

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

(підпис)

(ПБ)

«_____» _____ 2026р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «Використання тренінгових методів в роботі з жінками, що
пережили психологічне насилля »**

Спеціальність

053 Психологія

(код і назва)

Гарант освітньої програми

к. психол. н., доцент

Ірина МАРТИНЮК

(науковий ступінь та вчене звання) (підпис)

(ПБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

проф. док. психол. н.

Віталій ШМАРГУН

(науковий ступінь та вчене звання) (підпис)

(ПБ)

Виконала _____

(підпис)

Анастасія КОРЖУК

(ПБ студента)

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології,

к. психол. наук, доц.

_____ Ірина МАРТИНЮК

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи студентці

Коржук Анастасії Юріївні

Спеціальність 053 Психологія

Програма підготовки: освітньо-професійна

Тема кваліфікаційної роботи: «Використання тренінгових методів в роботі з жінками, що пережили психологічне насильство»

Затверджена наказом ректора НУБіП України від “___” _____20__р. №_____

Термін подання завершеної роботи (проєкту) на кафедру 30 травня 2026р.

Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: психологічне насильство,
психологічні наслідки, тренінгові методики

Об’єкт дослідження – психологічний стан жінок які зазнали
психологічного насильства.

Предмет дослідження – психологічні наслідки пережитого психологічного насильства та можливості формування психологічної безпеки жінок засобами тренінгових методик.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні наслідки пережитого психологічного насильства у жінок і визначити ефективність тренінгових методик у формування їхньої психологічної безпеки.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння психологічного насильства у міжособистісних стосунках.
2. Визначити основні психологічні наслідки пережитого психологічного насильства у жінок.
3. Розглянути поняття психологічної безпеки особистості та її значення для жінок, які зазнали психологічного насильства.
4. Емпірично дослідити рівень психологічного насильства та пов'язані з ним психологічні наслідки у жінок.
5. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування психологічної безпеки жінок, та перевірити її ефективність.

Дата видачі завдання « » вересня 2025 р.

Керівник кваліфікаційної бакалаврської роботи

Віталій ШМАРГУН

Завдання прийняла до виконання

Анастасія КОРЖУК

РЕФЕРАТ

Коржук А.Ю. Використання тренінгових методів в роботі з жінками, що пережили психологічне насильство: бакалаврська кваліфікаційна робота / Анастасія Юріївна Коржук ; Національний університет біоресурсів і природокористування України, Гуманітарно-педагогічний факультет, Кафедра психології ; наук. кер. В. О. Шмаргун. – Київ, 2026.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (52 найменування, з них 10 іноземними мовами) та 5 додатків. Загальний обсяг роботи становить 76 сторінок основного тексту. Робота містить 12 таблиць, 6 рисунків та 5 додатків.

Актуальність теми. Проблема психологічного насильства щодо жінок є однією з найбільш поширених та найменш усвідомлених форм насильства у сучасному суспільстві. На відміну від фізичного насильства, психологічний тиск часто має прихований характер, що ускладнює його своєчасне виявлення та подолання. Наслідками пережитого психологічного насильства можуть бути підвищена тривожність, зниження самооцінки, втрата довіри до оточуючих, емоційна залежність, соціальна ізоляція та порушення психологічної безпеки особистості. В умовах сучасних соціальних викликів особливого значення набуває розробка ефективних психологічних засобів допомоги жінкам, які пережили психологічне насильство, зокрема використання соціально-психологічних тренінгових методів.

Об'єкт дослідження – психологічна допомога жінкам, які зазнали психологічного насильства.

Предмет дослідження – тренінгові методи в роботі з жінками жертвами психологічного насильства.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні наслідки пережитого психологічного насильства у жінок і розробити програму соціально-психологічного тренінгу.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати сучасні наукові підходи до проблеми психологічного насильства щодо жінок; 2) визначити психологічні

особливості та наслідки пережитого психологічного насильства; 3) емпірично дослідити рівень психологічного насильства, тривожності, самооцінки, особливості міжособистісної взаємодії та психологічної безпеки жінок; 4) розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу формування психологічної безпеки; 5) оцінити ефективність тренінгової програми та розробити практичні рекомендації.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що використання спеціально розробленої програми соціально-психологічного тренінгу сприятиме підвищенню рівня психологічної безпеки, зниженню тривожності, покращенню самооцінки та міжособистісної взаємодії жінок, які пережили психологічне насильство.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури. Емпіричні: адаптована шкала Psychological Maltreatment of Women Inventory (PMWI), шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, методика діагностики рівня самооцінки особистості, авторська анкета психологічної безпеки, анкета дослідження особливостей міжособистісної взаємодії. Методи математико-статистичної обробки даних: відсотковий аналіз, порівняння середніх показників та графічна інтерпретація результатів.

Вибірка. У дослідженні взяли участь 30 жінок віком від 20 до 40 років, які мали досвід переживання психологічного насильства у близьких міжособистісних стосунках.

Основні результати та наукова новизна. Теоретичний аналіз дозволив узагальнити сучасні наукові уявлення про психологічне насильство, його основні форми та наслідки для особистості жінки. Встановлено, що пережите психологічне насильство супроводжується підвищенням рівня тривожності, зниженням самооцінки, труднощами міжособистісної взаємодії та порушенням психологічної безпеки. Емпіричне дослідження показало, що 50 % учасниць продемонстрували високий рівень пережитого психологічного насильства, 57 % – високий рівень тривожності, 53 % – низький рівень самооцінки, а 60 % – недостатній рівень психологічної безпеки

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричній апробації програми соціально-психологічного тренінгу формування психологічної безпеки жінок, які пережили психологічне насильство. Встановлено позитивний вплив тренінгової програми на показники психологічної безпеки, самооцінки, довіри та емоційної стабільності учасниць.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми та практичних рекомендацій у роботі психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, консультантів кризових центрів та інших фахівців, які працюють із жінками, що пережили психологічне насильство.

Апробація результатів. Апробація результатів дослідження здійснювалася у процесі проведення психодіагностичного обстеження та реалізації програми соціально-психологічного тренінгу формування психологічної безпеки жінок, які пережили психологічне насильство.

Ключові слова: *психологічне насильство, жінки, психологічна безпека, тривожність, самооцінка, міжособистісна взаємодія, соціально-психологічний тренінг, психологічна допомога, довіра, емоційна регуляція.*

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ЖІНОК	6
1.1. Психологічне насильство у міжособистісних стосунках: сутність, форми та прояви	6
1.2. Психологічні особливості та наслідки пережитого психологічного насильства у жінок	13
1.3. Психологічна безпека особистості: поняття, структура та умови формування	25
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА У ЖІНОК.....	38
2.1. Організація, етапи та вибірка дослідження	38
2.2. Методики та інструменти діагностики психологічного насильства та психологічних наслідків	40
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	43
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ЖІНОК ЧЕРЕЗ ТРЕНІНГОВІ МЕТОДИКИ	51
3.1. Розробка програми соціально-психологічного тренінгу формування психологічної безпеки жінок	51
3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми	60
3.3. Практичні рекомендації щодо формування психологічної безпеки жінок, які зазнали психологічного насильства	64
Висновки до розділу 3	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві проблема насильства в сім'ї залишається однією з найгостріших соціально-психологічних проблем. Особливо поширеним є емоційне пригноблення, яке часто не має явних фізичних проявів, але завдає значної шкоди психічному здоров'ю індивіда. Психологічне насильство може проявлятися у формі знецінення, маніпуляцій, невпинно критики, контролю, емоційного тиску, нехтування потребами партнера або обмеження його соціальних контактів. Такі дії поступово руйнують почуття власної цінності людини, знижують рівень психологічної захищеності та можуть спричиняти тривалі негативні наслідки.

Особливо вразливою групою до проявів психологічного насильства є жінки. Пережитий досвід емоційного тиску у сімейних чи партнерських стосунках часто супроводжується підвищеною тривожністю, зниженням самооцінки, відчуттям безпорадності, втратою довіри до інших людей, розвитком депресивних станів та труднощами у побудові здорових міжособистісних стосунків. Нерідко жінки тривалий час перебувають у ситуації психологічного насильства, не усвідомлюючи його чи не маючи спроможності для подолання його наслідків.

У сучасних умовах соціальних змін, економічної нестабільності та воєнного стану в Україні проблема психологічного насильства набуває ще більшої актуальності. Зростання рівня стресу, невизначеності та соціальної напруги може посилювати колізії в сім'ях і збільшувати ризик виникнення різних форм насильства, зокрема психологічного. У зв'язку з цим важливим завданням психологічної науки та практики є не лише дослідження психологічних наслідків пережитого гніту, а й пошук дієвих методів відновлення психологічної захищеності постраждалих.

Проблему насильства в сім'ї та його психологічних наслідків досліджували такі науковці, як Л. Волнова, О. Бондарчук, Т. Титаренко, О. Кочемировська, Н. Максимова, Н. Зелінська, а також зарубіжні дослідники Е. Волкер, М. Добаш, Р. Добаш, М. Страус, Дж. Кемпбелл та ін. Питання психологічної безпеки

особистості та її формування розглядали І. Баєва, С. Максименко, Т. Яценко, В. Рибалка та інші науковці. Водночас проблема подолання психологічних наслідків насильства та формування відчуття психологічної безпеки за допомогою тренінгових методик потребує подальшого наукового вивчення.

Актуальність зазначеної проблеми зумовила вибір теми дослідження: **«Психологічні наслідки пережитого психологічного насильства у жінок та шляхи формування психологічної безпеки через тренінгові методики».**

Об'єкт дослідження – психологічна допомога жінкам які зазнали психологічного насильства.

Предмет дослідження – тренінгові методи в роботі з жінками жертвами психологічного насильства.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні наслідки пережитого психологічного насильства у жінок і розробити тренінгову програму формування психологічної безпеки.

Для досягнення мети необхідно вирішити такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння психологічного насильства та його впливу на особистість.
2. Визначити психологічні наслідки пережитого психологічного насильства у жінок.
3. Обґрунтувати комплекс діагностичних методів для дослідження психологічних наслідків насильства.
4. Емпірично дослідити рівень пережитого психологічного насильства та пов'язані з ним психологічні стани у жінок.
5. Розробити та апробувати тренінгову програму формування психологічної безпеки та визначити її ефективність.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми психологічного насильства та психологічної безпеки особистості; емпіричні – опитування, бесіда; психодіагностичні методи: **Psychological**

Maltreatment of Women Inventory (PMWI) у перекладеній та адаптованій версії для виявлення проявів психологічного насильства, шкали для вимірювання тривожності та психологічної безпеки; математико-статистичні – кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, методи описової статистики та кореляційний аналіз.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні наслідки пережитого психологічного насильства у жінок та особливості формування психологічної безпеки особистості.

Практична значущість дослідження полягає у розробці та апробації тренінгової програми, спрямованої на формування психологічної безпеки та відновлення внутрішніх ресурсів жінок, які пережили психологічне насильство. Отримані результати можуть бути використані у роботі практичних психологів, консультантів, соціальних працівників та фахівців кризових центрів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження можуть бути представлені на студентських науково-практичних конференціях та використані у підготовці наукових публікацій з проблеми психологічного насильства та психологічної безпеки особистості.

Структура та обсяги роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (65 найменувань на 7 сторінках), 8 таблиць, 5 додатків (на 8 сторінках). Загальний обсяг роботи складає 88 сторінок.

РОЗДІЛ І

1.1. Поняття та форми психологічного насильства у міжособистісних стосунках.

Проблема насильства у міжособистісних стосунках є однією з актуальних тем сучасної психології. Упродовж останніх десятиліть науковці приділяють значну увагу дослідженню різних форм насильства, зокрема тих, що відбуваються у близьких стосунках між партнерами або членами сім'ї. Особливе місце серед них займає психологічне насильство, яке часто має прихований характер і може залишатися непоміченим як для оточення, так і для самої жертви[5,13]. Незважаючи на відсутність фізичних ушкоджень, психологічне насильство здатне завдавати серйозної шкоди психічному здоров'ю людини та суттєво впливати на її емоційний стан, самооцінку та соціальне функціонування.

У науковій літературі психологічне насильство розглядається як систематичний негативний психологічний вплив однієї людини на іншу з метою контролю, підпорядкування або домінування у стосунках[5,26]. Такий вплив може здійснюватися через образи, погрози, приниження, маніпуляції, емоційний тиск або обмеження свободи людини. На відміну від фізичного насильства, психологічне часто не має очевидних зовнішніх проявів, тому його складніше виявити та довести[31].

Дослідники підкреслюють, що психологічне насильство може бути самотійною формою агресивної поведінки або поєднуватися з іншими видами насильства, такими як фізичне, економічне чи сексуальне. У багатьох випадках саме психологічне насильство передує фізичному і виступає своєрідним етапом формування деструктивних стосунків. Воно поступово створює атмосферу страху, напруження та емоційної залежності, що ускладнює можливість протидії або припинення таких стосунків.

Однією з головних характеристик психологічного насильства є його систематичність. На відміну від звичайних конфліктів, які можуть виникати у будь-яких стосунках, психологічне насильство має повторюваний характер і спрямоване на встановлення контролю над іншою людиною. Агресор може

регулярно використовувати різні форми психологічного тиску, що поступово формує у жертви відчуття безпорадності та залежності[26,52].

Важливою ознакою психологічного насильства є порушення особистих кордонів людини. Агресор може контролювати поведінку партнера, обмежувати його спілкування з іншими людьми, вимагати звітності про кожен крок або приймати рішення замість нього. Така поведінка призводить до втрати відчуття автономії та незалежності[31].

У психологічних дослідженнях виділяють різні форми прояву психологічного насильства. Однією з найпоширеніших є вербальна агресія. Вона проявляється у вигляді образливих висловлювань, принижень, висміювання або постійної критики. Вербальна агресія може проявлятися як у відкритій формі, так і у вигляді саркастичних або зневажливих коментарів. Постійні образливі висловлювання можуть поступово формувати у людини переконання про власну неповноцінність[50].

Ще однією формою психологічного насильства є маніпуляції. Маніпулятивна поведінка спрямована на те, щоб змусити іншу людину діяти у спосіб, вигідний агресору. Маніпуляції можуть проявлятися через викликання почуття провини, емоційний шантаж або перекручування фактів. У таких ситуаціях жертва часто починає сумніватися у власних рішеннях і поступово підкоряється вимогам партнера[41,50].

Окрему увагу дослідники приділяють явищу газлайтингу, яке вважається однією з найбільш небезпечних форм психологічного насильства. Газлайтинг полягає у систематичному запереченні реальності або переживань жертви. Агресор може переконувати людину в тому, що вона неправильно пам'ятає події або перебільшує проблему. У результаті жертва починає сумніватися у власному сприйнятті реальності та втрачати впевненість у собі[10,16,31].

Ще однією поширеною формою психологічного насильства є соціальна ізоляція. Агресор може обмежувати спілкування партнера з друзями, родичами або колегами, створюючи ситуацію, у якій жертва поступово втрачає соціальну

підтримку. Соціальна ізоляція робить людину більш залежною від агресора та зменшує можливість отримання допомоги з боку інших людей[27,42].

Також психологічне насильство може проявлятися через контроль поведінки. Агресор може вимагати постійних пояснень щодо того, де знаходиться партнер, з ким він спілкується або як проводить свій вільний час. У деяких випадках контроль поширюється на фінанси, зовнішній вигляд або професійну діяльність людини.

Ще однією формою психологічного насильства є емоційне ігнорування. Воно проявляється у байдужому ставленні до почуттів та переживань партнера. Агресор може відмовлятися обговорювати проблеми у стосунках, ігнорувати емоційні потреби людини або демонструвати холодність і відстороненість. Така поведінка може викликати у жертви відчуття самотності та емоційної покинутості[16,41,42].

Психологічне насильство часто пов'язане з формуванням емоційної залежності. У таких стосунках агресор може чергувати періоди агресії з періодами турботи та уваги. Після конфліктів він може просити вибачення, обіцяти змінитися або демонструвати підвищену ніжність. Це створює у жертви ілюзію покращення стосунків і змушує її залишатися у таких відносинах.

Дослідники також описують так званий цикл насильства, який часто спостерігається у деструктивних стосунках. Цей цикл включає кілька етапів. Спочатку зростає напруження між партнерами, потім відбувається конфлікт або агресивний прояв, після чого настає період примирення. У цей час агресор може демонструвати турботу або просити вибачення. Проте згодом напруження знову зростає, і цикл повторюється[16,27,42].

Тривале перебування у ситуації психологічного насильства може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини. Жертви часто стикаються з підвищеним рівнем тривожності, депресивними переживаннями, почуттям страху та невпевненості у собі. У деяких випадках можуть виникати психосоматичні симптоми, такі як головний біль, порушення сну або хронічна втома.

Одним із психологічних наслідків психологічного насильства є зниження самооцінки. Постійна критика, приниження та знецінення можуть формувати у людини переконання про власну неспроможність або незначущість. У результаті жертва може втратити віру у власні можливості та перестати прагнути до самореалізації.

Ще одним наслідком може бути формування синдрому вивченої безпорадності. Це стан, при якому людина перестає намагатися змінити ситуацію, навіть якщо має таку можливість. Вона починає вважати, що будь-які її дії не можуть вплинути на перебіг подій.

Психологічне насильство також може впливати на соціальні контакти людини. Жертви часто відчують труднощі у встановленні нових стосунків або бояться повторення негативного досвіду. Це може призводити до уникання близьких емоційних контактів та соціальної ізоляції.

Окремо слід зазначити, що психологічне насильство має не лише індивідуальні, а й соціальні наслідки. Діти, які спостерігають насильницькі стосунки у сім'ї, можуть засвоювати такі моделі поведінки і відтворювати їх у власному житті. Це може призводити до передачі насильницьких моделей взаємодії між поколіннями.

Важливою проблемою є те, що психологічне насильство часто залишається невидимим для оточення. Через відсутність фізичних ушкоджень багато людей не сприймають його як серйозну проблему. Самі жертви також можуть довгий час не усвідомлювати, що перебувають у деструктивних стосунках.

У зв'язку з цим важливим завданням психології є підвищення обізнаності суспільства щодо проявів психологічного насильства. Розуміння його ознак може допомогти людям своєчасно розпізнати проблему та звернутися за психологічною допомогою[10,42].

Таким чином, психологічне насильство у міжособистісних стосунках є складним соціально-психологічним явищем, яке може проявлятися у різних формах: вербальній агресії, маніпуляціях, газлайтингу, соціальній ізоляції, контролі поведінки, емоційному ігноруванні та погрозах. Незважаючи на

відсутність фізичних ушкоджень, воно може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини, знижувати самооцінку, формувати почуття безпорадності та впливати на якість життя. Саме тому дослідження психологічного насильства є важливим для розуміння механізмів деструктивних стосунків та розробки ефективних способів психологічної допомоги постраждалим.

Важливо зазначити, що психологічне насильство може проявлятися не лише у відкритій агресивній формі, але й у більш прихованих та непомітних способах взаємодії. У таких випадках агресор може використовувати непрямі методи впливу, які поступово змінюють емоційний стан жертви та її сприйняття себе. Наприклад, це можуть бути постійні сумніви у здібностях людини, знецінення її досягнень або ігнорування її думки під час прийняття важливих рішень. У результаті жертва починає відчувати власну некомпетентність і залежність від партнера.

Одним із поширених проявів психологічного насильства є знецінення особистості людини. Це може проявлятися у вигляді постійної критики, саркастичних зауважень або демонстрації зверхнього ставлення. Агресор може висміювати інтереси, зовнішність або професійні досягнення партнера. Подібна поведінка поступово формує у людини негативне ставлення до себе і знижує рівень самооцінки.

Ще одним важливим аспектом психологічного насильства є створення атмосфери страху і напруження. Агресор може використовувати погрози, підвищений тон або демонстративну агресію, щоб викликати у партнера відчуття небезпеки. Навіть якщо такі погрози не реалізуються, сам факт їх існування змушує жертву відчувати постійну тривогу та емоційний дискомфорт.

Психологічне насильство також може проявлятися через контроль емоційного стану партнера. Агресор може навмисно провокувати конфлікти, викликати почуття провини або змушувати людину виправдовуватися за власні дії. У таких ситуаціях жертва починає відчувати відповідальність за емоції

агресора і намагається уникати будь-яких дій, які можуть викликати його невдоволення.

У деяких випадках психологічне насильство супроводжується приниженням у присутності інших людей. Агресор може висміювати партнера перед друзями, родичами або колегами, демонструючи свою перевагу. Така поведінка спрямована на зниження соціального статусу жертви та посилення психологічного контролю над нею.

Особливо небезпечним є те, що психологічне насильство може поступово нормалізуватися у стосунках. Жертва починає сприймати таку поведінку як звичайну частину взаємодії і перестає усвідомлювати її негативний характер. Це ускладнює можливість своєчасного припинення таких відносин або звернення за допомогою.

Психологічне насильство може виникати у різних типах міжособистісних відносин. Найчастіше воно спостерігається у романтичних або подружніх стосунках, однак може проявлятися і в інших сферах життя. Наприклад, подібні форми взаємодії можуть виникати у відносинах між батьками і дітьми, між друзями або навіть у професійному середовищі[14,20].

У сімейних відносинах психологічне насильство може проявлятися через надмірний контроль, постійну критику або знецінення думки партнера. У деяких випадках агресор може використовувати економічні або соціальні важелі впливу, щоб посилити залежність іншої людини.

У професійному середовищі психологічне насильство часто проявляється у формі мобінгу або психологічного тиску з боку колег чи керівництва. Це може включати постійні зауваження, несправедливу критику, ігнорування або створення умов, у яких працівник відчуває себе приниженим або непотрібним[16].

Важливою характеристикою психологічного насильства є тривалість його впливу. На відміну від одноразового конфлікту, психологічне насильство має довготривалий характер і може тривати роками. Постійний негативний вплив на

психіку людини призводить до накопичення емоційної напруги та поступового погіршення психологічного стану[10,42].

Жертви психологічного насильства часто стикаються з порушеннями емоційної сфери. Це може проявлятися у підвищеній тривожності, дратівливості, почутті страху або пригніченості. Людина може втратити відчуття безпеки навіть у звичних життєвих ситуаціях[16,51].

Крім того, психологічне насильство може негативно впливати на когнітивні процеси. Жертви часто відчують труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень або плануванням майбутнього. Постійний стрес може знижувати рівень продуктивності та здатність ефективно виконувати повсякденні завдання.

Ще одним наслідком психологічного насильства є порушення міжособистісної довіри. Людина, яка пережила такий досвід, може з обережністю ставитися до нових знайомств або уникати близьких емоційних контактів. Це може призводити до соціальної ізоляції та відчуття самотності.

Не менш важливою є проблема усвідомлення психологічного насильства. Багато людей не завжди можуть розпізнати його прояви, особливо якщо вони не супроводжуються фізичною агресією. Часто жертви схильні виправдовувати поведінку партнера або пояснювати її складними життєвими обставинами.

У деяких випадках люди можуть залишатися у деструктивних стосунках через страх змін або через емоційну прив'язаність до партнера. Крім того, важливу роль можуть відігравати соціальні стереотипи, які змушують людей зберігати стосунки навіть тоді, коли вони приносять емоційну шкоду[7,15].

У зв'язку з цим важливим завданням сучасної психології є розробка методів профілактики психологічного насильства. Одним із таких напрямів є підвищення психологічної обізнаності населення. Люди повинні мати знання про ознаки деструктивних стосунків, щоб своєчасно розпізнавати їх та вживати необхідних заходів. [35,51]

Важливу роль у профілактиці психологічного насильства відіграє психологічна освіта та розвиток емоційної компетентності. Формування навичок ефективного спілкування, вміння висловлювати власні почуття та поважати

особисті кордони інших людей може значно знизити ризик виникнення деструктивних моделей взаємодії.

Крім того, важливим є розвиток психологічної підтримки для осіб, які пережили насильство. Психологічна допомога може включати індивідуальне консультування, групову терапію або участь у спеціалізованих тренінгових програмах. Такі методи допомагають відновити самооцінку, знизити рівень тривожності та сформувати більш здорові моделі стосунків.

Отже, психологічне насильство є складним соціально-психологічним явищем, яке може проявлятися у різних формах і мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини[6,35]. Воно включає широкий спектр поведінкових проявів, серед яких вербальна агресія, маніпуляції, емоційне ігнорування, соціальна ізоляція, контроль поведінки та інші форми психологічного тиску. Усвідомлення цих проявів є важливим кроком для запобігання насильству та формування здорових міжособистісних стосунків.

1.2. Психологічні особливості та наслідки пережитого психологічного насильства у жінок.

Психологічне насильство у відносинах, що включає вербальні образи, маніпуляції, емоційне придушення, контроль, залякування та інші форми психологічного тиску, є однією з найскладніших форм травми, яку переживають жінки. Воно характеризується не лише відсутністю фізичного насильства, але й тривалим, систематичним впливом на психіку, що призводить до значних змін у емоційній, когнітивній та соціальній сфері життя постраждалих. Важливо зазначити, що психологічне насильство часто супроводжує інші види насильства — фізичне чи сексуальне — проте може існувати автономно, формуючи хронічний стрес і довготривалі психологічні наслідки.

Основною психологічною особливістю жінок, які пережили психологічне насильство, є формування стійкого відчуття тривоги та страху[35]. Дослідження сучасних психологів показують, що жертви емоційного насильства часто перебувають у стані підвищеної настороженості, постійно очікуючи негативних

подій або нових конфліктів. Цей стан тривожності проявляється як у постійній внутрішній напрузі, так і у фізіологічних симптомах — порушеннях сну, підвищеному серцевому ритмі, головних болях, проблемах з концентрацією уваги[43,49]. Такі симптоми свідчать про те, що психіка жінки постійно перебуває в режимі «боротьби або втечі», що є характерним для тривалого травматичного стресу.

Крім тривоги, серед психологічних особливостей постраждалих відзначаються підвищена емоційна лабільність, депресивні симптоми, низька самооцінка та почуття провини. Жінки, що зазнали психологічного насильства, часто схильні до самокритики і переконані, що конфлікти у відносинах є їхньою провиною. Подібні когнітивні спотворення формуються через систематичне приниження, маніпуляції та критику з боку агресора, що створює хронічне відчуття недооціненості та невпевненості[18,48]. Такі психологічні стани значно впливають на здатність жінок приймати рішення, підтримувати соціальні контакти та реалізовувати свої професійні чи особистісні цілі.

Соціальні наслідки пережитого психологічного насильства також є значущими. Жертви часто втрачають довіру до оточення, замкнені у власному колі, обмежують контакти з родиною та друзями. Це призводить до соціальної ізоляції та подальшого поглиблення психологічних травм. Дослідження показують, що жінки, які пережили психологічне насильство, мають тенденцію уникати нових стосунків або ж вступають у нові відносини з високим рівнем тривожності та недовіри, що може перетворити травму у довготривалу проблему міжособистісної взаємодії[20,37].

Крім емоційних і соціальних наслідків, психологічне насильство часто залишає сліди на когнітивному рівні. Жертви повідомляють про труднощі з концентрацією уваги, проблеми з пам'яттю та прийняттям рішень, відчуття «ментальної втоми» та відсутності ясності мислення. Це пов'язано із постійним стресом, що виснажує психічні ресурси, а також із внутрішніми конфліктами та повторюваними переживаннями травматичних подій. В таких умовах виникає феномен «посттравматичного повторного переживання», коли жінка

автоматично повертається у травмуючі ситуації через спогади, тривожні очікування або провокуючі фактори у реальному житті.

Особливо важливим аспектом є вплив психологічного насильства на психосоматичне здоров'я. Довготривала травма може провокувати розвиток хронічних захворювань, порушення роботи імунної системи, розлади шлунково-кишкового тракту, серцево-судинні проблеми. Наукові дослідження підтверджують, що постраждалі від психологічного насильства мають більшу схильність до депресивних епізодів, панічних атак та інших психічних розладів порівняно з жінками, які не зазнавали подібного досвіду[42,41,51].

Не менш значущим є вплив психологічного насильства на самоідентичність та психологічну безпеку жінки. Постійна маніпуляція та контроль з боку агресора формують відчуття безпорадності та втрати автономії. Це може призводити до того, що жінка починає сумніватися у власних оцінках, здібностях та життєвих рішеннях, що, в свою чергу, знижує її здатність до самореалізації та ефективної взаємодії з оточенням[27,29]. Втрата психологічної безпеки впливає на всі сфери життя — від професійної діяльності до особистісних стосунків.

Важливо зазначити, що не всі жінки реагують на психологічне насильство однаково. Існують різні моделі реакцій, що залежать від особистісних ресурсів, попереднього досвіду травм, рівня соціальної підтримки та здатності до копінг-стратегій. Деякі жінки демонструють стійкість, вміють протидіяти маніпуляціям і зберігати самоповагу, тоді як інші відчувають глибокий емоційний розпад та ізоляцію[7,16]. Це підкреслює необхідність індивідуального підходу у психологічній підтримці та реабілітації.

Для практичної роботи з жінками, які пережили психологічне насильство, важливо враховувати комплексність його наслідків. Психологічне насильство не обмежується конкретними подіями, воно створює довготривалу динаміку стресу, яка проявляється у взаємопов'язаних емоційних, когнітивних та поведінкових змінах. Тому терапевтична робота повинна включати компоненти відновлення емоційної стабільності, навчання навичкам саморегуляції, формування здорових

міжособистісних контактів, підвищення самооцінки та розвитку критичного мислення щодо травматичних подій.

Наукові дослідження підтверджують ефективність групових та індивідуальних тренінгових програм для відновлення психологічної безпеки. Тренінги включають навчання усвідомленню власних емоцій, розвиток довіри до себе та оточення, формування навичок конструктивної комунікації та протидії маніпуляціям. Такі підходи сприяють відновленню психоемоційного балансу та допомагають жінкам повернути контроль над своїм життям.

Важливим аспектом психологічних наслідків пережитого насильства є формування специфічних поведінкових патернів, що ускладнюють взаємодію жінки з оточенням. Серед найбільш поширених проявів — уникання соціальних контактів, надмірна обережність у спілкуванні, підвищена залежність від думки інших та прагнення уникати конфліктів за будь-яку ціну[16,40]. Такі поведінкові стратегії є результатом адаптації психіки до постійного стресового середовища, однак у довгостроковій перспективі вони можуть призводити до соціальної ізоляції та посилення почуття безпорадності.

Одним із ключових психологічних наслідків є порушення самооцінки та власної ідентичності. Жінки, що пережили психологічне насильство, часто відчують внутрішній розрив між власними потребами та тим, що вони змушені робити для підтримки відносин чи уникнення конфлікту. Така внутрішня дисгармонія може проявлятися у хронічному почутті провини, сумнівах у власних рішеннях та невпевненості у власних силах. На психологічному рівні це створює ефект «замкнутого кола», коли низька самооцінка підсилює схильність до залежних відносин, а нові стресові ситуації лише посилюють емоційний дискомфорт[21,48].

Не менш важливим є вплив психологічного насильства на когнітивні процеси. Постраждалі жінки часто відзначають труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю та прийняттям рішень. Це пояснюється тим, що психіка постійно перебуває у стані мобілізації, спрямованої на уникнення потенційної небезпеки. В результаті ресурси, необхідні для обробки інформації та розумової діяльності,

значною мірою витрачаються на емоційний контроль та самозахист, що ускладнює навчання, професійну діяльність та прийняття рішень у повсякденному житті.

Суттєвий вплив має і порушення психосоматичного здоров'я. Дослідження свідчать, що жінки, які пережили психологічне насильство, частіше мають проблеми зі сном, головні болі, підвищений артеріальний тиск, розлади шлунково-кишкового тракту та інші фізичні симптоми, що відображають хронічний стрес. Тривалий психоемоційний тиск запускає механізми, які негативно впливають на функціонування організму, і, у свою чергу, поглиблюють психологічні проблеми, створюючи взаємозв'язану систему психосоматичних порушень.

Значним є і вплив травми на міжособистісні стосунки. Жінки, що пережили психологічне насильство, часто втрачають довіру до близьких та соціального оточення, що ускладнює формування нових стосунків або підтримку існуючих. Такі зміни можуть призводити до емоційної відстороненості, страху відкрито проявляти емоції та потреби, а також до складнощів у спілкуванні з колегами, друзями та членами родини. Відновлення довіри у таких випадках потребує значного часу та системної психологічної підтримки.

Крім того, пережите психологічне насильство може провокувати розвиток посттравматичних реакцій, серед яких часті повторювані спогади, нічні кошмари, підвищена тривожність та надмірна настороженість. Посттравматичний стрес у поєднанні з соціальною ізоляцією значно погіршує якість життя жінок, знижує їхню здатність до професійної та особистісної реалізації, а також створює умови для виникнення додаткових психічних порушень, зокрема депресивних станів та тривожних розладів[10,40].

Психологічні дослідження демонструють, що жінки, які пережили психологічне насильство, часто потребують комплексної допомоги, яка включає не лише психотерапію, а й підтримку у відновленні соціальних зв'язків, розвитку емоційної регуляції та формуванні стратегій самозахисту. Особливу ефективність показують інтегровані програми, що поєднують психотерапевтичні методики з

навчанням навичкам психологічної безпеки, підвищенням самооцінки та формуванням здорових моделей комунікації. Такі підходи дозволяють жінкам не лише відновити емоційний баланс, але й зменшити ризик повторного насильства у майбутньому.

Психологічне насильство залишає значні наслідки на емоційному, когнітивному, фізичному та соціальному рівнях. Комплексний підхід до їхнього аналізу дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми травми, але й розробляти ефективні інтервенції, спрямовані на відновлення психологічної безпеки та підтримку жінок у процесі реабілітації. Підкреслюючи значення міждисциплінарного підходу, сучасна психологія звертає увагу на необхідність врахування як індивідуальних, так і соціальних факторів, що впливають на процес подолання наслідків психологічного насильства.

Крім вже зазначених психологічних наслідків, важливим аспектом є формування стійких емоційних блоків та дефіциту емоційної виразності. Жінки, які зазнали психологічного насильства, часто демонструють хронічне емоційне напруження, що проявляється у відчутті постійного тривожного очікування небезпеки, підвищеної чутливості до критики та схильності до емоційної відстороненості. Емоційна відстороненість може сприйматися як захисний механізм, що дозволяє уникати повторного травмування, проте водночас обмежує можливість налагоджувати здорові міжособистісні стосунки та проявляти емоційну близькість у сімейних або професійних контекстах[14,37].

Дослідження показують, що тривалість та інтенсивність психологічного насильства прямо впливають на рівень розвитку посттравматичних симптомів. Жінки, які тривалий час перебували у стосунках з аб'юзером, демонструють більш виражені порушення когнітивних процесів та підвищену вразливість до депресивних станів[16,41]. У таких випадках психологічна травма не обмежується лише емоційною сферою, а трансформується у комплекс психосоматичних порушень, що включають хронічні болі, порушення сну, загальну фізичну слабкість та зниження життєвої енергії.

Соціальна ізоляція є ще одним критично важливим наслідком пережитого насильства. Під впливом психологічного тиску жінки часто обмежують коло спілкування, уникають нових знайомств та навіть дистанціюються від близьких друзів та родичів. Така ізоляція посилює відчуття безпорадності та внутрішньої невпевненості, створюючи замкнене коло, у якому відновлення психологічної безпеки стає значно складнішим. Соціальна ізоляція також негативно впливає на можливість жінки отримати підтримку та захист у випадку повторного або нового насильства.

Важливим аспектом є порушення психологічної самостійності та автономії. Жінки, які пережили психологічне насильство, часто звикають до того, що їхні потреби і бажання постійно ігноруються, що формує патерн залежності від партнера або зовнішніх обставин. У довгостроковій перспективі це може призвести до формування психологічної моделі, де жінка сприймає себе як безсильну, неспроможну впливати на власне життя та ухвалювати незалежні рішення. Подолання цих наслідків потребує системної психотерапевтичної підтримки, навчання навичкам самозахисту та формування внутрішніх ресурсів для самостійного життя.

Психологічне насильство також має вплив на професійну діяльність та здатність до самореалізації. Жінки, які пережили психологічний аб'юз, можуть відчувати труднощі з концентрацією, прийняттям рішень та плануванням діяльності, що негативно позначається на ефективності роботи та кар'єрному рості. Крім того, постійна тривожність і страх перед негативною оцінкою можуть призводити до уникання відповідальності або уникання ситуацій, у яких потрібно проявляти активність та ініціативу[7,27]. Це особливо важливо враховувати при розробці програм психологічної підтримки та тренінгових методик, спрямованих на відновлення довіри та внутрішньої безпеки жінок.

У психотерапевтичній практиці виділяють кілька основних груп наслідків пережитого психологічного насильства: емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні. До емоційних належать депресивні симптоми, тривога, емоційна нестійкість, занижена самооцінка. Когнітивні наслідки включають труднощі у

концентрації уваги, погіршення пам'яті, уповільнення процесів прийняття рішень. Поведінкові прояви можуть охоплювати уникання контактів, емоційне відсторонення, пасивність або, навпаки, надмірну агресивність у відповідь на дрібні конфлікти. Соціальні наслідки проявляються у відчуженні від оточення, проблемах у побудові партнерських стосунків та втраченому почутті довіри до людей.

Варто підкреслити, що інтенсивність та характер психологічних наслідків значною мірою залежать від особистісних ресурсів жінки, наявності підтримки у родині та соціальному оточенні, а також від професійного втручання у вигляді психологічної допомоги. Жінки, які мають доступ до ресурсів підтримки та можливість навчитися контролювати власні емоції, частіше демонструють відновлення психологічної рівноваги та здатність відновити соціальні контакти.

Сучасні дослідження підтверджують, що психологічне насильство формує комплексне порушення відчуття безпеки, що включає внутрішнє сприйняття себе, оточення та світу в цілому. Постраждалі жінки часто відчувають хронічний страх повторення насильства, що може трансформуватися у стійкі тривожні та депресивні стани. Особливе значення у подоланні цих наслідків має розвиток психологічної безпеки, що передбачає навчання жінок розпізнавати небезпечні ситуації, формувати здорові моделі поведінки, відновлювати внутрішню стабільність та відчуття контролю над власним життям.

Комплексний аналіз психологічних наслідків пережитого психологічного насильства дозволяє не лише розкрити багатовимірність проблеми, але й закласти основу для розробки ефективних тренінгових методик, спрямованих на відновлення психологічної безпеки та підтримку постраждалих жінок у соціально-психологічному контексті.

Додатково слід розглянути вплив пережитого психологічного насильства на формування особистісної ідентичності та самосприйняття жінки. Психологічний аб'юз часто супроводжується систематичною деградацією самооцінки, формуванням негативного образу себе та внутрішнього переконання у власній неповноцінності. Це проявляється у внутрішніх конфліктах, сумнівах у

власних здібностях та почутті провини навіть за ті події, які не залежать від жінки[18,49]. Такий стан може тривати роками після завершення аб'юзивних стосунків і значно впливати на подальше життя, відновлення соціальних контактів та професійну діяльність.

Особливо важливим є аналіз взаємозв'язку психологічного насильства з розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У більшості випадків психологічне насильство залишає глибокі психоемоційні сліди, які проявляються через постійні спогади про травмуючі події, нічні кошмари, підвищену тривожність та реактивну агресію. Важливо відзначити, що навіть без явних фізичних ушкоджень психічна травма може мати значний вплив на здоров'я та соціальне функціонування жінки. Складність полягає у тому, що прояви ПТСР часто залишаються непоміченими оточенням, що ускладнює своєчасне надання підтримки та допомоги[49].

У контексті психосоціальних наслідків психологічного насильства варто звернути увагу на проблеми взаємин із близьким оточенням. Жінки, які зазнали аб'юзу, часто стикаються з труднощами у довірі до людей, зокрема членів родини, друзів та партнерів. Відчуття небезпеки та підвищена настороженість можуть стати стійкою реакцією на будь-які соціальні контакти, що обмежує соціальну підтримку та доступ до ресурсів відновлення. Цей аспект особливо важливий для розробки тренінгових програм, оскільки відновлення довіри та соціальної взаємодії є критичним етапом у психологічній реабілітації.

Не менш значущим є вплив психологічного насильства на фізичний стан жінки. Дослідження свідчать, що постійний стрес і тривога, що виникають під час переживання психологічного аб'юзу, призводять до підвищення рівня кортизолу та інших гормональних порушень. Це, у свою чергу, спричиняє хронічну втому, порушення сну, головні болі та проблеми з серцево-судинною системою. Психосоматичні прояви, зумовлені психологічним насильством, можуть утруднювати не лише фізичне, але й емоційне відновлення, що підкреслює необхідність комплексного підходу до допомоги постраждалим жінкам.

Важливо також враховувати міжгенераційні наслідки психологічного насильства. Жінки, які пережили аб'юз, часто відчують складнощі у взаємодії з дітьми, що може призвести до формування у дітей підвищеної тривожності, страхів та проблем у соціалізації. Крім того, наявність травматичного досвіду у матері може впливати на спосіб виховання, стиль комунікації та встановлення меж у родині. Психологічна підтримка повинна включати елементи сімейної роботи та навчання навичкам здорової комунікації, щоб мінімізувати негативний вплив на наступне покоління.

Психологічне насильство часто супроводжується формуванням деструктивних когнітивних схем. Постраждалі жінки можуть демонструвати стійкі переконання у власній безпорадності, очікуванні негативних подій та неможливості змінити власне життя[16,52]. Такі когнітивні моделі часто блокують пошук підтримки та активні дії щодо власної реабілітації. Відновлення психологічної безпеки передбачає корекцію цих когнітивних схем через спеціально спрямовані психотерапевтичні техніки, тренінги та практики саморегуляції.

На основі проведених досліджень психологічне насильство можна розглядати як багатовимірне явище, що впливає на емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний аспекти життя жінки. Його наслідки проявляються у зниженні самооцінки, підвищеній тривожності, порушенні міжособистісних стосунків та фізичних функцій організму. Важливо підкреслити, що ефективна робота з постраждалими жінками потребує комплексного підходу, який поєднує психотерапевтичну допомогу, навчання навичкам психологічної самозахисту та відновлення внутрішньої стабільності.

Особливу увагу слід приділяти питанням довіри та міжособистісної безпеки. Постраждалі жінки часто потребують тривалого часу та підтримки, щоб навчитися розпізнавати небезпечні ситуації, встановлювати здорові межі та відновлювати відчуття контролю над власним життям. Тренінгові методики, спрямовані на формування психологічної безпеки, повинні включати елементи групової підтримки, вправи на розвиток самоповаги, навчання конструктивним

способам реагування на стресові ситуації та формування навичок самообслуговування у психологічному плані.

Варто також відзначити важливість індивідуального сприйняття травматичного досвіду, оскільки одна й та сама ситуація психологічного насильства може мати різні наслідки для різних жінок. Фактори, що впливають на інтенсивність і характер наслідків, включають особистісні ресурси жінки, рівень підтримки від близьких, попередній досвід травм, соціально-економічні умови та культурні чинники. Наприклад, жінки, які мають високий рівень емоційної саморегуляції та стійкі соціальні зв'язки, частіше демонструють більш швидке відновлення психологічної стабільності. У той же час обмежена соціальна підтримка та низький рівень особистісних ресурсів можуть призводити до тривалого збереження психологічної травми, підвищеної тривожності та розвитку психосоматичних розладів[28,43].

Особливо важливим є усвідомлення того, що наслідки психологічного насильства часто накопичуються поступово, проявляючись через різні аспекти життя. Жінки можуть відчувати емоційне виснаження, складнощі у прийнятті рішень, страх перед невідомим та небажання вступати у нові стосунки. З часом це може призводити до соціальної ізоляції та утруднень у професійній діяльності. Тому для ефективної підтримки та реабілітації постраждалих необхідно враховувати довгострокові психологічні наслідки та впроваджувати системні програми, спрямовані на відновлення емоційного балансу, формування здорових когнітивних моделей та навичок міжособистісної взаємодії.

Врахування індивідуальних особливостей кожної жінки дозволяє максимально адаптувати психокорекційні та тренінгові методики до її потреб. Це включає роботу над підвищенням самооцінки, формуванням навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвитком емоційної стійкості та відновленням відчуття контролю над власним життям. Особливо ефективними є методи групової підтримки, де постраждалі жінки мають можливість обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та навчатися новим моделям поведінки в безпечному середовищі.

Важливо також враховувати, що психологічне насильство часто призводить до формування стійких когнітивних і поведінкових патернів, які обмежують особисту свободу та здатність жінки до самореалізації. Постраждалі можуть демонструвати підвищену обережність, уникати нових соціальних контактів або сумніватися у власній здатності приймати правильні рішення. Ці явища вказують на необхідність системного підходу до психокорекційної роботи, де поєднуються психологічне консультування, тренінгові методики та соціальна підтримка. Такий комплексний підхід дозволяє поступово відновити відчуття контролю над власним життям та знизити тривожність, формуючи більш безпечну та комфортну психологічну атмосферу для особистісного розвитку.

Крім того, сучасні дослідження підкреслюють важливість запобіжних та профілактичних заходів для жінок, які опинилися у ризикових ситуаціях. Це включає розвиток навичок розпізнавання потенційно небезпечних стосунків, підвищення самооцінки та здатності відстоювати власні межі, а також залучення до груп підтримки. Активне використання тренінгових методик дозволяє створити безпечний простір, де жінки можуть опрацьовувати свої переживання, відновлювати довіру до себе та інших людей, а також формувати внутрішні ресурси для подолання наслідків психологічного насильства. Такий підхід забезпечує не лише реабілітацію, а й профілактику повторного травмування, сприяючи довгостроковій психологічній безпеці та гармонізації соціальної взаємодії.

Таким чином, розширене розуміння психологічних особливостей та наслідків пережитого психологічного насильства у жінок дозволяє не лише визначити ключові проблеми та механізми травматизації, а й закласти наукову основу для розробки ефективних тренінгових програм, спрямованих на відновлення психологічної безпеки, підвищення стійкості та відновлення соціальної активності постраждалих. Такий підхід забезпечує комплексну підтримку жінок на різних рівнях: емоційному, когнітивному, поведінковому та соціальному, сприяючи їхній повноцінній реабілітації та адаптації до нових життєвих умов.

1.3. Психологічна безпека особистості: поняття, структура та умови формування.

Психологічна безпека особистості є однією з ключових категорій сучасної психології, яка характеризує стан людини, у якому вона відчуває внутрішню стабільність, захищеність від психологічних загроз та впевненість у власних ресурсах для подолання стресових і конфліктних ситуацій. У контексті дослідження психологічного насильства в житті жінок психологічна безпека виступає як важливий механізм відновлення та підтримки емоційного і когнітивного благополуччя. Це поняття включає в себе не лише відсутність небезпеки, а й активне формування внутрішніх ресурсів, які дозволяють особистості відчувати контроль над власним життям і здатність захищати свої психічні та емоційні кордони[1].

Психологічна безпека пов'язана з комплексом внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на суб'єктивне відчуття стабільності. До внутрішніх чинників належать особистісні характеристики: емоційна стійкість, рівень самоконтролю, здатність до саморегуляції та усвідомлення власних потреб. Зовнішні фактори включають соціальну підтримку, наявність довірливих міжособистісних стосунків, стабільне середовище та безпечні умови життя. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів визначає рівень психологічної безпеки та можливість її підтримки у складних життєвих ситуаціях[17].

У науковій літературі психологічна безпека розглядається як багатовимірна структура, що включає кілька компонентів. Перший компонент – емоційний, який передбачає відсутність страху та тривоги у повсякденному житті, почуття спокою та впевненості у своїй здатності реагувати на виклики. Другий компонент – когнітивний, що відображає усвідомлення особистістю власних ресурсів, здатність до аналізу ситуацій, планування дій та оцінки потенційних ризиків. Третій компонент – поведінковий, що характеризується здатністю діяти відповідно до власних потреб і цінностей, відстоювати межі та уникати небезпечних або деструктивних ситуацій. Четвертий компонент – соціальний, який проявляється у наявності підтримуючих стосунків, довіри до близького оточення та участі в соціально значущих процесах[29].

Психологічна безпека формується у взаємодії особистості з соціальним середовищем. Однією з ключових умов її формування є досвід безпечних стосунків, який накопичується ще в дитинстві та підлітковому віці. Безпечні стосунки з батьками, родичами, педагогами та близькими дорослими сприяють розвитку довіри, впевненості у власних здібностях та здатності до саморегуляції. Недостатність безпечного досвіду у ранньому віці може призводити до підвищеної тривожності, низької самооцінки та труднощів у встановленні довірливих стосунків у дорослому житті.

У дорослому віці психологічна безпека формується під впливом особистісного досвіду, соціальних взаємодій та життєвих ситуацій. Значну роль відіграє підтримка соціального оточення, яка може компенсувати дефіцит внутрішніх ресурсів і сприяти відновленню психічного балансу після травматичних подій. Наприклад, жінки, які пережили психологічне насильство, часто демонструють підвищену потребу у безпечних соціальних контактах, де можна обговорювати власні переживання, отримувати підтримку та навчатися конструктивним моделям поведінки.

Важливим аспектом психологічної безпеки є формування довіри до себе та інших людей. Довіра виступає своєрідним фундаментом безпеки, оскільки вона знижує рівень тривожності, допомагає орієнтуватися в соціальних взаємодіях та відновлювати емоційний баланс після травматичних переживань. Психологічна безпека і довіра тісно взаємопов'язані: без внутрішньої довіри до себе складно відновити контакт із зовнішнім світом, а без безпечного соціального середовища неможливо підтримувати стабільну довіру[1,17].

Для формування психологічної безпеки використовують різні методики психокорекції та тренінгової роботи. Серед них можна виділити: когнітивно-поведінкові підходи, що допомагають змінювати негативні мисленнєві стереотипи; тренінги емоційної регуляції, що підвищують здатність справлятися з тривогою та стресом; групові тренінги довіри та соціальної взаємодії, які відновлюють навички безпечної комунікації. Всі ці методики спрямовані на

підвищення внутрішніх ресурсів особистості, зниження впливу травматичного досвіду та розвиток здатності до самозахисту.

Одним із ключових чинників підтримки психологічної безпеки є розвиток усвідомленого самоконтролю. Він передбачає здатність людини не лише усвідомлювати свої емоції та реакції, а й керувати ними у стресових ситуаціях, що дозволяє запобігати повторним травмам та підтримувати внутрішню стабільність. Самоконтроль допомагає жінкам, які пережили психологічне насильство, уникати емоційного перенавантаження, зменшувати рівень тривожності та формувати більш ефективні стратегії поведінки у повсякденному житті.

Важливим компонентом психологічної безпеки є розвиток внутрішніх ресурсів особистості, таких як впевненість у власних силах, здатність до самостійного прийняття рішень та внутрішня мотивація до самозахисту. Ці ресурси дозволяють особистості відчувати контроль над життєвими подіями, підвищують адаптивність і сприяють формуванню почуття власної цінності. У жінок, які зазнали психологічного насильства, розвиток таких ресурсів є особливо важливим для відновлення самоповаги та самостійності[2,18].

Не менш значущим є розвиток критичного мислення, яке дозволяє особистості оцінювати ситуації, розпізнавати потенційні загрози та ухвалювати обґрунтовані рішення. Критичне мислення виступає своєрідним захисним механізмом, що допомагає уникати маніпуляцій та відновлювати психологічну рівновагу після пережитих травм. Для жінок, які пережили насильство, розвиток цього уміння дозволяє відновити відчуття контролю та безпеки у соціальних взаємодіях.

Особлива увага приділяється розвитку емоційної компетентності, яка включає вміння усвідомлювати, виражати та адекватно регулювати власні емоції. Підвищення емоційної компетентності допомагає запобігати негативним наслідкам стресових переживань, таким як депресивні та тривожні стани. Вона також дозволяє жінкам відновлювати здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми та будувати безпечні стосунки, що сприяє відчуттю стабільності.

Соціальна підтримка відіграє критично важливу роль у формуванні психологічної безпеки. Мережі підтримки, що включають друзів, родичів, психологів та спеціалізовані групи підтримки, створюють безпечне середовище, де жінки можуть обговорювати свої переживання, отримувати поради та навчатися новим стратегіям поведінки. Наявність соціальної підтримки знижує ризик повторної травматизації та сприяє відновленню довіри до оточення[11,37].

Психологічна безпека також тісно пов'язана з формуванням позитивної самооцінки. Відновлення відчуття власної цінності дозволяє особистості захищати свої межі, встановлювати здорові стосунки та не піддаватися маніпуляціям або психологічному тиску. Для жінок, які пережили насильство, розвиток самооцінки є ключовим елементом відновлення психологічної рівноваги та життєвої стійкості.

Однією з ефективних стратегій формування психологічної безпеки є використання психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на відновлення внутрішньої стабільності та ресурсів. Когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групові тренінги та практики майндфулнес допомагають жінкам переосмислити травматичний досвід, відпрацювати конструктивні моделі поведінки та відновити відчуття контролю над власним життям. Такі методики дозволяють поступово зменшити рівень тривожності та страху, підвищити емоційну стійкість та відновити психологічну гармонію.

Важливим елементом формування психологічної безпеки є навчання встановлювати та підтримувати особисті межі. Це включає здатність визначати, які ситуації та взаємодії є безпечними, а які можуть завдати шкоди. Для жінок, які зазнали психологічного насильства, формування навички встановлення меж є критичною умовою відновлення самоповаги, захисту власного психоемоційного простору та запобігання повторним травмам.

Формування психологічної безпеки неможливе без розвитку адаптивних копінг-стратегій. Ці стратегії дозволяють особистості ефективно справлятися з емоційним стресом, вирішувати конфлікти та підтримувати внутрішній баланс. До адаптивних копінг-стратегій відносяться планування дій, активне пошук

соціальної підтримки, розвиток позитивного мислення та використання релаксаційних технік. Розвиток таких стратегій є невід'ємною частиною психокорекційної роботи з жінками, які пережили психологічне насильство.

Особливу увагу у формуванні психологічної безпеки слід приділяти розвитку навичок самоспостереження та рефлексії. Самоспостереження дозволяє особистості відстежувати свої емоційні реакції, розпізнавати патерни поведінки та своєчасно виявляти ознаки стресу або тривожності[43,28]. Для жінок, які пережили психологічне насильство, розвиток рефлексивних здібностей допомагає краще розуміти власні потреби та внутрішні ресурси, а також уникати повторного залучення у деструктивні взаємодії. Рефлексія створює можливість усвідомити, які ситуації є безпечними, а які потенційно травматичними, що безпосередньо впливає на відчуття психологічної стабільності.

Не менш важливим є розвиток емоційної саморегуляції, яка дозволяє керувати власними емоційними станами у складних обставинах. Техніки емоційної саморегуляції включають усвідомлене дихання, релаксацію, медитацію та методи зниження тривожності. Вони допомагають жінкам підтримувати емоційний баланс, попереджувати розвиток депресивних або тривожних станів та відновлювати почуття контролю над власним життям. Регулярне використання таких методик дозволяє значно підвищити внутрішнє відчуття безпеки та впевненості у собі.

Соціальні взаємодії відіграють ключову роль у підтримці психологічної безпеки. Важливо, щоб у оточенні особистості були люди, з якими можна відверто спілкуватися, обговорювати проблеми та отримувати підтримку. Соціальна безпека включає в себе наявність довірливих і стабільних стосунків, відсутність насильства чи маніпуляцій у спілкуванні, а також можливість відкрито виражати свої думки та емоції. Для жінок, які пережили психологічне насильство, створення безпечного соціального простору є критичною умовою відновлення та підтримки психологічної стабільності.

Крім того, психологічна безпека включає здатність до відновлення після стресових або травматичних подій. Це поняття пов'язане з психологічною стійкістю і внутрішньою резильєнтністю, які дозволяють особистості адаптуватися до нових обставин і зберігати внутрішній баланс навіть у складних життєвих ситуаціях. У жінок, що пережили насильство, розвиток цих навичок допомагає не лише відновити психоемоційний стан, але й підвищує здатність будувати здорові стосунки у майбутньому[28,43].

Психологічна безпека тісно пов'язана з розвитком автономності особистості. Автономія включає усвідомлення власних цінностей, потреб і життєвих цілей, а також здатність приймати самостійні рішення без надмірного впливу зовнішніх факторів. Для жінок, які зазнали психологічного насильства, відновлення автономності є важливим етапом відновлення самоповаги та впевненості у власних силах. Практики, що сприяють розвитку автономності, включають психотерапевтичні інтервенції, тренінги особистісного розвитку та підтримку в групах взаємодопомоги.

Іншим важливим аспектом психологічної безпеки є формування усвідомленого почуття контролю над життєвими подіями. Контроль передбачає здатність планувати власну діяльність, передбачати можливі наслідки та приймати ефективні рішення. Втрата відчуття контролю часто супроводжує переживання психологічного насильства, тому його відновлення стає ключовим завданням психокорекційної роботи. Тренінги з розвитку навичок прийняття рішень, стратегічного планування та управління стресом допомагають жінкам відновити відчуття контролю та власної відповідальності за життя.

Важливою умовою психологічної безпеки є здатність до формування здорових емоційних меж. Це означає, що особистість може захищати себе від негативного впливу інших людей, не дозволяючи маніпулювати власними емоціями та вчинками. Жінки, які пережили насильство, часто мають порушені межі, що підвищує ризик повторної травматизації. Психотерапевтичні методики, тренінги асертивності та групові заняття допомагають відновити ці межі та формують навички захисту власного психоемоційного простору.

Одним із ефективних напрямів підтримки психологічної безпеки є розвиток навичок адаптивної комунікації. Адаптивна комунікація передбачає здатність конструктивно взаємодіяти з іншими людьми, висловлювати свої потреби та емоції, а також слухати і підтримувати співрозмовника. Для жінок, що пережили психологічне насильство, освоєння таких навичок є критичною умовою відновлення довіри до оточення та побудови безпечних соціальних стосунків[8,44].

Формування психологічної безпеки неможливе без усвідомлення власних сильних сторін та ресурсів. Розвиток позитивного самосприйняття дозволяє особистості оцінювати власні досягнення, знаходити внутрішні опори у складних ситуаціях та підвищує стійкість до стресу. Для жінок, які пережили насильство, усвідомлення власних ресурсів допомагає відновити впевненість у собі та забезпечує основу для подальшого особистісного розвитку.

Нарешті, психологічна безпека тісно пов'язана з концепцією життєвої стійкості, яка включає здатність зберігати цілісність психіки та ефективно адаптуватися до змін. Життєва стійкість дозволяє жінкам не лише відновлюватися після травматичних переживань, але й трансформувати негативний досвід у джерело особистісного росту. Вона формує відчуття впевненості у власних силах, стимулює до саморозвитку та сприяє активному включенню у соціальні процеси.

Важливим аспектом психологічної безпеки є розвиток здатності до ефективного подолання конфліктів та управління міжособистісними напруженнями. Конфліктні ситуації завжди присутні у соціальному житті, і рівень психологічної безпеки визначає, наскільки особистість здатна зберігати внутрішню стабільність і конструктивно вирішувати суперечності[15,39]. Жінки, які зазнали психологічного насильства, часто мають підвищену чутливість до будь-яких ознак конфлікту, що може викликати реакції страху, агресії або уникнення. Тому розвиток навичок конструктивної взаємодії та управління емоційними станами у конфліктних ситуаціях є ключовим елементом підтримки психологічної безпеки.

Крім того, важливе значення має формування усвідомленої здатності до самозахисту. Самозахист не обмежується фізичним аспектом, а включає психологічні та емоційні стратегії захисту власних меж. Це означає, що особистість навчається розпізнавати потенційно небезпечні взаємодії, уникати маніпуляцій та агресивних впливів, а також формувати внутрішні стратегії підтримки спокою. Для жінок, які пережили психологічне насильство, такі навички стають необхідними для запобігання повторним травматичним ситуаціям і відновлення відчуття контролю над життям.

Не менш важливим компонентом психологічної безпеки є здатність до прийняття себе та власного досвіду. Пережите насильство часто залишає глибокі емоційні сліди, які можуть проявлятися у вигляді почуття провини, сорому або тривожності. Визнання та прийняття власного досвіду без осуду дозволяє особистості інтегрувати травматичні переживання в загальну картину життя, зменшити психологічний дискомфорт і підвищити стійкість до стресових ситуацій у майбутньому. Практики психотерапевтичного супроводу, арт-терапії та роботи з тілесними відчуттями сприяють усвідомленню та трансформації негативного досвіду в ресурси для розвитку.

Особливу роль у формуванні психологічної безпеки відіграє розвиток здатності до адекватного оцінювання ризиків. Жінки, що зазнали психологічного насильства, часто демонструють або підвищену настороженість, або недостатню оцінку потенційно небезпечних ситуацій. Тренування навичок критичного мислення та ситуаційного аналізу дозволяє формувати усвідомлені реакції, уникати ризикованих ситуацій і приймати рішення, що забезпечують безпеку та збереження психоемоційного балансу.

Соціальна підтримка є ще одним фундаментальним компонентом психологічної безпеки. Наявність стабільного соціального кола, довірливих стосунків та підтримки з боку родини, друзів або соціальних груп значно підвищує рівень відчуття захищеності. Важливим аспектом соціальної підтримки є не лише емоційна присутність інших людей, але й доступ до порад, практичної допомоги та взаємного обміну досвідом[29,15]. Для жінок, що

пережили насильство, соціальна підтримка часто виступає ключовим чинником відновлення психологічного стану та формування стабільних внутрішніх ресурсів.

Формування психологічної безпеки також пов'язане з розвитком здатності до адаптивної самостійності. Самостійність не означає ізоляції, а передбачає здатність брати відповідальність за власні рішення, ефективно планувати свою діяльність та керувати власними емоційними реакціями. Для жінок, які зазнали психологічного насильства, відновлення автономності є важливим етапом повернення контролю над життям та відновлення самоповаги. Тренінгові програми та психотерапевтичні методики допомагають відновити здатність діяти незалежно та усвідомлено.

Ще одним аспектом психологічної безпеки є формування здорових стратегій подолання стресу. Це включає розвиток навичок ефективного планування, управління часом, використання методів релаксації та дихальних практик. Жінки, які пережили насильство, часто потребують спеціальних тренінгів та практик, які допомагають відновити внутрішню рівновагу та підвищити стійкість до стресових факторів. Використання таких методик дозволяє створити психологічний щит, який підтримує внутрішню стабільність у складних умовах.

Психологічна безпека також тісно пов'язана з розвитком здатності до встановлення та підтримки особистісних кордонів. Встановлення кордонів передбачає визначення власних потреб, обмежень та допустимих меж у взаємодії з іншими людьми. Для жінок, що зазнали психологічного насильства, формування кордонів є ключовим завданням, оскільки вони часто відчують порушення власного простору та контролю. Психологічна робота спрямована на відновлення цих меж, що дозволяє знизити ризик повторної травматизації та підвищує відчуття безпеки у соціальному середовищі.

Крім того, психологічна безпека включає здатність до активного використання власних ресурсів та адаптивних стратегій поведінки. Це передбачає розвиток навичок самопідтримки, самовідновлення та

конструктивного реагування на стресові ситуації. Жінки, які пережили психологічне насильство, повинні мати можливість не лише отримувати зовнішню підтримку, але й використовувати внутрішні ресурси для відновлення психічного та емоційного балансу.

Важливим аспектом є інтеграція психологічної безпеки у щоденне життя та побудову звичок, які підтримують стабільний психоемоційний стан. Це включає регулярну практику самостереження, емоційну регуляцію, рефлексію над власними взаємодіями та розвиток соціальних навичок[27,28]. Застосування цих практик на регулярній основі створює відчуття передбачуваності та контролю, що є ключовим фактором психологічної стабільності та відчуття безпеки.

Психологічна безпека особистості включає внутрішні ресурси, соціальні взаємодії та умови середовища, які забезпечують відчуття стабільності, захищеності та контролю над власним життям. Вона не обмежується відсутністю зовнішніх загроз, а передбачає активне формування навичок самозахисту, здатності до адаптації та усвідомленої взаємодії з соціальним середовищем. Для жінок, які пережили психологічне насильство, психологічна безпека є не лише способом відновлення емоційного і когнітивного благополуччя, а й необхідною умовою для розвитку стійкості, самоповаги та соціальної активності.

Ключовими складовими психологічної безпеки є емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти, які взаємопов'язані та взаємно підсилюють один одного. Емоційний компонент забезпечує спокій та впевненість у власних можливостях, когнітивний – усвідомлення власних ресурсів і здатність аналізувати ризики, поведінковий – можливість ефективно діяти та захищати власні межі, а соціальний – підтримку та довіру у взаємодії з іншими людьми. Усвідомлення цих компонентів дозволяє особистості цілеспрямовано працювати над розвитком своєї безпеки та стійкості.

Формування психологічної безпеки відбувається у процесі взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішнього середовища. Безпечні стосунки з близькими, соціальна підтримка, досвід самозахисту та навички адаптивної поведінки

створюють фундамент, на якому особистість може відновлюватися після травматичних подій та ефективно реагувати на нові життєві виклики. Для жінок, що пережили психологічне насильство, формування безпеки часто включає усвідомлене встановлення особистісних кордонів, розвиток здатності до саморегуляції та інтеграцію негативного досвіду у власну життєву історію без шкоди для психоемоційного стану[17,29].

Особливе значення має розвиток довіри – до себе та до оточення, яка виступає основою для відновлення психологічної стабільності. Довіра дозволяє зменшити тривожність, відновлювати соціальні зв'язки та формувати конструктивні моделі поведінки у стосунках. Разом з тим, здатність до самозахисту, навички адаптації та ефективні стратегії подолання стресу сприяють комплексному відчуттю безпеки та психологічної стійкості. Тому формування психологічної безпеки вимагає цілеспрямованої роботи над розвитком особистості, підтримки соціального середовища та використання спеціалізованих методик психокорекції.

У підсумку, психологічна безпека особистості є багатовимірним і динамічним процесом, що охоплює як внутрішні ресурси, так і зовнішні умови. Для жінок, які пережили психологічне насильство, вона стає не лише механізмом захисту, а й основою для подальшого розвитку, відновлення та зміцнення життєстійкості. Розуміння структури, умов формування та ключових компонентів психологічної безпеки дозволяє ефективно планувати психокорекційну роботу, створювати підтримуюче середовище та розвивати навички, які сприяють стабільності, впевненості та гармонійному функціонуванню особистості в соціальному та емоційному контексті.

Висновки до розділу I

Проведений теоретичний аналіз дозволив комплексно розглянути психологічні особливості пережитого психологічного насильства у жінок та механізми формування психологічної безпеки особистості. Розглянуто основні поняття та категорії, які визначають специфіку досліджуваної проблеми, зокрема

психологічне насильство як форма міжособистісного впливу, що негативно впливає на емоційний, когнітивний та поведінковий стан особистості, та психологічну безпеку як складну багатовимірну структуру, яка забезпечує відчуття стабільності, захищеності та контролю над власним життям.

Аналіз наукових підходів показав, що психологічне насильство у житті жінок характеризується не лише емоційним тиском, обмеженням свободи та контролем з боку кривдника, але й створює довготривалі наслідки на психоемоційному та поведінковому рівнях. До таких наслідків належать підвищена тривожність, низька самооцінка, депресивні стани, порушення здатності до саморегуляції та соціальної взаємодії, розвиток посттравматичних симптомів та когнітивних спотворень. Було визначено, що вплив психологічного насильства є комплексним і може проявлятися як у внутрішньому досвіді жінки, так і у її міжособистісних стосунках, формуючи бар'єри для відновлення психологічного благополуччя та соціальної активності.

У дослідженні підкреслено важливість формування психологічної безпеки як основного механізму, що дозволяє жінкам відновлювати ресурси після травматичних подій. Психологічна безпека охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти, взаємодія яких забезпечує стабільність психоемоційного стану, відчуття контролю над ситуацією та здатність до самозахисту. Встановлено, що внутрішні ресурси, такі як емоційна стійкість, самоусвідомлення та здатність до саморегуляції, взаємодіють із зовнішніми факторами: соціальною підтримкою, довірливими стосунками, безпечним оточенням, що у комплексі формує стійку психологічну безпеку.

Особлива увага приділена ролі соціальної підтримки та довіри у процесі відновлення. Досвід безпечних стосунків, підтримка оточення та можливість відкрито висловлювати емоції стають критично важливими для жінок, які пережили психологічне насильство. Психологічна безпека, яка формується в такому контексті, дозволяє особистості відновлювати емоційний баланс, відчувати впевненість у власних ресурсах та активно будувати безпечні соціальні взаємодії.

На основі проведеного аналізу визначено, що ефективне відновлення психологічної безпеки можливо за допомогою спеціалізованих методик психокорекції та тренінгової роботи. Серед них особливе значення мають когнітивно-поведінкові підходи, тренінги емоційної регуляції, групові тренінги довіри та соціальної взаємодії. Використання цих методик сприяє зниженню впливу травматичного досвіду, розвитку навичок самозахисту, адаптації до стресових ситуацій та підвищенню здатності до конструктивної поведінки в соціальному та емоційному контексті.

Таким чином, теоретичний розділ дозволяє сформулювати цілісне уявлення про психологічні особливості пережитого психологічного насильства у жінок та шляхи формування психологічної безпеки. Отримані результати створюють наукову основу для подальшого емпіричного дослідження, розробки програм психопрофілактики та тренінгових методик, спрямованих на відновлення психоемоційного благополуччя та забезпечення безпечного функціонування особистості у соціальному середовищі. Висновки розділу підкреслюють необхідність комплексного підходу до вивчення проблеми та інтеграції теоретичних знань у практичну роботу психолога, спрямовану на підтримку жінок, які зазнали психологічного насильства.

РОЗДІЛ II

2.1. Організація, етапи та вибірка дослідження

Емпіричне дослідження психологічних наслідків пережитого психологічного насильства у жінок та особливостей формування психологічної безпеки проводилося відповідно до мети, завдань і загальної логіки кваліфікаційної роботи. Організація дослідження передбачала комплексне вивчення психоемоційного стану жінок, особливостей їхньої міжособистісної взаємодії, рівня тривожності, довіри та психологічної безпеки, а також визначення ефективності тренінгової програми, спрямованої на відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Дослідження складалося з кількох взаємопов'язаних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічного насильства, його психологічних наслідків та особливостей формування психологічної безпеки у жінок. У процесі аналізу розглядалися сучасні наукові підходи до визначення психологічного насильства, особливостей його впливу на емоційну сферу особистості, самооцінку, рівень тривожності та систему міжособистісних стосунків. Також на цьому етапі здійснювався підбір психодіагностичного інструментарію, визначалися критерії формування вибірки та структура майбутньої тренінгової програми.

Другий етап мав діагностичний характер і передбачав проведення первинного психодіагностичного обстеження учасниць дослідження. Основною метою цього етапу було визначення особливостей переживання психологічного насильства, рівня психологічної безпеки, тривожності та особливостей міжособистісної взаємодії жінок. Для отримання достовірних результатів використовувався комплекс психодіагностичних методик, які дозволяли комплексно оцінити емоційний стан респонденток та виявити основні психологічні труднощі, пов'язані з пережитим досвідом психологічного насильства.

Третій етап дослідження був формувальним і передбачав розробку та проведення соціально-психологічного тренінгу «Від тривоги до довіри:

формування психологічної безпеки жінки у взаємодії з чоловіками». Тренінгова програма була спрямована на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, відновлення довіри до себе та оточення, формування особистісних меж і навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. У процесі тренінгової роботи використовувалися вправи на розвиток самоусвідомлення, стабілізацію емоційного стану, формування внутрішніх ресурсів та підвищення рівня психологічної безпеки.

Четвертий етап був контрольним і передбачав повторне психодіагностичне обстеження учасниць після завершення тренінгової програми. Це дало можливість оцінити ефективність проведеної психокорекційної роботи, визначити зміни у рівні тривожності, психологічної безпеки та особливостях міжособистісної взаємодії. Отримані результати були проаналізовані, систематизовані та інтерпретовані відповідно до поставлених завдань дослідження.

У дослідженні взяли участь жінки віком від 20 до 40 років. Загальна кількість вибірки становила 30 осіб. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Основним критерієм включення до вибірки була наявність у жінок досвіду деструктивних міжособистісних стосунків, які супроводжувалися емоційним тиском, психологічним контролем, маніпуляціями, приниженням, знеціненням або іншими проявами психологічного насильства.

Важливо зазначити, що у процесі формування вибірки враховувалася складність об'єктивного підтвердження факту психологічного насильства. Саме тому основою для включення респонденток у дослідження стало суб'єктивне переживання психологічно травматичного досвіду у міжособистісних стосунках. Для уточнення наявності проявів психологічного насильства використовувалися психодіагностичні методики та авторська анкета, спрямована на виявлення особливостей пережитого психологічного впливу.

У процесі проведення дослідження особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічної роботи. Усі учасниці були ознайомлені з метою та особливостями дослідження, мали право відмовитися від

участі на будь-якому етапі та були поінформовані про конфіденційність отриманих результатів. У процесі роботи забезпечувалися добровільність участі, анонімність та психологічна безпека респонденток.

Під час дослідження враховувався емоційний стан учасниць, оскільки обговорення пережитого досвіду психологічного насильства могло викликати підвищення рівня тривожності або емоційний дискомфорт. У зв'язку з цим дослідження проводилося у безпечних психологічних умовах, а учасниці мали можливість отримати емоційну підтримку у разі виникнення негативних переживань.

Таким чином, організація дослідження передбачала комплексний підхід до вивчення психологічних наслідків пережитого психологічного насильства у жінок та особливостей формування психологічної безпеки. Поетапна структура дослідження, використання психодіагностичних методик і тренінгових технологій дозволили отримати цілісне уявлення про психологічний стан учасниць та оцінити ефективність розробленої тренінгової програми.

2.2. Методики та інструменти діагностики психологічного насильства та психологічних наслідків

Для реалізації мети емпіричного дослідження та виконання поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення психологічного насильства, визначення особливостей психоемоційного стану жінок, рівня тривожності, психологічної безпеки та особливостей міжособистісної взаємодії. Використання декількох психодіагностичних інструментів дозволило комплексно дослідити психологічні наслідки пережитого психологічного насильства та оцінити особливості внутрішнього стану учасниць дослідження.

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до теми кваліфікаційної роботи, вікових особливостей респонденток та специфіки досліджуваної проблеми. Основна увага приділялася методикам, які дозволяють визначити рівень психологічного насильства, емоційної напруги, тривожності,

довіри та психологічної безпеки особистості. Крім того, важливим критерієм відбору методик була можливість їх використання у роботі з жінками, які мають досвід психологічно травматичних міжособистісних стосунків.

Одним із основних інструментів дослідження стала адаптована анкета на основі методики *Psychological Maltreatment of Women Inventory* (PMWI), спрямована на виявлення проявів психологічного насильства у міжособистісних стосунках. Дана методика дозволяє визначити частоту та інтенсивність проявів емоційного тиску, контролю, приниження, маніпуляцій, вербальної агресії та інших форм психологічного впливу. У межах даного дослідження використовувалася адаптована та спрощена версія опитувальника, перекладена українською мовою відповідно до змісту оригінальної методики.

Методика містила твердження, які описують різні прояви психологічного насильства у стосунках. Респонденткам пропонувалося оцінити частоту описаних ситуацій за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 – ніколи;
- 2 – рідко;
- 3 – інколи;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто.

Результати методики дозволяли визначити загальний рівень пережитого психологічного насильства та виявити найбільш поширені форми деструктивного психологічного впливу у міжособистісній взаємодії.

Для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності використовувалася методика Спілбергера–Ханіна. Дана методика є однією з найбільш поширених у психологічних дослідженнях та дозволяє оцінити як поточний емоційний стан особистості, так і стійку схильність до переживання тривоги. Методика складається з двох шкал: шкали ситуативної тривожності та шкали особистісної тривожності. Високі показники тривожності можуть свідчити про емоційну напругу, внутрішню нестабільність та наслідки пережитого психологічного насильства.

Для дослідження психологічної безпеки особистості використовувалася авторська анкета, розроблена відповідно до теми дослідження. Анкета була спрямована на визначення суб'єктивного відчуття безпеки, рівня довіри до себе та інших людей, особливостей міжособистісної взаємодії та здатності встановлювати особистісні межі. Запитання анкети охоплювали емоційний, поведінковий та соціальний аспекти психологічної безпеки. Отримані результати дозволили визначити особливості переживання безпеки у жінок, які мали досвід психологічного насильства.

Крім того, у процесі дослідження використовувалася методика діагностики рівня самооцінки особистості. Дослідження самооцінки є важливим аспектом вивчення психологічних наслідків насильства, оскільки тривалий психологічний тиск часто супроводжується формуванням негативного самосприйняття, невпевненості у собі та зниженням рівня самоповаги. Аналіз рівня самооцінки дозволив визначити особливості ставлення респонденток до себе та власних можливостей.

Для дослідження особливостей міжособистісної взаємодії та довіри використовувалася анкета, спрямована на визначення рівня відкритості у спілкуванні, здатності до формування довірливих стосунків та наявності труднощів у взаємодії з чоловіками. Даний інструмент дозволив оцінити, наскільки пережитий травматичний досвід впливає на соціальні контакти, емоційну близькість та здатність до побудови безпечних міжособистісних стосунків.

Психодіагностичне обстеження проводилося індивідуально та у малих групах у спокійній та безпечній атмосфері. Перед початком роботи учасницям пояснювалася мета дослідження, порядок виконання методик та принципи конфіденційності. Важливою умовою проведення дослідження було створення психологічно безпечного середовища, оскільки питання, пов'язані з пережитим насильством, могли викликати емоційне напруження або дискомфорт.

Під час проведення діагностики враховувалися етичні принципи психологічного дослідження: добровільність участі, анонімність,

конфіденційність та право респонденток відмовитися від виконання окремих методик або припинити участь у дослідженні на будь-якому етапі. У разі виникнення емоційного дискомфорту учасницям надавалася психологічна підтримка.

Отже, використаний комплекс психодіагностичних методик дозволив всебічно дослідити психологічні наслідки пережитого психологічного насильства у жінок, визначити рівень тривожності, особливості психологічної безпеки, самооцінки та міжособистісної взаємодії. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу та оцінки ефективності тренінгової програми, спрямованої на формування психологічної безпеки особистості.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На основі проведеного психодіагностичного дослідження було здійснено аналіз психологічних особливостей жінок, які мали досвід психологічно травматичних міжособистісних стосунків. Особлива увага приділялася визначенню рівня пережитого психологічного насильства, показників тривожності, самооцінки, психологічної безпеки та особливостей міжособистісної взаємодії.

Отримані результати дозволили встановити, що значна частина учасниць дослідження має виражені ознаки психологічного дискомфорту, труднощі у формуванні довірливих стосунків та підвищений рівень емоційної напруги. Більшість респонденток зазначали, що у минулому стикалися з проявами психологічного контролю, емоційного тиску, маніпуляцій, приниження або знецінення у міжособистісних стосунках.

Першим етапом аналізу стало визначення рівня пережитого психологічного насильства за адаптованою версією методики PMWI. За результатами дослідження було виявлено, що високий рівень психологічного насильства спостерігається у 43 % учасниць, середній рівень — у 37 %, а низький — у 20 % респонденток.

Табл. 2.1

Рівень пережитого психологічного насильства у досліджуваних

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	6	20 %
Середній	11	37 %
Високий	13	43 %

Отримані результати свідчать про те, що більшість жінок, які брали участь у дослідженні, мають виражений досвід деструктивного психологічного впливу у міжособистісних стосунках. Найбільш поширеними проявами психологічного насильства були емоційне знецінення, надмірний контроль, вербальна агресія, маніпуляції та постійна критика.

Для більш наочного представлення результатів доцільно подати їх у вигляді діаграми.

Рис. 2.1. Рівень пережитого психологічного насильства у жінок

Наступним етапом дослідження було визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна. Аналіз результатів показав, що більшість учасниць мають високі показники тривожності. Це свідчить про емоційну напругу, внутрішню нестабільність, постійне очікування небезпеки та труднощі у відчутті психологічної безпеки.

Табл. 2.2.

Результати дослідження рівня тривожності

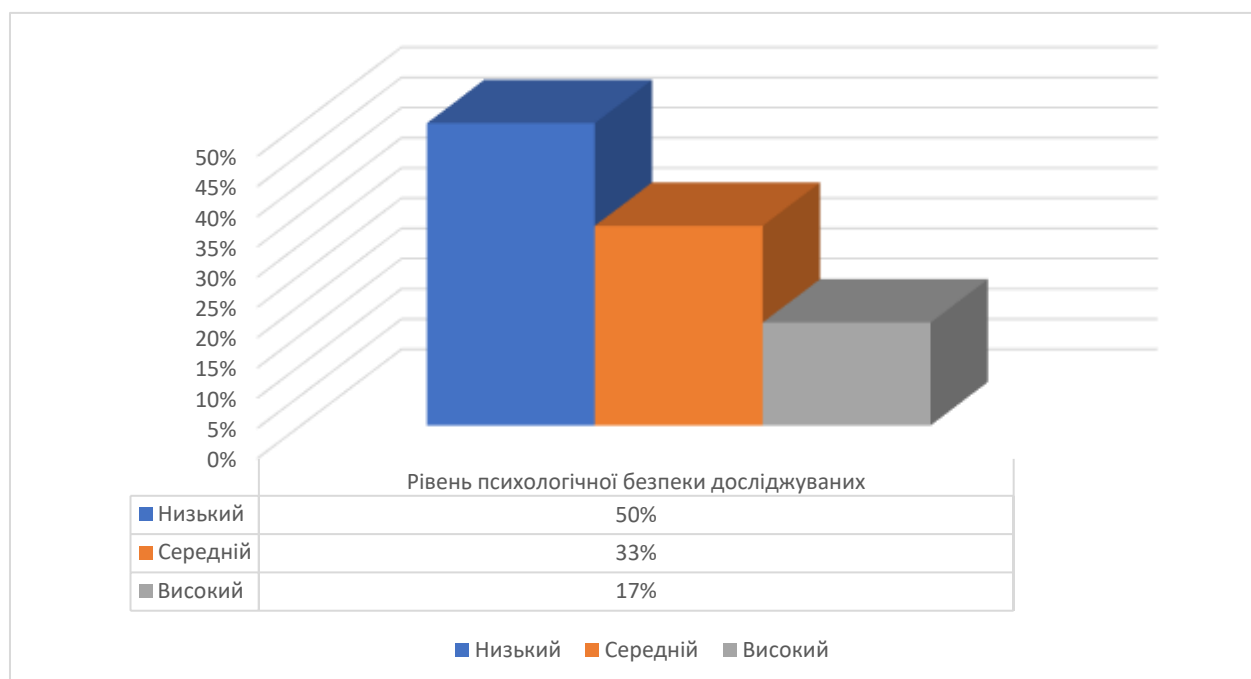
Рівень тривожності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Низький	4 особи	3 особи
Середній	10 осіб	9 осіб
Високий	16 осіб	18 осіб

Отримані результати дозволяють стверджувати, що пережитий психологічно травматичний досвід суттєво впливає на емоційний стан жінок. У багатьох респонденток спостерігалися труднощі у саморегуляції, підвищена емоційна чутливість, схильність до переживання страху та внутрішньої напруги.

У процесі аналізу результатів авторської анкети психологічної безпеки було встановлено, що значна частина жінок має труднощі з формуванням відчуття внутрішньої стабільності та довіри до оточення. Часто учасниці зазначали страх повторення негативного досвіду, труднощі у встановленні особистісних меж та недовіру до чоловіків у міжособистісній взаємодії.

Рис 2.2

Рівень психологічної безпеки досліджуваних



Результати свідчать про те, що половина респонденток має низький рівень психологічної безпеки. Це проявляється у постійному відчутті тривоги, невпевненості у собі, труднощах у вираженні власних потреб та страху відкритої емоційної взаємодії.

Дослідження самооцінки показало, що пережите психологічне насильство негативно впливає на ставлення жінок до себе. У багатьох респонденток спостерігалось зниження самооцінки, невпевненість у власних можливостях та схильність до самозвинувачення.

Табл. 2.3.

Результати дослідження самооцінки

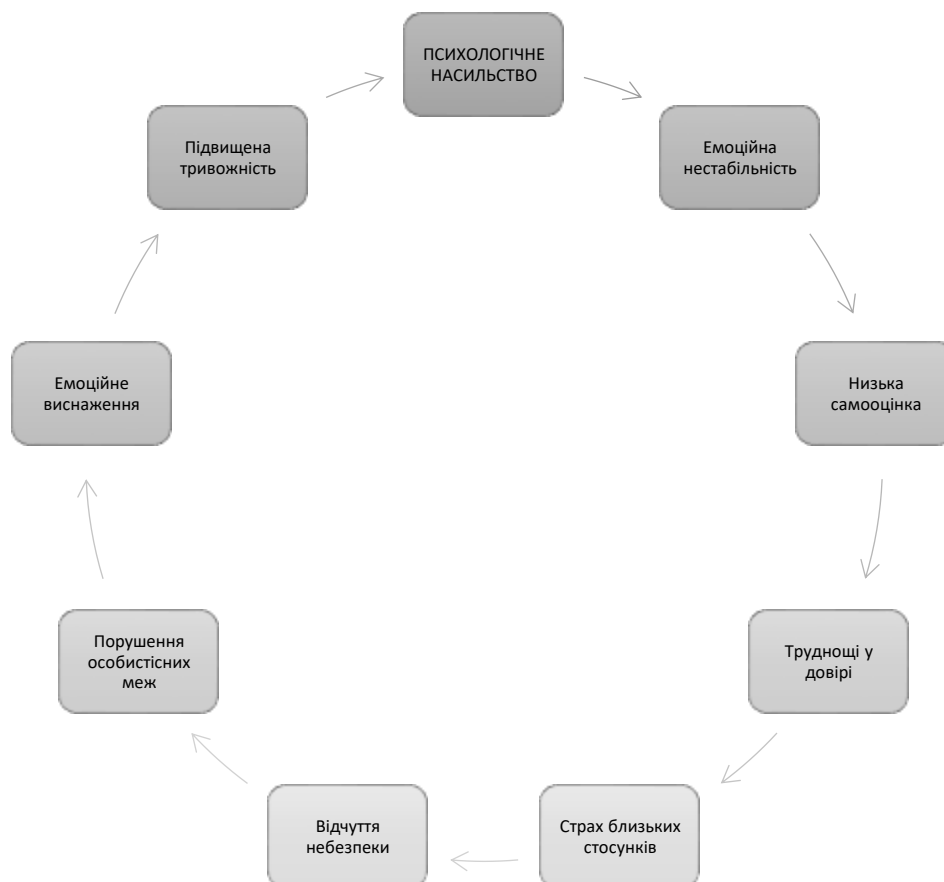
Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсоток
Низька	14	47 %
Середня	11	36 %
Висока	5	17 %

У процесі інтерпретації результатів було встановлено взаємозв'язок між рівнем пережитого психологічного насильства та показниками тривожності, самооцінки і психологічної безпеки. Жінки з високими показниками психологічного насильства демонстрували вищий рівень тривожності, нижчу самооцінку та нижчий рівень психологічної безпеки.

Також було виявлено, що значна частина респонденток має труднощі у міжособистісній взаємодії. Учасниці часто уникали емоційної близькості, відчували страх осуду або повторного травматичного досвіду, демонстрували недовіру до чоловіків та невпевненість у власній здатності будувати безпечні стосунки.

Для узагальнення отриманих результатів доцільно подати основні психологічні наслідки пережитого психологічного насильства у вигляді схеми.

Схема 2.1. Основні психологічні наслідки пережитого психологічного насильства



Проведений аналіз результатів підтвердив, що психологічне насильство має комплексний негативний вплив на особистість жінки та суттєво впливає на її

психоемоційний стан, рівень психологічної безпеки та соціальну взаємодію. Виявлені особливості свідчать про необхідність проведення спеціалізованої психокорекційної та тренінгової роботи, спрямованої на зниження тривожності, відновлення самооцінки, формування навичок безпечної міжособистісної взаємодії та розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Отримані результати стали основою для подальшої розробки та апробації соціально-психологічного тренінгу «Від тривоги до довіри: формування психологічної безпеки жінки у взаємодії з чоловіками», спрямованого на відновлення психологічної безпеки та стабілізацію емоційного стану учасниць дослідження.

Висновки до розділу II

У другому розділі кваліфікаційної роботи було представлено організацію та результати емпіричного дослідження психологічних наслідків пережитого психологічного насильства у жінок та особливостей формування психологічної безпеки. Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати психоемоційний стан жінок, особливості їхньої міжособистісної взаємодії, рівень тривожності, самооцінки та суб'єктивного відчуття психологічної безпеки.

У процесі дослідження було визначено основні етапи емпіричної роботи, сформовано вибірку учасниць та підібрано психодіагностичний інструментарій відповідно до теми та завдань дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів: теоретичний, діагностичний, формувальний та контрольний. Така структура забезпечила комплексний підхід до вивчення проблеми та дозволила послідовно проаналізувати психологічний стан респонденток і перспективи його корекції за допомогою тренінгових методик.

У дослідженні взяли участь жінки віком від 20 до 40 років, які мали досвід психологічно травматичних міжособистісних стосунків. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням етичних принципів психологічного дослідження, зокрема добровільності участі, конфіденційності та психологічної безпеки

респонденток. Важливим аспектом стало врахування складності об'єктивного визначення факту психологічного насильства, тому основою для включення учасниць у дослідження було їхнє суб'єктивне переживання деструктивного психологічного впливу у міжособистісній взаємодії.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно дослідити особливості переживання психологічного насильства та його наслідків. Основними інструментами дослідження стали адаптована версія методики PMWI, методика Спілбергера–Ханіна, авторська анкета психологічної безпеки, методики дослідження самооцінки та міжособистісної взаємодії. Використання декількох взаємодоповнюючих методик дало можливість отримати цілісне уявлення про психологічний стан учасниць дослідження.

Результати емпіричного дослідження показали, що більшість респонденток мають середній або високий рівень пережитого психологічного насильства. Найбільш поширеними проявами психологічного насильства були емоційне знецінення, психологічний контроль, маніпуляції, вербальна агресія та систематична критика. Встановлено, що пережитий психологічно травматичний досвід негативно впливає на емоційний стан жінок, рівень їхньої тривожності, самооцінку та здатність до побудови довірливих міжособистісних стосунків.

Аналіз результатів методики Спілбергера–Ханіна засвідчив високі показники ситуативної та особистісної тривожності у значної частини учасниць дослідження. Це свідчить про постійне внутрішнє напруження, емоційну нестабільність та відчуття небезпеки, яке часто супроводжує жінок після пережитого психологічного насильства. Крім того, результати дослідження продемонстрували наявність труднощів у саморегуляції, підвищеної емоційної чутливості та схильності до переживання страху і невпевненості.

Результати дослідження психологічної безпеки показали, що значна частина респонденток має низький рівень внутрішнього відчуття безпеки. Це проявляється у недовірі до оточення, страху повторного травматичного досвіду, труднощах у встановленні особистісних меж та уникненні емоційної близькості

у міжособистісних стосунках. Водночас було встановлено, що жінки з вищими показниками психологічної безпеки демонструють кращу емоційну стабільність, більш адаптивні стратегії поведінки та вищий рівень впевненості у собі.

Під час аналізу результатів дослідження самооцінки виявлено, що пережите психологічне насильство негативно впливає на самосприйняття жінок. Значна частина респонденток характеризувалася низькою самооцінкою, невпевненістю у власних можливостях, схильністю до самозвинувачення та труднощами у відстоюванні власних потреб і меж.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що психологічне насильство має комплексний негативний вплив на особистість жінки та проявляється у підвищенні рівня тривожності, зниженні самооцінки, порушенні психологічної безпеки та труднощах у міжособистісній взаємодії. Виявлені особливості обґрунтовують необхідність проведення спеціалізованої психокорекційної та тренінгової роботи, спрямованої на відновлення емоційної стабільності, розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування довіри та психологічної безпеки.

Отримані результати стали основою для розробки та подальшої апробації соціально-психологічного тренінгу «Від тривоги до довіри: формування психологічної безпеки жінки у взаємодії з чоловіками», який буде представлений у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ III

3.1. Розробка програми соціально-психологічного тренінгу формування психологічної безпеки жінок

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу «Від тривоги до довіри: формування психологічної безпеки жінки у взаємодії з чоловіками». Необхідність створення тренінгової програми зумовлена виявленими у процесі дослідження високими показниками тривожності, зниженим рівнем психологічної безпеки, труднощами у міжособистісній взаємодії, порушенням особистісних меж та низьким рівнем довіри до себе й оточення у жінок, які пережили психологічне насильство.

Розробка тренінгової програми здійснювалася з урахуванням основних принципів психологічної допомоги особам, які мають досвід психологічно травматичних подій. Програма базувалася на засадах гуманістичного підходу, принципах безпечної міжособистісної взаємодії, емоційної підтримки, добровільності участі та конфіденційності. Особлива увага приділялася створенню психологічно безпечного середовища, у якому учасниці могли відкрито висловлювати власні переживання, усвідомлювати свої емоції та поступово формувати навички безпечної комунікації.

Метою тренінгової програми стало формування психологічної безпеки жінок через зниження рівня тривожності, розвиток емоційної стійкості, відновлення довіри до себе та інших людей, формування навичок самозахисту та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Відповідно до поставленої мети було визначено основні завдання тренінгової програми:

1. Зниження рівня емоційної напруги та тривожності.
2. Формування навичок емоційної саморегуляції.
3. Підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі.
4. Формування навичок встановлення особистісних меж.
5. Розвиток довіри до себе та оточення.

6. Формування конструктивних моделей міжособистісної взаємодії.

7. Розвиток внутрішніх ресурсів особистості та психологічної стійкості.

Під час розробки програми враховувалися психологічні особливості жінок, які пережили психологічне насильство. Встановлено, що такі жінки часто мають труднощі з вираженням емоцій, схильність до самозвинувачення, підвищений рівень тривожності та страху повторного травматичного досвіду. Саме тому тренінгова програма була спрямована не лише на інформування учасниць, а й на формування практичних навичок психологічної самопідтримки та безпечної взаємодії.

Програма тренінгу розрахована на 8 занять тривалістю 1,5–2 години кожне. Заняття проводилися один-два рази на тиждень у груповій формі. Кількість учасниць у групі становила 10–15 осіб, що забезпечувало можливість підтримання емоційно безпечної атмосфери та активної взаємодії між учасницями.

Кожне тренінгове заняття мало чітку структуру та включало вступну, основну та завершальну частини. У вступній частині здійснювалося налаштування учасниць на роботу, обговорення емоційного стану та повторення правил безпечної взаємодії. Основна частина містила психоедукаційні вправи, елементи групового обговорення, техніки саморегуляції, вправи на розвиток самоусвідомлення та міжособистісної взаємодії. Завершальна частина передбачала рефлексію, обговорення переживань та підведення підсумків заняття.

Для реалізації тренінгової програми використовувалися різноманітні методи та форми роботи: мінілекції, групові дискусії, психологічні вправи, техніки релаксації, арттерапевтичні елементи, вправи на розвиток довіри, рольові ситуації та рефлексивні методики. Використання інтерактивних методів сприяло активному залученню учасниць до роботи, формуванню підтримуючої атмосфери та підвищенню ефективності тренінгу.

Таблиця 3.1.**Методи та форми роботи у тренінговій програмі**

Метод роботи	Мета використання
Групова дискусія	Розвиток рефлексії та емоційного усвідомлення
Психологічні вправи	Формування практичних навичок
Арттерапевтичні техніки	Вираження емоцій та зниження напруги
Рольові вправи	Формування навичок безпечної взаємодії
Релаксаційні техніки	Зниження тривожності та стабілізація стану
Рефлексія	Усвідомлення отриманого досвіду

Особливе значення у тренінговій програмі мало формування атмосфери психологічної безпеки. Для цього на початку роботи з учасниками були визначені правила групової взаємодії: конфіденційність, взаємоповага, добровільність участі, безоцінне ставлення та право кожної учасниці не відповідати на питання, які викликають емоційний дискомфорт.

Важливим напрямом роботи стало формування навичок встановлення особистісних меж. У процесі тренінгу учасниці навчалися розпізнавати ситуації психологічного тиску, відстоювати власні потреби, говорити «ні» без почуття провини та будувати більш безпечні моделі взаємодії з іншими людьми. Це сприяло підвищенню рівня впевненості у собі та зменшенню страху міжособистісних контактів.

Крім того, у програмі значна увага приділялася розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Учасниці виконували вправи, спрямовані на усвідомлення власних сильних сторін, розвиток емоційної стійкості, пошук ресурсів підтримки та формування позитивного ставлення до себе. Це дозволяло поступово відновлювати внутрішнє відчуття стабільності та психологічної безпеки.

Детальний опис програми соціально-психологічного тренінгу «Від тривоги до довіри: формування психологічної безпеки жінки у взаємодії з чоловіками»

Тренінг проводився у груповій формі. Було сформовано дві тренінгові групи по 10–12 осіб у кожній. Загальна кількість учасниць становила 22 жінки віком від 20 до 40 років. Заняття проводилися двічі на тиждень у другій половині дня, оскільки такий графік був найбільш зручним для більшості учасниць та сприяв стабільному відвідуванню. Тривалість одного заняття становила 1 годину 40 хвилин. Загальна тривалість тренінгової програми — 4 тижні.

Приміщення для проведення тренінгу відповідало умовам психологічної безпеки: комфортне освітлення, достатній простір для групової роботи, можливість розташування учасниць у колі, відсутність сторонніх осіб та шумових подразників. На початку тренінгової роботи особлива увага приділялася створенню атмосфери довіри та емоційної підтримки.

Структура кожного заняття включала:

- вступну частину (10–15 хвилин);
- основну частину (60–70 хвилин);
- завершальну частину та рефлексію (15–20 хвилин).

У вступній частині проводилися вправи на налаштування, актуалізацію емоційного стану та повторення правил безпечної взаємодії. Основна частина містила психоедукаційний блок, практичні вправи, техніки саморегуляції, групові обговорення та інтерактивні методи роботи. Завершальна частина передбачала рефлексію, обговорення власних відчуттів та емоційного стану після заняття.

Заняття 1. Формування безпечного простору та знайомство учасниць

Мета заняття:

створення психологічно безпечної атмосфери, знайомство учасниць, формування довіри у групі.

Структура заняття

Етап роботи	Зміст	Час
Вступ	Ознайомлення з метою тренінгу, правилами роботи	15 хв
Вправа «Знайомство через асоціацію»	Учасниці представляли себе через образ або асоціацію	15 хв
Вправа «Правила безпечної групи»	Спільне створення правил взаємодії	20 хв
Мінілекція	Поняття психологічної безпеки	15 хв
Вправа «Мій ресурс»	Усвідомлення внутрішніх ресурсів	20 хв
Рефлексія	Обговорення емоцій та очікувань	15 хв

Під час першого заняття особлива увага приділялася формуванню відчуття прийняття та емоційної підтримки. Учасниці активно включалися у взаємодію, хоча частина жінок демонструвала емоційну напруженість та труднощі у відкритому самовираженні.

Заняття 2. Усвідомлення емоцій та емоційна саморегуляція

Мета заняття:

розвиток навичок розпізнавання власних емоцій та способів емоційної стабілізації.

Структура заняття

Етап	Зміст	Час
Емоційне налаштування	Вправа «Мій стан зараз»	10 ХВ
Мінілекція	Вплив психологічного насильства на емоційний стан	15 ХВ
Вправа «Колесо емоцій»	Усвідомлення власних переживань	20 ХВ
Дихальні техніки	Освоєння технік стабілізації	15 ХВ
Арттерапевтична вправа	«Моя тривога»	25 ХВ
Рефлексія	Обговорення змін емоційного стану	15 ХВ

На другому занятті значна частина учасниць відзначала труднощі у відкритому вираженні емоцій. Водночас арттерапевтичні вправи сприяли зниженню напруги та кращому усвідомленню внутрішніх переживань.

Заняття 3. Тривожність та способи її подолання

Мета заняття:

зниження рівня тривожності та формування навичок психологічної стабілізації.

Основні вправи

Вправа	Мета	Час
«Шкала тривоги»	Усвідомлення власного рівня напруги	15 хв
Мінілекція про тривожність	Психоедукація	15 хв
Техніка «Заземлення»	Зниження емоційного напруження	20 хв
Вправа «Безпечне місце»	Формування внутрішнього відчуття безпеки	25 хв
Групове обговорення	Усвідомлення власних реакцій	15 хв

Під час заняття учасниці навчалися розпізнавати тілесні прояви тривоги, а також використовувати техніки швидкої психологічної стабілізації у стресових ситуаціях.

Заняття 4. Особистісні межі та навички самозахисту

Мета заняття:

формування навичок відстоювання власних меж та розпізнавання психологічного тиску.

Основні вправи

Вправа	Зміст	Час
«Мої кордони»	Усвідомлення особистих меж	20 хв
Мінілекція	Психологічний тиск і маніпуляції	15 хв
Рольові ситуації	Відпрацювання навичок відмови	30 хв
Вправа «Я маю право»	Формування впевненості	20 хв
Рефлексія	Аналіз власних труднощів	15 хв

Саме це заняття викликало найбільший емоційний відгук у багатьох учасниць, оскільки тема особистісних меж безпосередньо пов'язувалася з їхнім травматичним досвідом.

Заняття 5. Самооцінка та самоприйняття

Мета заняття:

підвищення самооцінки та формування позитивного ставлення до себе.

Учасниці виконували вправи:

- «Мої сильні сторони»;
- «Комплімент собі»;
- «Лист підтримки собі»;
- техніки позитивного самосприйняття.

Тривалість заняття — 1 год 40 хв.

У процесі роботи спостерігалось поступове зниження самокритики та підвищення емоційної відкритості у групі.

Заняття 6. Довіра та безпечна взаємодія

Мета заняття:

формування навичок безпечної комунікації та довіри.

Основні вправи:

- «Активне слухання»;
- «Довіра у спілкуванні»;
- робота в парах;
- вправи на підтримку та емпатію;
- групова дискусія щодо страху близьких стосунків.

Особлива увага приділялася поступовому відновленню довіри до міжособистісної взаємодії без примусу до надмірної емоційної відкритості.

Заняття 7. Внутрішні ресурси та психологічна стійкість

Мета заняття:

розвиток внутрішніх ресурсів та емоційної стійкості.

Основні вправи:

- «Моє дерево ресурсів»;
- техніка «План підтримки себе»;
- вправа «Мої досягнення»;
- релаксаційні техніки;
- візуалізаційні вправи.

Учасниці вчилися визначати власні джерела підтримки та способи психологічного відновлення після стресових ситуацій.

Заняття 8. Підбиття підсумків тренінгу

Мета заняття:

узагальнення отриманого досвіду та оцінка власних змін.

Структура заняття

Етап	Зміст	Час
Вправа «Мій шлях у тренінгу»	Усвідомлення особистих змін	25 хв
Групове обговорення	Обмін досвідом	25 хв
Повторна самооцінка стану	Аналіз змін	20 хв
Вправа «Лист собі у майбутнє»	Закріплення результатів	20 хв
Завершальна рефлексія	Підведення підсумків	10 хв

Наприкінці тренінгової програми більшість учасниць відзначали зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану, підвищення впевненості у собі та більш комфортне відчуття у міжособистісній взаємодії.

Для оцінки ефективності тренінгу після завершення програми було проведено повторне психодіагностичне обстеження, результати якого будуть представлені у наступному підрозділі роботи.

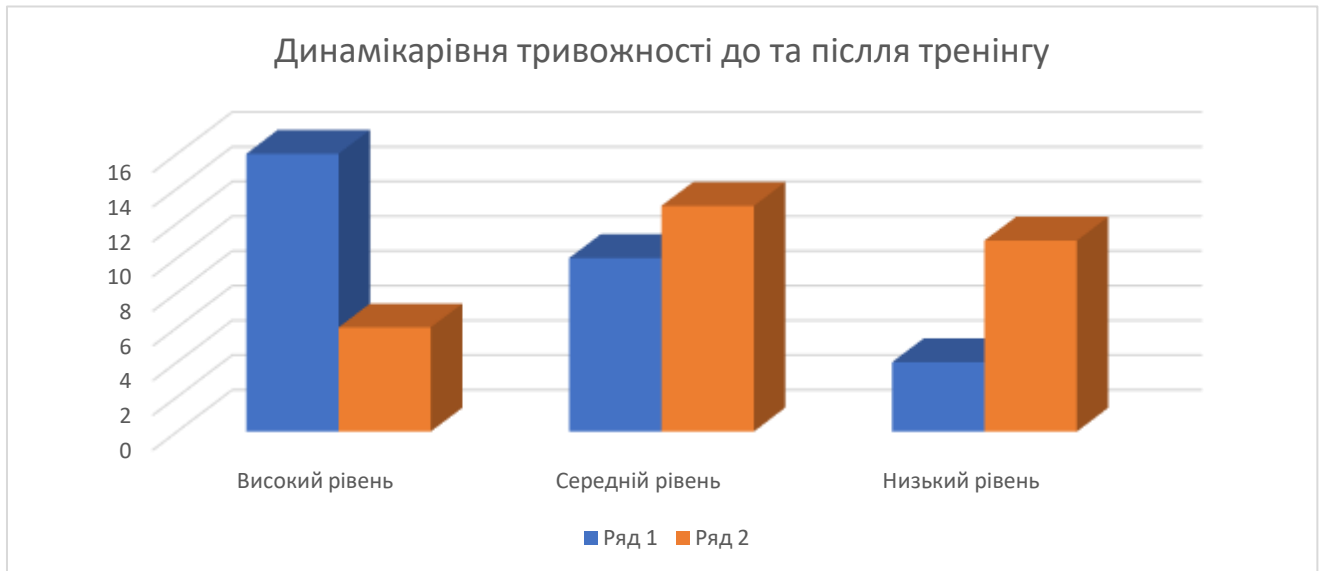
3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми

Після завершення програми соціально-психологічного тренінгу «Від тривоги до довіри: формування психологічної безпеки жінки у взаємодії з чоловіками» було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасниць з метою визначення ефективності впровадженої програми. Повторна діагностика здійснювалася за допомогою тих самих методик, які використовувалися на констатувальному етапі дослідження: адаптованої версії PMWI, методики Спілбергера–Ханіна, анкети психологічної безпеки та методики дослідження самооцінки.

Основною метою контрольного етапу було визначення змін у психоемоційному стані учасниць після проходження тренінгової програми, а також оцінка динаміки рівня тривожності, психологічної безпеки, самооцінки та особливостей міжособистісної взаємодії.

Порівняльний аналіз результатів дослідження до та після проведення тренінгу показав позитивну динаміку за більшістю досліджуваних показників. Учасниці демонстрували зниження рівня емоційної напруги, підвищення впевненості у собі, покращення емоційного стану та більш конструктивне ставлення до міжособистісної взаємодії.

Одним із основних показників ефективності тренінгової програми стало зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Рис. 3.1. Динаміка рівня тривожності до та після тренінгу

У процесі повторної діагностики психологічної безпеки також було виявлено позитивні зміни. Більшість учасниць після проходження тренінгу відзначали покращення емоційного стану, зниження внутрішньої напруги та більш комфортне відчуття у соціальній взаємодії.

Таблиця 3.2. Порівняльний аналіз рівня психологічної безпеки

Рівень психологічної безпеки	До тренінгу	Після тренінгу
Низький	15 осіб	5 осіб
Середній	10 осіб	13 осіб
Високий	5 осіб	12 осіб

Після завершення тренінгової програми кількість жінок із високим рівнем психологічної безпеки збільшилася більш ніж удвічі. Учасниці стали демонструвати більшу впевненість у собі, покращення здатності до встановлення особистісних меж та більш позитивне ставлення до міжособистісної взаємодії.

У процесі групових обговорень жінки зазначали, що почали краще розуміти власні емоції, навчилися розпізнавати прояви психологічного тиску та більш впевнено реагувати у складних комунікативних ситуаціях.

Наступним важливим показником ефективності програми стало підвищення рівня самооцінки.

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз рівня самооцінки

Рівень самооцінки	До тренінгу	Після тренінгу
Низький	14 осіб	6 осіб
Середній	11 осіб	14 осіб
Високий	5 осіб	10 осіб

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку у ставленні учасниць до себе та власних можливостей. Після проходження тренінгу жінки частіше демонстрували впевненість у власних рішеннях, зменшення самокритики та готовність відстоювати власні потреби.

Крім кількісних результатів, у процесі тренінгової роботи спостерігалися також якісні зміни у поведінці та емоційному стані учасниць. Наприкінці програми жінки стали більш відкритими у спілкуванні, активніше брали участь у групових дискусіях та демонстрували зниження емоційної скутості. Багато учасниць зазначали, що вперше за тривалий час відчували підтримку та безпечну атмосферу у процесі міжособистісної взаємодії.

Особливо ефективними, за відгуками учасниць, виявилися:

- вправи на формування особистісних меж;
- техніки зниження тривожності;
- вправи на розвиток довіри;
- арттерапевтичні методики;
- групові обговорення та підтримка.

Для узагальнення результатів ефективності тренінгу доцільно подати основні позитивні зміни у вигляді схеми.

Схема 3.2. Позитивна динаміка після проходження тренінгу



Для перевірки достовірності отриманих результатів було проведено елементи математико-статистичного аналізу. Порівняння показників до та після тренінгової програми засвідчило наявність позитивної тенденції змін за основними досліджуваними показниками. Найбільш виражені зміни спостерігалися у рівнях тривожності та психологічної безпеки.

Аналіз результатів дослідження підтвердив ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу. Використання комплексного підходу, інтерактивних методів роботи, вправ на емоційну саморегуляцію та розвиток довіри сприяло покращенню психоемоційного стану жінок та формуванню у них відчуття психологічної безпеки.

Таким чином, результати контрольного етапу дослідження дозволяють стверджувати, що впроваджена тренінгова програма є ефективним засобом психологічної підтримки жінок, які пережили психологічне насильство, та може використовуватися у практичній діяльності психологів, соціальних працівників і фахівців у сфері психологічного консультування.

3.3. Практичні рекомендації щодо формування психологічної безпеки жінок, які зазнали психологічного насильства.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження дозволили визначити основні психологічні труднощі, з якими стикаються жінки після пережитого психологічного насильства. До найбільш поширених наслідків належать підвищений рівень тривожності, емоційна нестабільність, труднощі у міжособистісній взаємодії, низька самооцінка, порушення особистісних меж, страх близьких стосунків та зниження рівня психологічної безпеки. Отримані результати підтвердили необхідність комплексної психологічної підтримки жінок, яка повинна бути спрямована не лише на подолання наслідків травматичного досвіду, а й на формування внутрішніх ресурсів особистості та навичок безпечної взаємодії.

На основі проведеного дослідження та апробації тренінгової програми були розроблені практичні рекомендації щодо формування психологічної безпеки жінок, які пережили психологічне насильство. Дані рекомендації можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками, консультантами, кризовими психологами, а також фахівцями, які працюють у сфері психологічної допомоги жінкам.

Одним із найважливіших напрямів психологічної допомоги є створення безпечного емоційного середовища. Жінки, які зазнали психологічного насильства, часто мають досвід знецінення, критики, маніпуляцій та психологічного контролю, тому потребують атмосфери прийняття, підтримки та емоційної стабільності. У процесі психологічної роботи важливо уникати осуду, тиску або примусу до відкритого обговорення травматичних подій. Психологічна підтримка повинна базуватися на принципах емпатії, конфіденційності, добровільності та поваги до особистісних меж клієнтки.

Важливим аспектом формування психологічної безпеки є стабілізація емоційного стану жінки. У процесі психологічної допомоги доцільно використовувати техніки емоційної саморегуляції, дихальні вправи, релаксаційні методики та вправи на зниження тривожності. Такі техніки допомагають

зменшити внутрішню напругу, відновити контроль над власним емоційним станом та сформувати відчуття внутрішньої стабільності.

Для жінок, які мають високий рівень тривожності та страху міжособистісної взаємодії, важливим є поступове відновлення довіри до соціального середовища. У цьому контексті ефективними є групові форми психологічної роботи, зокрема соціально-психологічні тренінги, групи підтримки та психоедукаційні заняття. Групова взаємодія дозволяє жінкам відчувати підтримку інших людей, знизити відчуття ізольованості та сформувати досвід безпечного спілкування.

Значну увагу необхідно приділяти формуванню навичок встановлення особистісних меж. Багато жінок після пережитого психологічного насильства мають труднощі у відстоюванні власних потреб, схильність до самозвинувачення та страх конфліктних ситуацій. У зв'язку з цим психологічна робота повинна включати вправи та техніки, спрямовані на розвиток асертивної поведінки, уміння говорити «ні», розпізнавати психологічні маніпуляції та захищати власні емоційні кордони.

Важливим напрямом психологічної допомоги є робота із самооцінкою та самосприйняттям жінки. Пережите психологічне насильство часто супроводжується формуванням негативного образу себе, відчуттям провини та зниженням впевненості у власних можливостях. Тому доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток позитивного ставлення до себе, усвідомлення власних сильних сторін, підвищення рівня самоприйняття та формування впевненості у собі.

У процесі психологічної роботи необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної жінки, її життєвий досвід, рівень психологічної травматизації та готовність до змін. Не всі жінки готові одразу відкрито говорити про пережитий досвід, тому важливо забезпечити поступовість психологічної допомоги та підтримувати право клієнтки самотійно визначати темп роботи.

Практичним психологам рекомендується використовувати комплексний підхід у роботі з жінками, які зазнали психологічного насильства. Найбільш

ефективним є поєднання психоедукації, психодіагностики, індивідуального консультування, тренінгових методик та елементів арттерапії. Комплексність психологічної допомоги дозволяє не лише знижувати рівень емоційної напруги, а й сприяти глибшому відновленню особистісних ресурсів.

Таблиця 3.4.

Практичні напрями формування психологічної безпеки жінок

Напрямок роботи	Практичне значення
Емоційна підтримка	Зниження рівня тривожності та напруги
Формування особистісних меж	Розвиток навичок самозахисту
Розвиток самооцінки	Підвищення впевненості у собі
Групові підтримка	Формування безпечної взаємодії
Розвиток саморегуляції	Контроль емоційного стану
Психоедукація	Усвідомлення проявів психологічного насильства
Розвиток довіри	Відновлення соціальної взаємодії

Крім психологічної допомоги, важливим аспектом підтримки жінок є інформування щодо проявів психологічного насильства та його наслідків. Часто жінки тривалий час не усвідомлюють деструктивного характеру стосунків або схильні применшувати значення психологічного тиску. Проведення інформаційно-просвітницької роботи сприяє підвищенню рівня психологічної обізнаності та допомагає жінкам своєчасно звертатися по допомогу.

У роботі з жінками, які пережили психологічне насильство, важливо підтримувати розвиток внутрішніх ресурсів особистості. До таких ресурсів належать емоційна стійкість, здатність до самопідтримки, навички конструктивного подолання труднощів, позитивне самосприйняття та здатність будувати безпечні соціальні контакти. Формування внутрішніх ресурсів сприяє

підвищенню рівня психологічної безпеки та більш успішній адаптації після травматичного досвіду.

Для узагальнення практичних рекомендацій доцільно подати основні напрями психологічної допомоги у вигляді схеми.

Схема 3.3. Основні напрями формування психологічної безпеки жінок



Таким чином, формування психологічної безпеки жінок, які зазнали психологічного насильства, потребує комплексного та системного підходу. Ефективна психологічна допомога повинна бути спрямована на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок безпечної взаємодії, формування довіри до себе та інших людей, підвищення самооцінки та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Результати проведеного дослідження підтвердили ефективність використання соціально-психологічного тренінгу як одного з дієвих засобів формування психологічної безпеки жінок після пережитого психологічного насильства.

Висновки до розділу III

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було представлено розробку, впровадження та аналіз ефективності соціально-психологічного тренінгу «Від тривоги до довіри: формування психологічної безпеки жінки у взаємодії з чоловіками», спрямованого на формування психологічної безпеки жінок, які зазнали психологічного насильства. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було визначено основні напрями психологічної допомоги та розроблено комплексну тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки, формування особистісних меж та відновлення довіри до міжособистісної взаємодії.

У процесі розробки тренінгової програми було враховано психологічні особливості жінок, які мають досвід психологічного насильства, а також результати попереднього етапу емпіричного дослідження. Встановлено, що для більшості учасниць характерними були високий рівень тривожності, труднощі у побудові довірливих стосунків, знижений рівень психологічної безпеки, невпевненість у собі та труднощі у відстоюванні особистісних меж. Саме тому тренінгова програма була побудована на принципах психологічної безпеки, підтримки, добровільності участі та поступовості емоційного включення учасниць у групову роботу.

Було визначено структуру та зміст тренінгової програми, яка складалася з восьми занять, спрямованих на поступове формування навичок безпечної міжособистісної взаємодії та емоційної стабілізації. У процесі тренінгу використовувалися різноманітні форми та методи роботи: групові дискусії, психологічні вправи, техніки емоційної саморегуляції, рольові вправи, елементи арттерапії, релаксаційні методики та вправи на розвиток довіри. Використання інтерактивних методів сприяло активному залученню учасниць до роботи, формуванню підтримуючої атмосфери та розвитку навичок безпечної комунікації. Проведений аналіз ефективності тренінгової програми показав позитивну динаміку за основними досліджуваними показниками. Повторне психодіагностичне обстеження засвідчило зниження рівня ситуативної та

особистісної тривожності у більшості учасниць, підвищення рівня психологічної безпеки, покращення самооцінки та більш позитивне ставлення до міжособистісної взаємодії. Жінки стали демонструвати більшу емоційну відкритість, впевненість у собі, здатність відстоювати власні потреби та краще усвідомлення власних психологічних меж.

Особливо важливими результатами тренінгової роботи стало формування у жінок навичок розпізнавання психологічного тиску, розвиток емоційної стійкості та зниження страху близьких соціальних контактів. Учасниці відзначали, що тренінг допоміг їм краще зрозуміти власні емоції, навчитися справлятися з тривогою, відчути підтримку інших жінок та сформувати більш безпечне ставлення до міжособистісної взаємодії. У процесі дослідження було встановлено, що найбільш ефективними методами психологічної роботи виявилися вправи на формування особистісних меж, техніки емоційної саморегуляції, вправи на розвиток довіри та групова підтримка. Саме ці компоненти сприяли найбільш помітним позитивним змінам у психоемоційному стані учасниць та формуванні у них відчуття психологічної безпеки.

На основі результатів дослідження були розроблені практичні рекомендації щодо формування психологічної безпеки жінок, які зазнали психологічного насильства. Основними напрямками психологічної допомоги визначено: створення емоційно безпечного середовища, стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, формування особистісних меж, підвищення самооцінки, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та відновлення довіри до міжособистісної взаємодії.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили ефективність використання соціально-психологічного тренінгу як засобу формування психологічної безпеки жінок, які пережили психологічне насильство. Розроблена тренінгова програма може бути використана у практичній діяльності психологів, консультантів, соціальних працівників, фахівців кризових центрів та інших спеціалістів, які працюють у сфері психологічної допомоги жінкам.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних наслідків пережитого психологічного насильства у жінок та можливостей формування психологічної безпеки за допомогою тренінгових методик. Актуальність теми дослідження обумовлена зростанням кількості випадків психологічного насильства, його негативним впливом на психоемоційний стан жінок та необхідністю пошуку ефективних методів психологічної допомоги й підтримки постраждалих.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури було визначено, що психологічне насильство є однією з найбільш поширених форм насильства, яка проявляється через систематичне приниження, контроль, емоційний тиск, маніпуляції, ізоляцію, залякування та інші форми психологічного впливу, спрямовані на пригнічення особистості. Встановлено, що психологічне насильство має тривалий негативний вплив на психічний стан жінки та може призводити до розвитку тривожності, депресивних проявів, емоційної нестабільності, низької самооцінки, втрати довіри до себе та інших людей, труднощів у міжособистісній взаємодії та формування відчуття психологічної небезпеки.

Було з'ясовано, що пережите психологічне насильство впливає не лише на емоційну сферу жінки, а й на її когнітивні установки, поведінкові реакції та систему міжособистісних стосунків. Жінки, які мають досвід психологічного насильства, часто демонструють підвищений рівень тривожності, схильність до самозвинувачення, труднощі у відстоюванні особистісних меж, страх відкритого спілкування та низький рівень психологічної безпеки. Значна частина жінок також характеризується емоційною залежністю, невпевненістю у собі та зниженням рівня внутрішніх ресурсів особистості.

У роботі було проаналізовано сутність поняття психологічної безпеки особистості та визначено її основні структурні компоненти: емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний. Встановлено, що психологічна безпека є важливою умовою психоемоційного благополуччя особистості та передбачає відчуття внутрішньої стабільності, захищеності, довіри до себе та можливості

безпечної взаємодії з оточенням. Особливу роль у формуванні психологічної безпеки відіграють підтримуюче соціальне середовище, емоційна підтримка, навички саморегуляції та здатність особистості до відновлення після психотравмуючих ситуацій.

Для досягнення мети дослідження було проведено емпіричне дослідження психологічних наслідків пережитого психологічного насильства у жінок. У дослідженні взяли участь жінки віком від 20 до 40 років, які мали досвід психологічного тиску у міжособистісних стосунках. Для проведення дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема адаптовану версію опитувальника Psychological Maltreatment of Women Inventory (PMWI), методику визначення рівня тривожності Спілбергера–Ханіна, методики дослідження самооцінки та психологічної безпеки.

Результати констатувального етапу дослідження показали, що більшість учасниць характеризуються високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, зниженим рівнем психологічної безпеки, труднощами у міжособистісній взаємодії та недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції. Також було встановлено взаємозв'язок між рівнем пережитого психологічного насильства та показниками тривожності, самооцінки й психологічної безпеки.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу «Від тривоги до довіри: формування психологічної безпеки жінки у взаємодії з чоловіками». Програма включала комплекс вправ та методик, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування особистісних меж, підвищення самооцінки, відновлення довіри та розвиток безпечної міжособистісної взаємодії.

Тренінгова програма складалася з восьми занять та проводилася у груповій формі. У процесі роботи використовувалися інтерактивні методи, групові дискусії, рольові вправи, техніки релаксації, вправи на розвиток довіри, елементи арттерапії та психоедукаційні методики. Особлива увага приділялася створенню

атмосфери психологічної безпеки, підтримки та емоційного прийняття учасниць. Проведений контрольний етап дослідження дозволив встановити позитивну динаміку за основними досліджуваними показниками. Після проходження тренінгової програми у більшості учасниць спостерігалось зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану, підвищення самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня психологічної безпеки. Жінки стали більш впевненими у собі, активніше відстоювали власні межі та демонстрували більш конструктивні форми міжособистісної взаємодії.

Результати дослідження підтвердили ефективність використання соціально-психологічного тренінгу як засобу формування психологічної безпеки жінок, які пережили психологічне насильство. Встановлено, що систематична тренінгова робота сприяє стабілізації емоційного стану, розвитку внутрішніх ресурсів особистості, зниженню рівня психологічної напруги та відновленню довіри до соціального середовища. На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо формування психологічної безпеки жінок, які зазнали психологічного насильства. Основними напрямками психологічної допомоги визначено: створення емоційно безпечного середовища, розвиток навичок саморегуляції, формування особистісних меж, підвищення самооцінки, розвиток довіри та підтримку внутрішніх ресурсів особистості. Визначено, що найбільш ефективними формами психологічної допомоги є групові тренінги, психоедукаційні програми, підтримуюче консультування та комплексна психокорекційна робота.

Таким чином, поставлені у кваліфікаційній роботі мета та завдання були реалізовані, а результати дослідження підтвердили доцільність використання тренінгових методик у процесі формування психологічної безпеки жінок, які пережили психологічне насильство. Практична значущість роботи полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми та практичних рекомендацій у діяльності практичних психологів, соціальних працівників, консультантів, кризових центрів та інших фахівців, які працюють у сфері психологічної допомоги жінкам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова М. Психологічна безпека особистості: теоретичний аналіз проблеми // Психологічний часопис. 2021. № 7(3). С. 15–23.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
3. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Київ : Еллада, 2012. 608 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Львів : Світ, 2016. 1007 с.
5. Волошина Н. В. Психологічне насильство як чинник деструкції особистості жінки // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. № 2. С. 45–51.
6. Галецька І. І. Психологія здоров'я: теорія і практика : навч. посіб. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2018. 338 с.
7. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2004. 308 с.
8. Дуткевич Т. В. Практична психологія : вступ до спеціальності : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 256 с.
9. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологія травматичного досвіду : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 224 с.
11. Ільїн Є. П. Психологія довіри. Санкт-Петербург : Пітер, 2013. 288 с.
12. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
13. Колесніченко О. С. Психологічні особливості переживання насильства жінками // Психологія і особистість. 2021. № 1(19). С. 92–101.
14. Кон І. С. Психологія міжособистісних стосунків. Москва : Педагогіка, 2010. 384 с.

- 15.Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2015. 580 с.
- 16.Кочарян О. С. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2011. 128 с.
- 17.Крайнікова Т. С. Психологічна безпека особистості в умовах кризових ситуацій // Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 1. № 56. С. 117–124.
- 18.Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 272 с.
- 19.Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 262 с.
- 20.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2010. 560 с.
- 21.Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 576 с.
- 22.Панок В. Г. Практична психологія: теоретико-методологічні засади розвитку : монографія. Чернівці : Технодрук, 2010. 486 с.
- 23.Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
- 24.Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.
- 25.Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Видавець Ешке О. М., 2018. 427 с.
- 26.Сидоренко О. Б. Психологічні наслідки домашнього насильства щодо жінок // Габітус. 2021. № 24. С. 152–157.
- 27.Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 76 с.
- 28.Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2013. 372 с.
- 29.Фурман А. В. Психологічна безпека особистості в соціальному середовищі // Психологія і суспільство. 2015. № 1. С. 54–70.

- 30.Хьоллінг К. Психологічна травма та шляхи її подолання. Київ : Дух і Літера, 2020. 248 с.
- 31.Черепехіна О. А. Психологічне насильство: сутність та особливості прояву // Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія. 2019. Т. 24. № 2(50). С. 115–122.
- 32.Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога жінкам, які постраждали від домашнього насильства : методичні рекомендації. Київ : Міленіум, 2020. 94 с.
- 33.American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington : APA Publishing, 2013. 947 p.
- 34.Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : Freeman, 1997. 604 p.
- 35.Beck A. T., Emery G. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York : Basic Books, 2005. 377 p.
- 36.Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1982. 411 p.
- 37.Buss A. H. Psychological Dimensions of the Self. London : Sage Publications, 2001. 320 p.
- 38.Cattaneo L. B., Goodman L. A. Through the lens of therapeutic jurisprudence: The relationship between empowerment in the court system and well-being for intimate partner violence victims // Journal of Interpersonal Violence. 2015. Vol. 30(7). P. 1221–1241.
- 39.Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. 1985. Vol. 98(2). P. 310–357.
- 40.Dutton M. A. Empowering and Healing the Battered Woman. New York : Springer Publishing Company, 1992. 240 p.
- 41.Follingstad D. R. The impact of psychological aggression on women's mental health and behavior // Journal of Emotional Abuse. 2009. Vol. 9(3). P. 271–289.
- 42.Herman J. Trauma and Recovery. New York : Basic Books, 2015. 336 p.

- 43.Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
- 44.Linehan M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York : Guilford Press, 1993. 558 p.
- 45.Maslow A. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1987. 293 p.
- 46.Murphy C. M., Hoover S. A. Measuring emotional abuse in dating relationships as a multifactorial construct // Violence and Victims. 1999. Vol. 14(1). P. 39–53.
- 47.Rogers C. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1995. 420 p.
- 48.Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.
- 49.Spielberger C. D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press, 1966. 488 p.
- 50.Tolman R. M. The validation of the Psychological Maltreatment of Women Inventory // Violence and Victims. 1999. Vol. 14(1). P. 25–37.
- 51.Walker L. The Battered Woman Syndrome. New York : Springer Publishing Company, 2009. 368 p.
- 52.World Health Organization. Violence against women prevalence estimates, 2018. Geneva : WHO, 2021. 112 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Адаптована анкета PMWI (Psychological Maltreatment of Women Inventory)

Шкала відповідей: 1 – ніколи; 2 – рідко; 3 – інколи; 4 – часто; 5 – дуже часто

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Партнер принижував мене словесно					
2	Мої почуття знецінювалися					
3	Мене звинувачували у проблемах у стосунках					
4	Партнер контролював моє спілкування					
5	Я відчувала страх висловлювати власну думку					
6	Партнер змушував мене відчувати провину					
7	Мої бажання та потреби ігнорувалися					
8	Я відчувала емоційний тиск					
9	Партнер маніпулював моїми емоціями					
10	Мене критикували або висміювали					
11	Я почувалася емоційно виснаженою після спілкування					
12	Партнер контролював мої рішення					
13	Я відчувала психологічну напругу у стосунках					
14	Мої особистісні межі порушувалися					
15	Я почувалася пригніченою у взаємодії					

Інтерпретація результатів:

- 15–30 балів — низький рівень психологічного насильства;
- 31–50 балів — помірний рівень;
- 51–75 балів — високий рівень психологічного насильства.

Додаток Б. Методика діагностики рівня тривожності Спілбергера–Ханіна

Інструкція:

Прочитайте твердження та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашому стану.

Варіанти відповідей: 1 – майже ніколи; 2 – інколи; 3 – часто; 4 – майже завжди

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я відчуваю внутрішнє напруження				
2	Я легко хвилююся				
3	Я почуваюся спокійно				
4	Мене турбують неприємні думки				
5	Я швидко втомлююся емоційно				
6	Я впевнена у собі				
7	Я часто відчуваю тривогу				
8	Мені важко розслабитися				
9	Я почуваюся емоційно стабільно				
10	Я переживаю через майбутнє				

Інтерпретація:

- до 30 балів — низький рівень тривожності;
- 31–45 балів — середній рівень;
- понад 45 балів — високий рівень тривожності.

Додаток В. Авторська анкета дослідження психологічної безпеки

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому стану.

Варіанти відповідей:

- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – частково не погоджуюсь
- 3 – важко відповісти
- 4 – частково погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я відчуваю себе у безпеці під час спілкування з іншими людьми					
2	Я можу відкрито висловлювати свої думки					
3	Я вмію відстоювати власні межі					
4	Я довіряю своїм рішенням					
5	Я відчуваю емоційну стабільність					
6	Я можу звернутися по допомогу у складній ситуації					
7	Я відчуваю підтримку з боку інших людей					
8	Я здатна контролювати власний емоційний стан					
9	Я відчуваю впевненість у міжособистісному спілкуванні					
10	Я можу захищати власні інтереси					

Інтерпретація:

- 10–24 бали — низький рівень психологічної безпеки;
- 25–39 балів — середній рівень;
- 40–50 балів — високий рівень психологічної безпеки.

Додаток Д. Методика діагностики рівня самооцінки особистості

Інструкція: Оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашому ставленню до себе.

Варіанти відповідей: 1 – ні; 2 – скоріше ні

3 – важко відповісти

4 – скоріше так

5 – так

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я задоволена собою					
2	Я часто сумніваюся у власних можливостях					
3	Я вважаю себе цінною людиною					
4	Я впевнена у своїх рішеннях					
5	Я часто критикую себе					
6	Я легко приймаю власні недоліки					
7	Я вірю у власні сили					
8	Я відчуваю себе гіршою за інших					
9	Я позитивно ставлюся до себе					
10	Я здатна досягати поставлених цілей					

Інтерпретація:

- 10–24 бали — низька самооцінка;
- 25–39 балів — середня самооцінка;
- 40–50 балів — висока самооцінка.

Додаток Е. Анкета дослідження особливостей міжособистісної взаємодії

Інструкція: Оберіть відповідь, яка найбільше відповідає Вашій поведінці у спілкуванні.

Варіанти відповідей: 1 – ніколи; 2 – рідко

3 – інколи

4 – часто

5 – завжди

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я легко починаю розмову з іншими людьми					
2	Мені складно відкрито говорити про свої почуття					
3	Я відчуваю напруження у новому колективі					
4	Я можу довіряти людям					
5	Я відкрито висловлюю свої думки					
6	Я уникаю близького емоційного контакту					
7	Я комфортно почуваюся у спілкуванні					
8	Я боюся осуду з боку інших людей					
9	Я здатна підтримувати довірливі стосунки					
10	Я легко висловлюю власні потреби					

Інтерпретація:

- 10–24 бали — низький рівень відкритості у спілкуванні;
- 25–39 балів — середній рівень;
- 40–50 балів — високий рівень відкритості у спілкуванні