний інструмент дозволив визначити силу та напрямок взаємозв'язків між ключовими психологічними змінними, що розглядалися у дослідженні. Зокрема, було проаналізовано взаємозалежність між переживанням газлайтингу та такими показниками, як рівень тривожності, вираженість депресії, мотиви афіліації, когерентність і безумовне самоприйняття (табл. 3.7) (додаток Б). Застосування даного підходу дало можливість виявити, які саме емоційні та особистісні характеристики найтісніше пов'язані зі схильністю до аб'юзивних взаємин, а також визначити їхню роль у формуванні психологічної вразливості чи, навпаки, у зміцненні захисних ресурсів особистості.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки між переживанням газлайтингу та психологічними характеристиками дорослих

Психологічні характеристики дорослих	r	p
Особистісна тривожність	0,351	p<0,05
Ситуативна тривожність	0,724	p<0,05
Депресія	0,590	p<0,05
Прагнення до прийняття	-0,387	p<0,05
Страх бути покинутим	-0,662	p<0,05
Когерентність	-0,510	p<0,05
Самоприйняття	-0,558	p<0,05

Аналіз кореляційних зв'язків між переживанням газлайтингу та психологічними характеристиками дорослих показав наявність як прямих, так і зворотних статистично значущих взаємозалежностей, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми вразливості до аб'юзивних стосунків.

Насамперед варто відзначити сильний позитивний зв'язок між газлайтингом і ситуативною тривожністю ($r = 0,724$; $p < 0,05$), що свідчить про те, що чим інтенсивніше жінка переживає психологічний тиск та маніпуляції, тим вище рівень її тривожності у конкретних життєвих ситуаціях. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо особистісної тривожності ($r = 0,351$; $p < 0,05$), проте цей зв'язок є помірним, що свідчить про схильність до загальної емоційної напруги, яка може посилювати вразливість до аб'юзивних взаємин.

Досить виразним є також позитивний кореляційний зв'язок між газлайтингом і депресивними проявами ($r = 0,590$; $p < 0,05$). Це означає, що досвід психологічного насильства безпосередньо підвищує ризик розвитку депресивних станів, що проявляється у почутті безпорадності, зниженні самооцінки та відчутті втрати контролю над власним життям.

Водночас виявлено низку негативних кореляцій, які мають захисний або компенсаторний характер. Так, зі зростанням інтенсивності газлайтингу знижується прагнення до прийняття ($r = -0,387$; $p < 0,05$), що може означати поступове знецінення потреби у соціальній підтримці та обмеження пошуку позитивних контактів. Ще більш виражений обернений зв'язок простежується зі страхом бути покинутим ($r = -0,662$; $p < 0,05$), що свідчить про складний внутрішній конфлікт: жінки, які часто стикаються з газлайтингом, можуть навчитися стримувати або приглушувати власний страх відторгнення, водночас залишаючись у токсичних стосунках.

Суттєво знижується при високих показниках газлайтингу і когерентність ($r = -0,510$; $p < 0,05$), тобто здатність інтегрувати минулий, теперішній та майбутній досвід у цілісну життєву картину. Це свідчить про дезорганізацію відчуття життєвої цілісності, що є одним із наслідків психологічного насильства. Подібна тенденція спостерігається і щодо самоприйняття ($r = -0,558$; $p < 0,05$): чим частіше респондентка зазнає газлайтингу, тим нижче її здатність приймати себе безумовно, що зумовлює глибші емоційні проблеми та посилює залежність від думки партнера.

У результаті кореляційного аналізу встановлено, що переживання газлайтингу прямо пов'язане з підвищенням рівня тривожності та депресії, а також негативно корелює з когерентністю, самоприйняттям і мотиваційною сферою, пов'язаною з афіліацією. Це підтверджує, що газлайтинг чинить комплексний деструктивний вплив на емоційний стан і систему внутрішніх ресурсів особистості, підвищуючи ризик емоційної залежності та схильності до аб'юзивних стосунків.

Отже, виявлено, що у вибірці домінують середні рівні тривожності, проте ситуативна тривожність виявилася більш вираженою, ніж особистісна, що свідчить про чутливість жінок до актуальних життєвих ситуацій та міжособистісного тиску. Подібна тенденція спостерігається і щодо депресії: найбільша частина респонденток продемонструвала помірні або середньовиражені симптоми, які негативно впливають на якість життя, але водночас свідчать про збереження певного адаптивного потенціалу.

У мотиваційній сфері більшість досліджуваних мають середній рівень прагнення до прийняття та страху бути покинутими, що відображає емоційну врівноваженість, однак у частини досліджуваних поєднання підвищеного прагнення до соціальних контактів та високого страху відторгнення створює ризик внутрішніх конфліктів у взаєминах. Показники когерентності також виявилися переважно середніми або низькими, що може свідчити про фрагментарність сприймання власного життєвого досвіду та труднощі у пошуку сенсу, що підвищує уразливість до психологічного насильства. Аналогічна ситуація спостерігається із самоприйняттям: більшість респонденток мають середні або низькі рівні цього показника, що свідчить про схильність до самокритики, залежність від зовнішнього схвалення та емоційну нестабільність.

Особливої уваги заслуговують результати за шкалою газлайтингу, які продемонстрували, що понад половина жінок регулярно стикаються з його проявами на середньому рівні, а частина переживає їх інтенсивно. Це підтверджує поширеність латентних форм психологічного насильства у міжособистісних стосунках та їхній деструктивний вплив на особистість. Кореляційний аналіз

довів, що переживання газлайтингу позитивно пов'язане з підвищеним рівнем тривожності та депресії, а також негативно корелює з когерентністю, самоприйняттям і мотиваційними характеристиками афіліації. Тож газлайтинг не лише підриває емоційний баланс, а й руйнує внутрішні ресурси, що забезпечують психологічну стійкість.

Результати дослідження підтвердили, що комплексна взаємодія емоційних розладів, зниження рівня самоприйняття та когерентності, а також дисбаланс у мотиваційній сфері формує підґрунтя для схильності дорослих жінок до аб'юзивних стосунків.

3.2. Психокорекційна програма корекції схильності до аб'юзу в стосунка у дорослих

На основі проведеного емпіричного дослідження та отриманих результатів постала необхідність розробки цілеспрямованої психокорекційної програми, спрямованої на зниження ризику схильності дорослих жінок до аб'юзивних стосунків. Виявлені особливості – підвищений рівень ситуативної тривожності, значна поширеність депресивних проявів, недостатня когерентність та низьке самоприйняття – свідчать про потребу у створенні системи психологічної підтримки, що дозволить підсилити внутрішні ресурси особистості та сформувати конструктивні стратегії взаємодії в міжособистісних стосунках.

Запропонована програма поєднує елементи когнітивно-поведінкових, гуманістичних та арт-терапевтичних підходів, які спрямовані на підвищення рівня усвідомленості, розвиток навичок емоційної регуляції, формування адекватного самоприйняття та вміння вибудовувати здорові кордони у стосунках. Особлива увага приділяється профілактиці та подоланню наслідків газлайтингу, оскільки він виявився одним із ключових чинників, що знижують психологічну стійкість досліджуваних жінок.

Мета програми – сприяти зниженню схильності дорослих жінок до аб'юзивних стосунків шляхом розвитку емоційної стійкості, підвищення рівня

самоприйняття, формування адекватних моделей міжособистісних стосунків та навичок встановлення «здорових кордонів» у партнерських стосунках.

Завдання програми з корекції схильності до аб'юзу в стосунка у дорослих:

- знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, навчити ефективним технікам емоційної саморегуляції;
- сформувати навички виявлення та подолання негативних когнітивних установок, пов'язаних з аб'юзивними взаєминами;
- підвищити рівень безумовного самоприйняття та розвинути впевненість у власних силах;
- сприяти інтеграції особистого життєвого досвіду, підвищенню когерентності та відчуття життєвої осмисленості;
- вчити конструктивним стратегіям комунікації та відстоюванню власних кордонів у стосунках;
- підвищити рівень обізнаності щодо психологічного насильства, зокрема газлайтингу та його наслідків.

Методи та техніки, що передбачені у психокорекційній програмі, спрямовані на комплексний вплив на емоційно-вольову, когнітивну та поведінкову сфери особистості, що дозволяє досягати глибинних змін та формувати стійкі захисні механізми від аб'юзивних взаємин.

Провідне місце у програмі займають когнітивно-поведінкові методи, адже саме вони допомагають учасникам усвідомити і трансформувати деструктивні переконання, які роблять їх уразливими до маніпуляцій. Робота з внутрішнім діалогом дозволяє відслідковувати негативні автоматичні думки та замінювати їх більш адаптивними. Використання техніки «Стоп-думка» сприяє перериванню потоку тривожних чи самокритичних уявлень, а рефреймінг надає можливість переосмислити проблемні ситуації та побачити нові варіанти їх інтерпретації.

Важливим доповненням виступають арт-терапевтичні методи, що дозволяють через творчість виражати пригнічені емоції, досліджувати внутрішні конфлікти та знаходити ресурси для подолання труднощів. Малювання та створення колажів допомагають візуалізувати внутрішні переживання, а робота з

метафоричними асоціативними картами стимулює уяву та відкриває доступ до підсвідомих установок, які впливають на ставлення до себе та до стосунків.

Значну увагу приділено тренінговим вправам з розвитку комунікативних навичок. Через рольові ігри учасниці відпрацьовують моделі поведінки у конфліктних або складних міжособистісних ситуаціях, вчать асертивності – умінню відстоювати власні кордони без агресії. Формування «Я-повідомлень» розвиває навички конструктивного вираження емоцій і потреб, що є особливо важливим у побудові здорових стосунків.

Не менш важливим компонентом є техніки релаксації та майндфулнес, які допомагають знижувати рівень ситуативної тривожності та стабілізувати емоційний стан. Дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація сприяють зняттю фізичного напруження, а вправи на усвідомленість вчать концентруватися на теперішньому моменті, розвивають здатність відстежувати власні почуття та реагувати на них без самозвинувачення.

Важливу роль у програмі відіграють групові дискусії та обговорення життєвих ситуацій, які створюють безпечний простір для взаємопідтримки та обміну досвідом. Такий формат дозволяє учасницям не лише усвідомити спільність переживань, але й побачити різні шляхи подолання проблемних ситуацій.

Не менш вагомим елементом є психоедукація, спрямована на підвищення обізнаності жінок щодо природи психологічного насильства, його прихованих форм, зокрема газлайтингу, та стратегій протидії і захисту. Отримані знання підвищують рівень психологічної грамотності та стають основою для формування виважених рішень у сфері міжособистісних стосунків.

Сукупність описаних методів і технік сприятиме комплексному впливу на внутрішні ресурси особистості, підвищуючи її здатність до саморегуляції, конструктивної комунікації та побудови здорових взаємин, що є ключовим у профілактиці та корекції схильності до аб'юзивних стосунків.

Тривалість програми визначена таким чином, щоб забезпечити баланс між інтенсивністю роботи та можливістю поступового закріплення набутих знань і

навичок у реальному житті. Вона складається з 10 тренінгових занять, кожне з яких триває по 90 хвилин. Такий формат є оптимальним, оскільки дозволяє включати у структуру зустрічі кілька важливих компонентів: теоретичний блок із психоедукацією, практичні вправи для формування нових навичок, обговорення результатів і рефлексію отриманого досвіду.

Заняття мають проводитися проводяться 2 рази на тиждень, що створює необхідний інтервал між зустрічами. Це дає можливість учасникам не лише отримати нову інформацію, але й апробувати її у власному житті, усвідомити ефективність застосованих технік і повернутися на наступне заняття з новим досвідом для подальшого аналізу. Подібна періодичність сприяє збереженню мотивації та активної включеності в роботу, а також запобігає емоційному перевантаженню.

Загальна тривалість програми охоплює кілька місяців, що дозволяє сформувати стійкі зміни у сфері емоційної регуляції, підвищити рівень самоприйняття, розвинути комунікативні навички та закріпити їх у щоденній поведінці. У результаті учасниці отримують не лише теоретичні знання, а практичні інструменти, які можуть використовувати у реальному житті для запобігання аб'юзивним стосункам та побудови здорових міжособистісних стосунків.

Очікувані результати від реалізації програми з корекції схильності до аб'юзу в стосунка у дорослих:

- зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, зменшення депресивних проявів;
- підвищення рівня самоприйняття, впевненості у власних силах;
- зростання когерентності – відчуття узгодженості власного життєвого досвіду, цілісності та сенсу;
- формування навичок конструктивної комунікації та асертивності, здатності відстоювати власні кордони;
- зниження уразливості до психологічного насильства, зокрема газлайтингу, та розвиток здатності розпізнавати аб'юзивні патерни;

– зміцнення особистісних ресурсів, що сприяють побудові здорових, партнерських і гармонійних взаємин.

Детальний зміст та організація психокорекційної програми представлені у таблиці 3.8, яка відображає логічну послідовність проведення занять, їхню тематику, основні цілі та завдання, а також практичні методи і техніки для досягнення поставлених результатів. Таблиця узагальнює ключові етапи програми, демонструючи поступовий перехід від формування безпечного простору і роботи з емоційним станом учасниць до розвитку самоприйняття, комунікативних навичок, інтеграції життєвого досвіду та закріплення здобутих результатів.

Структура психокорекційної програми корекції схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих

№	Тема	Мета	Методи та вправи
1	Вступ і створення безпечного простору	формування довірливої атмосфери та ознайомлення з програмою	знайомство «Моє ім'я і асоціація»; правила групи «Наш договір»; арт-вправа «Мій ресурс у кольорі»; психоедукація про аб'юз та газлайтинг
2	Усвідомлення власного емоційного стану	розвиток навичок розпізнавання тривожності та емоцій	«Термометр емоцій»; дихальна техніка «Квадратне дихання»; майндфулнес «Сканування тіла»; міні-лекція про роль емоцій
3	Робота з негативними переконаннями	виявлення та трансформація деструктивних установок	техніка «Стоп-думка»; вправа «Мій критичний голос»; рефреймінг; арт-вправа «Мої обмеження – мої можливості»
4	Самоприйняття і самоцінність	підвищення рівня безумовного самоприйняття	арт-вправа «Дерево моїх якостей»; техніка «Дзеркало»; майндфулнес-практика «Любляча доброта»
5	Усвідомлення власних кордонів	формування навичок відстоювання особистих кордонів	рольова гра «Скажи «ні»»; арт-вправа «Мої межі – моя фортеця»; обговорення різниці між асертивністю і агресією
6	Розвиток комунікативних навичок	навчання конструктивному спілкуванню та протидії маніпуляціям	«Я-повідомлення»; рольові ігри «Маніпуляція та відповідь»; вправа «Три способи сказати одне й те саме»
7	Подолання страху бути покинутим	зменшення емоційної залежності та розвиток внутрішньої стабільності	арт-техніка «Мій внутрішній дім»; вправа «Коло підтримки»; обговорення «Що означає для мене самотність?»
8	Підвищення когерентності	формування цілісності життєвого досвіду та відчуття сенсу	арт-вправа «Мій життєвий шлях»; щоденник подяки «Три речі»; дискусія «Що дає сенс моему життю?»
9	Формування ресурсних стратегій	розвиток здатності протистояти аб'юзивним ситуаціям	техніка «Мої три ресурси»; рольові ігри «Реакція на газлайтинг»; арт-вправа «Мій символ сили»; психоедукація про ресурси допомоги

Продовження таблиці 3.8

10	Завершення та інтеграція досвіду	закріплення результатів та планування подальших кроків	вправа «Лист собі в майбутнє»; коло вражень «Що я беру із собою»; арт-техніка «Мій новий образ»; спільна «Карта ресурсів»
----	----------------------------------	--	---

На початковому етапі роботи використовуються вправи для створення безпечної атмосфери та формування групової згуртованості. Вправа-знайомство «Моє ім'я і асоціація» допомагає учасникам представити себе через ім'я та підбрану асоціацію (колір, образ, слово), що знижує напругу і водночас відкриває доступ до символічного самовираження. Вправа «Наш договір» передбачає колективне формування правил взаємодії в групі (конфіденційність, повага, добровільність, право мовчати), що забезпечує безпечність і прогнозованість роботи. Арт-вправа «Мій ресурс у кольорі» пропонує намалювати символічний образ, що асоціюється з силою чи підтримкою, і тим самим актуалізувати внутрішні ресурси. Додатково проводиться психоедукаційний блок про аб'юз та газлайтинг, де учасникам пояснюють основні поняття, форми психологічного насильства і приховані маніпуляції.

Далі акцент робиться на усвідомленні емоцій. Вправа «Термометр емоцій» полягає у тому, що кожна учасниця визначає інтенсивність власних емоцій на шкалі від 1 до 10 та описує, які відчуття стоять за цим рівнем. Це допомагає навчитися ідентифікувати власний емоційний стан. Дихальна техніка «Квадратне дихання» (вдих – затримка – видих – затримка по 4 секунди) використовується для зниження тривожності та стабілізації фізіологічних реакцій. Практика майндфулнес «Сканування тіла» навчає зосереджувати увагу на різних частинах тіла, поступово відчуваючи напругу і розслаблення, що підвищує усвідомленість і допомагає краще регулювати емоційний стан. Теоретичним доповненням є міні-лекція про роль емоцій, де пояснюється їхня функція у збереженні психічного здоров'я.

На етапі роботи з переконаннями використовується когнітивно-поведінковий

інструментарій. Техніка «Стоп-думка» допомагає перервати потік нав'язливих або самокритичних думок через уявний чи вербальний сигнал «Стоп». Вправа «Мій критичний голос» передбачає ідентифікацію фраз чи установок внутрішнього критика та їх трансформацію у більш підтримуючі висловлювання. Рефреймінг дозволяє переосмислювати ситуації, знаходити альтернативні інтерпретації подій, що знижує їхній негативний вплив. Арт-вправа «Мої обмеження – мої можливості» полягає у зображенні власних обмежень у вигляді малюнка та пошуку ресурсів чи шансів, що можуть у них крилитися.

Розвиток самоприйняття здійснюється через творчі та рефлексивні техніки. Арт-вправа «Дерево моїх якостей» дає можливість намалювати дерево, гілки якого символізують сильні сторони особистості. Техніка «Дзеркало» використовується для роботи у парах: учасниці відображають одна одній позитивні якості, які вони бачать, що сприяє прийняттю себе. Майндфулнес-практика «Любляча доброта» включає медитацію з фокусом на доброзичливому ставленні до себе та оточення.

Етап формування кордонів і асертивності включає рольову гру «Скажи «ні», де учасниці тренуються відмовляти у різних ситуаціях, зберігаючи спокій і повагу до співрозмовника. Арт-вправа «Мої межі – моя фортеця» пропонує створити малюнок символічних меж (стіна, коло, фортеця), що відображає власні психологічні кордони. Додатково проводиться обговорення відмінностей між асертивністю і агресією, яке допомагає уникати крайнощів у поведінці.

Розвиток комунікативних навичок включає практику «Я-повідомлень», де учасниці вчаться формулювати свої потреби у конструктивній формі («Я відчуваю... коли... і хочу...»). У рольових іграх «Маніпуляція та відповідь» відпрацьовуються стратегії протидії типовим маніпуляціям (наприклад, тиск провиною чи ігнорування). Вправа «Три способи сказати одне й те саме» демонструє різницю між агресивною, пасивною і асертивною манерою спілкування.

Робота зі страхом покинутості здійснюється через арт-техніку «Мій внутрішній дім», де учасниці створюють образ безпечного простору. У вправі «Коло підтримки» вони позначають людей, які є джерелом допомоги та ресурсу.

Обговорення на тему «Що означає для мене самотність?» сприяє усвідомленню власних переживань і пошуку нових способів їх подолання.

Підвищення когерентності відбувається через арт-вправу «Мій життєвий шлях», де малюється хронологічна лінія важливих подій. Щоденник подяки «Три речі» допомагає щодня фіксувати позитивні моменти життя. Групова дискусія «Що дає сенс моєму життю?» сприяє глибшому осмисленню власного досвіду.

Формування ресурсних стратегій включає техніку «Мої три ресурси», де учасниці визначають головні внутрішні та зовнішні опори. У рольових іграх «Реакція на газлайтинг» відпрацьовуються конкретні моделі відповідей на психологічний тиск. Арт-вправа «Мій символ сили» дозволяє створити зображення власної сили та використовувати його як мотиваційний орієнтир. Завершує блок психоедукація про ресурси допомоги, де обговорюються можливості професійної та соціальної підтримки.

Вправа «Лист собі в майбутнє» має символічний і терапевтичний характер. Кожна учасниця отримує аркуш паперу та пропонується написати лист самій собі, ніби через певний проміжок часу, наприклад, через пів року чи рік. У листі жінки формулюють свої очікування, цілі, побажання, нагадування про сильні сторони, внутрішні ресурси та здобуті під час програми навички. Такий метод дозволяє інтегрувати позитивний досвід, створити «якір» для подальшого життя та виступає як інструмент підтримки у майбутніх складних ситуаціях. Листи можна зберегти особисто або домовитися про їхнє відкриття у визначений час.

Коло вражень «Що я беру із собою» є завершальною рефлексивною вправою групи. Учасниці сідають у коло та по черзі діляться тим, що для них було найціннішим під час програми: нові знання, навички, відчуття підтримки чи особисті відкриття. Така вправа сприяє емоційному завершенню групового процесу, формує відчуття приналежності, підсилює мотивацію до подальших змін та закріплює позитивний ефект від роботи. Атмосфера відкритого діалогу дозволяє кожній жінці отримати підтвердження власних зусиль і почути, що її досвід має значення для інших.

Арт-техніка «Мій новий образ» допомагає учасницям символічно закріпити

особистісні зміни, яких вони досягли в ході програми. За допомогою малювання, колажу чи інших творчих матеріалів жінки створюють візуальний образ себе після проходження програми – впевненої, ресурсної, такої, що вміє будувати здорові стосунки. Це може бути символ (птах, квітка, дерево) або конкретний образ жінки з певними рисами. Завдяки такому підходу новий життєвий сценарій не лише усвідомлюється раціонально, але й закріплюється на емоційно-візуальному рівні.

Спільна вправа «Карта ресурсів» підсумовує групову роботу та формує колективне відчуття сили. На великому аркуші паперу учасниці разом створюють карту, де позначають власні внутрішні і зовнішні ресурси: риси характеру, цінності, людей, події, які надають підтримку. Кожна жінка вносить у загальну карту щось своє, а наприкінці група обговорює, як ці ресурси можуть допомагати долати труднощі та запобігати аб'юзивним стосункам. Завдяки колективній взаємодії карта стає символом єдності та нагадуванням, що підтримка завжди доступна як у собі самій, так і в оточенні.

Важливим елементом психокорекційної програми є система домашніх завдань, яка спрямована на закріплення результатів тренінгової роботи та інтеграцію нових знань і навичок у щоденне життя учасниць. Виконання індивідуальних завдань після кожного заняття дозволяє продовжити процес саморефлексії, глибше усвідомити власні емоції і поведінкові реакції, а також поступово формувати нові стратегії взаємодії. Домашні вправи підбиралися таким чином, щоб логічно продовжувати тематику занять та сприяти розвитку внутрішніх ресурсів. У таблиці 3.9 подано перелік домашніх завдань, які виконували учасниці після кожного заняття з програми.

Таблиця 3.9

Домашні завдання у межах психокорекційної програми корекції схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих

№	Тема заняття	Домашнє завдання
1	Вступ і створення безпечного простору	вести «Щоденник довіри»: записати 3 речі, які викликають відчуття безпеки, та 3 риси людей, з якими виникає довіра
2	Усвідомлення власного емоційного стану	вести «Щоденник емоцій»: щодня фіксувати основні емоції, їхню інтенсивність (1-10) та ситуації, які їх викликали

3	Робота з негативними переконаннями	скласти список із 5 деструктивних переконань та переписати їх у конструктивній формі
4	Самоприйняття і самоцінність	виконувати вправу «10 позитивних тверджень про себе»: щодня писати нове речення «Я цінна, тому що...»
5	Усвідомлення власних кордонів	спостерігати за ситуаціями порушення особистих меж, занотовувати приклади та можливі асертивні реакції
6	Розвиток комунікативних навичок	практикувати «Я-повідомлення» у повсякденних ситуаціях, фіксувати приклади та результати у щоденнику
7	Подолання страху бути покинутим	виконати вправу «Мій день самостійності»: провести час наодинці із приємними справами та описати відчуття
8	Підвищення когерентності	створити «Мою життєву лінію» (малюнок або опис ключових подій минулого, теперішнього та майбутнього) та визначити їхній сенс
9	Формування ресурсних стратегій	скласти список із 5 особистих ресурсів і використати хоча б один із них упродовж тижня
10	Завершення та інтеграція досвіду	написати «Лист підтримки собі в майбутнє» з нагадуванням про сильні сторони та плани

Під час реалізації психокорекційної програми, спрямованої на корекцію схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих, надзвичайно важливим є дотримання низки базових принципів, які забезпечують її ефективність, безпечність та наукову обґрунтованість. Передусім необхідно враховувати принцип добровільності, що передбачає свідоме бажання учасниць брати участь у програмі. Жінки повинні бути поінформовані про мету, завдання, методи та можливі результати занять, а також мати право відмовитися від участі у будь-який момент без негативних наслідків. Не менш значущим є принцип конфіденційності, що забезпечує збереження в таємниці особистої інформації учасниць та деталей їхніх переживань. Це формує атмосферу довіри і відкритості, що є необхідною умовою для глибинної роботи.

Важливим є також принцип безпечного середовища, який передбачає створення простору, де кожна учасниця може вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання без страху осуду чи критики. Тренер або психолог має

дбати про дотримання групових правил, підтримувати доброзичливу атмосферу і оперативно реагувати на можливі конфліктні ситуації. Додатково варто керуватися принципом поступовості, що полягає у логічній побудові програми: від усвідомлення власних емоцій і досвіду до формування нових моделей поведінки та інтеграції змін у життя. Завдяки цьому процес проходитиме природно та не викликатиме емоційного перевантаження.

Ключове значення має принцип активної участі та залученості: ефективність програми залежить від готовності жінок активно працювати під час занять і виконувати домашні завдання. Цей принцип тісно пов'язаний із принципом особистісної орієнтованості, який вимагає врахування індивідуальних особливостей кожної учасниці, її досвіду, ресурсів та рівня готовності до змін. Саме тому вправи та техніки добираються гнучко, з можливістю адаптації під конкретні потреби групи чи окремих жінок.

Необхідно також дотримуватися принципу інтегративності, який полягає у поєднанні різних методів і технік – когнітивно-поведінкових, арт-терапевтичних, тренінгових, релаксаційних та психоедукаційних. Такий підхід дозволяє впливати на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості одночасно, що робить зміни глибокими і стійкими. Важливим є й принцип ресурсності, що передбачає акцент на пошуку та активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів учасниць, які допомагають долати труднощі й будувати здорові стосунки.

Завершує систему принципів принцип наукової обґрунтованості та етичності. Він означає, що всі використовувані методики, вправи й техніки мають бути валідними, перевіреними на практиці і відповідати професійним стандартам психологічної допомоги. Етичність передбачає дбайливе ставлення до учасниць, уникнення нав'язування рішень чи оцінок і підтримку їхньої автономії у прийнятті власних рішень щодо стосунків та життя загалом.

Отже, реалізація програми потребує комплексного підходу, де поєднання принципів добровільності, конфіденційності, безпечності, поступовості, особистісної орієнтованості, інтегративності, ресурсності та науково-етичної

виваженості забезпечує її високу ефективність і створює сприятливі умови для особистісних змін учасниць.

Розроблена психокорекційна програма стала логічним підсумком проведеного емпіричного дослідження та відповіддю на виявлені психологічні особливості жінок, схильних до аб'юзивних стосунків. Вона поєднує когнітивно-поведінкові, арт-терапевтичні, тренінгові та психоедукаційні методи, що забезпечує комплексний вплив на особистості. Системність і поетапність програми дозволяють не лише знизити рівень тривожності депресивних проявів, а й сприяти розвитку самоприйняття, підвищенню когерентності, формуванню адекватних моделей комунікації та вмінню вибудовувати здорові міжособистісні кордони.

Важливо, що структура програми поєднує інтенсивну групову роботу з домашніми завданнями, що підсилює інтеграцію отриманих знань і навичок у реальне життя. Дотримання принципів добровільності, конфіденційності, безпеки та поступовості створює умови для глибоких особистісних змін, а спрямованість на активізацію внутрішніх ресурсів учасниць забезпечує довготривалий ефект від участі. Психокорекційна програма може розглядатися як ефективний інструмент профілактики та подолання схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих жінок, що не лише знижує їхню психологічну вразливість, а й сприяє формуванню конструктивних стратегій побудови гармонійних партнерських взаємин.

3.3. Рекомендації щодо профілактики та корекції схильності до аб'юзу у стосунках дорослих

Проблема профілактики та корекції схильності до аб'юзивних стосунків у дорослому віці є надзвичайно актуальною, адже деструктивні моделі взаємодії не лише негативно позначаються на психологічному благополуччі особистості, але й створюють ризик відтворення токсичних сценаріїв у майбутньому. На основі результатів емпіричного дослідження та розробленої психокорекційної програми

виникла потреба у формуванні комплексу рекомендацій, які можуть бути використані як фахівцями (психологами, соціальними працівниками), так і самими учасницями дослідження.

Рекомендації охоплюють два ключові напрями: профілактичний, спрямований на попередження виникнення аб'юзивних моделей поведінки шляхом розвитку емоційної стійкості, підвищення обізнаності та формування навичок здорової комунікації; та корекційний, який орієнтований на подолання вже наявних негативних наслідків психологічного насильства та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Реалізація цих рекомендацій створює підґрунтя для зниження ризику потрапляння у деструктивні взаємини, формування адекватного самоприйняття та побудови гармонійних партнерських стосунків.

Профілактичні рекомендації

Профілактика схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих жінок має першочергове значення, адже своєчасне формування психологічної стійкості та розвиток конструктивних моделей поведінки дозволяють попередити виникнення деструктивних сценаріїв ще на ранніх етапах взаємин. Центральним завданням у цьому процесі є розвиток емоційної грамотності, яка передбачає здатність усвідомлювати власні емоції, розпізнавати їхні прояви та вміти регулювати інтенсивність переживань. Це особливо важливо, оскільки невміння адекватно управляти емоційним станом може призводити до залежності від партнера, надмірної вразливості чи неконтрольованих реакцій у конфліктних ситуаціях.

Практичними інструментами розвитку емоційної грамотності є регулярне ведення «щоденника емоцій», у якому фіксуються основні почуття протягом дня, ситуації, що їх викликали, та інтенсивність переживань за шкалою від 1 до 10. Такий підхід допомагає підвищити усвідомленість і дозволяє простежувати повторювані патерни у власних реакціях. Крім того, надзвичайно ефективними є техніки майндфулнес, які навчають концентрувати увагу на теперішньому моменті та приймати власні емоції без оцінки. Це дозволяє жінкам не занурюватися в надмірні переживання минулого чи тривожні очікування майбутнього, а залишатися в ресурсному стані «тут і зараз».

Важливим компонентом профілактичної роботи виступають і дихальні вправи, що сприяють зниженню рівня фізіологічної напруги та стабілізації емоційного фону. Наприклад, техніка «квадратне дихання» (вдих – затримка – видих – затримка на однакову кількість секунд) допомагає відновлювати контроль над тілесними реакціями та зменшує рівень ситуативної тривожності.

Систематичне застосування цих інструментів дає змогу сформувати у жінок навички саморегуляції та емоційної стабільності, які є надійним захисним чинником від потрапляння у аб'юзивні стосунки. Адже людина, яка вміє розуміти і контролювати власні емоції, здатна чіткіше усвідомлювати межі прийняттого у стосунках, критично оцінювати поведінку партнера та своєчасно реагувати на сигнали психологічного тиску чи маніпуляцій.

Не менш важливим напрямом профілактики схильності до аб'юзивних стосунків є підвищення рівня психологічної обізнаності щодо форм та проявів деструктивної поведінки партнера. Оскільки аб'юз не завжди проявляється у відкритій чи фізичній формі, дорослим жінкам необхідно знати про його приховані різновиди – газлайтинг, систематичні маніпуляції, емоційне знецінення та інші форми психологічного тиску. Усвідомлення цих проявів сприяє ранньому розпізнаванню небезпечних сигналів у стосунках та своєчасному реагуванню на них. Найефективнішими інструментами для підвищення обізнаності є просвітницькі заходи – лекції, тренінги, психоедукаційні зустрічі, а також поширення тематичних інформаційних матеріалів. Вони допомагають жінкам критично осмислювати власний досвід і чіткіше бачити відмінність між здоровими та токсичними моделями взаємодії.

Окремо необхідно акцентувати увагу на формуванні адекватного самоприйняття та самооцінки, адже низька впевненість у собі є вагомим чинником ризику потрапляння у аб'юзивні стосунки. Люди з нестійкою самооцінкою схильні толерувати приниження, залежати від схвалення партнера та залишатися у стосунках, що приносять біль. Тому профілактична робота має включати вправи, спрямовані на підвищення позитивного ставлення до себе. До таких заходів належать практики позитивних тверджень (афірмацій), що дозволяють поступово

змінювати внутрішній діалог і формувати більш доброзичливе ставлення до власної особистості. Важливу роль у цьому відіграють і арт-терапевтичні техніки: створення колажів, малюнків чи візуальних образів на тему «Я і мої ресурси» допомагає учасникам усвідомити власні сильні сторони та розкрити внутрішні резерви. Групові заняття з розвитку впевненості у собі також є ефективним інструментом, оскільки дозволяють відпрацьовувати нові моделі поведінки у безпечному середовищі та отримувати позитивний досвід підтримки.

Важливим складником профілактики є також навчання конструктивним комунікативним навичкам, що дають змогу ефективно взаємодіяти з іншими та знижують ризик емоційної залежності. Йдеться насамперед про формування вміння використовувати «Я-повідомлення», які дозволяють чітко й безконфліктно виражати власні потреби та почуття, не звинувачуючи співрозмовника. Не менш значущим є розвиток здатності відстоювати особисті кордони, адже саме їхнє ігнорування часто стає підґрунтям для аб'юзивної поведінки партнера. Окремо варто навчати розпізнаванню маніпулятивних тактик – прихованого тиску, маніпуляцій провиною чи мовчанням, щоб своєчасно їх виявляти та протидіяти. Засвоєння таких навичок сприяє формуванню рівноправних і здорових взаємин, де кожна сторона має право на власні потреби, повагу та безпеку.

Корекційні рекомендації

У ситуаціях, коли жінка вже має досвід перебування в аб'юзивних стосунках або демонструє виражені психологічні наслідки цього досвіду – підвищену тривожність, депресивні симптоми, низький рівень самоприйняття та почуття безпорадності, важливим завданням стає застосування спеціальних корекційних заходів. Вони спрямовані на зменшення негативних емоційних станів, відновлення внутрішніх ресурсів і формування нових, конструктивних стратегій поведінки.

Одним із провідних напрямів корекційної роботи є використання когнітивно-поведінкових методів, які допомагають виявити та трансформувати деструктивні переконання, що підтримують стан вразливості у стосунках. Такі переконання, як «Я нічого не варта», «Я винна у конфліктах» чи «Мені слід терпіти заради збереження стосунків», значно знижують самооцінку та сприяють

закріпленню аб'юзивних сценаріїв. Робота з внутрішнім діалогом дозволяє ідентифікувати негативні автоматичні думки та поступово замінювати їх на адаптивні. Техніка «Стоп-думка» допомагає перервати нав'язливий потік самокритичних або тривожних уявлень, тоді як метод рефреймінгу дає можливість переосмислити проблемні ситуації, побачити їх з нової перспективи та зменшити їх руйнівний вплив. Завдяки цьому жінка вчиться сприймати себе більш впевненою, цінною та здатною контролювати власне життя.

Важливе місце у корекційній роботі посідають арт-терапевтичні методи, які створюють безпечний простір для вираження пригнічених почуттів і дослідження внутрішніх конфліктів. Через малювання, створення колажів чи використання метафоричних асоціативних карт учасниці можуть символічно відобразити свої переживання, знайти образи власних ресурсів та відкрити нові шляхи до подолання труднощів. Арт-терапія є особливо цінною тим, що вона активізує творчий потенціал і надає доступ до підсвідомих установок, які іноді складно усвідомити в процесі вербальної роботи. Візуалізація внутрішніх станів допомагає вивести назовні ті емоції, які довгий час залишалися заблокованими, і перетворити їх на ресурс для особистісного розвитку.

З метою підвищення психологічної стійкості жінок, які пережили аб'юзивні стосунки або перебувають у групі ризику, доцільно активно впроваджувати техніки релаксації та майндфулнес, що сприяють стабілізації емоційного стану та зниженню ситуативної тривожності. Регулярна практика прогресивної м'язової релаксації дозволяє знімати фізичне напруження, яке часто супроводжує стан тривоги чи депресії, тоді як медитації «усвідомленого дихання» допомагають повернути відчуття контролю над власним тілом і думками, фокусуючи увагу на теперішньому моменті. Ці практики формують навички саморегуляції, знижують емоційну вразливість та відновлюють відчуття внутрішньої рівноваги.

Важливим напрямом корекційної роботи є проведення групових дискусій та тренінгів, які створюють атмосферу підтримки та довіри. Саме групова взаємодія дозволяє учасницям поділитися власним досвідом, отримати зворотний зв'язок і почути різні стратегії подолання схожих труднощів. Такий формат допомагає

жінкам усвідомити, що їхні переживання не є унікальними чи ізольованими, а досвід інших може стати джерелом натхнення та практичних рішень. Групова підтримка також сприяє зниженню почуття сорому чи провини, яке часто супроводжує тих, хто постраждав від психологічного насильства, і зміцнює впевненість у можливості виходу зі складних ситуацій.

Окремо необхідно підкреслити важливість психоедукації як обов'язкового компонента корекційної роботи. Пояснення механізмів психологічного насильства, його прихованих форм і наслідків для особистості допомагає жінкам краще розуміти власний досвід та формувати критичне ставлення до аб'юзивної поведінки партнера. Знання про стратегії протидії, про ресурси допомоги та можливості захисту прав поступово підвищують рівень психологічної грамотності та самозахисту. Завдяки цьому зменшується ризик повторного потрапляння у деструктивні стосунки та формується здатність до побудови більш здорових і рівноправних взаємин у майбутньому.

Отже, запропонована система профілактичних і корекційних рекомендацій забезпечує можливість як попередження, так і подолання наслідків аб'юзивних стосунків. Її реалізація спрямована на зниження психологічної вразливості дорослих жінок, активізацію внутрішніх ресурсів та формування навичок здорової взаємодії, що є ключовим чинником у побудові гармонійних партнерських відносин.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі подано результати емпіричного дослідження психологічних особливостей схильності дорослих жінок до аб'юзивних стосунків. Встановлено, що більшість досліджуваних мають середні рівні особистісної та особливо ситуативної тривожності, а також помірні прояви депресивності, що ускладнює адекватну оцінку поведінки партнера та підсилює емоційну вразливість. Мотиваційна сфера характеризується поєднанням потреби в прийнятті та страху відкидання, що сприяє формуванню залежних моделей взаємодії. Дефіцит когерентності та самоприйняття вказує на недостатню внутрішню стійкість і схильність до самознецінення.

Особливо важливими є дані щодо газлайтингу: понад половина жінок переживають його прояви на середньому або високому рівні. Кореляційний аналіз засвідчив, що газлайтинг пов'язаний із підвищеною тривожністю та депресією та негативно корелює з когерентністю, самоприйняттям і мотивацією афіліації, тобто системно підриває особистісні ресурси.

На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму, що поєднує когнітивно-поведінкові, арт-терапевтичні, тренінгові та релаксаційні методи й спрямована на розвиток емоційної регуляції, самоприйняття, асертивності та вміння вибудовувати здорові кордони. Також сформульовано рекомендації щодо профілактики та подолання схильності до аб'юзивних стосунків, які включають підвищення емоційної грамотності, обізнаності про форми психологічного насильства та зміцнення навичок саморегуляції.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження з проблеми психологічних особливостей схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих можна зробити такі висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих. Розкрито сутність поняття «аб'юзивні стосунки» у сучасній психології. Встановлено, що вони являють собою різновид деструктивних міжособистісних стосунків, які базуються на домінуванні, контролі, приниженні та порушенні особистісних кордонів жертви. Аб'юз може проявлятися у фізичній, психологічній, сексуальній та фінансовій формах, що часто взаємопов'язані та посилюють негативний вплив один одного. Важливим є розуміння циклічності аб'юзивних стосунків, яка підтримує залежність жертви від агресора та ускладнює вихід із токсичних відносин. Досліджено психологічні характеристики осіб, які беруть участь в аб'юзивних стосунках. Аб'юзери, як правило, демонструють прагнення до контролю, агресивність, маніпулятивність, патологічні ревності, низький рівень емпатії та схильність до перекладання провини. Водночас жертви характеризуються низькою самооцінкою, пасивністю, підвищеною тривожністю, емоційною залежністю та схильністю до самозвинувачення. Саме поєднання цих чинників створює небезпечну динаміку «тиран-жертва», що підтримує замкнене коло насильства. Проаналізовано внутрішньоособистісні чинники, що підвищують ризик потрапляння дорослих у аб'юзивні зв'язки. Серед них ключовими є дитячий досвід насильства чи нехтування, низький рівень самоприйняття, страх самотності, невміння встановлювати особисті кордони, потреба в постійному схваленні, а також культурні та соціальні стереотипи, які нормалізують насильницькі моделі поведінки. Особливу роль відіграє родовий сценарій, коли жінки і чоловіки відтворюють у власних стосунках патерни взаємодії, засвоєні в батьківських сім'ях. Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що схильність дорослих до

аб'юзивних стосунків є результатом складної взаємодії особистісних рис, дитячого досвіду, соціокультурних чинників та індивідуальних психологічних установок.

2. Емпірично досліджено психологічні особливості схильності до аб'юзивних стосунків у дорослих. У ході емпіричного дослідження було отримано низку важливих результатів, що дозволяють глибше зрозуміти психологічні чинники вразливості жінок до аб'юзивних стосунків. Ситуативна тривожність виявилася більш вираженою, ніж особистісна: високий рівень продемонстрували 23,9% та 17,4% відповідно, тоді як середній рівень спостерігався у 67,4% та 52,2% досліджуваних. Це свідчить про високу чутливість жінок до зовнішніх обставин і соціальних ситуацій, що може знижувати їхню здатність до критичної оцінки поведінки партнера. Значна кількість респонденток мають прояви депресії: 39,2% – помірного рівня, а 28,2% – середнього ступеня тяжкості. Водночас у 17,4% симптоми відсутні, у 15,2% – лише легкі прояви, а тяжкої депресії не виявлено. Для більшості жінок характерний середній рівень прагнення до прийняття (52,2%) та страху бути покинутими (60,8%). Водночас у 23,9% виявлено високий рівень страху відторгнення, а у 17,4% – підвищене прагнення до прийняття, що формує ризик залежних стосунків і внутрішніх суперечностей. Понад половина досліджуваних (56,5%) мають середній рівень когерентності, 30,4% – низький, і лише 13,1% – високий. Це означає, що значна частина жінок має труднощі з відчуттям цілісності життєвого досвіду та знаходженням сенсу, що підвищує вразливість до психологічного тиску. Найпоширенішим є середній рівень (58,7%) самоприйняття, тоді як 32,6% респонденток мають низький, а лише 8,7% – високий. Більшість жінок (58,7%) мають середній рівень проявів газлайтингу, 28,2% – низький і 13,1% – високий. Це засвідчує поширеність газлайтингу як прихованої форми психологічного насильства, причому для частини жінок він набуває системного та руйнівного характеру.

За результатами кореляційного аналізу встановлено сильний позитивний зв'язок між переживанням газлайтингу та ситуативною тривожністю ($r = 0,724$; $p < 0,05$), депресією ($r = 0,590$; $p < 0,05$), а також помірний – з особистісною

тривожністю ($r = 0,351$; $p < 0,05$). Негативні кореляції спостерігаються із самоприйняттям ($r = -0,558$), когерентністю ($r = -0,510$; $p < 0,05$), страхом бути покинутим ($r = -0,662$; $p < 0,05$) і прагненням до прийняття ($r = -0,387$; $p < 0,05$). Це свідчить, що переживання газлайтингу посилює емоційні труднощі та водночас знижує захисні особистісні ресурси. Результати дослідження підтверджують, що схильність дорослих до аб'юзивних стосунків формується в умовах підвищеної тривожності, депресивних симптомів, низької когерентності та недостатнього самоприйняття. Водночас ключовим деструктивним чинником є газлайтинг, який тісно пов'язаний з цими психологічними характеристиками та істотно підвищує ризик емоційної залежності.

3. Розроблено психокорекційну програму корекції схильності до аб'юзу в стосунку у дорослих. Програма поєднала в собі когнітивно-поведінкові, арт-терапевтичні, гуманістичні та психоедукаційні підходи, що забезпечує її багатовимірний вплив на особистість. Використання таких технік, як «Стоп-думка», рефреймінг, арт-вправи, рольові ігри, техніки релаксації та майндфулнес, сприяють зниженню рівня тривожності, трансформації деструктивних переконань, підвищенню рівня самоприйняття та розвитку комунікативних навичок. Важливе значення має робота з темою особистих кордонів, асертивності та подолання страху бути покинутим, що є критично важливими аспектами для профілактики аб'юзивних стосунків. Значна увага у програмі приділяється психоедукації, що дозволить учасникам краще зрозуміти механізми психологічного насильства, зокрема газлайтингу, та сформувати ефективні стратегії протидії. Виконання домашніх завдань після кожного заняття забезпечує поступове закріплення нових знань та навичок у щоденному житті, сприяючи формуванню стійких змін у поведінці та мисленні.

4. Розроблено рекомендації щодо профілактики та корекції схильності до аб'юзу у стосунках дорослих. Профілактичні рекомендації вказують на необхідність розвитку емоційної грамотності, формування навичок саморегуляції, підвищення рівня психологічної обізнаності та вміння будувати рівноправні партнерські взаємини. Застосування технік майндфулнес, ведення «щоденника

емоцій», практики афірмацій та навчання асертивній комунікації виступають ключовими інструментами запобігання потраплянню у токсичні стосунки. Корекційні заходи, спрямовані на осіб, які вже мають досвід аб'юзивних взаємин, акцентують увагу на відновленні внутрішніх ресурсів та подоланні негативних емоційних наслідків. Використання когнітивно-поведінкових методів (рефреймінг), арт-терапевтичних технік, релаксаційних і майндфулнес-практик, групових дискусій та психоедукації дозволяє поступово знижувати рівень тривожності, депресії, підвищувати самоприйняття та критичність до маніпуляцій. Виконання цих рекомендацій сприяє зміцненню емоційної стійкості, формуванню здатності розпізнавати та уникати аб'юзивної поведінки, а також створює основу для формування здорових, гармонійних і безпечних міжособистісних стосунків.

За результатами проведеного дослідження можна говорити про те, що мета досягнута, завдання вирішені. Перспективою подальших досліджень є впровадження і перевірка ефективності розробленої програми корекції схильності до аб'юзу в стосунка у дорослих.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авілова М., Юрчинська Г. Сутність, ознаки та симптоми аб'юзивних стосунків. *Збірник наукових праць «SCIENTIA»*, (м. Софія, 6 вересня 2024 р.). Софія, Болгарія), 2024. С. 126–132.
2. Боковець О. І. Феномен психологічного насилля: сутність, особливості та форми прояву. *Габітус*. 2021. № 26. С. 48–52.
3. 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-z-rozumiti-scho-vi-v-ab-yuzivnih-stosunkah> (дата звернення: 15.09.2025).
4. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 14–21.
5. 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. 416 с.
6. 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 I Всеукр. студ. наук.-практ. конф., (м. Вінниця, 18–19 травня 2023 р.). Вінниця : Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023. С. 143–147.
7. Гричанюк О. Л., Магдисюк Л. І. Психологічні особливості профілактики насилля у сім'ї. *Психологічні студії*. 2025. № 4. С. 47–53.
8. Губар О., Котко А. Технологічний аспект підтримки осіб, які постраждали від аб'юзивних відносин. *Сучасні тенденції розвитку соціальної роботи в Україні та зарубіжжі* : збірник матеріалів II міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої Міжнародному дню сім'ї,

(м. Івано-Франківськ, 15–16 травня 2024 р.). Івано-Франківськ : НАІР, 2024. С. 57–59.

9. Димова Е. Н., Шаталова Н. Е. Емоційне насильство як психотравмуючі обставини у житті молодих дівчат. *Світ науки. Педагогіка і психологія*. 2020. № 2. С. 23–33.

10. Дудоров О. О., Хавронюк М. І. Відповідальність за домашнє насильство і насильство за ознакою статі (науково-практичний коментар новел Кримінального кодексу України). Київ : Ваіте, 2019. 288 с.

11. Дуняшенко О., Комих Н. Форми та прояви гендерно зумовленого насильства в українському суспільстві. 2024. С. 154–156. URL: <https://www.er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/14881/1/53.pdf> (дата звернення: 25.09.2025).

12. Жінки. Мир. Безпека : інформаційно-навчальний посібник з гендерних аспектів конфліктів для фахівців соціальної сфери / уклад. Л. Г. Ковальчук, Л. І. Козуб, К. Б. Левченко, М. М. Легенька, О. І. Суськова. Київ, 2017. 172 с.

13. Журавель Т. В. Попередження, виявлення і подолання випадків насильство в сім'ї та жорстокого поводження з дітьми. Київ, 2010. 167 с.

14. Запобігання та протидія домашньому насильству : інформаційні матеріали для фахівців, які працюють з дітьми та молоддю в громадах. Київ : Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики, 2018. 32 с.

15. Запобігання та реагування на насильство за гендерною ознакою : національна правова база та міжнародні стандарти / уклад., А. Б. Блага, О. О. Кочеміровська, О. А. Мартиненко. Київ : 2022. 63 с.

16. Зінченко Д. А. Загальна характеристика психологічного аспекту розслідування домашнього насильства в Україні. Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. *МВС України*. 2023. С. 137–140.

17. Зінченко Д. А. Загальні питання розвитку адміністративного права в запобіганні домашньому насильству. *Актуальні проблеми сучасної науки в*

дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів. МВС України. 2023. С. 234–238.

18. Ірха Ю. Б. Детермінанти та різновиди гендерно зумовленого насильства. *Наука і правоохорона. 2022. № 4 (58). С. 15–26.*

19. Калугіна Д. Є. Соціально-психологічні особливості аб'юзивних стосунків у романтичних парах. *Людина і цифрове суспільство: когніція – мова – освіта – дискурс* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Київ, 15–16 травня 2025 р.). Київ : Видавничий центр КНЛУ, 2025. С. 585–587.

20. Кальницька К. О. Соціально-психологічні технології роботи з жінками-жертвами насильства в сім'ї та чоловіками-кривдниками. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С. 143–148.*

21. Клімаш Т. Реальні та ідеальні образи собі жінок, які мають обстосування захватів насильства. *Психологічний журнал. 2020. № 6 (8). С. 67–75.*

22. Козирев М. П. Насильство у сім'ї як соціально-психологічна проблема. *Соціально-правові студії. 2020. № 3 (9). С. 202–207.*

23. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14–18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику: інформаційно-методичні матеріали / за ред. В. М. Бондаровської, Т. В. Журавель, Ю. В. Пилипас. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 528 с.

24. Коробейніков Г. О. Психологічна допомога у кризових ситуаціях. Київ : Видавництво «Освіта України», 2020. 320 с.

25. Кочергіна І. А. Індивідуальні особливості саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині. *Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Вип. 3. С. 97–103.*

26. Кривопишина О. А. Психологічний портрет особистості-жертви сімейного насильства: гендерний аспект. *Інформ.-комунікац. технології в сучас. освіті: досвід, проблеми, перспективи* : зб. наук. пр., за ред. М. М. Козяра, Н. Г. Ничкало. Львів : ЛДУ БЖД, 2017. Вип. 5. С. 122–125.

27. Лиманкіна А. І., Зарицька В. В. Корекція співзалежності через трансформацію родового сценарію. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 128–132.

28. Лиса Т. Соціально-психологічна характеристика жінок, які постраждали від домашнього насильства. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2022. № 2 (53). С. 16–20.

29. Любімова Т. Стан дослідження проблеми насильства щодо жінок в науковій літературі. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (56). С. 32–39.

30. Маккензі Дж. Як звільнитись від токсичних стосунків і не стати жертвою / пер. з англ. А. Климовська. Харків : Віват, 2019. 256 с.

31. Максим О. В., Рябовол Т. А. Аб'юзивні стосунки як чинник девіантної поведінки. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728703/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%2C%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>. (дата звернення: 15.09.2025).

32. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства : навч.-метод. посіб. Київ : Комітет сприяння захисту прав дітей, 2003. 343 с.

33. Міжнародний досвід попередження та протидії домашньому насильству: монографія / за ред. А. О. Галая. Київ : КНТ, 2014. 160 с.

34. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.

35. Недоступ В. В., Черкашина Т. О. Аб'юз як соціально-психологічний метод маніпуляції. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 9–10 квітня 2020 р.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. С. 379–382.

36. Ніл Е. Якщо він такий чудовий, чому мені так погано? Як розпізнати і

подолати аб'юз / пер. з англ. Д. Петрушенко. Харків : Віват, 2022. 256 с.

37. Панченко Н. В., Таран О. П. Роль психотерапії у відновленні психічного та емоційного здоров'я жінок, які переживають аб'юзивні стосунки. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (м. Одеса, 17 трав. 2024 р.). Одеса, 2024. С. 214–216.

38. Погоріла Ю. П. Психологічні особливості жертв подружнього насилля. *Modern research in world science* : In The 6 th International scientific and practical conference – (Lviv, September 4–6, 2022). Lviv, Ukraine. 2022. P. 544–547.

39. Романченко О., Байер О. Аб'юзивні стосунки з позиції транзактного аналізу. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 8. С. 138–142.

40. Савчук О. М. Стратегії роботи із співзалежними жінками, які зазнають насилля в сім'ї. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 51–60.

41. Семиченко, В. А., Дубчак, О. Б. Абуз як нова категорія в сімейній психології. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2019. Вип. 14 (1) С. 138–143.

42. Синишина В. М., Смук О. Т. Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 6. С. 33–37.

43. Терех А. С. Аб'юзер – хто це такий. URL: <https://www.rozmova.me/blog/abyuz> (дата звернення: 15.09.2025).

44. Тихомандрицька О. А. Проблеми подолання в ситуації домашнього насильства. *Психологія стресу і долаючої поведінки* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 26–28 вересня. 2013 р.). Київ, 2013. С. 63–64.

45. Ткалич М. Г., Богданова К. В. Психологічні особливості аб'юзу в лесбійських стосунках. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1 (1). С. 120–127.

46. Трубавіна І., Чередниченко О. Профілактика насильства у молодих

сім'ях у сучасному вимірі. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2023. № 60. С. 164–176.

47. Українська А. Р. Психологічна допомога жертвам насильства. 2021. URL:

<https://psymag.info/article/psiholog-chna-dopomoga-zhertvam-nasilstva-1634568473/>

(дата звернення: 25.09.2025).

48. Федоренко Р., Мушкевич М., Дучимінська Т., Магдисюк Л. Психологія молоді сім'ї. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 260 с.

49. Цільмак О. М., Онішкевич А. Д. Технології психологічного консультування : підручник. Одеса, 2023. 212 с.

50. 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.

51. Чишко К. О., Татунько Є. В. Психологічні особливості жертв домашнього насильства та їх вплив на адміністративне провадження. *Формування професійних компетентностей на міждисциплінарній основі в умовах глобальної нестабільності* : зб. доп. за результатами наук.-практ. конф. (м. Кам'янське, 10 лют. 2025 р.). Кам'янське : ГО МОПЛ, 2025. С. 71–77.

52. Шавровська Н., Смалиус Л. Токсичні стосунки як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 11. С. 231–237.

53. Штраус Н. Гірка правда про стосунки. Київ : Наш формат, 2019. 408 с.

54. Anderson K. L. Psychological abuse: Prevalence, risk factors, and impact. *Journal of Interpersonal Violence*. 2018. № 33 (12). P. 1865–1887.

55. Bessel A. Van der Kolk. Psychological Trauma. University of Cambridge ESOL Examinations, 1987. 250 p.

56. Evans P. The Verbally Abusive Relationship, Expanded Third Edition: How to recognize it and how to respond. Avon : Adams Media, 2010. 240 p.

57. Fincham F. D., Cui M., Braithwaite S. R., Pasley K. Attitudes toward intimate partner violence in dating relationships. *Psychological Assessment*. 2008.

Vol. 20 (3). P. 260–269.

58. Gilad A. Warning signs of emotional abuse in a relationship. URL: <http://www.vixendaily.com/love/signs-of-emotionalabuserelationship/5/> (дата звернення: 15.09.2025).

59. Gilad A. Warning signs of emotional abuse in a relationship. URL: <http://www.vixendaily.com/love/signs-of-emotionalabuserelationship/5/> (дата звернення: 15.09.2025).

60. 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. P. 217–233.

61. Grocott L. R., Brick L. A., Stuart G. L., Shorey R. C. Same-day and next-day associations between relational factors and intimate partner violence in young adult couples. *Psychology of Violence*. 2024. 14 (2). P. 107–116.

62. Lau A., Sylvia M., McCarty C.; Weisz J. Abusive parents' reports of child behavior problems: Relationship to observed parent-child interactions. *Child Abuse & Neglect*. 2006. Vol. 30. № 6. P. 639–655.

63. Miller C. *Know My Name: A Memoir*. Penguin Publishing Group, 2020. 384 p.

64. Murphy C. M., Cascardi M. *Treating the abusive partner: an individualized cognitive-behavioral approach*. Guilford Press. 290 p.

65. Motte A. D., Gower T., Miles-McLean H., Farzan-Kashani J., Murphy C. M. Trauma's influence on relationships: clients' perspectives at an intimate partner violence intervention program. *Journal of family violence*. 2019. № 34 (7). P. 655–662.

66. Shuja K. H., Aqeel M.. Psychometric development and validation of victim gaslighting questionnaire (VGQ): across female sample from Pakistan. *International Journal of Human Rights in Healthcare*. 2021. № 16 (1). P. 4–18.

67. Violence against women. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-gainst-women> (дата звернення: 15.09.2025).

68. Winch R. F., Ktsanes T., Ktsanes V. Empirical elaboration of the theory of complementary needs in mate-selection. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1955. № 51 (3). P. 508–513.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник жертви газлайтингу (VGQ) за К. Шуджа, М. Акіл

Інструкція: перед вами наведено низку тверджень, які описують можливі відчуття, думки та поведінкові реакції людини у взаєминах з іншими. Ваше завдання – уважно прочитати кожне твердження та визначити, наскільки воно відповідає вашому особистому досвіду. Будь ласка, відповідайте щиро та не пропускайте жодного твердження. Тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей – важливо лише, щоб ваші відповіді відображали ваші реальні переживання. Отримані результати є конфіденційними і використовуються виключно для дослідницьких цілей.

1 – Абсолютно не згодна

2 – Не згодна

3 – Щось середнє

4 – Згодна

5 – Абсолютно згодна

1. Ви постійно змінюєте ваші слова чи думки, перш ніж висловити їх.
2. Ваш погляд відкидається або вважається повністю «неправильним».
3. Вас звинувачують у «надмірній реакції», коли ви намагаєтеся пояснити свої почуття.
4. Ви перепрошуєте, не знаючи, що ви зробили не так.
5. Більшість взаємодій з ними змушують вас відчувати себе нікчемністю та соромитися себе.
6. Вашим діям приписують мотиви, протилежні до ваших намірів.
7. Ви часто відчуваєте, що маєте захищати свою реальність від їх.
8. Вас переконують, що нікому не можна довіряти, крім їх.
9. Ви часто помічаєте, що вони заперечують якісь речі, попри очевидні

докази.

10. Ви не впевнені у власних здібностях приймати рішення через їхню незгоду.

11. Вам приписують брехню та маніпуляції, коли насправді роблять це вони самі.

12. Їхні позитивні дії не в'яжуться з їхніми словами, які вас принижують.

13. Ви ставите під сумнів свої переконання та думки через їх заперечення.

14. Ви часто сумніваєтеся у власному розсудливості через їхні слова.

Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей схильності до
аб'юзивних у дорослих

№	Тривожність		Д е п р е с і я	Мотиви афіліації		Шкала когерентності	Самоприйняття	Переживання газлайтингу
	Осо бис тісн а	Си туа тив на		П р аг н е н н я д о п р и н я т т я	Ст рах бу т и по к ин у ти м			
1	36	33	12	90	135	100	88	40
2	49	55	22	45	220	35	55	62
3	39	37	13	105	105	112	92	42
4	15	19	5	179	40	135	122	18
5	42	35	14	88	117	99	76	22
6	48	56	16	50	201	40	47	60
7	40	39	17	103	144	101	69	39
8	19	42	18	185	129	100	46	36
9	33	59	25	58	193	44	48	41
10	41	43	18	40	113	114	72	40
11	22	44	16	60	168	118	38	39
12	52	60	26	72	199	58	39	65
13	34	40	16	115	112	36	79	38
14	38	35	7	200	95	106	93	20
15	25	37	11	121	82	109	86	21
16	39	56	24	45	208	61	59	59
17	18	38	14	118	45	98	94	40
18	21	19	3	199	51	144	118	19
19	40	36	18	106	50	101	90	23
20	52	62	28	68	205	39	58	66
21	42	35	6	135	44	103	82	25
22	23	38	16	109	46	156	75	42
23	40	37	13	144	124	115	73	20
24	36	39	23	98	128	41	52	28
25	53	55	24	46	208	48	56	44

26	35	40	17	59	127	99	77	37
27	25	22	5	201	135	129	135	29
28	35	42	17	100	130	100	76	34
29	38	43	22	106	132	54	69	39
30	59	53	25	63	218	59	51	47
31	38	43	24	117	121	103	81	44
32	21	40	18	139	144	119	91	40
33	39	39	17	111	152	111	88	35
34	61	57	26	69	196	29	55	37
35	38	35	12	93	146	105	84	24
36	28	38	18	86	56	97	78	27
37	27	25	7	109	98	150	108	27
38	35	38	18	53	102	107	79	36
39	25	36	17	203	85	114	85	45
40	39	37	17	118	108	111	83	44
41	55	65	28	48	190	19	58	38
42	41	38	18	132	114	102	94	37
43	19	36	5	198	128	142	96	46
44	42	35	18	136	141	115	63	45
45	40	64	27	92	204	25	57	68
46	18	38	7	205	99	108	77	48