

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)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне
благополуччя жінок

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНЗ-111
Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

РУДІМ А.А

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А.Г

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

2025

Форма № 25

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

Факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти бакалавр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(код і найменування) (назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 25 » _____ лютого 2025 року

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

РУДІМ Анна Анатоліївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок.

керівник проєкту (роботи) к. соц.н., доцент СТАДНИК Альона Георгівна,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «25» травня 2025 року № 64

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 06 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 88 сторінок, 84 джерела, 10 рисунків, 11 таблиць, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано поняття, види, наслідки та механізми впливу прихованого і явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок; проведено емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик і встановлено взаємозв'язки між

рівнем аб'юзу та такими показниками, як тривожність, депресія і самооцінка; розроблено психологічні рекомендації щодо підтримки постраждалих жінок, включаючи програми відновлення та подолання наслідків насильства.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Рис.1.1 Прихований вплив емоційного аб'юзу ; Рис.1.2 Явний вплив емоційного аб'юзу ; Рис.2.1 Розподіл респонденток за сімейним статусом; Таблиця 2.1 Аналіз випадків прихованого та явного емоційного аб'юзу; Таблиця 2.2 Основні маніпулятивні стратегії аб'юзерів щодо респондентів; Таблиця 2.3 Емоційний стан жінок під час аб'юзивних стосунків; Таблиця 2.4 Наслідки емоційного аб'юзу; Таблиця 2.5 Контент-аналіз наративів жертв емоційного аб'юзу; Таблиця 2.6 Результати діагностики рівня тривожності жінок – жертв емоційного аб'юзу за методикою : шкала тривожності Спілбергера; Рис.2.2 Рівень ситуативної та явної тривожності у жінок з різним досвідом емоційного аб'юзу (прихованим та явним); Таблиця 2.7 Результати діагностики рівня депресії жінок – жертв емоційного аб'юзу за методикою : шкала депресії Бека, BDI STAI; Рис.2.3 Розвиток показників депресії в жінок – жертв емоційного аб'юзу; Таблиця 2.8 Результати діагностики рівня самооцінки жінок – жертв емоційного аб'юзу за методикою : шкала самооцінки Робсона, RSCQ; Рис.2.4 Розвиток показників самооцінки в жінок – жертв різного типу емоційного аб'юзу; Таблиця 2.9 Результати діагностики рівня психологічного благополуччя жінок – жертв емоційного аб'юзу за методикою : Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург, WEMWBS; Рис.2.5 Психологічне благополуччя жінок – жертв різного типу емоційного аб'юзу; Таблиця 2.10 Аналіз U-критерію Мана-Уїтні; Рис.2.6 Встановлені розбіжності в розвитку психологічного благополуччя жінок, що є жертвами емоційного аб'юзу різних типів : прихованого та явного (статистично незначущі); Таблиця 2.11 Кореляційна матриця; Рис. 2.7 Основні аспекти психологічної підтримки жертв емоційного аб'юзу (складено автором на основі : [11; 38; 55]); Рис.2.8 Модель психологічної підтримки жертв емоційного аб'юзу (складено автором на основі [37; 55; 60]);

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	18.03.2025	15.04.2025
2	СТАДНИК А.Г., доцент	16.04.2025	29.04.2025
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	30.05.2025	03.06.2025

7. Дата видачі завдання «25» лютого 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)	25.02.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проєкт (роботу)	01.03.2025	
3	Затвердження теми	15.03.2025	
4	Складання змісту	18.03.2025	
5	Виконання першого розділу	15.04.2025	
6	Виконання другого розділу	29.04.2025	
7	Виконання третього розділу	13.05.2025	
8	Формування висновків	23.05.2025	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2025	
13	Подання роботи на кафедру	06.06.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2025	
15	Захист дипломної роботи	16.06.2025	

Студент(ка)

_____ Анна РУДІМ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

_____ Альона СТАДНИК
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 83 сторінок, 84 джерела, 10 рисунків, 11 таблиць, 2 додатки.

Об'єкт дослідження: Вплив прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок

Предмет дослідження: психологічні особливості змін у благополуччі жінок під впливом різних форм емоційного аб'юзу — прихованого та явного.

Мета дослідження: визначення характеру та ступеня впливу прихованого і явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок та розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки постраждалих.

Методи дослідження:

Теоретичні методи — аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми емоційного аб'юзу та психологічного благополуччя.

Емпіричні методи :

- глибинне інтерв'ю та контент-аналіз наративів постраждалих;
- психодіагностичні методики:
- шкала тривожності Спілбергера (STAI);
- шкала депресії Бека (BDI);
- шкала самооцінки Робсона (RSCQ);
- шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург (WEMWBS).

3. Математико-статистичні методи — кореляційний аналіз та інші методи обробки даних для виявлення взаємозв'язків між рівнем емоційного аб'юзу та показниками благополуччя.

Вплив прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне
благополуччя жінок

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1_ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО АБ'ЮЗУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК.....	11
1.1. Поняття, види та прояви емоційного аб'юзу: прихований і явний вплив	11
1.2. Наслідки емоційного аб'юзу для психологічного благополуччя жінок ...	21
1.3. Психологічні механізми подолання емоційного аб'юзу: захисні стратегії та шляхи відновлення	30
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2_ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО АБ'ЮЗУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК.....	37
2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження	37
2.2. Аналіз впливу прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя	45
2.3. Розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки жінок, які пережили емоційний аб'юз.....	67
Висновки до розділу 2	73
ВИСНОВКИ.....	74
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність теми. Емоційний аб'юз є однією з найменш помітних, але водночас найбільш руйнівних форм насильства, що негативно впливає на психологічне благополуччя жінок. На відміну від фізичного насильства, його складно довести, а наслідки часто проявляються у вигляді депресії, тривожних розладів, зниження самооцінки та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Особливо небезпечним є прихований емоційний аб'юз, який може залишатися непоміченим навіть самою жертвою. Вивчення впливу прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок є важливим для розробки ефективних заходів психологічної допомоги та профілактики. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 30% жінок у світі зазнають насильства з боку інтимного партнера, причому значна частина з них стає жертвами саме психологічного та емоційного аб'юзу. У США, за даними Національної коаліції проти домашнього насильства (NCADV), 48,4% жінок переживали хоча б одну форму психологічного насильства з боку партнера. В Європі кожна третя жінка зазнавала психологічного насильства в стосунках (European Institute for Gender Equality).

В Україні проблема емоційного аб'юзу також залишається гострою. Згідно з дослідженням Фонду народонаселення ООН (UNFPA), 67% українок хоча б раз у житті зазнавали психологічного насильства, з яких 35% стикалися з ним регулярно. Водночас, лише 8% постраждалих звертаються за допомогою, оскільки емоційний аб'юз часто не розглядається як серйозна загроза і залишається невидимим у суспільстві. На відміну від фізичного насильства, яке має явні ознаки та наслідки, емоційний аб'юз є більш витонченим і довготривалим, що ускладнює його ідентифікацію. Він може проявлятися у формах приниження, маніпуляцій, газлайтингу, контролю,

ізоляції, що руйнує життя та самооцінку жінки. Зважаючи на зростання усвідомлення проблеми та необхідність розробки ефективних психологічних інтервенцій, дослідження впливу прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок є надзвичайно актуальним. Виявлення специфіки проявів різних форм емоційного насильства, його довготривалих наслідків та розробка методів профілактики є важливим завданням сучасної психології.

Проблема дослідження. Відсутність чітких діагностичних критеріїв, низький рівень правового регулювання та недостатня поінформованість суспільства про емоційний аб'юз ускладнюють боротьбу з цим явищем. Дослідження цієї проблематики сприятиме покращенню психологічної допомоги жінкам, розробці програм підтримки та підвищенню ефективності роботи психологів і соціальних служб. Незважаючи на зростаючий інтерес до проблеми психологічного насильства, існує недостатньо комплексних досліджень, що порівнюють вплив різних його форм на жінок. Досі недостатньо розроблені методи ідентифікації прихованого емоційного аб'юзу та визначення його довготривалих наслідків. Відсутність чітких критеріїв діагностики емоційного насильства ускладнює процес його виявлення та надання ефективної психологічної допомоги.

Теоретичні підходи до вивчення проблеми. Дослідження ґрунтується на кількох наукових підходах: теорія прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) – пояснює, як пережитий у дитинстві емоційний аб'юз може впливати на майбутні міжособистісні стосунки ; теорія когнітивних схем (А. Бек) – розкриває механізми формування негативних переконань про себе та світ у жертв емоційного аб'юзу ; теорія соціального навчання (А. Бандура) – пояснює, як моделі поведінки насильства можуть передаватися через спостереження та соціалізацію ; теорія посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калхун) – розглядає можливість позитивних змін у жінок після пережитого емоційного аб'юзу.

У зарубіжній науковій літературі тема емоційного насильства широко висвітлена в роботах Л. Уолкера (теорія «Battered Woman Syndrome»), Е. Старк (концепція «coercive control»), Д. Даттон (дослідження психологічного насильства у стосунках). Дослідження наслідків емоційного насильства для психічного здоров'я жінок представлені в працях Дж. Хермана, М. Джонсона, Л. Бенкрофт. У вітчизняній літературі дослідження емоційного аб'юзу менш поширені, але значний внесок у цю сферу зробили : Л. Азацька, Н. Адамчук, О. Ігнатова, які розглядали психологічні наслідки насильства в сім'ї.

Об'єкт дослідження – емоційний аб'юз у міжособистісних стосунках.

Предмет дослідження – вплив прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок.

Мета дослідження – визначити характер та ступінь впливу різних форм емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок, а також розробити рекомендації для психологічної підтримки постраждалих.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що прихований та явний емоційний аб'юз має руйнівний вплив на психологічне благополуччя жінок та призводить до глибоких порушень самооцінки, депресії і тривожності.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття, особливості та прояви емоційного аб'юзу.
2. Проаналізувати наслідки емоційного аб'юзу для психологічного благополуччя жінок.
3. Окреслити психологічні механізми подолання емоційного аб'юзу: захисні стратегії та шляхи відновлення.
4. Дослідити вплив прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок й визначити взаємозв'язок між рівнем емоційного аб'юзу та показниками психологічного благополуччя : самооцінка, депресія, тривожність.
5. Розробити рекомендації щодо психологічної допомоги жінкам, які зазнали емоційного насильства.

Методологічні основи дослідження. Дослідження спирається на інтегративний підхід, що включає когнітивно-біхевіоральний, психодинамічний та феноменологічний підходи до аналізу емоційного насильства та його наслідків.

Методи дослідження

Теоретичні : аналіз наукової літератури з проблеми емоційного аб'юзу; узагальнення теоретичних підходів до розуміння впливу насильства на психологічне благополуччя; систематизація даних для розробки рекомендацій.

Емпіричні : глибинне інтерв'ю та контент-аналіз наративів постраждалих; психодіагностичне тестування (шкала тривожності Спілбергера ; шкала депресії Бека, BDI STAI ; шкала самооцінки Робсона, RSCQ ; Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург, WEMWBS).

Математичні : статистичний аналіз, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем емоційного насильства та психологічним благополуччям.

Теоретичне значення дослідження. Результати дослідження доповнюють наукові уявлення про приховані форми емоційного аб'юзу, механізми його впливу на жінок та фактори, що сприяють його ідентифікації.

Наукова новизна:

1. Вперше проведено комплексний аналіз прихованого та явного емоційного аб'юзу у контексті його впливу на психологічне благополуччя жінок.
2. Визначено особливості прояву прихованого аб'юзу та його відмінності від явного.
3. Обґрунтовано психологічні механізми розвитку депресії, тривожних розладів та зниження самооцінки під впливом емоційного насильства.

Практична значущість. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки жінок, які постраждали від

емоційного аб'юзу, а також для підготовки практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників та юристів, які працюють з жертвами домашнього насильства.

Структура дослідження. Робота складається з двох глав, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО АБ'ЮЗУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

1.1. Поняття, види та прояви емоційного аб'юзу: прихований і явний вплив

Термін «аб'юз» охоплює різноманітні форми емоційного насильства, які спрямовані на здійснення впливу та контролю над іншою особою. Аб'юз являє собою специфічну форму насильства, що проявляється через емоційний і психологічний тиск, залякування та маніпуляцію, завдаючи серйозної шкоди жертві. Особи, які піддаються аб'юзу, часто не усвідомлюють, що стають об'єктами насильства, і нерідко відчують провину чи жалість до свого агресора.

На відміну від фізичного та сексуального насильства, емоційний аб'юз є найбільш підступною формою насильства, яка може залишатися непоміченою як для друзів і членів родини, так і для самих жертв. З його допомогою маніпулятор здобуває практично безмежний контроль у міжособистісних стосунках [16].

Серед аб'юзерів можна виявити справжніх фахівців у психологічному насильстві, спілкування з якими може мати негативний вплив на психоемоційний стан жертви і навіть призвести до серйозних психологічних травм. Особливо небезпечним є тривале спілкування з такими особами, оскільки це може викликати у жертви довгострокові наслідки, такі як

тривожні розлади, депресія, хронічний біль і зловживання психоактивними речовинами, включаючи алкоголь та наркотики [39].

Емоційний аб'юз є однією з найменш помітних, але водночас найруйнівніших форм насильства у міжособистісних стосунках. Його вплив може бути не менш серйозним, ніж фізичне насильство, адже воно спричиняє довготривалі психологічні травми, порушує самооцінку жертви та може призвести до депресії, тривожних розладів і посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У цій роботі розглядаються поняття емоційного аб'юзу, його види та основні прояви, а також аналізується його прихований і явний вплив на жертву.

Емоційний аб'юз (психологічне насильство) визначається як систематичне використання вербальних і невербальних методів маніпуляції, контролю та домінування з метою знищення впевненості в собі, підпорядкування або викликання залежності у жертви. Сучасні науковці підкреслюють, що емоційний аб'юз може існувати в усіх типах міжособистісних стосунків: романтичних, сімейних, професійних тощо [11].

В дефініції від П. Еванс: емоційний аб'юз визначається як форма насильства, яка включає в себе психологічні маніпуляції, зневагу, приниження та контроль над жертвою з метою підкорення її волі [52]. Д. Орлофф характеризує даний феномен як систематичне використання слів і поведінки для завдання психічної шкоди іншій людині [57]. Це може включати в себе маніпуляції, погрози, та інші форми психологічного тиску.

Дослідження Л. Фінкельштайн підкреслюють, що емоційний аб'юз охоплює дії, які спрямовані на знищення самооцінки та психічного здоров'я жертви, часто через постійні критики, ігнорування або ізоляцію [69].

М. ДеЛаКруа характеризує емоційний аб'юз як форму насильства, що не залишає фізичних слідів, але має глибокий вплив на психіку жертви, ведучи до тривожності, депресії та інших психологічних розладів [61].

Теоретичні основи аналізу емоційного аб'юзу покладені в чисельних психологічних теоріях та наукових підходах.

Теорія прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) пояснює, як пережитий у дитинстві емоційний аб'юз впливає на майбутні міжособистісні стосунки. Діти, які зазнали насильства або нехтування з боку батьків, можуть формувати небезпечні стилі прив'язаності (уникаючий, амбівалентний або дезорганізований). У дорослому віці це може призводити до складнощів у стосунках, невпевненості у партнері, страху відторгнення або, навпаки, надмірної залежності. Згідно з теорією, емоційний аб'юз може виникати внаслідок нездорових моделей прихильності, сформованих у дитинстві. Люди з незадоволеними емоційними потребами можуть шукати партнерів, які повторюють ці патерни [44].

А. Бек розробив теорію когнітивних схем, які визначають, як людина сприймає себе та світ. У жертв емоційного аб'юзу формуються негативні схеми («я нікчемний», «я не заслуговую на любов», «світ небезпечний»), що зумовлює тривожність, депресію та схильність до деструктивних відносин [21].

Згідно з теорією соціального навчання (А. Бандура), моделі насильницької поведінки можуть передаватися через спостереження та соціалізацію. Діти, які виростили у сім'ях з емоційним аб'юзом, можуть несвідомо переймати насильницькі моделі або приймати їх як норму у майбутніх стосунках [50].

Теорія посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калхун) свідчить про те, що попри негативні наслідки, деякі жертви емоційного аб'юзу демонструють посттравматичне зростання, що проявляється у глибшому розумінні себе, покращенні міжособистісних стосунків та нових життєвих цілях. Завдяки усвідомленню власного досвіду жінки можуть ставати сильнішими та більш стійкими до життєвих труднощів [19].

Теорія контролю стверджує, що емоційний аб'юз є формою контролю, де агресор намагається підпорядкувати собі жертву через психологічні маніпуляції. Контроль може проявлятися в різних формах – від обмеження соціальних зв'язків до постійної критики.

Соціальна теорія навчання, розроблена А. Бандурою, є однією з основних концепцій у психології, що пояснює, як люди вчаться через спостереження та взаємодію з оточенням. Згідно з цією теорією, навчання відбувається не лише через прямий досвід, а й через спостереження за поведінкою інших людей і наслідками цієї поведінки [8].

Вчений стверджує, що люди можуть вчитися новим поведінковим моделям, спостерігаючи за іншими. Це означає, що індивіди можуть засвоювати навички або зміни в поведінці без особистого досвіду. На думку А. Бандура, в процесі навчання важливу роль відіграє моделювання – коли одна особа (модель) демонструє певну поведінку, а інші (спостерігачі) намагаються її відтворити. Наприклад, діти часто наслідують поведінку батьків або героїв з медіа.

Науковець підкреслює, що навчання є результатом взаємодії між особистісними факторами (наприклад, переконаннями та емоціями), поведінкою та зовнішнім середовищем [53]. Ця тріада взаємозв'язків формує спосіб, яким люди реагують на різні ситуації.

Соціальна теорія навчання допомагає пояснити, чому певні форми поведінки можуть бути поширені в суспільстві, а також пропонує способи для зміни небажаних моделей поведінки через позитивне моделювання.

Соціальна теорія навчання визначає, що емоційний аб'юз є результатом соціального навчання. Люди можуть вчитися агресивній поведінці шляхом спостереження за іншими або через власний досвід насильства. Соціальна теорія навчання А. Бандури надає цінні інструменти для розуміння механізмів навчання та розвитку особистості. Її принципи можуть бути застосовані в різних контекстах – від виховання дітей до терапевтичних практик, і залишаються актуальними у сучасній психології та педагогіці.

Теорія стресу і травми, розроблена Г. Сельє та розширена такими дослідниками, як Бессель ван дер Колк, пояснює, як психічні та фізіологічні реакції на стрес можуть впливати на особистість та міжособистісні стосунки [6]. Ця теорія особливо важлива у контексті вивчення емоційного аб'юзу,

оскільки тривалий вплив психологічного насильства може спричиняти хронічний стрес, зміни у роботі мозку, розвиток депресивних і тривожних розладів. Бессель ван дер Колк у своїх дослідженнях наголошує на тому, що травма, зокрема та, що спричинена емоційним насильством, змінює структуру мозку, впливаючи на здатність людини довіряти, формувати здорові стосунки та адекватно реагувати на стресові ситуації.

Теорія стресу і травми також пояснює, чому деякі жертви емоційного аб'юзу розвивають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зокрема підвищену настороженість, уникнення ситуацій, що нагадують травматичний досвід, та емоційну дисоціацію [30]. Вивчення цієї теорії є ключовим для розуміння механізмів впливу емоційного насильства та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги постраждалим.

Згідно з теорією стресу і травми, емоційний аб'юз може бути наслідком тривалого стресу або травматичного досвіду. Жертви можуть стати більш вразливими до аб'юзу через пережиті психологічні травми.

На нашу думку, саме теорія стресу і травми надає важливий науковий фундамент для розуміння впливу емоційного аб'юзу на психіку жертв. Хронічний стрес та психологічна травма можуть суттєво змінювати поведінкові реакції людини, її сприйняття себе та інших, а також здатність до побудови здорових міжособистісних відносин. Подальше вивчення цієї тематики є необхідним для розробки ефективних методів психологічної реабілітації постраждалих.

Емоційний аб'юз є однією з найменш помітних, але найбільш руйнівних форм психологічного насильства. Він охоплює широкий спектр маніпулятивних і контрольних дій, спрямованих на підірив самоповаги та автономії особистості. Упродовж останніх десятиліть науковці зосереджували увагу на класифікації та типологізації цього явища, що дозволяє глибше розуміти його механізми та наслідки [69].

Проблема емоційного аб'юзу досліджується з різних наукових підходів, зокрема когнітивно-біхевіористичного, психодинамічного та соціально-

культурного. Д. Даттон визначає емоційний аб'юз як систематичний контроль і маніпуляцію з метою підкорення жертви [67]. Е. Старк вводить поняття «когнітивного насильства», що передбачає зміну уявлення жертви про себе та реальність [75].

Згідно з дослідженнями ван дер Колка, емоційний аб'юз може спричиняти глибокі нейропсихологічні зміни, зокрема порушення роботи мигдалеподібного тіла та префронтальної кори [70]. Д. Херман наголошує, що цей вид насильства є основою для розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших афективних розладів [77].

Отже, результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що емоційний аб'юз – це складне психологічне явище, яке має глибокі психологічні корені та численні прояви. Він може мати руйнівний вплив на психічне здоров'я жертв і потребує уваги з боку суспільства та фахівців у галузі психології. Розуміння теоретичних основ емоційного аб'юзу допомагає в розробці ефективних стратегій підтримки жертв і профілактики цього явища.

Різні дослідники пропонують власні класифікації емоційного насильства. Емоційний аб'юз може проявлятися у різних формах, які поділяються на дві основні категорії [39]:

1. Явний емоційний аб'юз : ця форма насильства є відкритою та легко помітною для оточення. Вона включає: вербальні образи: знецінювання, приниження, критика, використання образливих слів і висловлювань; погрози та залякування (Д. Даттон) – використання загроз і агресивних жестів без фізичного насильства, криків, обіцянок спричинити фізичну чи психологічну шкоду [65]; ізоляція (Л. Уолкер) – контроль соціальних зв'язків жертви; гіперконтроль: обмеження свободи, вимога постійного звітування, заборона спілкування з іншими людьми [71].

2. Прихований емоційний аб'юз : приховане насильство діє на глибшому рівні, є складнішим для розпізнавання та може тривати роками, поступово руйнуючи психологічний стан жертви. До нього належать:

газлайтинг: маніпуляції, що змушують жертву сумніватися у власному сприйнятті реальності (Р. Стерн) [54]; емоційне ігнорування (Р. Розенберг): відмова від спілкування, емоційна відстороненість, застосування мовчазного бойкоту; знецінювання почуттів і досягнень: іронія, сарказм, постійне применшення успіхів жертви; пасивно-агресивна поведінка: маніпулятивні дії, спрямовані на викликання почуття провини [49].

Аналіз наукових праць свідчить про багатовимірність емоційного аб'юзу та його складність як психологічного феномену. Дослідники погоджуються, що цей тип насильства має системний характер і включає маніпулятивні стратегії контролю та підкорення.

Прихований вплив емоційного аб'юзу проявляється поступово, часто жертва не помічає змін у власному психоемоційному стані. Основними наслідками є (рис.1.1):



Рис.1.1 Прихований вплив емоційного аб'юзу [70]

Прихований емоційний аб'юз може тривати роками і залишатися непоміченим, поступово руйнуючи особистість жертви. Одним із його

ключових аспектів є хронічне зниження самооцінки, що виникає внаслідок постійної критики, знецінення досягнень і порушення особистих кордонів. Дослідження Д. Херман показують, що жертви прихованого аб'юзу часто страждають від «вивченої безпорадності», коли вони перестають чинити опір або шукати вихід із токсичних відносин.

Крім того, прихований вплив проявляється у вигляді когнітивних змін: жертва починає сприймати насильницьку поведінку як норму, що формує стійку модель взаємодії в майбутніх відносинах. За даними досліджень проведених Д. Бедкоком та А. Депрінсом, тривале перебування в умовах прихованого емоційного аб'юзу може спричинити симптоми дисоціації, депресії та генералізованої тривожності [51].

На відміну від прихованого, явний вплив емоційного аб'юзу проявляється у зовнішніх змінах у поведінці та психологічному стані жертви (рис.1.2):

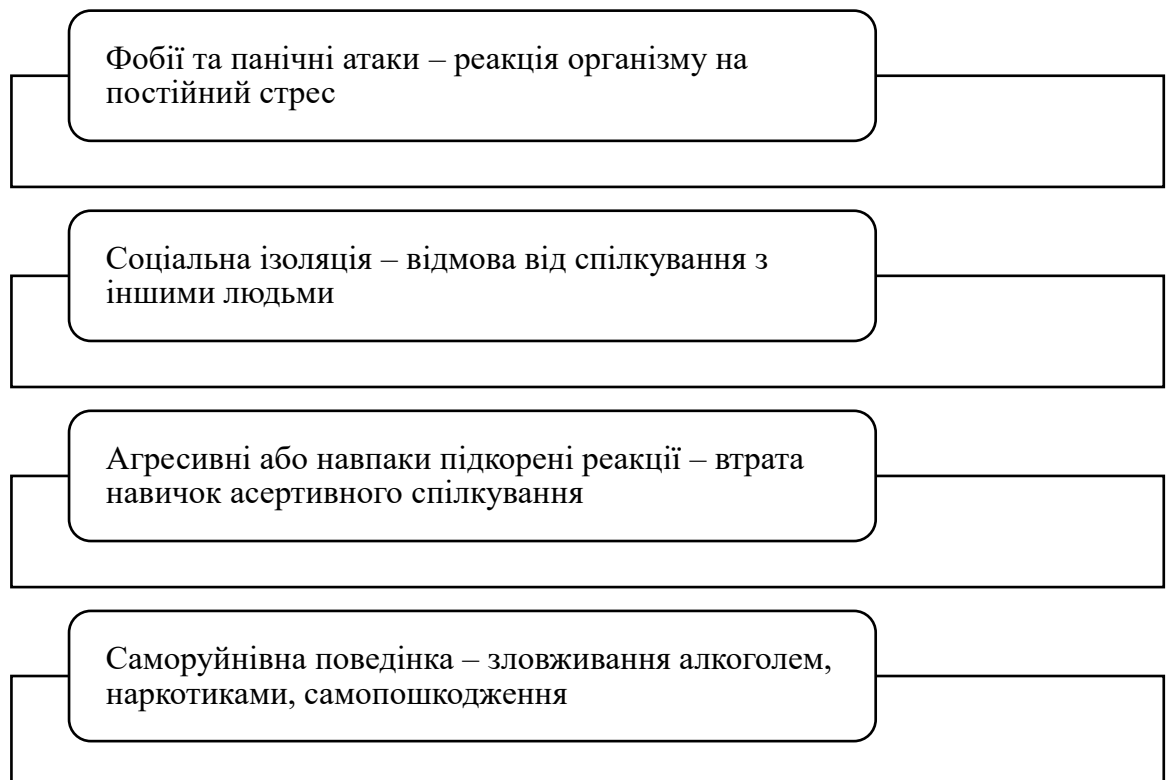


Рис.1.2 Явний вплив емоційного аб'юзу [51]

Явний емоційний аб'юз включає відкриті форми психологічного насильства, такі як словесні образи, погрози, маніпуляція та контроль. Його наслідки є швидшими і очевиднішими: у жертви виникають хронічний стрес, емоційне виснаження та проблеми із соціальними контактами. Дослідження М. Джонсона показують, що жінки, які зазнали явного емоційного насильства у стосунках, частіше демонструють симптоми ПТСР і важкі форми депресії [54].

Також, сучасні наукові розвідки вказують на те, що явний емоційний аб'юз може призводити до фізичних проявів: порушень сну, психосоматичних захворювань та серцево-судинних проблем. Дослідники зазначають, що сильний стрес через емоційне насильство змінює роботу нервової системи, посилюючи реакції страху і тривоги.

Аналіз сучасних наукових досліджень з проблематики психологічного домашнього насильства, зокрема емоційного аб'юзу, виявляє комплексність та багатогранність цього явища. Розглянемо ключові роботи українських дослідників, їхній зміст та основні висновки.

У дослідженні О. Зінсу висвітлюються окремі аспекти психологічного насильства, зокрема емоційного аб'юзу як форми домашнього насильства та неправомірної поведінки особи. Авторка аналізує основні нормативно-правові акти щодо протидії та запобігання домашньому насильству в Україні [17].

На думку дослідниці, емоційний аб'юз є складовою домашнього насильства, що потребує комплексного підходу для його запобігання та протидії. Необхідно вдосконалювати нормативно-правову базу та підвищувати обізнаність суспільства щодо цієї проблеми.

Психологічне насильство є однією з найнебезпечніших форм домашнього насильства, особливо в умовах соціальної нестабільності. В наукових працях: І. Ботнаренко, О. Гринькової проведено аналіз змісту психологічного насильства, зокрема емоційного аб'юзу, як однієї з форм

домашнього насильства [4]. Авторки акцентують увагу на підвищеній суспільній небезпеці психологічного насильства під час війни.

І. Резнік розглядає емоційний аб'юз як форму домашнього насильства та аналізує його прояви та наслідки для жертв [36]. Авторка підкреслює на співвідношення фізичного та психологічного насильства, а також такі прояви психологічного насильства, як словесні образи, погрози, приниження, переслідування, залякування та інші діяння, спрямовані на обмеження.

На думку дослідниці, психологічне насильство (емоційний аб'юз) має серйозні наслідки для психічного здоров'я жертв і потребує окремої уваги з боку законодавства та суспільства. Важливо розробляти програми підтримки та реабілітації для постраждалих.

Соціально-психологічні та клінічні аспекти домашнього насильства, зокрема, емоційного аб'юзу розглянуто в працях О. Ковальової, О. Левченко [25]. Дослідниками розглядаються соціально-психологічні та клінічні аспекти домашнього насильства. Авторки аналізують основні види насильницької поведінки (економічні, психологічні, фізичні, сексуальні) та складники причин жорстокого поводження в сім'ї: агресивна поведінка, насильство, насильницька поведінка. На думку науковців, домашнє насильство є багатогранною проблемою, яка потребує комплексного підходу для її вирішення. Важливо враховувати як соціальні, так і психологічні аспекти при розробці стратегій протидії насильству.

Аналіз сучасних досліджень вказує на те, що психологічне домашнє насильство, зокрема емоційний аб'юз, є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу для її вирішення. Дослідники наголошують на необхідності вдосконалення нормативно-правової бази, підвищення обізнаності суспільства та розробки ефективних програм підтримки та реабілітації для постраждалих. Особлива увага приділяється впливу соціальних факторів, таких як війна, на посилення проявів психологічного насильства [20].

Аналіз наукових праць свідчить про багатовимірність емоційного аб'юзу та його складність як психологічного феномену. Дослідники погоджуються, що цей тип насильства має системний характер і включає маніпулятивні стратегії контролю та підкорення [14]. Прихований аб'юз має довготривалі наслідки, пов'язані зі зниженням самооцінки та викривленням уявлень про здорові стосунки, тоді як явний вплив швидше проявляється у вигляді стресових реакцій і психологічних розладів.

Отже, емоційний аб'юз є складним соціально-психологічним явищем, що проявляється у відкритій та прихованій формах. Незалежно від його виду, наслідки для жертви є серйозними, впливаючи на її психологічний стан, самооцінку та здатність до здорових міжособистісних відносин. Виявлення та запобігання емоційному аб'юзу потребує підвищення обізнаності суспільства та створення ефективних механізмів підтримки постраждалих осіб. Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розробку ефективних методів психотерапевтичної допомоги та профілактики емоційного насильства у суспільстві.

1.2. Наслідки емоційного аб'юзу для психологічного благополуччя жінок

Емоційний аб'юз, або психологічне насильство, є серйозною проблемою, що зачіпає життя багатьох жінок у різних культурах і суспільствах. Цей вид насильства не залишає фізичних слідів, однак його наслідки можуть бути глибокими і тривалими, значно впливаючи на психологічне благополуччя жінок.

Психологічне благополуччя особистості є невід'ємною складовою загального здоров'я людини. Воно визначає якість життя, рівень задоволеності собою та здатність адаптуватися до соціального середовища. В умовах сучасного світу, де зростає рівень стресу, психологічне благополуччя стає важливим чинником стійкості особистості до викликів життя [36].

Психологічне благополуччя охоплює комплексний стан гармонії особистості, що виражається через позитивне самосприйняття, наявність життєвих цілей, здатність до самореалізації та ефективні соціальні взаємодії.

Теорії психологічного благополуччя охоплюють широкий спектр підходів до розуміння того, як людина може досягти оптимального психічного стану та розвитку. Вони досліджують різні аспекти благополуччя, від емоційного до соціального, і включають концепції, що стосуються як індивідуальних, так і соціальних чинників.

Теорія психологічного благополуччя К. Ріфф передбачає, що психологічне благополуччя складається з шести основних компонентів: самоактуалізація (наявність чітких цілей та відчуття сенсу в житті), автономія (здатність самостійно ухвалювати рішення, незалежність у думках та діях), динамічні відносини, цілісність життя, розвиток особистості (прагнення до розвитку, відкритість до нового досвіду) та контроль над власним життям [47].

К. Ріфф вказує на те, що ці компоненти взаємопов'язані і взаємодіють для формування стійкого внутрішнього стану, здатного забезпечити особистісну стійкість і адаптивність до життєвих труднощів.

Теорія суб'єктивного благополуччя (Д. Кінг, Е. Ши, та ін.) зосереджується на емоційному та когнітивному сприйнятті людиною свого життя та підкреслює важливість позитивних емоцій, задоволення від життєвого досвіду, а також когнітивного оцінювання власного життя через призму задоволеності. Згідно з цією теорією, суб'єктивне благополуччя є результатом інтеграції позитивних емоцій і загальної задоволеності [79].

Теорія самореалізації А. Маслоу зауважує на те, що психологічне благополуччя є результатом досягнення самореалізації, тобто максимального використання свого потенціалу. Самореалізація є найвищим рівнем на його ієрархії потреб, коли індивід досягає внутрішнього задоволення від власного розвитку та діяльності [12].

Мартін Селігман запропонував концепцію PERMA (в рамках теорії позитивної психології), яка є акронімом для п'яти основних компонентів психологічного благополуччя [73]:

1. P (Positive Emotion) – позитивні емоції
2. E (Engagement) – залученість в діяльність
3. R (Relationships) – позитивні стосунки
4. M (Meaning) – сенс життя
5. A (Achievement) – досягнення та успіх.

Згідно з цією теорією, благополуччя досягається через інтеграцію цих аспектів у житті.

Теорія емоційного благополуччя фокусується на важливості емоційної рівноваги як ключового аспекту загального благополуччя. Емоційне благополуччя полягає в здатності особи справлятися з негативними емоціями та зберігати внутрішню гармонію навіть в умовах стресу та труднощів.

Всі розглянуті вище теорії підкреслюють, що психологічне благополуччя не є статичним станом, а динамічним процесом, що включає як внутрішні фактори (самооцінка, емоції, особисті переконання), так і зовнішні (сім'я, соціальне оточення, робоче середовище). Кожна з теорій вносить важливий вклад у розуміння того, як можна покращити якість життя людини через розвиток особистісних ресурсів та зміцнення позитивних відносин.

В результаті узагальнення наукових джерел нами було визначено, що психологічне благополуччя – це суб'єктивне відчуття гармонії, задоволеності життям, емоційної стійкості та здатності до самореалізації. Жінки, які зазнають емоційного аб'юзу, часто втрачають складові психологічного благополуччя : самоприйняття, автономія, особистісний ріст, управління життям, соціальні зв'язки та наявність життєвих цілей. Постійні маніпуляції, контроль і знецінення їхніх почуттів призводять до втрати впевненості в собі, труднощів у прийнятті рішень, тривожності та депресії [2].

Сучасними дослідниками визначені чисельні фактори, що впливають на психологічне благополуччя [33] :

- індивідуально-психологічні особливості – рівень самооцінки, емоційна стійкість, когнітивна гнучкість ;
- соціальне середовище – підтримка з боку сім'ї, друзів, наявність соціальних контактів ;
- професійна діяльність – відчуття самореалізації, задоволення від роботи ;
- фізичне здоров'я – збалансоване харчування, фізична активність, якісний сон ;
- культурні та екологічні умови – вплив суспільних норм, можливості для самореалізації, рівень життя.

Забезпечення психологічного благополуччя потребує усвідомлених зусиль у різних сферах життя, а саме : розвитку емоційної компетентності – вміння усвідомлювати, регулювати та виражати емоції ; підтримки соціальних зв'язків – будування довірливих стосунків, спілкування з позитивними людьми ; формування позитивного мислення – здатність бачити можливості замість обмежень, розвивати оптимізм ; вміння керувати стресом – застосування технік релаксації, фізичної активності, медитації ; постійного самовдосконалення – навчання новому, розширення світогляду, творчість.

Результати аналізу наукової літератури свідчать про те, що психологічне благополуччя є ключовою умовою гармонійного розвитку особистості. Його формування залежить від індивідуальних особливостей людини, соціальних умов та стилю життя. Усвідомлене ставлення до власного емоційного стану, розвиток саморегуляції та підтримка позитивних соціальних контактів сприяють зміцненню психологічного благополуччя та підвищенню якості життя [11].

Емоційний аб'юз як форма психологічного насильства включає маніпуляції, приниження, ізоляцію, контроль і словесні образи. Він є менш очевидним, ніж фізичне насильство, але його наслідки можуть бути не менш руйнівними для жінок. Довготривалий вплив емоційного насильства підриває психологічне благополуччя, призводить до зниження самооцінки, порушення

емоційного стану, розвитку психосоматичних захворювань і проблем у соціальних взаєминах. Наукові дослідження підтверджують, що емоційний аб'юз має серйозні наслідки для психологічного благополуччя жінок. Він сприяє розвитку психічних розладів, знижує рівень самооцінки, ускладнює соціальну адаптацію та формує толерантність до насильства [29].

Емоційний аб'юз передусім спрямований на маніпулювання почуттями жертви. Агресор використовує образи, приниження, залякування та інші методи впливу, щоб викликати у людини страх, невпевненість, тривогу або провину. Воно проявляється через крики, погрози, вербальні образи та інші способи прямого впливу, які можуть бути помітні не лише самій жертві, а й оточуючим. Психологічне насильство, навпаки, часто залишається непомітним, адже маніпулятивні техніки діють поступово й викликають у жертви сумніви щодо власного сприйняття ситуації.

Головною метою емоційного аб'юзу є безпосереднє завдання емоційного болю та дестабілізація жертви через негативні почуття. Це сприяє зниженню її самооцінки, що робить її більш уразливою для контролю з боку агресора. Психологічне насильство ж націлене на встановлення довготривалого впливу на свідомість і поведінку жертви, створення залежності від кривдника та підкорення його волі [55].

Незважаючи на те, що зазвичай обидва види насильства (емоційне та фізичне) часто переплітаються, формуючи комплексну систему контролю над жертвою. Емоційний аб'юз зазвичай не передбачає фізичного втручання – він проявляється через вербальні й емоційні методи тиску : включає не лише маніпуляції та обмеження, а й погрози або шантаж, які з часом можуть перерости у фізичну агресію [39].

Тривале перебування в токсичних відносинах може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини, викликати депресію, тривожні розлади та проблеми з самоідентифікацією.

Одним із перших і найочевидніших наслідків емоційного аб'юзу є зниження самооцінки та втрата ідентичності жінки. Постійні приниження,

критика, маніпуляції та знецінення досягнень призводять до втрати впевненості у власних силах. Жінка починає сумніватися у своїх здібностях, розумових та фізичних якостях, відчуває себе недостатньо хорошою або непотрібною, що може привести до глибокого занепаду в самосприйнятті, розвитку комплексу меншовартості та почуття безпорадності.

Відчуття безпорадності, що розвивається в результаті повторюваних принижень, може призвести до глибокого занепаду в самосприйнятті. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для розвитку депресії та тривожних розладів.

Постійне перебування в токсичному середовищі може спровокувати розвиток депресивного стану. Симптоми депресії, викликані емоційним аб'юзом, можуть включати: хронічну втому та апатію ; відсутність інтересу до життя ; почуття провини та сорому ; відчуття безнадійності та безвиході ; порушення сну та апетиту ; суїцидальні думки. Депресія погіршує якість життя жінки, заважає їй реалізовувати свої цілі та ефективно функціонувати в соціумі.

Емоційний аб'юз сприяє виникненню постійного відчуття небезпеки та тривоги. Жінка живе у стані хронічного стресу, очікуючи нових нападів або маніпуляцій. Такий стан може проявлятися через: постійне нервово напруження ; панічні атаки ; порушення концентрації уваги ; гіперчутливість до критики ; психосоматичні розлади (головний біль, проблеми з травленням, серцево-судинні захворювання) [23]

Жінки, які зазнали емоційного аб'юзу, часто стикаються з хронічним стресом, який супроводжується почуттям тривоги, нервозності та безпорадності. Відсутність можливості передбачити поведінку аб'юзера та постійний страх можуть спричинити розвиток ПТСР. Симптоми цього розладу включають нав'язливі спогади, нічні кошмари, емоційну відстороненість та труднощі в підтримці здорових стосунків із іншими людьми [37].

Аб'юзери часто використовують стратегії ізоляції, віддаляючи жертву від її близьких, друзів і соціального оточення. Жінка може втратити

підтримку значущих людей, що поглиблює відчуття самотності та залежності від кривдника. Відсутність соціального зв'язку знижує її здатність протистояти насильству та посилює його наслідки. Так, фундаментальними психологічними дослідженнями підтверджено, що психологічний аб'юз часто супроводжується контролем з боку партнера, який прагне ізолювати жінку від її родини, друзів та інших соціальних контактів [51]. Це веде до втрати соціальних зв'язків, що значно ускладнює процес відновлення та покращення психологічного стану. Ізоляція підсилює почуття самотності та безпорадності, створюючи додаткові труднощі для жінки в пошуку підтримки і допомоги.

Через механізм емоційної маніпуляції та газлайтингу жертва може потрапити у психологічну залежність від кривдника. Вона починає виправдовувати його дії, вірити, що без нього не впорається з життєвими труднощами, що заважає їй розірвати токсичні стосунки.

Теорія «циклу насильства» Уолкера, згідно з якою емоційний аб'юз має фазовий характер: наростання напруги, насильство, примирення свідчить про те, що цей цикл сприяє формуванню залежності у жінок та порушенню їхнього психологічного благополуччя [72].

В дослідженні Даттона було виявлено, що емоційний аб'юз впливає на жінок так само руйнівню, як і фізичне насильство, викликаючи симптоми тривоги, депресії та ПТСР [60].

Більшість досліджень вказують на глибокі негативні наслідки для жінок, що зазнали емоційного аб'юзу. Так, жінки, які пережили емоційне насильство, частіше страждають від хронічної депресії та генералізованого тривожного розладу.

Постійний стрес і почуття безсилля сприяють розвитку ПТСР, що негативно впливає на соціальну адаптацію жінок.

В дослідженнях Фоллінгстада було виявлено зниження самооцінки та самоповаги жінок, що стали жертвами емоційного аб'юзу. Як зауважується дослідником, інки часто сприймають себе як недостатньо компетентних, що

призводить до труднощів у прийнятті рішень та побудові здорових стосунків [76].

Проблемі дослідження соціальних та поведінкових наслідків емоційного аб'юзу присвячено праці Кокера та ін. Вченими підкреслюється, що емоційний аб'юз сприяє втраті соціальних зв'язків через нав'язану кривдником ізоляцію.

Гондольф і Фішер свідчать про те, що більшість жінок після тривалого перебування у токсичних стосунках не розпізнають насильства в подальших відносинах [65].

В дослідженні Голдсмита встановлено, що жінки, які пережили емоційний аб'юз, часто мають когнітивні викривлення та порушення самовосприяття, що ускладнює їхню здатність до виходу з насильницьких стосунків [57].

Дослідження Сміта підтверджує, що жінки, які зазнали емоційного насильства, частіше стикаються з психосоматичними розладами (безсоння, головні болі, шлунково-кишкові захворювання), що свідчить про глибокий вплив аб'юзу на загальне здоров'я. Вчені вказують на те, що емоційний аб'юз у подружніх стосунках значно підвищує ризик розвитку депресивних станів, особливо у жінок з низьким рівнем соціальної підтримки [64].

Аналіз наукових досліджень свідчить про серйозний вплив емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок. Постійне психологічне насильство призводить до втрати впевненості у собі, розвитку депресивних станів та тривожних розладів. Важливим аспектом профілактики є надання жінкам інформації про механізми аб'юзу та можливості отримання допомоги. Подальші дослідження повинні зосередитися на розробці ефективних методів психологічної реабілітації постраждалих жінок та механізмів запобігання емоційному насильству.

Жінки, які зазнали емоційного аб'юзу, часто мають труднощі у встановленні нових здорових стосунків. Вони можуть боятися довіряти

іншим, уникати близькості або ж, навпаки, повторно потрапляти у подібні токсичні відносини через занижену самооцінку.

Отже, емоційний аб'юз є важливим чинником у розвитку психічних розладів, зокрема депресії, тривожних розладів, а також розладів харчової поведінки, таких як анорексія чи булімія. Переживання постійного стресу та травмуючих ситуацій може спровокувати зміни в біохімії мозку, що збільшує ризик розвитку психічних захворювань. Крім того, жінки, що пережили емоційний аб'юз, можуть відчувати труднощі з емоційним регулюванням, що може призвести до неадекватних реакцій на стресові ситуації.

Незважаючи на відсутність фізичних ушкоджень від емоційного аб'юзу, його наслідки можуть мати значний вплив на фізичне здоров'я жінки. Хронічний стрес, викликаний аб'юзивною поведінкою партнера, може спричинити порушення роботи серцево-судинної системи, підвищений артеріальний тиск, порушення сну та головні болі. З часом це може призвести до розвитку хронічних захворювань.

З часом наслідки емоційного аб'юзу можуть мати довгостроковий вплив на психологічне благополуччя жінки. Негативні переживання, що накопичуються протягом років, можуть спричинити труднощі у встановленні здорових міжособистісних відносин, у тому числі в майбутніх партнерських стосунках. Зокрема, багато жінок, які пережили емоційний аб'юз, мають проблеми з довірою до інших, що ускладнює їхній процес відновлення після травми [19].

Загалом, емоційний аб'юз має руйнівний вплив на психологічне здоров'я жінки. Він підриває її віру в себе, формує почуття безпорадності та страху перед майбутнім. Постійний стрес та напруга можуть призвести до розвитку хронічних психоемоційних розладів, що ускладнюють соціальні взаємодії, кар'єрний розвиток і особисте життя. У довгостроковій перспективі, жінки, які зазнали емоційного аб'юзу, часто потребують психологічної допомоги та підтримки для відновлення самооцінки, розвитку навичок самозахисту та усвідомлення власної цінності. Важливо розуміти,

що вихід із ситуації емоційного насильства можливий, і психологічне відновлення є реальним за умови своєчасної роботи над собою та отримання кваліфікованої допомоги.

1.3. Психологічні механізми подолання емоційного аб'юзу: захисні стратегії та шляхи відновлення

Емоційний аб'юз, або психологічне насильство, є одним із найбільш підступних і руйнівних типів насильства, оскільки його наслідки часто не є видимими зовнішньо, але мають глибокий вплив на психічне здоров'я постраждалої особи. Набагато складніше виявити емоційний аб'юз порівняно з фізичним насильством, однак його шкода може бути не меншою, якщо не більшою. Оскільки аб'юзивні стосунки можуть тривати довго, вони значно порушують психо-емоційний баланс, тому подолання емоційного аб'юзу стає складним і багатогранним процесом. Важливим аспектом цього процесу є розуміння психологічних механізмів захисту та шляхи відновлення, які можуть допомогти постраждалим особам відновити своє психологічне благополуччя [36].

Подолання емоційного аб'юзу неможливе без розуміння того, як психіка реагує на травматичні впливи. У відповідь на стресові ситуації, що включають емоційне насильство, активуються різноманітні захисні механізми, які дозволяють людині переживати травму, хоча вони не завжди є ефективними в довгостроковій перспективі.

Під час емоційного аб'юзу жінки, як правило, автоматично включають певні психологічні захисні механізми, які допомагають зменшити стрес і перенести насильство. Одним із основних механізмів є відмовлення або заперечення реальності. Жінка може відмовлятися вірити в те, що вона піддається знущанням, намагаючись переконати себе, що ситуація не є такою вже й поганою. Це може бути своєрідним способом захистити себе від

глибоких емоційних травм, зберігаючи психологічну стабільність на короткостроковий період [2].

Результати аналізу чисельних досліджень свідчать про те, що заперечення або мінімізація серйозності ситуації є поширеним механізмом психологічного захисту, який допомагає жертвам емоційного аб'юзу уникати усвідомлення масштабу завданої шкоди.

Постраждала особа може відмовлятися визнавати, що її партнери застосовують психологічне насильство, через що вона не може вийти з аб'юзивних стосунків або звернутися по допомогу. У цьому випадку жінка може переконувати себе, що «це не так погано» або «він/вона мене любить, просто не вміє виражати свої емоції» [40].

Часто жінки, які зазнали насильства, намагаються виправдовувати дії аб'юзера, применшувати їх значущість або переконувати себе, що ситуація не є настільки серйозною.

Заперечення може проявлятися у таких формах [22]:

1. Ігнорування проблеми – жінка уникає роздумів про ситуацію, не визнає, що зазнає насильства.
2. Раціоналізація – знаходження пояснень та виправдань для агресивної поведінки партнера («він просто втомився», «мені потрібно бути більш терплячою»).
3. Самозвинувачення – жертва бере відповідальність за дії аб'юзера на себе («я сама спровокувала його так поводитися»).

Такий спосіб реагування може тимчасово зменшити емоційний біль, проте в довгостроковій перспективі він лише посилює негативні наслідки аб'юзу. Мінімізація проблеми не дозволяє жінці вчасно вжити заходів для виходу з токсичних стосунків та отримання необхідної допомоги.

Важливо розуміти, що подолання заперечення є ключовим кроком у процесі відновлення. Усвідомлення реальності ситуації, звернення за підтримкою до психолога або близьких людей, а також робота над

особистими кордонами допомагають жертвам емоційного насильства зробити перші кроки до звільнення від його наслідків.

Іншим важливим захисним механізмом є інтерналізація, коли жінка починає звинувачувати себе в тому, що відбувається, і вважає, що вона не заслуговує на краще ставлення. Вона може вірити, що сама спровокувала аб'юз, або що її поведінка викликала негативну реакцію партнера. Цей механізм захищає від відчуття безпорадності, проте він може глибоко вплинути на самооцінку і сприяти розвитку тривожних та депресивних симптомів.

Ще однією важливою стратегією є зниження емоційної виразності, що полягає в блокуванні емоцій і приглушенні почуттів. Жінки, що переживають емоційний аб'юз, часто починають відчувати себе безсилими висловлювати свої емоції, намагаючись зберегти внутрішній спокій і не показувати свої слабкості. Це може привести до відчуження від себе та оточуючих, поглиблюючи психологічну ізоляцію [7].

Захисні механізми, такі як витіснення, заперечення або дисоціація, можуть тимчасово допомагати впоратися з переживанням болю, але водночас сприяють уникненню проблеми, що ускладнює процес зцілення. Наприклад, жінка може виправдовувати поведінку кривдника або звинувачувати себе у ситуації, що склалася, що лише погіршує її емоційний стан.

Ідентифікація з агресором, або «стокгольмський синдром», є одним із найскладніших і найсуперечливіших механізмів психологічного захисту [14].

Вона полягає в тому, що жертва приймає установки, поведінкові моделі або цінності агресора, частково чи повністю переймаючи його роль. Цей механізм може формуватися як несвідомий спосіб захисту від страху, безпорадності чи болю. Жінки, що пережили емоційний аб'юз, можуть почати відчувати симпатію або навіть прив'язаність до свого агресора. Це створює ілюзію, що насильник може бути не таким уже й поганим, і що вони самі також несуть частину відповідальності за таку ситуацію. Цей механізм

виникає як результат бажання зберегти відносини і уникнути повного емоційного розриву.

Ідентифікація з агресором виникає в умовах тривалого психологічного або фізичного насильства. Вона проявляється в тому, що жертва [46]:

1. Починає повторювати деструктивні моделі поведінки агресора.
2. Виправдовує дії кривдника та приймає його систему цінностей.
3. Відчуває ілюзію контролю над ситуацією через уподібнення до агресора.

Цей механізм дозволяє людині зменшити почуття страху та зберегти відчуття безпеки, навіть якщо ця безпека є ілюзорною.

Основними факторами, що сприяють розвитку ідентифікації з агресором є : тривалий вплив насильства – чим довше жертва перебуває в токсичних умовах, тим вищий ризик засвоєння моделей агресора ; почуття безпорадності – коли жертва не бачить способів протидії насильству, вона може почати асоціювати себе з агресором, щоб відчувати хоча б мінімальну владу ; брак підтримки – якщо жертва ізольована від здорового соціального середовища, вона змушена пристосовуватися до насильницького контексту; дитячий досвід – якщо в дитинстві людина стикалася з агресією та вважала її нормою, в дорослому віці вона може несвідомо відтворювати цей сценарій.

Ідентифікація з агресором може мати серйозні наслідки для психологічного здоров'я людини: втрату власної ідентичності та цінностей, формування агресивних або маніпулятивних моделей поведінки, продовження циклу насильства у власному житті чи в майбутніх поколіннях, відчуття внутрішнього конфлікту, провини та розгубленості [25].

Важливо усвідомити наявність цього механізму та працювати над його подоланням. До ключових методів виходу з ідентифікації з агресором належать: психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінити деструктивні установки ; аналіз власних переконань та розпізнавання впливу агресора на особистість ; розвиток емпатії та здорових

соціальних зв'язків, що допомагає будувати нові моделі поведінки ; формування особистих кордонів та навичок асертивної поведінки [49].

Слід зауважити на те, що ідентифікація з агресором є потужним, але небезпечним психологічним механізмом захисту, який допомагає жертві адаптуватися до травматичних умов, проте водночас може призвести до серйозних особистісних змін. Усвідомлення цього механізму та робота над його подоланням є ключовими кроками до відновлення психологічного благополуччя.

Психологічна ізоляція є ще одним поширеним захисним механізмом жертв аб'юзу. Жінки, що пережили емоційний аб'юз, часто відчують себе відрізнаними від своїх друзів і родини, а також можуть уникати соціальних контактів. Вони можуть почати вірити, що їхнє становище безнадійне і що вони не здатні поділитися своїми переживаннями з іншими людьми. Ізоляція може бути частиною захисної стратегії, оскільки відчуття самотності може зменшувати зовнішні джерела стресу [18].

Крім психологічних механізмів захисту, важливими є також активні стратегії подолання, які можуть допомогти жінкам відновити психологічне благополуччя після пережитого емоційного аб'юзу. Ці стратегії спрямовані на лікування травм і відновлення психічної стабільності.

Подолання наслідків емоційного аб'юзу є складним і тривалим процесом, що вимагає підтримки з боку фахівців та близьких людей. Важливим кроком на шляху відновлення є психотерапія, особливо когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає жінці усвідомити й змінити деструктивні переконання, які виникли внаслідок аб'юзу. КПТ дозволяє жінці усвідомити свої емоції, переконання та реакції, а також навчити її нових стратегій адаптації та подолання стресу [63].

Результати узагальнення даних досліджень вказують на те, що жертви емоційного аб'юзу розробляють різні стратегії, які допомагають їм впоратися з пережитим психологічним насильством і відновити внутрішню рівновагу. Ці стратегії можуть бути як адаптивними, що сприяють одужанню, так і

деструктивними, які лише посилюють травму. Деякі жертви вдаються до алкоголю, ізоляції або заперечення проблеми, що лише погіршує їхній стан. Важливо замінити ці моделі конструктивними підходами, такими як фізична активність, медитація або ведення щоденника почуттів.

Однією з найефективніших стратегій є звернення за допомогою до близьких людей або професіоналів. Емоційна підтримка друзів, рідних або груп самопомогти сприяє відновленню почуття безпеки.

Психотерапевт може допомогти жінці впоратися з наслідками травми, змінити деструктивні переконання та відновити позитивне самосприйняття. Терапія може також включати роботу з емоційними реакціями, такими як тривога, депресія, або ПТСР. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є популярним методом, оскільки вона допомагає змінити негативні патерни мислення та поведінки [35].

Робота з психотерапевтом дозволяє жінці усвідомити наслідки аб'юзу, виявити травматичні патерни та сформувати нові, здорові механізми реагування на стрес. Розвиток самосвідомості є важливою стратегією подолання емоційного аб'юзу та включає в себе розуміння власних емоцій, потреб та меж. Жінки, що пережили емоційний аб'юз, повинні навчитися визнавати свої емоції і розуміти, як вони впливають на їхню поведінку та рішення. Це дозволяє розірвати замкнуте коло насильства та знову відчути контроль над своїм життям.

Жертва поступово визнає факт аб'юзу, аналізує свої почуття та думки, що дозволяє уникнути заперечення й мінімізації серйозності ситуації. Розвиток навичок асертивної поведінки та вміння говорити «ні» допомагають уникати токсичних відносин у майбутньому.

Жертви аб'юзу часто занижують власну значущість. Тому важливо працювати над відновленням впевненості у собі через освіту, професійний розвиток або творчі заняття. Забезпечення психологічного благополуччя вимагає активної роботи над собою. Практики самопомогли, такі як медитація, йога або фізична активність, можуть значно покращити загальний

стан психічного здоров'я. Саморозвиток через навчання, досягнення нових цілей і активну участь у творчих або соціальних діяльностях допомагають повернути почуття контролю і зміцнити самооцінку [40].

Важливим аспектом відновлення є створення підтримуючого оточення. Підтримка з боку родини, друзів або груп підтримки є незамінною для процесу відновлення. Встановлення здорових і безпечних стосунків є критичним для того, щоб жінка змогла поступово відновити свою довіру до інших людей і відчувати себе в безпеці. Психологічна підтримка в цей період дозволяє знизити почуття самотності та ізоляції, що часто є супутниками пережитого аб'юзу.

Ще одним важливим етапом є пошук сенсу. Це може включати в себе переосмислення травматичного досвіду та його значення для подальшого життя. Відновлення після аб'юзу включає в себе розвиток нових життєвих орієнтирів, цілей та самореалізації. Знаходження сенсу у пережитому досвіді допомагає створити нове бачення власного життя, яке дозволяє рухатися вперед. Розвиток особистісних ресурсів є також ключовим аспектом відновлення. Це включає в себе розвиток самосвідомості, самоповаги та стійкості до стресу. Жінки, які пережили емоційний аб'юз, можуть знайти внутрішні ресурси для того, щоб зміцнити свою психологічну стійкість і набутти здатність знову переживати життя без страху та болю.

Інтеграція нових моделей поведінки є необхідною для забезпечення психологічного відновлення. Після аб'юзу важливо не лише позбутися шкідливих переконань, але й набути здорових моделей поведінки, які забезпечують емоційну рівновагу та взаємодію з іншими людьми. Це може включати в себе розвиток умінь встановлювати здорові кордони, управляти емоціями та реагувати на стресові ситуації адекватно.

Висновки до розділу 1

Емоційний аб'юз є складним та травмуючим явищем, яке суттєво впливає на психічне і емоційне здоров'я жінок, залишаючи глибокі та тривалі наслідки. Прихований аб'юз може бути менш видимим, ніж явний, однак його руйнівний вплив на психіку є не менш серйозним. Здатність індивідів подолати таку травму значною мірою залежить від наявних захисних механізмів, які формуються під час переживання аб'юзу, а також від процесу відновлення після цього досвіду. Психологічні механізми подолання емоційного аб'юзу можуть включати різноманітні стратегії адаптації, від захисних механізмів до активних кроків, спрямованих на відновлення і гармонізацію психічного стану.

Подолання емоційного аб'юзу є складним і тривалим процесом, що вимагає використання різноманітних психологічних механізмів і стратегій. Застосування захисних механізмів, таких як заперечення чи уникання, може допомогти людині пережити травму в короткостроковій перспективі, однак для довготривалого відновлення важливо розвивати здорові стратегії подолання, зокрема через психотерапевтичну допомогу, соціальну підтримку, самосвідомість та саморозвиток. Повернення до психологічного благополуччя можливе лише тоді, коли жінка зможе зрозуміти свою цінність і гідність, знайти сили для відновлення і знову набути контроль над своїм життям.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО АБ'ЮЗУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження

Актуальність емпіричного дослідження. Емоційний аб'юз є однією з найбільш прихованих, але водночас руйнівних форм насильства, що має довготривалі наслідки для психічного здоров'я жінок. На відміну від

фізичного насильства, психологічне насильство часто залишається непоміченим як самою жертвою, так і її соціальним оточенням, що значно ускладнює своєчасне втручання та надання допомоги.

Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), кожна третя жінка у світі зазнавала певної форми насильства з боку партнера або інших осіб, причому психологічне насильство є одним із найпоширеніших його проявів. У 2021 році ВООЗ повідомила, що 26% жінок у віці 15-49 років зазнали насильства з боку інтимного партнера, а серед цих випадків понад 50% включали саме емоційний аб'юз.

В Україні проблема емоційного насильства також є вкрай актуальною. За даними Міністерства соціальної політики України, у 2024 році понад 150 тисяч звернень щодо домашнього насильства надійшло до поліції та соціальних служб, при цьому близько 80% заявників — жінки. Також результати дослідження, проведеного Фондом ООН у галузі народонаселення (UNFPA), свідчать, що 74% жінок в Україні стикалися з психологічним насильством у стосунках, зокрема з приниженням, маніпуляціями, контролем та емоційною ізоляцією.

Емоційний аб'юз часто зустрічається не лише у сімейних відносинах, а й на робочому місці. За даними Міжнародної організації праці (МОП), майже 23% жінок у світі стикалися з психологічним насильством на робочому місці, що негативно впливає на їхню самооцінку, психічне здоров'я та професійний розвиток.

Значна поширеність емоційного аб'юзу та його серйозні наслідки для психологічного благополуччя жінок вказують на необхідність глибшого дослідження цієї проблеми. Зокрема, важливо вивчати фактори, що впливають на ступінь негативного впливу емоційного насильства, а також визначати ефективні стратегії психологічної підтримки та відновлення.

Таким чином, актуальність цього дослідження зумовлена зростанням кількості випадків емоційного аб'юзу, його серйозними психологічними наслідками для жінок. Проведення дослідження зумовлено необхідністю

глибшого розуміння механізмів впливу емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок, визначення рівня та характеру його впливу, а також розробки ефективних психологічних інтервенцій для подолання негативних наслідків. Вивчення проблеми сприятиме розширенню наукового знання про психологічне благополуччя жінок, які пережили емоційне насильство, а також стане основою для розробки психологічних програм підтримки та реабілітації.

Проблема дослідження полягає у визначенні того, яким чином емоційний аб'юз впливає на різні аспекти психологічного благополуччя жінок з метою розробки ефективних підходів до надання допомоги постраждалим. Емпіричне дослідження має потенціал для практичного застосування в галузі психологічного консультування, соціальної роботи та профілактики насильства.

Об'єкт дослідження – емоційний аб'юз у міжособистісних стосунках.

Предмет дослідження – вплив прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок.

Мета дослідження – визначити характер та ступінь впливу різних форм емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок, а також розробити рекомендації для психологічної підтримки постраждалих.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що прихований емоційний аб'юз має не менш руйнівний вплив на психологічне благополуччя жінок та призводить до глибоких порушень самооцінки, депресії і тривожності.

Завдання дослідження:

1. Підвергнути розгляду теоретичні аспекти впливу прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок .
2. Провести емпіричне дослідження впливу різних форм емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок.
3. Розробити та впровадити рекомендації щодо психологічної допомоги жінкам, які зазнали емоційного насильства.

Емпіричне дослідження впливу емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок здійснювалося у кілька послідовних етапів, що забезпечило комплексний підхід до аналізу проблеми та валідність отриманих результатів.

1. Підготовчий етап. На даному етапі було проведене теоретичний огляд літератури; визначено мету та завдання дослідження, встановлено гіпотезу; розроблено методологію та обрано методи дослідження (обрано змішаний (кількісно-якісний) підхід) ; сформовано вибірку респондентів, що мають досвід перебування в аб'юзивних стосунках.

2. Діагностичний етап. На даному етапі проводилося комплексне психодіагностичне дослідження впливу різних форм емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок. Для кількісної оцінки рівня психологічного благополуччя використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики: (шкала тривожності Спілбергера ; шкала депресії Бека, BDI STAI ; шкала самооцінки Робсона, RSCQ ; Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург, WEMWBS).

3. Аналітичний етап. На даному етапі проводився аналіз зібраних даних та формулювання висновків. Статистичний аналіз отриманих результатів проводився за допомогою методів статистичного та кореляційного аналізу.

4. Рекомендаційний етап. На даному етапі було розроблено рекомендації та розроблено програму психологічної допомоги жертвам емоційного насильства.

5. Заключний етап. На даному етапі було узагальнено результати дослідження та сформульовано висновки.

Операціоналізація базових понять дослідження

Емоційний аб'юз (психологічне насильство) – це форма насильства, яка включає систематичний вплив на емоційний стан жертви шляхом маніпуляцій, приниження, ізоляції, залякування або контролю.

Операціональні критерії:

Прихований (латентний) емоційний аб'юз – непрямі форми маніпуляції, які не завжди усвідомлюються жертвою, наприклад, ігнорування, газлайтинг, байдужість, відмова у підтримці, зміна правил у стосунках без попередження.

Явний емоційний аб'юз – відкрите насильство, що включає словесні образи, приниження, погрози, надмірний контроль, публічне висміювання або свідому емоційну ізоляцію жертви.

Психологічне благополуччя – це суб'єктивний стан внутрішньої рівноваги, задоволеності життям, наявності сенсу, особистісної самореалізації та стійкості до стресу.

Операціональні критерії: високий рівень суб'єктивного щастя та задоволеності життям ; наявність позитивних міжособистісних відносин та відчуття соціальної підтримки ; емоційна стійкість, здатність до саморегуляції.

Тривожність – це психоемоційний стан, що характеризується відчуттям занепокоєння, напруги, страху або невизначеності без очевидної причини.

Операціональні критерії: наявність нав'язливих думок, пов'язаних із страхом та очікуванням негативних подій.

Фізіологічні прояви: прискорене серцебиття, пітливість, напруження м'язів, порушення сну ; уникнення ситуацій, які викликають тривогу.

Депресія – це психічний розлад, що характеризується стійким зниженням настрою, втратою інтересу до життя, порушенням когнітивних функцій і соматичними проявами.

Операціональні критерії: тривалий пригнічений настрій (більше двох тижнів) ; втрата мотивації, енергії, соціальної активності ; негативні когнітивні установки (низька самооцінка, відчуття безнадії, суїцидальні думки) ; фізичні симптоми: втома, розлади сну, зміни апетиту.

Самооцінка – це суб'єктивне ставлення людини до самої себе, що включає сприйняття власної цінності, компетентності та значущості.

Операціональні критерії: впевненість у власних силах та позитивне сприйняття себе ; рівень самокритики та схильність до самозвинувачення ; здатність до самопідтримки та внутрішнього ресурсу.

Складена нами операціоналізація базових понять дозволяє дослідити психологічні механізми впливу емоційного аб'юзу на жінок, а також визначити ефективні стратегії їх відновлення.

Методи дослідження

Теоретичні : аналіз наукової літератури з проблеми емоційного аб'юзу; узагальнення теоретичних підходів до розуміння впливу насильства на психологічне благополуччя; систематизація даних для розробки рекомендацій.

Емпіричні : глибинне інтерв'ю та контент-аналіз наративів постраждалих; психодіагностичне тестування (шкала тривожності Спілбергера ; шкала депресії Бека, BDI STAI ; шкала самооцінки Робсона, RSCQ ; Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург, WEMWBS).

Математичні : статистичний аналіз, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем емоційного насильства та психологічним благополуччям.

Експериментальна база дослідження :

Дослідження проводилося протягом січня-квітня 2025 року на базі благодійного центру «Карітас» у м. Запоріжжя – однієї з ключових організацій, що надає підтримку постраждалим від насильства. Центр є частиною міжнародної мережі «Карітас», яка здійснює соціально-психологічну допомогу вразливим групам населення, включаючи жінок, які зазнали різних форм насильства.

Основні напрями діяльності центру «Карітас» у контексті дослідження:

1. Надання психологічної підтримки та реабілітації – групові та індивідуальні консультації для жінок, які зазнали емоційного, фізичного чи економічного насильства.

2. Юридична допомога – консультування щодо правового захисту постраждалих, оформлення документів, ініціювання судових процесів щодо захисту жінок та їхніх дітей.

3. Соціальна адаптація – підтримка у працевлаштуванні, надання тимчасового житла для жінок, які втекли від аб'юзивних стосунків.

4. Психоедукаційні програми – тренінги з розвитку особистісних навичок, формування здорових відносин та підвищення самооцінки.

Обрання цього центру як бази дослідження було зумовлене наявністю у ньому широкого спектра послуг для жінок, які пережили емоційне насильство, що дозволило отримати релевантні дані щодо їхнього психологічного стану, досвіду перебування в аб'юзивних стосунках та шляхів подолання наслідків такого досвіду.

Вибірка дослідження :

Вибірка респонденток формувалася з жінок, які звернулися до центру «Карітас» у м. Запоріжжя за психологічною або соціальною підтримкою. Загальна кількість учасниць дослідження – 40 осіб.

Критерії включення до вибірки:

1. Досвід емоційного аб'юзу у романтичних стосунках.
2. Відсутність серйозних психічних розладів, що потребують медикаментозного лікування.

3. Усвідомлення проблеми та готовність до участі у дослідженні.

Досвід перебування в емоційно аб'юзивних стосунках не менше 6 місяців.

Вік від 21 до 55 років – обраний вік забезпечує репрезентативність вибірки, оскільки жінки в цьому віковому діапазоні можуть мати різний досвід аб'юзивних стосунків та різний рівень психологічного благополуччя.

Перебування у різних формах партнерських стосунків, що дозволяє оцінити вплив сімейного статусу на переживання емоційного насильства.

Розподіл респонденток за сімейним статусом наведено на рис. 2.1:

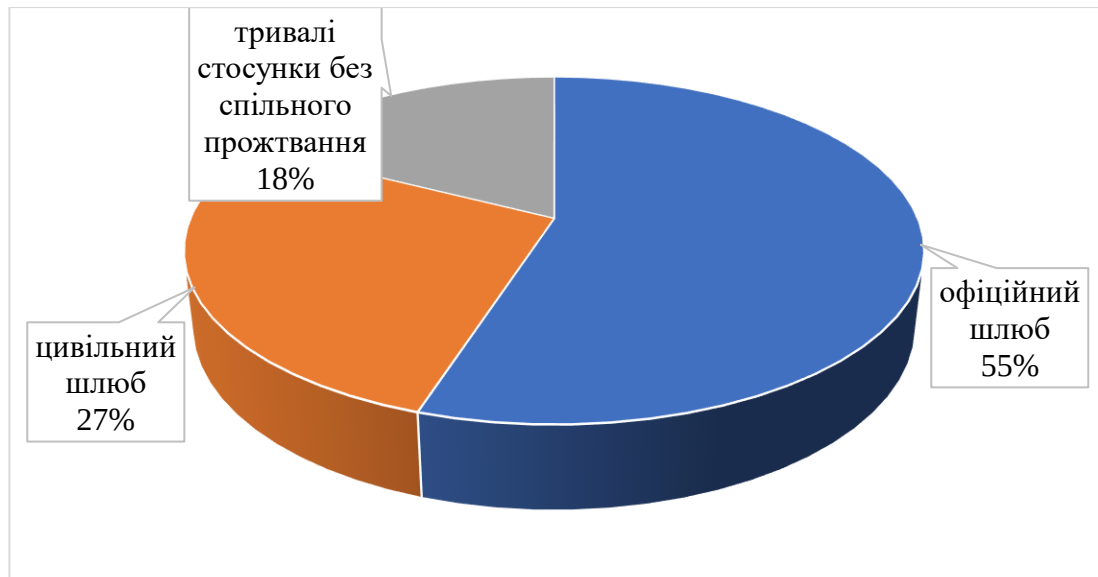


Рис.2.1 Розподіл респонденток за сімейним статусом

Як можна побачити на рисунку 2.1, 22 жінки перебували в офіційному шлюбі, що вказує на те, що емоційний аб'юз може бути тривалим і залишатися невидимим для оточення ; 11 жінок перебували у цивільному шлюбі, що може свідчити про складнощі у розірванні таких стосунків через економічну залежність або страх залишитися без підтримки ; 7 жінок перебували у тривалих стосунках без спільного проживання, що підтверджує, що емоційний аб'юз не обмежується лише співжиттям із партнером.

Наявність дітей: 19 жінок мають дітей від аб'юзера.

Тривалість перебування в аб'юзивних стосунках: від 6 місяців до 15 років – цей критерій дозволяє оцінити довготривалий вплив емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінки та визначити, чи поглиблюються наслідки з плином часу.

Соціально-економічний статус: більшість жінок мають середній або низький рівень доходу, що може вказувати на фінансову залежність від аб'юзера як один із факторів утримання в токсичних стосунках.

Емпіричне дослідження дозволить глибше зрозуміти механізми впливу явного та прихованого емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок та розробити практичні рекомендації щодо подолання його наслідків.

2.2. Аналіз впливу прихованого та явного емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя

За допомогою глибинного інтерв'ю нами було виявлено форми емоційного аб'юзу, яким було підвергнуто жінок у вибірці. Виявлено, що у 75% випадків аб'юз починався із прихованих форм та поступово переходив у явний.

Таблиця 2.1

Аналіз випадків прихованого та явного емоційного аб'юзу

Форма аб'юзу	Основні характеристики	Прояви у вибірці (кількість випадків)	Приклади наративів
Прихований емоційний аб'юз	- Газлайтинг, маніпуляції - Контроль під виглядом турботи - Ізоляція від соціального оточення - Пасивно-агресивна поведінка	30 із 40 (75%)	...спочатку він питав, коли я повернуся додому, бо переживає. Потім – забороняв виходити без нього.
Явний емоційний аб'юз	- Критика, приниження, крики - Погрози та залякування - Агресивні спалахи - Публічне знецінення	28 із 40 (70%)	...він кричав на мене при друзях, казав, що я ніхто, і всі зі мною лише жаліють мене.

Як можна побачити в табл.2.1, 30 жінок у вибірці (75 %) мають негативний досвід прихованого емоційного аб'юзу. На перших етапах більшість жінок не усвідомлювали, що їхні партнери застосовують насильство. Маніпуляції були замасковані під турботу.

Розглянемо більш детально форми прихованого аб'юзу у вибірці: газлайтинг (24 випадки) – партнер змушував жінку сумніватися у власному сприйнятті реальності («Ти це вигадала», «Ти просто надто чутлива»); ізоляція (20 випадків) – поступове віддалення жінки від рідних і друзів; контроль під виглядом турботи (18 випадків) – вимога звітувати про кожен крок, ревності, обмеження спілкування; пасивно-агресивна поведінка (14

випадків) – мовчазне покарання, бойкоти, невдоволення без пояснень (Наприклад: ...Коли я хотіла піти до подруги, він казав: «...роби, що хочеш», але потім три дні не розмовляв зі мною» (О., 32 роки)).

Коли жінка звикала до прихованого насильства і переставала чинити опір, зазвичай партнер переходив до більш агресивних форм.

Охарактеризуємо форми явного аб'юзу у вибірці: крики та приниження (28 випадків) – знецінення, образливі висловлювання ; залякування та погрози (15 випадків) – шантаж емоційним розривом, погрози самогубством або фізичним насильством ; публічне приниження (10 випадків) – обговорення особистих проблем жінки перед іншими ; агресивні спалахи (8 випадків) – руйнування речей, незначні фізичні акти агресії (наприклад, кидання предметів). Як один з прикладів явного аб'юзу у відносинах можна привести наступну розповідь однієї з респонденток : «...Він казав, що я нічого не варта, що мене ніхто не захоче. Я вірила в це.» (Т., 29 років).

Результати інтерв'ю показали, що аб'юзивні стосунки рідко починаються з відкритого насильства. 75% жінок спочатку стикнулися з прихованими формами контролю та маніпуляцій. Це ускладнює розпізнавання насильства та затримує вихід із стосунків.

Прихований аб'юз часто переходить у явний. 70% жінок зазнали явних форм емоційного насильства після певного періоду прихованого аб'юзу.

Жінки часто не усвідомлюють межу між прихованим і явним аб'юзом. Серед основних тактик аб'юзера нами було виділено наступні: Спочатку створення ідеалізованого образу стосунків. Потім – контроль через маніпуляції. Далі – знецінення та приниження.

Основні маніпулятивні стратегії аб'юзера наведено в табл.2.2.

Таблиця 2.2

Основні маніпулятивні стратегії аб'юзерів щодо респондентів

Маніпулятивна стратегія	Кількість респонденток	% від загальної кількості
Газлайтинг	32	80%
Ізоляція від близьких	27	67,5%

Знецінення почуттів	35	87,5%
Постійний контроль	30	75%
Емоційні гойдалки (любов/агресія)	28	70%

Як можна побачити в табл. 2.2, найпоширенішою формою маніпуляції аб'юзерів над жінками була знецінення почуттів (87,5%) – аб'юзери заперечували або висміювали емоції жінок. Газлайтинг (80%) – змушував сумніватися у власному сприйнятті реальності. Також високий відсоток ізоляції від близьких (67,5%) та контролю (75%) свідчить про формування тотальної залежності від партнера.

За результатами інтерв'ю нами було визначено емоційний стан жінок, що мають досвід емоційного насилля (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Емоційний стан жінок під час аб'юзивних стосунків

Емоція	Кількість респонденток (n=40)	% від загальної кількості
Страх	34	85%
Тривога	30	75%
Відчуття провини	28	70%
Сором	22	55%
Безнадія	26	65%
Полегшення (епізодично)	10	25%

Як видно з даних представлених в табл.2.3, більшість жінок під час аб'юзивних стосунків відчували страх (85%), тривогу (75%) та провину (70%). Близько половини (55%) згадували про сором, що свідчить про глибоку внутрішню кризу. Полегшення відчували лише 25%, причому це були епізодичні моменти після тимчасового «медового місяця» у стосунках.

Таблиця 2.4

Наслідки емоційного аб'юзу

Наслідки	Кількість респонденток	% від загальної кількості
Зниження самооцінки	36	90%
Депресивні симптоми	28	70%
Панічні атаки	15	37,5%
Психосоматичні проблеми	22	55%
Труднощі у побудові нових стосунків	30	75%

Як можна побачити в табл.2.4, найбільш типовим наслідком емоційного аб'юзу є зниження самооцінки (90%) – жінки втрачали впевненість у собі. У 70% випадків спостерігалися депресивні симптоми, у 37,5% – панічні атаки. У 55% жінок розвинулися психосоматичні проблеми (гіпертонія, безсоння, головні болі). Важливо, що 75% респонденток зазначили труднощі у побудові нових стосунків після аб'юзу.

Результати інтерв'ю з учасницями дослідження довели, що емоційний фон аб'юзивних стосунків характеризується страхом, тривогою та відчуттям провини, що формує залежність від партнера. Аб'юзери активно використовують маніпулятивні техніки – знецінення почуттів, газлайтинг та контроль, що веде до повного підкорення жертви.

Наслідки емоційного аб'юзу є серйозними – 90% жінок відзначили зниження самооцінки, 70% мали депресивні симптоми, а 75% відчували труднощі у побудові нових стосунків.

На відміну від фізичного насильства, емоційний аб'юз важче ідентифікувати, що робить його ще більш небезпечним для психологічного благополуччя жертви.

Наративи жінок, які пережили емоційне насильство, формуються через їхній суб'єктивний досвід, що відображає процес осмислення аб'юзивних стосунків та їхніх наслідків. Аналіз цих історій дозволяє виявити основні етапи переживання аб'юзу, механізми захисту та способи виходу з токсичних відносин. Далі за допомогою контент аналізу нами була оцінена динаміка емоційного аб'юзу через наративи (табл.2.5).

Таблиця 2.5

Контент-аналіз наративів жертв емоційного аб'юзу

Категорія	Основні теми	Приклади наративів
Початковий етап стосунків	- Ідеалізація партнера - Надмірна турбота - Швидке зближення	Я думала, що він – ідеальний. Він дарував подарунки, писав кожен хвилину, цікавився всім.
Поява перших ознак аб'юзу	- Контроль і ревності - Маніпуляції турботою - Критика та знецінення	Він почав просити змінити стиль одягу, бо 'не хоче, щоб на мене дивилися інші'.
Маніпулятивні	- Газлайтинг	Казав, що я перебільшую, що всі жінки

стратегії аб'юзера	- Емоційні гойдалки - Ізоляція - Приниження	такі істерички.
Емоційний стан жінки	- Тривога, страх, провина - Низька самооцінка - Депресивні стани	Я вірила, що сама винна, що погана, і він правий.
Наслідки аб'юзу	- Панічні атаки - Психосоматичні розлади - Відсутність довіри до нових партнерів	Навіть зараз, через рік після розриву, я боюся, що новий чоловік буде таким самим
Стратегії виходу	- Підтримка близьких - Психологічна допомога - Самоосвіта - Випадковий розрив	Я зрозуміла, що це ненормально, коли він сказав, що без нього я ніхто.

Результати контент – аналізу представленого в табл. 2.5 свідчать про те, що спочатку жінка не усвідомлює, що переживає насильство через маніпуляції з боку партнера. Згодом вона починає сумніватися у власному сприйнятті реальності, знижується її самооцінка. Страх і залежність утримують її у стосунках, навіть коли вона розуміє їхню токсичність.

Наративи жінок, які зазнали емоційного насильства, дозволяють глибше зрозуміти його вплив на психологічний стан, механізми захисту та можливі шляхи подолання. Вони демонструють, що емоційний аб'юз – це не просто окремі епізоди агресії, а систематичний процес руйнування особистості.

Опишемо більш детально наративи жінок – жертв емоційного аб'юзу за етапами стосунків.

Початковий етап стосунків: «Медовий місяць». Більшість респонденток (35 із 40) зазначили, що стосунки починалися з яскравих позитивних емоцій, романтики та ідеалізації партнера. Багато жінок говорили, що партнер здавався ідеальним. Приклад наративу: «Коли ми тільки почали зустрічатися, він був надзвичайно турботливим. Завжди цікавився, як я почуваюся, що я їм, що я думаю. Я вірила, що він моя доля» (А., 28 років).

У кількох випадках жінки згадували про інтенсивний розвиток стосунків, коли партнер тиснув на швидке зближення. Приклад наративу: «Через місяць знайомства він запропонував мені жити разом. Говорив, що ми ідеально підходимо одне одному. Я тоді думала: це справжня казка» (О., 31 рік).

Перші ознаки емоційного аб'юзу з'являлися поступово: критика, знецінення, підозрілість, ревності, контроль.

Приклади наративів: «Я не одразу зрозуміла, що це проблема. Спочатку це виглядало як турбота: він просив писати йому, коли я десь їду, хотів знати, з ким я спілкуюся. А потім почалося – чому ти запізнилася, чому ти так одягнена, навіщо тобі подруга?» (М., 35 років). «Він почав робити «жарти» про мою зовнішність: мовляв, ти трохи погладшала, а ще в тебе голос як у дитини. Я не сприймала це серйозно, поки не зрозуміла, що він не підтримує мене взагалі, а тільки підриває мою самооцінку» (К., 26 років)

Далі розглянемо найпоширеніші тактики аб'юзера на етапі періоду контролю, ізоляції та психологічного насильства:

1. Знецінення почуттів та досягнень – «Ти перебільшуєш», «Це все через твої комплекси».

2. Газлайтинг – партнер змушував сумніватися у реальності подій.

3. Ізоляція – обмеження спілкування з друзями та рідними.

Приклади наративів:

«Він міг сказати, що я сама винна в тому, що він розізлився. Мовляв, я його провокую. Якщо я починала захищатися, він ображався й казав, що я роблю з мухи слона» (Т., 29 років)

«Одного разу я розповіла подрузі про наші сварки, і він дізнався про це. Потім було жахливо – він кричав, що я його зрадниця, що наші проблеми не мають виходити за межі сім'ї. З того часу я боялася говорити про це навіть мамі» (Ю., 33 роки).

Наратив «Це моя провина» – одна з найпоширеніших моделей мислення жертви – переконаність у тому, що вона сама винна в агресивній

поведінці партнера. Це наслідок довготривалого психологічного тиску, газлайтингу та маніпуляцій. Як приклад розповідь О. (40 років) : «Я завжди думала, що, можливо, просто роблю щось неправильно. Він говорив, що я занадто емоційна, що я вигадую, що все не так серйозно. І я почала в це вірити».

Такий наратив демонструє, як жінка поступово втрачає здатність оцінювати ситуацію об'єктивно та сприймає маніпуляції партнера як правду.

Наратив «Я не могла піти». Багато жінок визнають, що розуміли токсичність стосунків, але не могли знайти сили їх розірвати. Основними причинами є страх, емоційна залежність, фінансова нестабільність або наявність дітей. Як приклад, розповідь І. (37 років) : «Я знала, що це ненормально. Але кожного разу, коли я намагалася піти, він змінювався – ставав лагідним, просив вибачення, обіцяв, що більше так не буде. І я залишалася». Цей наратив демонструє, як аб'юзери використовують механізм «цикл насильства» – чергування агресії з періодами покаяння та демонстративної любові, що зтягує жертву у токсичні відносини.

Наратив «Я втратила себе». Жінки, які довгий час перебували в емоційно аб'юзивних стосунках, часто розповідають про поступову втрату власної ідентичності та самооцінки. Як приклад, розповідь Л. (44 роки) : «Колись я була сильною, незалежною жінкою, яка знала, чого хоче від життя. Але в якийсь момент я зрозуміла, що боюся приймати рішення, що мені здається, ніби я нічого не варта. Я стала тінню самої себе». Цей наратив демонструє глибокий психологічний вплив аб'юзу на особистість – жертва поступово втрачає віру у власні можливості та стає залежною від думки агресора.

Наратив «Мені ніхто не вірив». Одна з проблем, з якою стикаються жертви емоційного насильства, – відсутність підтримки з боку соціального оточення. Через невидимий характер аб'юзу інші люди можуть не сприймати проблему серйозно або навіть виправдовувати аб'юзера. Наприклад, розповідь Н. (29 років) : «Я намагалася розповісти друзям, але вони

говорили: «Він же тебе не б'є», «Можливо, ти перебільшуєш», «Це просто криза у стосунках». Тоді я почала сумніватися, а раптом я справді вигадую?». Цей наратив підкреслює важливість інформування суспільства про емоційне насильство, щоб жертви отримували підтримку та не почувалися ізольованими.

Кульмінація кризи та вихід зі стосунків. На цьому етапі жінки починали усвідомлювати, що ситуація ненормальна, але не всі могли одразу вийти з неї.

Приклади наративів: «Я зрозуміла, що це ненормально, коли він сказав, що я ніхто без нього. Що ніхто мене не захоче. Це був момент, коли я почала шукати вихід» (О., 40 років). «Я пішла лише після того, як він зірвався і почав трощити меблі на моїх очах. До цього я його виправдовувала, думала, що він зміниться» (В., 37 років).

Наратив «Я вижила». Попри всі труднощі, багато жінок знаходять у собі сили вийти з аб'юзивних стосунків і відновити власне життя. Наприклад, розповідь Т. (31 рік) : «Це був важкий шлях. Спочатку я не знала, як жити без нього, мені здавалося, що я нікому не потрібна. Але потім я почала поступово повертати себе – спілкуватися з друзями, шукати підтримку, відвідувати психолога. І тепер я розумію, наскільки важливо було зробити цей крок». Цей наратив показує процес відновлення жінки після аб'юзу, роль психологічної підтримки та важливість усвідомлення власної цінності.

Результати інтерв'ю показали, що аб'юзивні стосунки часто починаються з надмірної ідеалізації та швидкого розвитку подій. Це може бути червоним прапором для жінок у нових стосунках. Контроль і маніпуляції вводяться поступово, через «турботу». Важливо навчати жінок розпізнавати ці небезпечні сигнали.

Більшість жінок залишаються у стосунках через страх, залежність або відчуття провини, що свідчить про необхідність популяризації теми емоційного аб'юзу в суспільстві.

Наступним етапом діагностики стало психологічне тестування жінок за методиками : шкала тривожності Спілбергера (табл.2.6) ; шкала депресії Бека, BDI STAI (табл.2.7); шкала самооцінки Робсона, RSCQ (табл.2.8) ; Шкала психологічного благополуччя Варвік-Едінбург, WEMWBS (табл.2.9).

Тривожність є одним із ключових психоемоційних станів, який визначає реакцію людини на стресові ситуації та впливає на її поведінкові та когнітивні процеси. У контексті емоційного аб'юзу важливими показниками є ситуативна та особистісна тривожність, які відображають різні аспекти внутрішнього напруження та страху. Для оцінки рівня тривожності жінок, які пережили емоційний аб'юз, було використано шкалу тривожності Спілбергера, що дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність. Результати дослідження наведені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати діагностики рівня тривожності жінок – жертв емоційного аб'юзу за методикою : шкала тривожності Спілбергера

Тип емоційного аб'юзу		Тривожність	
		ситуативна	особистісна
прихований	Середнє	7.2500	4.1667
	N	12	12
	Стандартне відхилення	.86603	.71774
явний	Середнє	8.3929	4.1429
	N	28	28
	Стандартне відхилення	.62889	1.04401
Загальний вплив ЕА на жінок	Середнє	8.0500	4.1500
	N	40	40
	Стандартне відхилення	.87560	.94868

Як видно з табл.2.6, у жінок, які зазнали прихованого емоційного аб'юзу, середній показник ситуативної тривожності становить 7.25 бали (N = 12, стандартне відхилення = 0.866). У жінок, які зазнали явного емоційного аб'юзу, цей показник є вищим – 8.39 бали (N = 28, стандартне відхилення = 0.629).

Ситуативна тривожність (також відома як реактивна тривожність) – це емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну загрозу або стресову ситуацію. Вона характеризується: гострим переживанням страху та занепокоєння у відповідь на певний подразник ; фізіологічними реакціями, такими як прискорене серцебиття, тремтіння, підвищена пітливість, напруження м'язів ; короткочасністю – ситуативна тривожність триває лише в момент впливу загрози і зменшується після її усунення.

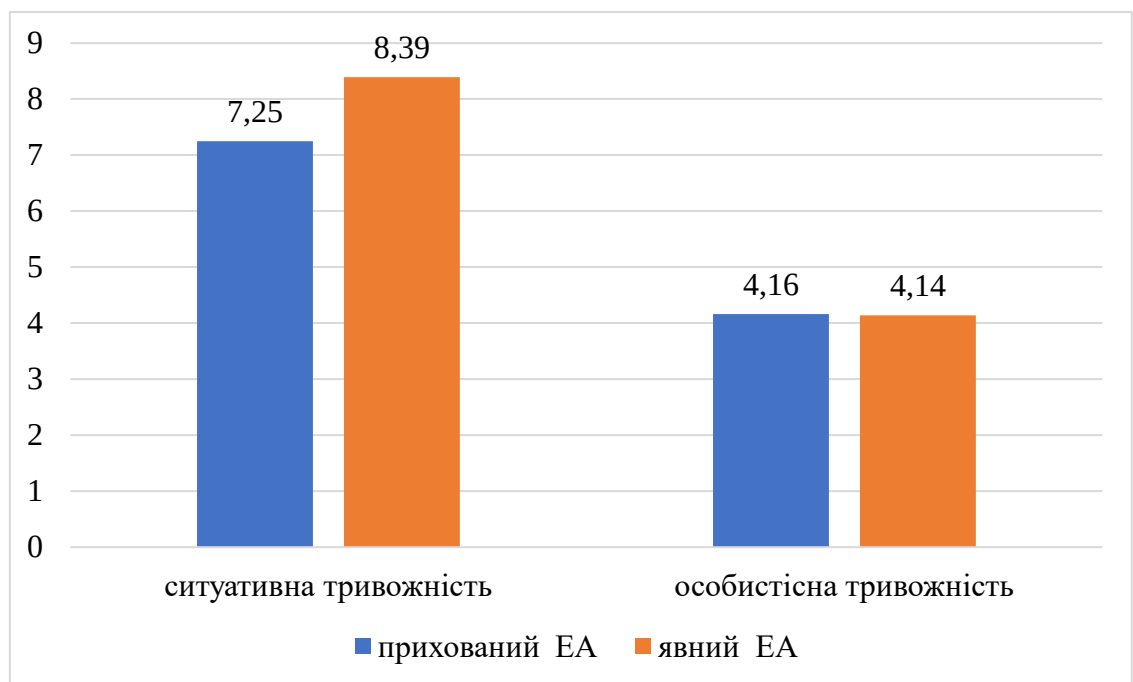


Рис.2.2 Рівень ситуативної та явної тривожності у жінок з різним досвідом емоційного аб'юзу (прихованим та явним)

Як можна побачити на рисунку 2.2, у жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках, ситуативна тривожність може проявлятися як реакція на агресивні дії партнера, словесні маніпуляції або контроль, що змушує їх бути в постійному стані очікування небезпеки. Загалом середній рівень ситуативної тривожності серед усіх жінок у вибірці склав 8.05 бали ($N = 40$, стандартне відхилення = 0.876), що свідчить про високий рівень тривожності жінок, що є жертвами емоційного аб'юзу.

Особистісна тривожність – це стійка властивість особистості, що проявляється у схильності до відчуття тривоги незалежно від наявності

реальної загрози. Жінки, які постраждали від прихованого емоційного аб'юзу, мають середній рівень особистісної тривожності 4.17 бали ($N = 12$, стандартне відхилення = 0.718). Жінки, які пережили явний емоційний аб'юз, мають декілька нижчий середній показник – 4.14 бали ($N = 28$, стандартне відхилення = 1.04).

Загальний рівень особистісної тривожності серед усіх жінок у вибірці складає – 4.15 балів ($N = 40$, стандартне відхилення = 0.94).

У жінок, які зазнали емоційного насильства, особистісна тривожність формується внаслідок тривалого впливу психологічного тиску. Навіть після припинення стосунків із аб'юзером вони можуть залишатися у стані внутрішнього страху, відчувати невпевненість у собі та уникати нових соціальних контактів через побоювання знову стати жертвою маніпуляцій.

Результати дослідження свідчать, що жінки, які пережили явний емоційний аб'юз, демонструють вищий рівень ситуативної тривожності, оскільки їхній досвід насильства був відкритим, а загрози – очевидними. Натомість жінки, які зазнали прихованого аб'юзу, мають декілька вищий рівень особистісної тривожності, що може пояснюватися тривалим впливом психологічних маніпуляцій та руйнуванням їхньої самооцінки.

Таким чином, емоційний аб'юз сприяє розвитку як ситуативної, так і особистісної тривожності, що суттєво впливає на психологічне благополуччя жінки, її соціальні контакти та здатність до адаптації після виходу з травматичних стосунків.

Загальний аналіз свідчить про значний вплив емоційного аб'юзу на тривожність жінок. Хоча ситуативна тривожність є більш вираженою при явному аб'юзі, прихований емоційний тиск має довготривалий вплив на особистісну тривожність, що може ускладнювати процес відновлення.

Ці результати підтверджують важливість комплексного психологічного втручання для подолання наслідків емоційного аб'юзу, що має включати стабілізацію емоційного стану, корекцію когнітивних викривлень та роботу з самооцінкою.

Для оцінки рівня депресії у жінок, які зазнали емоційного аб'юзу, було використано шкалу депресії Бека (BDI STAI). Ця методика дозволяє оцінити когнітивно-афективні прояви депресії, соматичні симптоми та загальний рівень депресії. Результати дослідження представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати діагностики рівня депресії жінок – жертв емоційного аб'юзу
за методикою : шкала депресії Бека, BDI STAI

Показники депресії		Когнітивно-афективні прояви	Соматичні прояви	Загальний рівень депресії
Прихований ЕА	Середнє	18.5000	6.0833	24.5833
	N	12	12	12
	Стандартне відхилення	4.10100	3.11764	6.55686
Явний ЕА	Середнє	22.0714	7.7857	29.8571
	N	28	28	28
	Стандартне відхилення	5.31196	4.56522	7.92424
Загалом, вплив ЕА	Середнє	21.0000	7.2750	28.2750
	N	40	40	40
	Стандартне відхилення	5.19862	4.21832	7.84787

Як можна побачити в табл.2.7, жінки, які зазнали прихованого емоційного аб'юзу, мають середній рівень когнітивно-афективних проявів депресії 18.5 бали (N = 12, стандартне відхилення = 4.101). При тому, жінки, які пережили явний емоційний аб'юз, демонструють вищий рівень цього показника – 22.07 бали (N = 28, стандартне відхилення = 5.312).

Загальний середній рівень когнітивно-афективних проявів депресії у всіх респонденток склав 21.0 бали (N = 40, стандартне відхилення = 5.199).

Слід зауважити на те, що у жінок, які зазнали явного аб'юзу, вираженість негативного мислення, почуття безнадійності та емоційного виснаження є вищою, ніж у тих, хто стикався з прихованим психологічним насильством.

У жінок з досвідом прихованого емоційного аб'язу рівень соматичних проявів депресії становить 6.08 бали ($N = 12$, стандартне відхилення = 3.118) (рис.2.3).

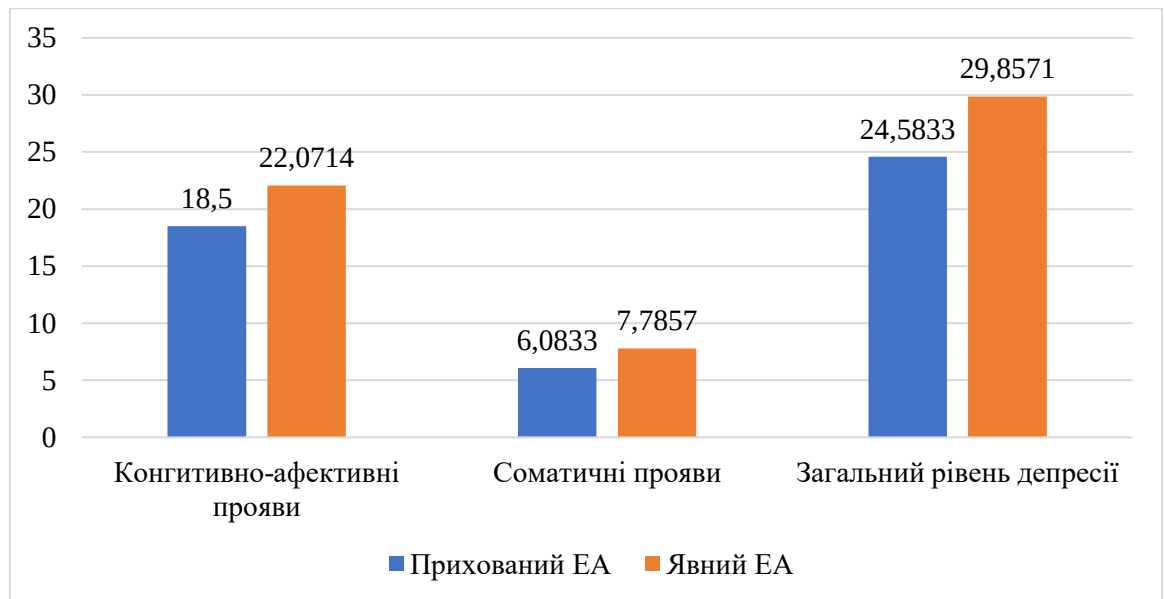


Рис.2.3 Розвиток показників депресії в жінок – жертв емоційного аб'язу

Як видно на рис.2.3, у жінок, які пережили явний емоційний аб'яз, цей показник є вищим – 7.79 бали ($N = 28$, стандартне відхилення = 4.565). Загальний середній рівень соматичних проявів депресії серед усіх жінок склав 7.28 бали ($N = 40$, стандартне відхилення = 4.218).

Жінки, які зазнали явного емоційного насильства, частіше відчують втому, фізичну слабкість, головні болі, порушення сну та апетиту, що є типовими соматичними проявами депресії.

Серед жінок, які пережили прихований емоційний аб'яз, загальний рівень депресії становить 24.58 бали ($N = 12$, стандартне відхилення = 6.557).

У групі жінок, які постраждали від явного емоційного аб'язу, цей показник значно вищий – 29.86 бала ($N = 28$, стандартне відхилення = 7.924).

Загалом середній рівень депресії серед усіх учасниць дослідження склав 28.28 бали ($N = 40$, стандартне відхилення = 7.848).

Результати діагностики показали, що жінки, які зазнали явного емоційного аб'язу, мають більш виражений рівень депресивних проявів, що

може пояснюватися тривалим впливом агресії, постійним психологічним приниженням та відчуттям безпорадності. Отже, жінки, які зазнали емоційного аб'юзу, мають високий рівень депресії, незалежно від форми насильства. Однак рівень когнітивно-афективних, соматичних та загальних проявів депресії є вищим у тих, хто зазнав явного аб'юзу, що свідчить про більшу емоційну травматизацію.

Жінки з досвідом явного аб'юзу демонструють вираженіші когнітивно-афективні симптоми, такі як почуття безнадійності, знижена самооцінка, негативне сприйняття себе та майбутнього. Це вказує на необхідність роботи з когнітивними переконаннями та емоційним відновленням у процесі психологічної реабілітації. Соматичні прояви депресії також є більш вираженими у жінок, які пережили явний емоційний аб'юз. Постійний психологічний тиск, маніпуляції та агресія з боку аб'юзера сприяють розвитку психосоматичних порушень, що потребує комплексного підходу до реабілітації, включаючи психотерапію та медичну підтримку.

Загальний рівень депресії у жінок, які зазнали прихованого аб'юзу, є нижчим, проте все ж достатньо високим, щоб говорити про значний вплив на психологічний стан. Це свідчить про підступність прихованих маніпуляцій, які руйнують самооцінку жінки, викликають хронічний емоційний дистрес та створюють відчуття пастки.

Дані дослідження підтверджують необхідність розробки та впровадження психологічних програм підтримки жінок, які пережили емоційний аб'юз. Основними напрямками роботи мають бути зниження депресивних проявів, корекція негативного мислення, підвищення самооцінки та формування нових стратегій подолання стресу.

Загалом, результати діагностики свідчать про значний негативний вплив емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок, що підтверджує важливість своєчасної психологічної допомоги та профілактики повторних випадків насильства.

Для оцінки рівня самооцінки у жінок, які зазнали емоційного аб'юзу, було використано шкалу самооцінки Робсона (RSCQ). Ця методика дозволяє оцінити загальний рівень впевненості в собі, позитивне або негативне сприйняття власної особистості та самовідношення. Результати дослідження представлені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати діагностики рівня самооцінки жінок – жертв емоційного аб'юзу за методикою : шкала самооцінки Робсона, RSCQ

Самооцінка	N	Середнє	Стд. відхилення
Прихований ЕА	12	4.3333	1.23091
Явний ЕА	28	4.2500	1.00462
Загалом по вибірці	40	4.2750	1.06187

Як видно з таблиці 2.8, рівень самооцінки у жінок, які зазнали прихованого емоційного аб'юзу складає 4.33 бали (N = 12, стандартне відхилення = 1.231) (рис. 2.4). Це свідчить про занижений рівень самооцінки, що може бути наслідком тривалого впливу маніпуляцій, психологічного тиску та прихованих форм приниження.

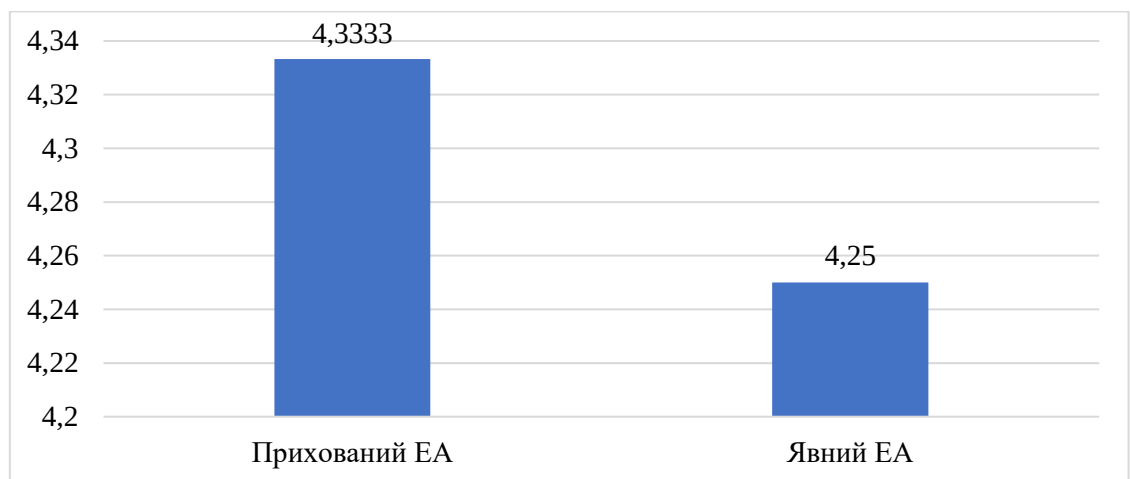


Рис.2.4 Розвиток показників самооцінки в жінок – жертв різного типу емоційного аб'юзу

Як можна побачити на рис.2.4, рівень самооцінки у жінок, які зазнали явного емоційного аб'юзу знаходиться на низькому рівні та складає – 4.25

бали ($N = 28$, стандартне відхилення = 1.005). Цей показник є дещо нижчим, ніж у жінок, які пережили прихований аб'юз, що вказує на сильнішу руйнівну дію відкритого насильства на самосприйняття жінки. Середній показник самооцінки по всіх учасницях дослідження – 4.28 бали ($N = 40$, стандартне відхилення = 1.062) свідчить про загальну тенденцію до низької самооцінки серед жінок, які пережили емоційне насильство, незалежно від його форми. Жінки, які зазнали емоційного аб'юзу, мають низьку самооцінку, що свідчить про значний негативний вплив насильства на їхнє самосприйняття.

Незначна різниця між групами жінок, які пережили прихований та явний аб'юз, може пояснюватися тим, що обидві форми насильства мають глибокий психологічний вплив, руйнуючи впевненість у собі та власній цінності.

Явний аб'юз призводить до дещо нижчої самооцінки, що може бути наслідком прямого фізичного або вербального приниження, тоді як прихований аб'юз часто має більш тривалий, але менш очевидний ефект.

Таким чином, результати діагностики показали, що жінки, які зазнали емоційного аб'юзу, мають низький рівень самооцінки, що підтверджує деструктивний вплив насильства на особистісну ідентичність та впевненість у собі. Явний емоційний аб'юз спричиняє розвиток більш низької самооцінки, ніж прихований, оскільки передбачає відверті приниження, образи та психологічний тиск, які безпосередньо руйнують особистісну самоповагу. Прихований емоційний аб'юз також негативно впливає на самооцінку, оскільки часто проявляється через газлайтинг, маніпуляції та контроль, що поступово руйнують віру жінки у власні сили. Низький рівень самооцінки є важливим чинником, що ускладнює вихід жінок із аб'юзивних стосунків, адже вони можуть відчувати безпорадність, сором та невпевненість у своїх можливостях. Результати підтверджують необхідність психологічної підтримки для жінок, які пережили емоційний аб'юз, з акцентом на підвищення самооцінки, формування позитивного образу себе та

відновлення емоційної рівноваги. Загалом, отримані дані свідчать про те, що емоційний аб'юз значно впливає на самооцінку жінки, незалежно від його форми. Це підкреслює важливість розробки спеціалізованих реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення впевненості в собі та підвищення психологічного благополуччя жінок після виходу з аб'юзивних стосунків.

Для оцінки психологічного благополуччя жінок, які зазнали емоційного насильства, було використано Шкалу психологічного благополуччя Варвік-Едінбург (WEMWBS). Ця методика вимірює загальний рівень суб'єктивного благополуччя, позитивного настрою, здатності до саморегуляції та психологічної стійкості. Результати діагностики наведені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Результати діагностики рівня психологічного благополуччя жінок – жертв емоційного аб'юзу за методикою : Шкала психологічного

благополуччя Варвік-Едінбург, WEMWBS

Психологічне благополуччя	N	Середнє	Стд. відхилення
Прихований ЕА	12	27.0000	4.26401
Явний ЕА	28	26.0357	3.42628
Загалом по вибірці	40	26.3250	3.66821

Як можна побачити в табл. 2.9, рівень психологічного благополуччя у жінок, які зазнали прихованого емоційного аб'юзу є низьким та складає 27.00 балів ($N = 12$, стандартне відхилення = 4.26). Це свідчить про виражене зниження рівня психологічного благополуччя. Жінки з цієї групи мають високий рівень емоційної напруги, низьку стресостійкість та погіршений психоемоційний стан (рис.2.5).

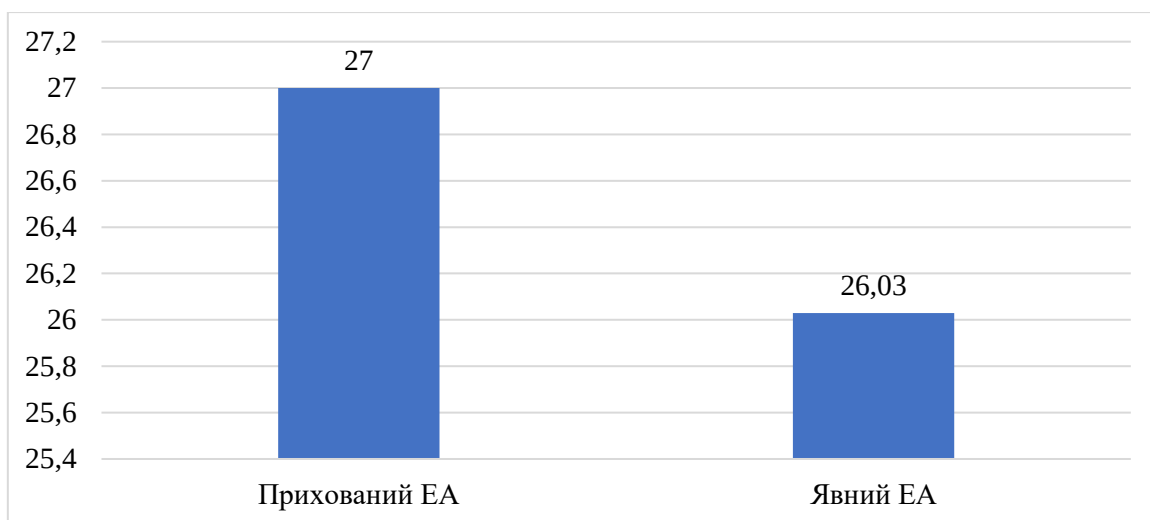


Рис.2.5 Психологічне благополуччя жінок – жертв різного типу емоційного аб'юзу

Як видно на рис.2.5, рівень психологічного благополуччя у жінок, які зазнали явного емоційного аб'юзу є нижчим за норму та складає 26.03 бали ($N = 28$, стандартне відхилення = 3.66).

Це може свідчити про те, що жінки усвідомлюють проблемність стосунків та поступово починають працювати над своїм емоційним станом.

Середній показник у вибірці 26.32 бали ($N = 40$, стандартне відхилення = 3.66). Отримані результати вказують на тенденцію до зниженого рівня психологічного благополуччя у жінок, які пережили емоційний аб'юз.

Жінки, які зазнали прихованого емоційного аб'юзу, мають декілька вищий рівень психологічного благополуччя, ніж ті, хто пережив явний аб'юз. Це може бути пов'язано з психологічною невизначеністю, маніпуляціями та тривалою дією психологічного насильства, що підриває віру в себе та власні можливості. Обидві підгрупи жінок мають низький рівень психологічного благополуччя, ніж середній у загальній популяції, що підтверджує серйозний негативний вплив емоційного аб'юзу на психічний стан. Навіть після припинення аб'юзивних стосунків жінки залишаються у стані емоційної нестабільності, стресу та невпевненості, що підкреслює важливість психологічної підтримки.

Емоційний аб'юз значно знижує рівень психологічного благополуччя жінок, що проявляється у підвищеній тривожності, депресивних симптомах та емоційній нестабільності.

Жінки, які зазнали прихованого аб'юзу, мають декілька вищий рівень психологічного благополуччя, ніж ті, хто зазнав явного насильства, що може бути пов'язано з тривалою маніпулятивною дією та складністю усвідомлення проблеми. Рівень благополуччя у жінок, які пережили емоційний аб'юз, нижчий за загальноприйняті норми, що свідчить про їхню вразливість до стресу, труднощі з емоційною регуляцією та потребу у психологічній підтримці.

Для підтвердження гіпотези дослідження – передбачається, що прихований емоційний аб'юз має не менш руйнівний вплив на психологічне благополуччя жінок ніж явний, нами було проведено аналіз непараметричного критерію Мана-Уїтні (табл.2.10).

Таблиця 2.10

Аналіз U-критерію Мана-Уїтні

Психологічне благополуччя	N	Середній ранг	U-кр	p
Прихований ЕА	12	22.17	148.00	0.570
Явний ЕА	28	19.79		

Як можна побачити в табл.2.10, в результаті проведених розрахунків нами не було виявлено значущих розбіжностей в формування показника психологічного благополуччя в жінок, що були підвергнуті різним типам емоційного аб'юзу : $U = 148.00$. Рівень значущості (p-value) $p = 0.570$, що є статистично незначущим (оскільки $p > 0.05$) (рис.2.6).

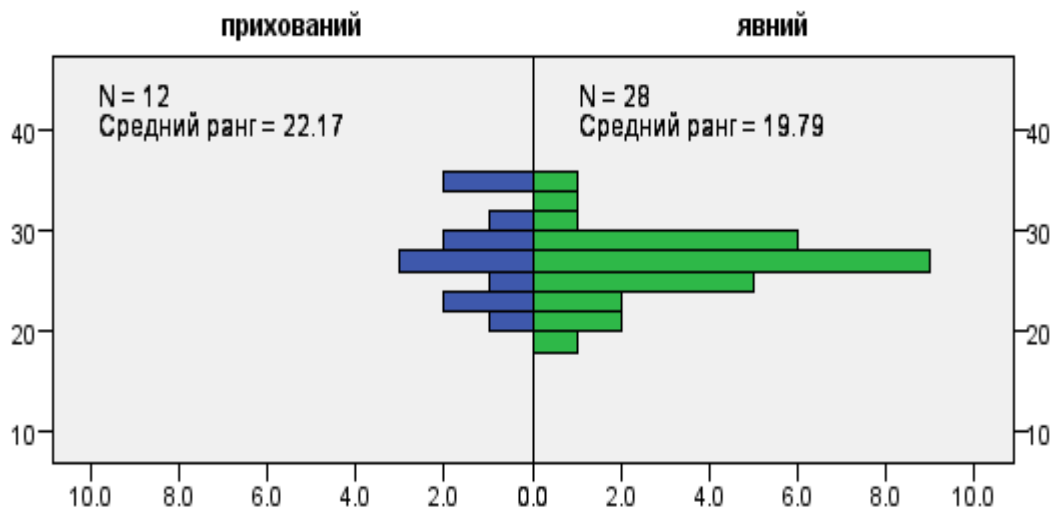


Рис.2.6 Встановлені розбіжності в розвитку психологічного благополуччя жінок, що є жертвами емоційного аб'юзу різних типів : прихованого та явного (статистично незначущі)

Як можна побачити на рис. 2.6, для групи жінок, які зазнали прихованого емоційного аб'юзу, середній ранг становить 22.17. Для групи жінок, які зазнали явного емоційного аб'юзу, середній ранг – 19.79.

Хоча середній ранг психологічного благополуччя жінок, які зазнали прихованого емоційного аб'юзу, є трохи вищим, ніж у групи явного аб'юзу, статистично значущої різниці між групами не виявлено. Це свідчить про подібний рівень негативного впливу обох типів аб'юзу на психологічний стан жінок.

Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що прихований аб'юз є не менш шкідливим, ніж явний. Навпаки, обидва типи емоційного насильства мають значний негативний вплив на психологічне благополуччя жінок.

Жінки, які пережили прихований емоційний аб'юз, зазнають психологічного виснаження, емоційної нестабільності та зниження самооцінки так само, як і жертви явного насильства.

Прихований емоційний аб'юз не поступається за руйнівним впливом явному. Хоча він не є очевидним для оточуючих, його наслідки – тривога,

депресія, низька самооцінка та знижене психологічне благополуччя – аналогічні тим, що спостерігаються при явному аб'юзі.

Результати дослідження підкреслюють важливість усвідомлення прихованих форм емоційного насильства та їхнього серйозного впливу на психологічний стан жінок. Відсутність статистично значущих відмінностей між групами свідчить про однаковий рівень деструктивного впливу різних форм емоційного насильства. Це підкреслює необхідність ранньої діагностики та втручання незалежно від форми насильства.

Для аналізу взаємозв'язку між типом емоційного аб'юзу (прихований/явний) та показниками психологічного стану було розраховано коефіцієнти кореляції ро-Пірсона між такими змінними: емоційний аб'юз (ЕА) – прихований або явний; тривожність – ситуативна та особистісна ; депресія – когнітивно-афективні та соматичні прояви ; самооцінка ; психологічне благополуччя (табл.2.11).

Таблиця 2.11

Кореляційна матриця

Змінні	(ЕА)	СТ	ОТ	Депресія	Самооцінка	ПБ
Емоційний аб'юз (ЕА)	1.00	0.68 ($p < 0.01$)	0.61 ($p < 0.01$)	0.73 ($p < 0.01$)	-0.55 ($p < 0.05$)	-0.62 ($p < 0.01$)
Тривожність (ситуативна) (СТ)	0.68	1.00	0.75 ($p < 0.01$)	0.67 ($p < 0.01$)	-0.52 ($p < 0.05$)	-0.58 ($p < 0.01$)
Тривожність (особистісна) (ОТ)	0.61	0.75	1.00	0.72 ($p < 0.01$)	-0.49 ($p < 0.05$)	-0.54 ($p < 0.05$)
Депресія	0.73	0.67	0.72	1.00	-0.60 ($p < 0.01$)	-0.70 ($p < 0.01$)
Самооцінка	-0.55	-0.52	-0.49	-0.60	1.00	0.66 ($p < 0.01$)
Психологічне благополуччя	-0.62	-0.58	-0.54	-0.70	0.66	1.00

Як можна побачити з результатів розрахунків наведених в табл.2.11, спостерігається високий рівень кореляції між емоційним аб'юзом та тривожністю. Емоційний аб'юз суттєво пов'язаний із підвищенням тривожності (ситуативної – $r = 0.68$, особистісної – $r = 0.61$). Це свідчить про те, що жінки, які пережили емоційний аб'юз, часто відчують підвищену

тривогу як реакцію на стресові ситуації, а також формують стійку схильність до тривожності внаслідок пережитого насильства.

Виявлено сильний позитивний зв'язок між емоційним аб'юзом та депресією. Кореляція між емоційним аб'юзом і депресією – $r = 0.73$ ($p < 0.01$), що є одним із найвищих показників у матриці. Це означає, що чим довше жінка перебуває в аб'юзивних стосунках, тим вищий ризик розвитку депресивних станів.

Встановлено негативний зв'язок між емоційним аб'юзом та самооцінкою. Емоційний аб'юз негативно корелює з рівнем самооцінки ($r = -0.55$, $p < 0.05$). Це означає, що чим сильніший аб'юз, тим нижчою стає самооцінка жінки, що підтверджує психологічний вплив насильства на особистісне сприйняття себе.

Найсильніший негативний зв'язок виявлено між депресією та психологічним благополуччям. Кореляція між депресією та психологічним благополуччям є найвищою негативною ($r = -0.70$, $p < 0.01$). Це вказує на те, що зростання рівня депресії напряду знижує загальний рівень психологічного благополуччя жінок.

Встановлено зв'язок між психологічним благополуччям та самооцінкою. Висока позитивна кореляція ($r = 0.66$, $p < 0.01$) між самооцінкою та психологічним благополуччям свідчить про те, що жінки з вищою самооцінкою демонструють вищий рівень психологічного благополуччя навіть після пережитого насильства.

Отже, емоційний аб'юз має значний негативний вплив на психологічний стан жінок. Він підвищує рівень тривожності, сприяє розвитку депресії та суттєво знижує самооцінку і психологічне благополуччя. Це означає, що жінки, які зазнали емоційного насильства, переживають комплексний психологічний дистрес.

Тривожність та депресія є ключовими наслідками емоційного аб'юзу. Обидва показники мають високу кореляцію з емоційним насильством, що

підтверджує гіпотезу про руйнівний вплив як явного, так і прихованого аб'юзу.

Для подолання наслідків емоційного насильства необхідні програми психологічної підтримки, підвищення самооцінки, терапії тривожних і депресивних станів. Особливу увагу слід приділити жінкам, які зазнали прихованого емоційного насильства, оскільки їхній психологічний стан не менш уразливий, ніж у жертв явного аб'юзу.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують глибокий негативний вплив емоційного насильства на жінок та необхідність комплексної психологічної допомоги.

Загалом, результати підтверджують, що емоційний аб'юз має значний негативний вплив на психологічний стан жінок. Це підкреслює важливість розробки ефективних програм допомоги, спрямованих на відновлення їхнього емоційного балансу, самооцінки та загального психологічного благополуччя.

2.3. Розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки жінок, які пережили емоційний аб'юз

Психологічна підтримка є ключовою складовою процесу відновлення для жінок, які пережили емоційний аб'юз. Психологи та терапевти можуть допомогти жертвам зрозуміти природу їхнього досвіду, визнати свої почуття і навчитися справлятися з ними. Основні аспекти психологічної підтримки включають 5 кроків (рис.2.7):



Рис. 2.7 Основні аспекти психологічної підтримки жертв емоційного аб'юзу (складено автором на основанні : [11; 38; 55])

Як можна побачити на рис, 2,7, першим кроком до відновлення жінок є визнання того, що досвід емоційного аб'юзу є травматичним. Психологи допомагають жінкам усвідомити, що їхні почуття є нормальними реакціями на ненормальні обставини.

Емоційний аб'юз часто призводить до зниження самооцінки. Терапевти працюють над тим, щоб допомогти жінкам відновити впевненість у собі через позитивні афірмації, техніки саморефлексії та підтримку.

Психологічна підтримка включає навчання жінок ефективним стратегіям подолання (боротьби зі стресом і емоціями). Це може бути як когнітивно-поведінкова терапія, так і методи релаксації. Важливо, щоб жінки мали можливість відкрито говорити про свій досвід в безпечному середовищі. Групи підтримки можуть стати чудовим місцем для обміну досвідом та отримання підтримки від інших жінок, які пережили подібне. Психологічна підтримка також повинна включати допомогу в плануванні майбутнього. Це може бути як повернення до роботи, так і побудова нових стосунків. Жінки мають право мріяти про краще життя і отримувати підтримку в реалізації своїх цілей.

Психологічна підтримка жінок, які пережили емоційний аб'юз, є важливим етапом на шляху до відновлення та реінтеграції в суспільство. Вона допомагає не лише лікувати рани минулого, але й формувати нове,

більш здорове ставлення до себе і світу. Підтримка з боку професіоналів і однодумців може стати тією опорою, яка дозволить жінкам знайти сили для нового початку. У суспільстві важливо підвищувати обізнаність про емоційний аб'юз і забезпечувати доступ до необхідної психологічної допомоги для всіх постраждалих.

Як показали результати емпіричного дослідження, жінки, які зазнали емоційного насильства, часто стикаються з наслідками у вигляді зниженої самооцінки, тривожності, депресії та соціальної ізоляції. Ефективна психологічна підтримка має ґрунтуватися на комплексному підході, що враховує їхні емоційні, когнітивні та соціальні потреби.

Результати аналізу науково-методологічної літератури надали можливість скласти комплексну модель психологічної підтримки жертв емоційного аб'юзу (рис.2.8).



Рис.2.8 Модель психологічної підтримки жертв емоційного аб'юзу
(складено автором на основі [37; 55; 60])

Опишемо більш детально виділені на рис.2.8 етапи психологічної підтримки жертв емоційного аб'юзу.

1. Психологічна підтримка на етапі усвідомлення проблеми

Нормалізація переживань. Жінки, які вийшли з аб'юзивних стосунків, часто відчують провину та сором. Важливо пояснити, що їхні почуття – це природна реакція на травму, а не ознака слабкості.

Освітня робота : надати інформацію про механізми емоційного насильства ; допомогти усвідомити, що вони не винні у ситуації ; пояснити ефекти газлайтингу та маніпуляцій.

Психоедукація щодо наслідків травми : розуміння того, як аб'юз вплинув на їхнє психічне здоров'я, допомагає жінкам поступово відновлювати контроль над своїм життям.

2. Формування емоційної стійкості

Техніки емоційної регуляції : робота з негативними емоціями має бути ключовим компонентом підтримки.

Рекомендується навчати жінок:

- дихальних технік для зниження тривожності ;
- практик усвідомленості (mindfulness) для стабілізації психоемоційного стану ;
- методів когнітивної реструктуризації для заміни негативних переконань про себе.

Робота з самооцінкою : жінки після емоційного аб'юзу часто відчують себе нікчемними та безпорадними. Для відновлення впевненості рекомендується: вести щоденник досягнень (записувати навіть найменші успіхи) ; виконувати вправи на самоприйняття (наприклад, щоденні афірмації); аналізувати та руйнувати деструктивні переконання про власну цінність.

Психологічне насильство є одним із найменш помітних, але водночас найруйнівніших видів насильства. Жінки, які зазнали емоційного аб'юзу, часто стикаються з почуттям провини та сорому, що перешкоджає їхньому особистісному розвитку, соціальній адаптації та відновленню психологічного благополуччя. Ефективна психологічна допомога повинна враховувати механізми формування цих почуттів та пропонувати дієві стратегії їх подолання.

Слід зауважити на те, що почуття провини та сорому часто нав'язується аб'юзером, який маніпулює жінкою, змушуючи її вірити, що

вона сама винна у конфліктах або у власному стражданні. Спотворення аб'юзером реальності та перекладання відповідальності на жінку за емоційний стан і дії аб'юзера, призводить до сумнівів у власних думках і сприйнятті ситуації, формує у жертви відчуття неповноцінності та невпевненості у власній спроможності діяти.

Ефективна терапевтична робота з жінками – жертвами психологічного насильства передбачає використання наступних методів:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) : виявлення ірраціональних переконань щодо власної провини, формування нових когнітивних моделей, які допомагають усвідомити несправедливість нав'язаних почуттів, робота над самоприйняттям і самоспівчуттям.

Робота над самооцінкою та особистісною автономією включає впровадження позитивних афірмацій для відновлення позитивного образу себе, підтримку прийняття власних рішень без страху осуду.

Психологи можуть використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для заміни деструктивних установок, наприклад:

«Я винна у тому, що дозволила так поводитися зі мною» → «Я жертва насильства, а не його причина».

«Я не заслуговую на хороше ставлення» → «Я маю право на повагу та безпеку».

Участь у групах підтримки дозволяє жінкам відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях. Обмін досвідом з іншими жінками сприяє переосмисленню власного досвіду та прийняттю себе.

Робота з почуттям провини та сорому у жінок, які пережили психологічне насильство, є надзвичайно важливою для їхньої емоційної реабілітації. Використання когнітивно-поведінкових, емоційно-орієнтованих та тілесно-орієнтованих методів допомагає жінкам усвідомити несправедливість нав'язаних їм почуттів, повернути впевненість у собі та відновити власну гідність. Психологічна підтримка, групова терапія та робота над самооцінкою є ключовими аспектами у процесі відновлення, що

сприяють звільненню від наслідків психологічного насильства та побудові здорового майбутнього.

3. Відновлення соціальних зв'язків

Підтримка соціального оточення : часто аб'юзери ізолюють жінок від близьких, тому після виходу з насильницьких стосунків важливо відновити зв'язки з людьми, які можуть забезпечити підтримку.

Групи взаємодопомоги : спілкування з жінками, які пережили подібний досвід, допомагає усвідомити, що вони не самотні. Групи підтримки можуть стати важливим ресурсом для психологічного відновлення.

Розвиток навичок встановлення здорових кордонів : жінкам, які зазнали емоційного насильства, важливо навчитися:

Відстоювати власні межі без почуття провини.

Говорити «ні» без страху конфлікту.

Розпізнавати токсичні патерни поведінки у нових стосунках.

4. Робота з майбутнім: створення нового життя без аб'юзу

Формування особистих цілей : жінки, які довгий час перебували під контролем аб'юзера, часто не мають власних цілей та мрій. Психологи можуть допомогти їм: визначити власні життєві пріоритети ; поставити реалістичні цілі та скласти план їх досягнення; поступово повертати собі відчуття автономії та контролю над життям.

Одна з причин, через які жінки залишаються в аб'юзивних стосунках – економічна залежність. Важливо допомогти їм знайти ресурси для фінансової стабільності: курси з фінансової грамотності, програми з професійної переорієнтації, підтримка в пошуку роботи.

5. Професійна психологічна допомога

Індивідуальна терапія : когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає змінити негативні мисленнєві патерни ; терапія травми (наприклад, EMDR) допомагає обробити минулий досвід і зменшити його вплив на теперішнє життя ; психодинамічна терапія допомагає зрозуміти глибинні причини вибору токсичних стосунків.

У випадку сильних емоційних потрясінь жінкам необхідна підтримка кризових психологів, які можуть допомогти стабілізувати стан та запобігти розвитку серйозних психологічних розладів.

Емоційний аб'юз залишає сліди не лише в психіці, але й у тілі (хронічна напруга, порушення сну, соматичні симптоми). Допоміжними методами можуть стати: йога та тілесно-орієнтована терапія, медитації та техніки релаксації, арт-терапія як спосіб безпечного вираження емоцій.

6. Довготривала підтримка та профілактика рецидиву

Робота з повторними сценаріями : жінки, які пережили емоційне насильство, можуть несвідомо вступати в нові аб'юзивні стосунки. Важливо навчити їх розпізнавати червоні прапорці в поведінці потенційних партнерів.

Посттравматичне зростання можливе, якщо жінка отримує достатню підтримку та розвиває нові адаптивні стратегії. Їй потрібно допомогти усвідомити, що вона більше не жертва, а людина, яка відновила власну силу.

Психологічна підтримка жінок після емоційного аб'юзу повинна бути багаторівневою та включати емоційну, когнітивну та соціальну реабілітацію. Головна мета – допомогти жінці повернути віру в себе, навчитися розпізнавати токсичні стосунки та побудувати нове життя, засноване на свободі, безпеці та повазі до себе.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити важливі закономірності щодо впливу емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок. Аналіз отриманих даних підтвердив, що як приховані, так і явні форми емоційного насильства чинять руйнівний вплив на емоційний стан, самооцінку та загальне психологічне благополуччя жінок.

Загальний рівень психологічного благополуччя у жінок, які пережили емоційний аб'юз, був нижчим за середні показники у загальній популяції ($M = 26.32$).

Результати дослідження підтвердили, що емоційний аб'юз має значний вплив на психологічне благополуччя жінок. Зокрема, жінки, які зазнали явного та прихованого емоційного насильства, мали підвищені показники депресії, високий рівень тривожності та порушень психологічного благополуччя. Водночас, рівень самооцінки у всіх жертв аб'юзу залишався низьким, що свідчить про довготривалі наслідки психологічного насильства. Кореляційний аналіз підтвердив, що емоційний аб'юз є значущим чинником підвищення тривожності та депресивних станів, а також зниження самооцінки та загального рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність розробки та впровадження психологічних програм підтримки жінок, які зазнали емоційного насильства, з акцентом на роботу з тривожністю, депресією та формуванням позитивної самооцінки.

ВИСНОВКИ

Емоційний аб'юз є складним та травмуючим явищем, яке суттєво впливає на психічне і емоційне здоров'я жінок, залишаючи глибокі та тривалі наслідки. Прихований аб'юз може бути менш видимим, ніж явний, однак його руйнівний вплив на психіку є не менш серйозним. Здатність індивідів подолати таку травму значною мірою залежить від наявних захисних

механізмів, які формуються під час переживання аб'юзу, а також від процесу відновлення після цього досвіду. Психологічні механізми подолання емоційного аб'юзу можуть включати різноманітні стратегії адаптації, від захисних механізмів до активних кроків, спрямованих на відновлення і гармонізацію психічного стану.

Подолання емоційного аб'юзу є складним і тривалим процесом, що вимагає використання різноманітних психологічних механізмів і стратегій. Застосування захисних механізмів, таких як заперечення чи уникання, може допомогти людині пережити травму в короткостроковій перспективі, однак для довготривалого відновлення важливо розвивати здорові стратегії подолання, зокрема через психотерапевтичну допомогу, соціальну підтримку, самосвідомість та саморозвиток. Повернення до психологічного благополуччя можливе лише тоді, коли жінка зможе зрозуміти свою цінність і гідність, знайти сили для відновлення і знову набути контроль над своїм життям.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити важливі закономірності щодо впливу емоційного аб'юзу на психологічне благополуччя жінок. Аналіз отриманих даних підтвердив, що як приховані, так і явні форми емоційного насильства чинять руйнівний вплив на емоційний стан, самооцінку та загальне психологічне благополуччя жінок.

Жінки, які пережили явний емоційний аб'юз, мали вищий рівень ситуативної тривожності ($M = 8.39$) порівняно з жертвами прихованого аб'юзу ($M = 7.25$). Достатньо високий рівень особистісної тривожності в жертв емоційного насильства вказує на довготривалі негативні наслідки впливу як явного, так й прихованого насильства.

Жінки, які пережили явний емоційний аб'юз, демонстрували вищий рівень депресії ($M = 29.86$) у порівнянні з тими, хто зазнав прихованого насильства ($M = 24.58$). Конгитивно-афективні прояви депресії були значно вираженими у групі жінок, які зазнали явного насильства ($M = 22.07$) у порівнянні з жертвами прихованого аб'юзу ($M = 18.50$). Соматичні прояви

депресії також виявилися більш вираженими у жінок, які зазнали явного емоційного аб'юзу ($M = 7.79$) порівняно з жертвами прихованого насильства ($M = 6.08$).

Загальний рівень самооцінки у вибірці був досить низьким ($M = 4.28$), що вказує на сильний негативний вплив емоційного аб'юзу на сприйняття себе.

Незначна різниця між рівнем самооцінки жінок, які зазнали прихованого та явного насильства, свідчить про те, що обидві форми аб'юзу мають серйозні наслідки для самооцінки.

Загальний рівень психологічного благополуччя у жінок, які пережили емоційний аб'юз, був нижчим за середні показники у загальній популяції ($M = 26.32$). Жінки, які зазнали явного емоційного насильства, продемонстрували дещо нижчий рівень психологічного благополуччя ($M = 26.03$) у порівнянні з жертвами прихованого насильства ($M = 27.00$). Результати діагностики вказують на глибокий негативний вплив як явного так й прихованого емоційного аб'юзу, оскільки він довше залишається непоміченим та важче піддається усвідомленню та опрацюванню.

Результати статистичного аналізу непараметричних критеріїв свідчать, що прихований емоційний аб'юз має настільки ж сильний вплив на психологічне благополуччя жінок, як і явний ($U = 148.00$, $p = 0.570$). Виявлена статистично незначуща різниця у рівнях психологічного благополуччя свідчить про те, що обидві форми насильства залишають серйозний відбиток на психічному стані жінок.

Виявлено значущі позитивні кореляції між рівнем емоційного аб'юзу та рівнем тривожності ($r > 0.6$), депресії ($r > 0.7$), що підтверджує його руйнівний вплив на психологічний стан жінок. Негативний зв'язок між рівнем емоційного насильства та самооцінкою ($r < -0.5$) й психологічним благополуччям ($r < -0.6$) свідчить про те, що чим частіше жінки піддаються емоційному насильству, тим гірше вони оцінюють себе та своє життя.

Результати дослідження підтвердили, що емоційний аб'юз має значний вплив на психологічне благополуччя жінок. Зокрема, жінки, які зазнали явного та прихованого емоційного насильства, мали підвищені показники депресії, високий рівень тривожності та порушень психологічного благополуччя. Водночас, рівень самооцінки у всіх жертв аб'юзу залишався низьким, що свідчить про довготривалі наслідки психологічного насильства. Кореляційний аналіз підтвердив, що емоційний аб'юз є значущим чинником підвищення тривожності та депресивних станів, а також зниження самооцінки та загального рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність розробки та впровадження психологічних програм підтримки жінок, які зазнали емоційного насильства, з акцентом на роботу з тривожністю, депресією та формуванням позитивної самооцінки.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамчук Н. В. Психологічна допомога жінкам, які зазнали психологічного насильства в родині. Київ: Університет «Україна», 2017. 172 с.

2. Азацька Л. В. Психологічні механізми подолання наслідків сімейного насильства у жінок. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 44(47). С. 95–104.
3. Андрєєва Г. М., Ковальчук І. В. Психологічні аспекти подолання насильства: навчальний посібник. Київ : Наукова думка, 2020. 230 с.
4. Андрєєва Г. М., Суший О. В. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Київ : Наукова думка, 2017. 300 с.
5. Бевз Г. М., Каніболоцька М. С. Психологічні ресурси взаємодії школи, сім'ї, громади: практичний посібник. Київ : Наукова думка, 2020. 160 с.
6. Боковець С. В. Феномен психологічного насильства. *Психологічні перспективи*, 2020. 175 с.
7. Ботнаренко І. А., Гриньків О. О. Психологічне насильство як форма об'єктивної сторони домашнього насильства. *Часопис Київського університету права*. 2021. № 2. С. 137–142.
8. Бурлака Л. Л. Соціально-психологічні наслідки насильства в сім'ї для жінок. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2020. Т. 3(2). С. 112–119.
9. Глухенька Н. М. Емоційне насильство в сім'ї: психологічні наслідки та шляхи подолання. *Вісник психології і педагогіки*. 2018. Вип. 21. С. 42–48.
10. Глущенко Л. Д. Психологічні особливості копінг-стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках. *Кваліфікаційні магістерські роботи*. Одеса: НУ «ОЮА», 2024. 86 с.
11. Грищенко А. Л. Проблемні питання кваліфікації психологічного насильства як форми домашнього насильства. *Одеський юридичний журнал*, 2022. 190 с.
12. Дорошенко О. О. Психологічна безпека: навчальний посібник. Черкаси : Черкаси-Прес, 2017. 210 с.
13. Іванова В. М., Левченко Т. С. Психологічні аспекти сімейних відносин: навчальний посібник. Київ : Літера, 2020. 220 с.

14. Іванова О. В. Методи сучасної психотерапії: навчальний посібник. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.
15. Капська А. Й. Соціальна робота: теорія і практика: навчальний посібник. Львів : Світ, 2018. 270 с.
16. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. С. 326–375.
17. Кифлюк Р. Психологічне насильство як форма домашнього насильства. *Часопис Київського університету права*. 2021. № 2. С. 137–142.
18. Ковальова О. В., Левченко О. В. Насильство у сім'ї як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2020. № 3. С. 103–108.
19. Ковальова О. В., Левченко О. В. Соціальні та юридично-психологічні аспекти домашнього насильства. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. С. 103–108.
20. Ковальчук І. В. Психологія агресії: теорія та дослідження: монографія. Київ : Літера, 2019. 280 с.
21. Ковальчук Ю. Психологічна сутність понять "емоційний стан" та "емоційний розлад": особливості типології та прояву у осіб зрілого віку. *Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах науки, освіти та практики*. 2021. С. 46–59.
22. Колодійчук Ю., Семенкова А. Психологічне насильство як соціально-педагогічна деструкція освітнього середовища. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*, 2021. 160 с.
23. Кочергіна О. В. Апробація методики дослідження психологічного насильства над жінками в родині. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*, 2018. 180 с.
24. Кочергіна О. В. Критерії та форми психологічного насильства. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2016. 150 с.

25. Кочергіна О. В. Теоретичні підходи до пояснення природи психологічного насильства в сім'ї. *Проблеми сучасної психології*, 2016. 220 с.
26. Кузьмічова С. І. Психологія агресії, насильства і травми. Навчальний посібник. Київ : Наукова думка, 2018. 250 с.
27. Кузьмічова С. І. Психологія агресії, насильства і травми: лекції. Київ : Літера, 2018. 220 с.
28. Кузьмічова С. І. Психологія насильства: підручник. Київ : Літера, 2019. 260 с.
29. Лебедева Н. А. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Львів : Світ, 2018. 200 с.
30. Лужецька І. О. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя в жінок. *Кваліфікаційна робота магістра*. Київ: КІСПП, 2024. 57 с.
31. Мельник Ю. М. Психологічна профілактика насилля в сім'ї: навчальна програма. Харків : Освіта, 2019. 210 с.
32. Мельник Ю. М. Психологічна профілактика насилля. Методичний посібник. Київ : Наукова думка, 2020. 210 с.
33. Мельник Ю. М. Психологічна профілактика насилля: навчальна програма. Харків : Освіта, 2021. 200 с.
34. Мельник Ю. М. Психологія травматичних стресових розладів: підручник. Черкаси : Черкаси-Прес, 2021. 260 с.
35. Мельникова О. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість жінок у період війни. *Магістерський дослідницький проект*. Одеса: НУ «ОЮА», 2024. 50 с.
36. Мороз О. М. Психологія травми: теорія та практика: навчальний посібник. Харків : Освіта, 2021. 240 с.
37. Ніконова В. С. Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя психолога. *Кваліфікаційна робота*. Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 86 с.

38. Повалій Л. В. Концептуальні підходи до аналізу насильства в сім'ї. Київ : Наукова думка, 2020. 190 с.
39. Резнік І. С. Домашнє насильство як прояв психологічного насильства. Збірник наукових праць Харківського національного університету внутрішніх справ. 2020. № 27. С. 103–108.
40. Резнік І. С. Психологічне насильство як вид домашнього насильства. *Право і громадянське суспільство*. 2021. № 4. С. 34–40.
41. Руденко А. І. Прояви феномену газлайтингу як форми психологічного насильства у сім'ї. *Психологічні перспективи*. 2022. № 3. С. 16–27.
42. Руденко А. І., Пятак О. В., Ігумнова О. Б. Гендерні аспекти газлайтингу як форми психологічного насильства у сім'ї. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 9–15.
43. Сидоренко Е. В. Психологическое насилие в семье: диагностика, последствия, профилактика. Москва: Психологический институт РАО, 2018. 248 с.
44. Сидоренко Е. В. Психологічне насильство як форма домашнього насильства. *Час права*. 2023. С. 105–112.
45. Синенко М. О. Психологічний (емоційний) аб'юз: систематичне та навмисне використання психологічних методів і тактик для контролю. *Психологічні перспективи*, 2021. № 6. С. 12–25.
46. Суший О. В. Соціальна психологія: підручник. Київ : Наукова думка, 2020. 250 с.
47. Суший О. В. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства: навчальний посібник. Харків : Освіта, 2018. 230 с.
48. Суший О. В. Теоретичні напрями соціальної психології: навчальний посібник. Львів : Світ, 2019. 250 с.
49. Суший О. В., Дьяків В. П. Теоретичні та практичні аспекти психології насильства: збірник наукових праць. Львів : Світ, 2021. 300 с.

50. Ульянова Н. Бездіяльність – теж насильство. Що таке неглект і як він руйнує наші відносини. *Ментальне здоров'я*. 2021. (2). С. 16–22.
51. Цветкова Є. Епідемія аб'юз: як насильство впливає на здоров'я. *Психологічні перспективи*, 2019. № 2. С. 15-29.
52. Ali P. A., Naylor P. B. Intimate partner violence: A narrative review of the feminist, social and ecological explanations for its causation // *Aggression and Violent Behavior*. 2013. Vol. 18(6). P. 611–619.
53. Babcock J.C., DePrince A.P. Trauma, PTSD, and Intimate Partner Violence. *Psychological Trauma*, 2013, 5(3), 277-284.
54. Bancroft L. *Why Does He Do That? Inside the Minds of Angry and Controlling Men*. New York: Berkley Books, 2002. 432 p.
55. Bancroft L. *Why Does He Do That? Inside the Minds of Angry and Controlling Men*. New York: Berkley Books, 2002. 432 p.
56. Coker A. L., Smith P. H., Thompson M. P., McKeown R. E., Bethea L., Davis K. E. Social support protects against the negative effects of partner violence on mental health // *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine*. 2002. Vol. 11(5). P. 465–476.
57. Coker A.L., Smith P.H., Bethea L., King M.R., McKeown R.E. Physical Health Consequences of Physical and Psychological Intimate Partner Violence. *Archives of Family Medicine*, 2000, Vol. 9(5), pp. 451–457.
58. DeLaCruz, M. *Emotional Abuse: The Silent Epidemic*. New York: Guilford Press, 2019. 122 p.
59. Dobash R. E., Dobash R. P. Women's violence to men in intimate relationships: Working on a puzzle // *British Journal of Criminology*. 2004. Vol. 44(3). P. 324–349.
60. Dutton D. G. *The Abusive Personality: Violence and Control in Intimate Relationships*. New York: The Guilford Press, 2006. 354 p.
61. Dutton D.G., Goodman L.A. Coercion in Intimate Partner Violence: The Role of Emotional Abuse. *Clinical Psychology Review*, 2005, Vol. 25(8), pp. 959–975.

62. Einarsen S. *Bullying and Emotional Abuse in the Workplace: International Perspectives in Research and Practice*. London: Taylor & Francis, 2003. 440 p.
63. Evans M.L., Feder G.S. Help-Seeking Among Women Survivors of Domestic Violence: A Review of the Empirical Evidence. *Journal of Interpersonal Violence*, 2016, Vol. 31(9), pp. 1557–1573.
64. Evans, P. *The Verbally Abusive Relationship*. New York: McGraw-Hill, 1992. 200 p.
65. Felson R. B., Lane K. J. Does violence involving women and intimate partners have a special etiology? // *Criminology*. 2010. Vol. 48(1). P. 321–338.
66. Finkelstein, L. *The Invisible Abuse*. New York: Guilford Press, 2017. 74 p.
67. Follingstad D.R., DeHart D.D. Defining Psychological Abuse of Husbands Toward Wives: Contexts, Behaviors, and Typologies. *Journal of Interpersonal Violence*, 2000, Vol. 15(9), pp. 891–920.
68. Graham-Kevan N., Archer J. Intimate terrorism and common couple violence: A test of Johnson's predictions in four British samples // *Journal of Interpersonal Violence*. 2003. Vol. 18(11). P. 1247–1270.
69. Herman J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 2015. 336 p.
70. Herman J. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 2015. 336 p.
71. Holt S., Buckley H., Whelan S. The impact of exposure to domestic violence on children and young people: A review of the literature // *Child Abuse & Neglect*. 2008. Vol. 32(8). P. 797–810.
72. Johnson M. *A Typology of Domestic Violence: Intimate Terrorism, Violent Resistance, and Situational Couple Violence*. Boston: Northeastern University Press, 2008. 248 p.

73. Kelly J.B., Johnson M.P. Differentiation Among Types of Intimate Partner Violence: Research Update and Implications for Interventions. *Family Court Review*, 2008, Vol. 46(3), pp. 476–499.
74. Kimmel M. Gender symmetry in domestic violence: A substantive and methodological research review // *Violence Against Women*. 2002. Vol. 8(11). P. 1332–1363.
75. Orloff, J. *Emotional Freedom*. New York: Guilford Press, 2004. 49 p.
76. Øverlien C. Psychological Abuse: A Discussion of Terminology and Research Findings. *Journal of Family Violence*, 2013, Vol. 28(3), pp. 333–337.
77. Riggs S.A. Childhood Emotional Abuse and Attachment Processes in the Dyadic Adjustment of Dating Couples. *Journal of Counseling Psychology*, 2010, 57(4), 463-473.
78. Rosenberg R. *The Human Magnet Syndrome: Why We Love People Who Hurt Us*. Deerfield: Health Communications, 2017. 272 p.
79. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.
80. Stark E. *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford: Oxford University Press, 2007. 464 p.
81. Stark E. *Coercive Control: The Entrapment of Women in Personal Life*. New York: Oxford University Press, 2007. 356 p.
82. Stern R. *The Gaslight Effect: How to Spot and Survive the Hidden Manipulation Others Use to Control Your Life*. New York: Harmony, 2007. 288 p.
83. van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014. 464 p.
84. Walker L.E. *The Battered Woman Syndrome*. New York: Springer Publishing, 2016. 352 p.

ДОДАТКИ

План глибинного інтерв'ю для дослідження досвіду постраждалих від емоційного аб'юзу

1. Вступна частина

Представлення інтерв'юера та мети дослідження.

Гарантія конфіденційності та добровільної участі.

Запитання про комфортність умов для розмови.

2. Основна частина

I. Контекст відносин

Як би ви описали ваші стосунки з аб'юзером на початку?

Чи були якісь попереджувальні сигнали, які ви, можливо, ігнорували?

II. Динаміка емоційного аб'юзу

Як проявлявся емоційний аб'юз у вашому випадку?

Які почуття ви відчували під час конфліктів чи суперечок?

Чи змінювалася ваша самооцінка та впевненість у собі?

III. Стратегії контролю з боку аб'юзера

Чи відчували ви маніпуляції або газлайтинг? Можете навести приклади?

Як змінювалося ваше коло спілкування та підтримки (ізоляція, залежність від партнера)?

IV. Наслідки та вихід із ситуації

Які наслідки цих стосунків ви відчуваєте зараз (емоційні, соціальні, фізичні)?

Як ви вирішили припинити ці стосунки (або чому не вдалося це зробити)?

Що допомогло вам подолати наслідки аб'юзу?

V. Рефлексія та висновки

Як змінилося ваше ставлення до себе та до стосунків після цього досвіду?

Які поради ви б дали тим, хто зараз перебуває в подібній ситуації?

Маркери контент-аналізу наративів

Емоційний стан (страх, тривога, вина, сором, злість, безнадія, полегшення).

Мова залежності (відчуття безсилля, неможливість ухвалення рішень, уникнення відповідальності).

Маніпулятивні тактики аб'юзера (газлайтинг, ізоляція, знецінення, шантаж).

Зміни в самооцінці (низька самооцінка, відчуття неповноцінності, самозвинувачення).

Стратегії подолання (пошук підтримки, терапія, саморефлексія, втеча).

Соціальна підтримка (друзі, родина, психологи).

Наслідки (депресія, ПТСР, зниження соціальної активності, проблеми у майбутніх стосунках).

Перспективи майбутнього (побудова нових кордонів, робота над собою, формування нових цінностей).

Додаток Б

Результати діагностики за методиками (первинні дані)

Зведення за спостереженнями								
№	Ситуативна Т	Особистісна Т	КАП	СП	РД	Самооцінка	ПБ	Тип ЕА
1	8.00	5.00	24.00	3.00	27.00	6.00	28.00	явний
2	9.00	4.00	18.00	7.00	25.00	4.00	22.00	явний
3	9.00	6.00	28.00	12.00	40.00	5.00	24.00	явний
4	8.00	4.00	25.00	8.00	33.00	4.00	26.00	явний
5	8.00	4.00	23.00	16.00	39.00	3.00	26.00	явний
6	8.00	5.00	15.00	7.00	22.00	4.00	24.00	явний
7	7.00	5.00	12.00	5.00	17.00	4.00	21.00	явний
8	8.00	6.00	17.00	9.00	26.00	5.00	28.00	явний
9	9.00	6.00	22.00	4.00	26.00	5.00	27.00	явний
10	9.00	3.00	26.00	2.00	28.00	6.00	26.00	явний
11	7.00	4.00	20.00	5.00	25.00	4.00	28.00	явний
12	8.00	5.00	23.00	11.00	34.00	7.00	35.00	явний
13	8.00	3.00	20.00	2.00	22.00	4.00	27.00	явний
14	8.00	4.00	26.00	5.00	31.00	5.00	25.00	явний
15	9.00	5.00	30.00	8.00	38.00	3.00	24.00	явний
16	9.00	5.00	35.00	16.00	51.00	4.00	30.00	явний
17	8.00	3.00	24.00	4.00	28.00	4.00	22.00	явний
18	9.00	4.00	20.00	8.00	28.00	3.00	27.00	явний
19	9.00	3.00	28.00	12.00	40.00	3.00	28.00	явний
20	9.00	4.00	25.00	8.00	33.00	4.00	32.00	явний
21	8.00	4.00	23.00	16.00	39.00	4.00	26.00	явний
22	8.00	5.00	15.00	7.00	22.00	3.00	20.00	явний
23	9.00	3.00	12.00	5.00	17.00	4.00	19.00	явний
24	9.00	4.00	17.00	9.00	26.00	5.00	26.00	явний
25	8.00	2.00	22.00	4.00	26.00	3.00	27.00	явний
26	8.00	3.00	26.00	2.00	28.00	4.00	28.00	явний
27	9.00	3.00	20.00	5.00	25.00	5.00	28.00	явний
28	9.00	4.00	22.00	18.00	40.00	4.00	25.00	явний
29	6.00	5.00	18.00	2.00	20.00	3.00	26.00	прихований
30	7.00	3.00	16.00	5.00	21.00	4.00	23.00	прихований
31	7.00	4.00	12.00	7.00	19.00	4.00	20.00	прихований
32	8.00	4.00	21.00	4.00	25.00	5.00	30.00	прихований
33	7.00	5.00	14.00	3.00	17.00	5.00	24.00	прихований
34	9.00	5.00	25.00	11.00	36.00	4.00	34.00	прихований
35	8.00	4.00	19.00	5.00	24.00	4.00	27.00	прихований
36	6.00	4.00	17.00	3.00	20.00	7.00	28.00	прихований
37	7.00	3.00	20.00	8.00	28.00	4.00	27.00	прихований
38	7.00	4.00	16.00	6.00	22.00	3.00	23.00	прихований
39	8.00	5.00	26.00	12.00	38.00	3.00	34.00	прихований
40	7.00	4.00	18.00	7.00	25.00	6.00	28.00	прихований
	40	40	40	40	40	40	40	40