

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ПОПОВИЧ ЯРОСЛАВА ОЛЕКСАНДРІВНА

УДК 159.98:364.63-055.2-058.68-027.553](043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ
КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПОСТРАЖДАЛИХ
ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії (PHD)

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Я. О. Попович

Науковий керівник: Хілько Світлана Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2024

АНОТАЦІЯ

Попович Я. О. Психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія (05 – Соціальні та поведінкові науки). – ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2024.

Зміст анотації

Дисертацію присвячено теоретичному обґрунтуванню й експериментальному вивченню психологічних умов формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

Об'єктом дисертаційного дослідження обрано копінг-поведінку постраждалих від домашнього насильства жінок, предметом – психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

Мета дослідження полягала у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних умов формування копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок; розробці та апробуванні програми психокорекції копінг-поведінки жінок, постраждалих від домашнього насильства, стимулюючи її конструктивну сторону.

У дисертації «Психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» відповідно меті виконано завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури визначено основні психологічні підходи до дослідження копінг-поведінки особистості.

2. Проаналізовано чинники деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

3. Розглянуто теоретичну модель формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства.

4. Емпірично досліджено особливості конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок та психологічних умов її формування.

5. Розроблено та апробовано програму формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

Дослідження проводилося у 2021–2024 роках на базі Київського центру стресостійкості, Служби у справах дітей та сім'ї Деснянської районної в місті Києві державної адміністрації, Київського міського Центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству. У дослідженні взяли участь 173 учасники.

Для виконання поставлених завдань було використано сукупність теоретичних, емпіричних / статистичних та формувальних методів:

– *теоретично* у науковій роботі проаналізовано основні психологічні підходи до дослідження копінг-поведінки особистості; розглянуто психологічні особливості постраждалих від домашнього насильства жінок, та чинники формування психологічної адаптивності, поведінкових патернів, а також гендеру як такого та гендерних стереотипів; проведено теоретичний аналіз чинників деструктивної копінг-поведінки та психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок;

– *емпірично* досліджено особливості конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок та психологічних умов її формування; виконано аналіз компонентів копінг-поведінки жінок, постраждалих від домашнього насильства та жінок, які не постраждали від домашнього насильства; досліджено взаємозв'язки компонентів та умов формування конструктивної копінг-поведінки жінок, постраждалих від домашнього насильства жінок та жінок, які не постраждали від домашнього насильства;

– експериментально розроблено та апробовано програму формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, а також проаналізовано ефективність впровадження.

У науковій роботі проведено аналіз впливу на формування копінг-поведінки різних чинників, починаючи зі стилів виховання, батьківсько-дитячих стосунків; реакцій на стресові ситуації, вибір копінгів; показників толерантності / інтолерантності до невизначеності, як важливих складових формування адаптивних конструктів поведінкових норм; присутності моделей співзалежної поведінки, як важливих чинників впливу на вибір / ігнорування подолання складних життєвих обставин; рівня самоствалення, як важливого показника впевненості та активної позиції у процесах подолання; наявності / відсутності соціально-психологічної підтримки, що безпосередньо впливає також і на психологічне благополуччя та самореалізацію жінок.

Статистично доведено, що на формування конструктивної копінг-поведінки, покращення якості життя, використання більших ресурсів та салютогенного підходу до вирішення стресових ситуацій впливає позитивне самоствалення, толерантність до невизначеності, проблемно-орієнтовані стратегії, якісне планування та зовнішня підтримка.

Експериментально розроблено та апробовано програму формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, що покликана коригувати деструктивні компоненти вибору, оскільки тривала травматизація таких жінок частково деформує здоровий підхід до вирішення проблем, толеруючи сам факт насильства у родині, суспільній реалізації та інших сферах. Провідним завданням було спонукати до трикомпонентного підходу у формуванні конструктивної копінг-поведінки – когнітивного, афективного та конативного.

Програма «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» у своїй структурі включає психокорекційні модулі за компонентами:

1. Когнітивний компонент (модуль I). Сценарії спілкування; кордони; умови «Ні»; комунікація; ресурси особистості:

- життєстійкість;
- ресурсні аспекти.

2. Афективний компонент (модуль II). Самостабілізація; емоційна рівновага та сигнали тіла; усвідомлені емоції:

- контроль мій / контроль наді мною, мої союзники Я та мої бажання;
- салютогенез, цінність, толерантність до невизначеності.

3. Конативний компонент (модуль III). Довіра; автономність; психомоторна динаміка:

- соціальні моделі поведінки подолання, ролі;
- неконфліктне спілкування.

Отримані результати апробації програми констатували, що створені умови роботи, активна участь у виконанні поставлених завдань, особисті намагання, групова динаміка експериментальної групи спонукали до позитивних зрушень у сформованості конструктивної копінг-поведінки, а також зміни показників вхідних даних, отриманих до початку експерименту. На противагу, у контрольній групі не було відзначено значущої різниці у показниках сформованості конструктивної копінг-поведінки ні до формувального експерименту, ні після.

Наукова новизна дисертаційної роботи полягає у тому, що в ній:

- *вперше* систематизовано та узагальнено психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок (зовнішні умови: морально-психологічна, фізична, сексуальна, економічна безпека; внутрішні умови особистісні: позитивне самоставлення, толерантність до невизначеності, коректна взаємодія, психофізіологічні норми);

- *обґрунтовано* зміст компонентів формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок: когнітивного, усвідомленого підходу; афективного / емоційного; конативного / поведінкового;

– виявлено каузальні зв'язки формування копінг-поведінки: специфіка копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок розглянута через призму базових батьківсько-дитячих стосунків у родині жінки; розглянуто важливий компонент впливу на формування копінг-стратегій, толерування насильства через співзалежну модель поведінки, як наслідку ранньої травматизації постраждалих; з'ясовано тісний зв'язок обмежуючих стратегій подолання із показниками інтолерантності до невизначеності; визначено вплив стилів виховання на рівень самоствалення, а також підвищену тривожність постраждалих жінок;

– визначено психологічні умови, що стимулюватимуть формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок: салютогенний підхід до вирішення проблем, життєстійкість, здорові взаємини / стосунки, толерантність до невизначеності та позитивне самоствалення;

– розроблено та апробовано корекційну програму «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» та доведено її ефективність;

– поглиблено знання про копінг-поведінку постраждалих від домашнього насильства жінок, психологічні умови та специфіку формування конструктивної форми;

– подальшого розвитку дістали теоретичне підґрунтя формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок: а) зовнішні умови – безпечне середовище, відсутність впливу кривдників; свобода вибору, незалежна економічна діяльність; б) внутрішні умови – впевненість та віра у себе і свої сили; гнучкість та адаптивність, комфорт у невизначеності; паритетність стосунків та незалежність; психологічне благополуччя.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у подальшій можливості використовувати визначені та підтверджені психологічні умови для формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від

домашнього насильства жінок. Діагностичні методики, а також апробована програма, можуть бути корисними у психодіагностичній та психокорекційній діяльності, впровадженні надавачами соціально-психологічних послуг постраждалим від домашнього насильства, з метою створення сприятливих умов та чинників стимуляції пошуку, реабілітації, та позитивній перспективі виходу з кола насильства. Розроблені та апробовані авторські методики можуть стати в нагоді під час визначення рівнів самоставлення та впливу стилів виховання у прабатьківській сім'ї на поведінку подолання. Отримані результати дослідження можуть стати базою для викладання тренінгів / лекцій «Формування конструктивної копінг-поведінки у постраждалих від домашнього насильства», для надавачів соціально-психологічних послуг постраждалим від домашнього насильства, а також вивчення суміжних досліджень.

Перспективами подальших досліджень полягають у вивченні психологічних умов, що впливають на формування конструктивної копінг-поведінки не лише жінок, а й чоловіків, постраждалих від домашнього насильства. Уявляється доцільним гендерний аспект поглибленого вивчення чинників стресостійкості, позитивного самоставлення, лідерства, толерантності до невизначеності та готовності до пошуку ефективних способів додання складних життєвих обставин.

Ключові слова: стрес, копінг-стратегії, копінг-поведінка, копінг ресурси, складні життєві обставини, насильство, травма, психічна травма, травмівні переживання, гендер, жінки, постраждалі від домашнього насильства жінки, механізми психологічного захисту, адаптація, психологічна адаптивність, здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, психологічне благополуччя, самореалізація, життєстійкість, резильєнтність, невизначеність, толерантність до невизначеності, особистість, соціалізація особистості, батьківсько-дитячі стосунки, стиль сімейного виховання, доросла особистість, самоставлення, залежність, співзалежність, соціально-психологічна підтримка жінок, психологічний супровід, психологічна корекція.

ABSTRACT

Popovych Y. O. Psychological conditions for the formation of constructive coping behaviour of women affected by domestic violence. – Qualified scientific work on the rights of the manuscript.

Thesis for the degree of a scientific degree of the doctor of philosophy on a speciality 053 Psychology (05 – Social and Behavioural Sciences). State Institution of Higher Education “University of Education Management” National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 2024.

Annotation content

The dissertation is devoted to the theoretical substantiation and experimental study of the psychological conditions for the formation of constructive coping behavior of women affected by domestic violence.

Coping behavior of women victims of domestic violence is chosen as the object of the dissertation research, psychological conditions of formation of constructive coping behavior of women victims of domestic violence are the subject.

The purpose of the study was to theoretically analyse and empirically investigate the psychological conditions of the formation of coping behaviour of women victims of domestic violence; to develop and test a programme of psychocorrection of coping behaviour of women victims of domestic violence, stimulating its constructive side.

In the dissertation “Psychological conditions for the formation of constructive coping behaviour of women affected by domestic violence”, the research objectives were fulfilled in accordance with the goal:

1. Based on the theoretical analysis of scientific literature, the main psychological approaches to the study of coping behaviour of a personality are determined.
2. The factors of destructive coping behaviour of women victims of domestic violence are analysed.

3. The theoretical model of the formation of constructive coping behaviour of victims of domestic violence is considered.

4. The peculiarities of constructive coping behaviour of women victims of domestic violence and psychological conditions of its formation are empirically investigated.

5. A programme for the formation of constructive coping behaviour of women victims of domestic violence has been developed and tested.

The study was conducted in 2021–2024 on the basis of the Kyiv Resilience Center, the Services for children and families of Desnyanska district state administration in the city of Kyiv, the Kyiv City Center for Gender Equality, Prevention and Counteraction of Violence. 173 participants took part in the study.

A set of theoretical, empirical/statistical and formative methods were used to fulfill the tasks:

- *theoretically*, the research paper analyses the main psychological approaches to the study of coping behaviour of a personality; considers the psychological characteristics of women victims of domestic violence and the factors of formation of psychological adaptability, behavioural patterns, as well as gender as such and gender stereotypes; conducts a theoretical analysis of the factors of destructive coping behaviour and psychological conditions for the formation of constructive coping behaviour of women victims of domestic violence;

- *empirically* investigated the features of constructive coping behaviour of women victims of domestic violence and the psychological conditions of its formation; analysed the components of coping behaviour of women victims of domestic violence and women who have not suffered from domestic violence; investigated the interrelationships of components and conditions of formation of constructive coping behaviour of women, women victims of domestic violence and women who have not suffered from domestic violence;

- *experimentally* developed and tested a correctional programme for the formation of constructive coping behaviour of women victims of domestic violence, as well as analysed the effectiveness of implementation.

The research paper analyses the influence of various factors on the formation of coping behaviour, starting with parenting styles, parent-child relationships; reactions to stressful situations, choice of coping; indicators of tolerance / intolerance to uncertainty as important components of the formation of adaptive constructs of behavioural norms; presence of codependent behaviour patterns as important factors influencing the choice/ignoring of overcoming difficult life circumstances; level of self-attitude as an important indicator of confidence and active position in the processes of overcoming; presence/absence of social and psychological support, which directly affects women's psychological well-being and self-realisation.

It has been statistically proven that positive self-attitude, tolerance for uncertainty, problem-oriented strategies, quality planning and external support influence the formation of constructive coping behavior, improvement of quality of life, use of greater resources and a salutogenic approach to solving stressful situations.

The program for the formation of constructive coping behavior of women victims of domestic violence was experimentally developed and tested, which is designed to correct the destructive components of choice, because the long-term traumatization of such women partially deforms a healthy approach to solving problems, tolerating the very fact of violence in the family, social realization and other spheres. The leading task was to encourage a three-component approach in the formation of constructive coping behavior – cognitive, affective and conative.

The program "Formation of constructive coping behavior of women affected by domestic violence" in its structure includes psychocorrective modules by component:

1. Cognitive component (module I). Communication scenarios; boundaries; "No" conditions; communication; personal resources:

- resilience;
- resource aspects.

2. Affective component (module II). Self-stabilisation; emotional balance and body signals; conscious emotions:

- my control/control over me, my allies I and my desires;
- salutogenesis, value, tolerance to uncertainty.

3. Conative component (module III). Trust; autonomy; psychomotor dynamics:

- social models of coping behaviour, roles;
- non-conflict coping.

The obtained results of the approbation of the program stated that the created safe working conditions, active participation in the performance of assigned tasks, personal efforts, group dynamics of the experimental group led to positive shifts in the formation of constructive coping behavior, as well as changes in the indicators of input data obtained before the start of the experiment. In contrast, in the control group, there was no significant difference in indicators of the formation of constructive coping behavior either before or after the formative experiment.

The scientific novelty of the dissertation was that it:

- *For the first time*, the conditions for the formation of constructive coping behaviour of women victims of domestic violence were systematised and generalised;
- *the content* of the components of the formation of constructive coping behavior of women affected by domestic violence *is substantiated*: a cognitive, conscious approach; affective / emotional; conative / behavioral;
- *causal relationships* of the formation of coping behavior *were revealed*: the specificity of coping behavior of women affected by domestic violence was examined through the prism of basic parent-child relations in the woman's family; considered an important component of influence on the formation of coping strategies, tolerance of violence through a codependent model of behavior, as a consequence of early traumatization of victims; the close connection of restrictive coping strategies with indicators of intolerance to uncertainty is revealed; the influence of parenting styles on the level of self-esteem, as well as increased anxiety of affected women, was determined;

- *determined* psychological conditions that will stimulate the formation of constructive coping behavior of women affected by domestic violence: a salutogenic approach to solving problems, resilience, healthy relationships / relationships, tolerance for uncertainty and positive self-attitude;

- the correctional program "Formation of constructive coping behavior of women affected by domestic violence" *was developed and tested* and its effectiveness was proven;

- *deepened knowledge* about coping – behavior of women affected by domestic violence, psychological conditions and the specifics of the formation of a constructive form;

- *for further development*, the theoretical basis for the formation of constructive coping – behavior of women victims of domestic violence was obtained: a) external conditions – safe environment, freedom of choice, independent economic activity; b) internal conditions – positive self-attitude, tolerance to uncertainty, correct relationships, good health (psychological wellbeing).

The practical significance of the obtained research results lies in the further possibility of using the determined and confirmed psychological conditions for the formation of constructive coping behavior of women affected by domestic violence. Diagnostic methods, as well as the tested program, can be useful in psychodiagnostic and psychocorrective activities, implemented by providers of social and psychological services for victims of domestic violence, with the aim of creating favorable conditions and factors stimulating the search, rehabilitation, and a positive perspective of leaving the circle of violence. The developed and tested author's methods can be useful when determining the levels of self-attachment and the influence of parenting styles in the ancestral family on coping behavior. The obtained research results can become a basis for teaching trainings / lectures "Formation of constructive coping behavior in victims of domestic violence", for providers of social and psychological services for victims of domestic violence, as well as studying related research.

Prospects for further research are to study the psychological conditions that influence the formation of constructive coping behaviour not only for women but also for men who have suffered from domestic violence. The gender aspect of an in-depth study of the factors of stress resistance, positive self-attitude, leadership, tolerance to uncertainty and readiness to find effective ways to overcome difficult life circumstances seems appropriate.

Key words: stress, coping strategies, coping behaviour, coping resources, difficult life circumstances, violence, trauma, mental trauma, traumatic experiences, gender, women, women victims of domestic violence, psychological protection mechanisms, adaptation, psychological adaptability, health, mental health, psychological health, psychological well-being, self-realisation, resilience, uncertainty, tolerance to uncertainty, personality, socialisation of personality, parent-child relationships, family upbringing style, adult personality, self-attitude, dependence, codependence, social and psychological support for women, psychological support, psychological correction.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дослідження

1. Попович, Я. О., Максименко, С. Д. (Ред.). (2023). Психологічні умови формування деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. *Психологічний часопис*, 9(7), 36-44.

<https://doi.org/10.31108/1.2023.9.7.4>

Взято

3

<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1591/912>

2. Попович, Я. О. (2024). Особливості психологічних умов та чинників копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. *Габітус*, 62, 168-172.

<https://doi.org/10.32782/2663-5208>

Взято

3

<http://habitus.od.ua/journals/2024/62-2024/32.pdf>

3. Попович, Я. О. (2024). Результати ефективності впливу корекційної програми на постраждалих від домашнього насильства жінок. *Психологічні студії*,

2, 100-107. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.14> Взято з <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1777>

4. Попович, Я. О., Максименко, С. Д. (Ред.). (2024). Психологічний супровід та корекція копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок. *Психологічний часопис*, 10(3), 19-29. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.3.2> Взято з <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1610/929>

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

5. Попович, Я. О. (2022). Конструктивна копінг-поведінка як головна умова додання складних життєвих обставин. *Наука і молодь – 2022: пріоритетні напрями глобалізаційних змін*, Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Київ: ДЗВО «УМО». Взято

[http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/Тези%20Наука%20і%20Молодь_конф_17_05_2022%20\(1\).pdf](http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/Тези%20Наука%20і%20Молодь_конф_17_05_2022%20(1).pdf)

6. Попович, Я. О. (2022). Психологічні проблеми вибору конструктивної копінг-поведінки у жінок, постраждалих від домашнього насильства. *Психолого-педагогічне забезпечення професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану*, Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДЗВО «УМО». Взято

http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/Materials-XI-International-conf_20_05_2022.pdf#page=128

7. Попович, Я. О., Спирін, О. М., Остряньська, О. А. (Ред.) (2022). Особливості психоедукації постраждалих від домашнього насильства жінок засобами інтернет-технологій. *Професійний розвиток в умовах цифровізації суспільства: сучасні тренди*, Матеріали III науково-практичної конференції. Київ-Житомир: НАПН України ДЗВО «УМО», ЖДУ ім. І. Франка. Взято з http://umo.edu.ua/images/content/nauk_diyalnist/nauk_zahod/konferencii/2022/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82_7_4_23.pdf

8. Попович, Я. О. (2023). Професійно-важливі якості психолога у роботі з постраждалими від домашнього насильства жінками. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану*, Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДЗВО «УМО». Взято з <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedagoghichnij-suprovid-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakh-vojennogho-stanu>

9. Попович, Я. О. (2024). Формування у учасників освітнього процесу нульової толерантності до домашнього насильства. Аспект само ставлення. *Адаптивні процеси в освіті*, Матеріали III Міжнародного наукового форуму. Київ, Харків, Спокан, Флорида. Взято з https://adaptive.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/%D0%A4%D0%9E%D0%A0%D0%A3%D0%9C_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8_2024-1.pdf

ЗМІСТ

ВСТУП	18
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК	26
1.1	Основні психологічні підходи до дослідження копінг-поведінки особистості у науковій літературі	26
1.2	Теоретичний аналіз чинників деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок	33
1.3	Теоретична модель формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок	46
Висновки до розділу 1		55
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЇЇ ФОРМУВАННЯ	58
2.1	Методика та організація дослідження психологічних умов та чинників формування копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок	59
2.2	Порівняльний аналіз компонентів копінг-поведінки жінок, постраждалих від домашнього насильства та жінок, які не постраждали від домашнього насильства	73

2.3 Кореляти конструктивної копінг-поведінки та психологічних чинників її формування у жінок	100
Висновки до розділу 2	129
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБЛЕННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК У ФОРМУВАЛЬНОМУ ЕКСПЕРИМЕНТІ	134
3.1 Мета та завдання формувального експерименту	134
3.2 Програма психологічної корекції «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок»	143
3.3 Аналіз ефективності впровадження психокорекційної програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок»	164
Висновки до розділу 3	169
ВИСНОВКИ	174
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	180
ДОДАТКИ	200

ВСТУП

Актуальність дослідження. Історія розвитку людства має різні сторони, як позитивного динамічного інтелектуального потенціалу, технічних засобів, удосконалення медичної галузі та інших форм прогресу, так і незмінну динаміку поведінкових норм, яка має негативне забарвлення і наслідки. Завдяки позитивному прогресу розвитку ми стали жити якісніше, на відміну від попередніх можливостей, зважаючи на розширення потенціалу та безумовний ріст. Серед проблем та негативних наслідків минулого окрему нішу займає, на жаль, проблема домашнього насильства, сягаючи своїх історичних витоків з давніх часів існування людства.

Неможливо недооцінити глобальний вплив наявності феномену насильства, як мінімум на рівні міжособистісної взаємодії, а як максимум – на рівні культури суспільства, країн та поведінкових норм толерування / виправдання домінування одних та підпорядкування інших (гендерних стереотипів). Обмеження прав та можливостей, контроль та знецінення безумовно створює підґрунтя нездорового фону психологічної та ситуативної специфіки виявлення і боротьби з насильством як таким.

Переважною більшістю постраждалих від домашнього насильства за гендером є саме жінки, таке свідчення посилює актуальність вивчення не тільки історичних аспектів впливу на культуру поведінки щодо постраждалих, а й на способах та чинниках, які можуть прояснити можливості подолання, виходу та спротиву задля суспільних змін.

Надання уваги вивченню психологічних умов формування саме конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства є однією з основних пріоритетних напрямків дисертаційного дослідження. Долаючи стигматизоване відношення до жінок, які потерпають від насильства часто через гендерні стереотипи; розуміючи психофізіологію впливу травматичних обставин

розвитку та життя яких значно скоротить шлях до здорового підходу у вирішенні такої глобальної проблеми.

Значущий внесок у вивчення та дослідження загальнотеоретичних і методологічних засад копінг-стратегій з психологічної точки зору зробили багато відомих вчених (Балл, 2004, 2008; Бех, 1995, 1996, 2003; Бондарчук, 2019, 2020, 2023; Боришевський, 2010, 2012; Карамушка, 2019, 2020, 2023; Костюк, 2010; Максименко, 1998, 2006, 2021; Піаже, 2015; Rogers, 1959, 1961; Рибалка, 2015; Семиченко, 2009; Татенко, 1999, 2017; Титаренко, 2013, 2014, 2021; Франкл, 2022 та інші).

Варто зазначити, що питанням копінг-поведінки, копінг-стратегій, подоланню наслідків складних життєвих обставин присвячували свої праці багато науковців як зарубіжних, так і українських співвітчизників. Поняття копінгу прозвучали завдяки розкриттю психології стресу та його наслідків у роботах вчених-практиків (Beck, 2004, 2009, 2011; Eisler, 1987, 2003; Герман, 2021; Herman, 1989, 1995, 2005, 2023; Громова, 2020, 2021; Kalsched, 2013; Carleton, 2007, 2010, 2018; Колк, 2023; Kolk, 1985, 1995, 2006, 2007; Кривоконь, 2015; Lazarus, 1988, 1996, 2000; Maslow, 1970; Олефір, 2011, 2013; Погрібна, 2016; Родіна, 2010, 2011; Уайнхолд, & Уайнхолд, 2021; Weinhold, 1992, 2008; Folkman, 1986, 2004; Фройд, 2021; Яблонська, 2011, 2023; Ялом, 2020 та ін.). Розширюючи градацію різних типів інтерпретації копінг-стратегій, відкривають інтегративний підхід М. Lahad (2013, 2015), R. Moss (1982, 1986), Д. Отіч (2009, 2010), J. Schaeffer (1986), С. Schaefer (1993); когнітивно-поведінковий підхід А. Beck (2004, 2009, 2011), Л. Бурлачук (1980, 2012, 2014), А. Ellis (2001); гуманістичний підхід А. Antonovsky (1980, 1987), S. Maddi (1998, 2006), А. Maslow (1970), Т. Титаренко (2013, 2014, 2021), В. Франкл (2022); екофасилітативний підхід П. Лушин (2005, 2008, 2013, 2016), Я. Сухенко (2022, 2024), С. Хілько (2016, 2017, 2023).

Не зважаючи на великий всесвітній досвід вивчення копінг-поведінки як такої, стратегій, чинників різноманітної варіабельності можливостей подолання, безпосереднє вивчення психологічних умов формування конструктивної копінг-

поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, попри актуальність, не було досліджено науковцями у повній мірі.

Отже, важливість проблеми, недостатнє висвітлення та дослідження психологічних чинників та умов формування конструктивної копінг-поведінки, стратегій виходу з кола насильства постраждалих, спонукали до вибору теми дисертаційного дослідження: «Психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано протягом 2020-2024 рр. у рамках науково-дослідних робіт кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377) та «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні вченої ради ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (протокол № 2 від 12.02.2021 р.), уточнено на засіданні вченої ради ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (протокол № 8 від 22.06.2022 р.).

Об'єкт дисертаційного дослідження: копінг-поведінка постраждалих від домашнього насильства жінок.

Предмет дослідження: психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки у жінок, постраждалих від домашнього насильства; розробити та апробувати програму психокорекції копінг-поведінки жінок, постраждалих від домашнього насильства.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури визначити основні психологічні підходи до дослідження копінг-поведінки особистості.
2. Проаналізувати чинники деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.
3. Обґрунтувати та розглянути теоретичну модель формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.
4. Емпірично дослідити особливості конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок та психологічні умови її формування.
5. Розробити та апробувати програму формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок у формувальному експерименті.

База дослідження. Дослідження здійснювалося протягом 2021–2024 рр. на базі Київського центру стресостійкості, Служби у справах дітей та сім'ї Деснянської районної в місті Києві державної адміністрації, Київського міського Центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству. У дослідженні взяли участь 173 жінки.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань було використано комплекс загальнонаукових теоретичних, експериментальних та статистичних методів дослідження:

– *теоретичні*: аналіз теоретико-методологічної, наукової літератури, пов'язаної з тематикою дослідження; систематизація, порівняння, узагальнення основних підходів до дослідження копінг-стратегій; психологічних особливостей постраждалих від домашнього насильства жінок; психологічних чинників та умов формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок;

– *емпіричні*: психодіагностика за методиками, що дозволяють дослідити умови та чинники копінг-поведінки жінок, постраждалих від домашнього

наси́льства, а також жінок, які не постраждали від домашнього насильства: опитувальник «Brief-COPE» (авт. Ч. Карвер, адаптація Т. Яблонської); опитувальник «Коротка версія тесту життєстійкості» (авт. В. Олефір) застосовано лише для постраждалих жінок; Опитувальник «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї» (авт. розробка Я. Попович); опитувальник «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (авт. Н. Ендлер, Д. Паркер та ін.); опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» (авт. Н. Карлетон, адаптація Г. Громової); опитувальник «Визначте ваш рівень співзалежності» (авт. Б. та Д. Уайнхолд, адаптація В. Лук'янець); опитувальник «Діагностика рівня самоставлення» (авт. розробка Я. Попович);

– *формувальний експеримент* здійснювався відповідно поставленій меті формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок;

– *математично-статистичне опрацювання*: вхідні статистики, кореляційний аналіз, t-тест для незалежних вибірок, дисперсійний аналіз. Для валідації авторських опитувальників додатково здійснено аналіз коефіцієнту придатності Cronbach's Alpha та Guttman Split-Half Coefficient. Статистичне опрацювання даних результатів дослідження здійснювався за допомогою спеціалізованої програми для психологічних досліджень «IBM SPSS Statistics» (версія 25.0).

Наукова новизна роботи полягає у тому, що в ній *вперше*:

– *визначено, систематизовано та узагальнено* умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок за компонентами: *когнітивного* компоненту, що включає усвідомлений підхід до вирішення наслідків складних обставин життя, позитивного самоставлення, толерантності до невизначеності, відсутності прогностичної тривоги; *афективного* компоненту, що складає виявлення та трансляцію емоційних станів на зовнішні подразники (позитивний аспект емоціонування), відсутності гнітючої тривожності, а також співзалежних моделей поведінки, заснованих на нездоровій

прив'язаності; *конативного* компоненту – поведінкові патерни, які виявляють у дії конструктивні прояви, а також не мають ознак співзалежної поведінки та тотального контролю; позитивного впливу на поведінкові патерни стилю виховання у прабатьківській сім'ї;

– *виявлено* каузальні зв'язки формування копінг-поведінки як такої: особливість копінг-поведінки постраждалих жінок була розглянута через вплив стилів виховання у прабатьківській родині; проведено паралель між впливом на вибір жінки толерування насильства та співзалежною моделлю поведінки, як наслідку ранньої психологічної травматизації; підтверджено тісний зв'язок вибору деструктивних стратегій подолання з показниками інтолерантності до невизначеності – прогностичною тривогою та гнітючою тривогою; визначено тісний зв'язок між самотавленням та впливом моделей виховання у дитинстві постраждалих від домашнього насильства жінок;

– *поглиблено* знання про копінг-поведінку постраждалих з акцентами не тільки на психологічних компонентах, а й фізіологічних дисфункцій, а також можливостях стратегічного подолання;

– *досліджено* психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не постраждали від домашнього насильства та проведено порівняльний аналіз отриманих результатів з показниками постраждалих від домашнього насильства жінок;

– *розроблено* корекційну програму «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок»;

– *з'ясовано* зовнішні та внутрішні умови, які однозначно стимулюють формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок: безпечне середовище, автономність та незалежна економічна діяльність; салютогенний підхід до вирішення проблем, життестійкість, позитивна мотивація, толерантність до невизначеності, позитивне самотавлення; здорові взаємини / стосунки, оточення та підтримка.

Подальшого розвитку набули теоретичне підґрунтя формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок: а) зовнішніх умови – безпечне середовище, свобода вибору, незалежна економічна діяльність; б) внутрішні умови – позитивне самоставлення, толерантність до невизначеності, коректні взаємини / стосунки, добре самопочуття.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у подальшій можливості використання визначених та підтверджених психологічних умов для формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок і можуть бути впровадженими надавачами послуг для постраждалих від домашнього насильства (психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників). Методична база дослідження дозволить використовувати матеріали у наступних суміжних дослідженнях, включаючи авторські методики. Апробована корекційна програма може суттєво вплинути на очікуваний результат реабілітації постраждалих від домашнього насильства на шляху подолання складних обставин та наслідків тощо.

Упровадження результатів дослідження здійснювалося протягом 2021–2024 рр. у практичній роботі Київського центру стресостійкості, в рамках впровадження проєкту ГО «Новий соціальний вектор» (довідка про впровадження № 30.05/5 від 30.05.2024 р.), Служби у справах дітей та сім’ї Деснянської районної в місті Києві державної адміністрації (довідка про впровадження № 10223-1883 від 06.06.2024); Київського міського Центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству (довідка про впровадження № 051/043/П-71-76 від 05.07.2024), Української асоціації екологічної психологічної допомоги, в рамках проходження практики студентами-психологами ДЗВО «Університет менеджменту освіти» бакалаврату та магістратури (довідка про впровадження № 01/05-24 від 21.05.2024 р.).

Апробація результатів роботи. Основні положення і результати дослідження доповідалися на семінарах, лекціях, міжнародних та всеукраїнських

науково-практичних конференціях різного рівня, а саме: міжнародних – «Наука і молодь – 2022: пріоритетні напрями глобалізаційних змін» (Київ, 2022), «Психолого-педагогічне забезпечення професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (Київ, 2022), «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (Київ, 2023), «Адаптивні процеси в освіті» (Київ, Харків, Спокан, Флорида, 2024); *всеукраїнських* – «Професійний розвиток в умовах цифровізації суспільства: сучасні тренди» (Київ-Житомир, 2022).

Публікації. Результати дослідження відображено у 9 публікаціях: 4 у вітчизняних фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України; 5 публікацій у наукових виданнях / матеріалах та тезах науково-практичних конференцій і форумів.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається з анотації (українською та англійською мовами), вступу, трьох розділів, кожен розділ доповнено висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (221 найменування, з них – 76 англійською мовою) та додатків на 34 сторінках. Повний обсяг дисертації становить 234 сторінки, основний зміст викладено на 162 сторінках. Дисертація містить 25 таблиць та 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК

1.1 Основні психологічні підходи до дослідження копінг-поведінки особистості у науковій літературі

Копінг (англ. *coping* – долати, *to cope* – впоратися) у психологічній літературі інтерпретується як дії, направлені людиною задля того, щоб подолати стрес. Задля того, щоб справитися, людина зазвичай використовує декілька стратегій: когнітивних (усвідомлення, аналізу та висновків), афективних (емоційне реагування, врівноваженість, впевненість) та конативних (поведінка, конкретні дії, вчинки). Зазвичай вибір особистістю конструктивних або деструктивних копінг-стратегій залежить від багатьох факторів: починаючи від самої специфіки стресу / стресової ситуації / травматичної події та обставин, закінчуючи присутністю генетично спадкових специфічних типів реакцій – «бий, біжи, замри» (англ. *fight, flight, freeze*) – автоматичні інстинктивні імпульси, а також особистими усвідомленими / неусвідомленими навичками долаття.

На питання копіngu (подолання) людством складних життєвих ситуацій звернули увагу психології ще у другій половині XX століття. Копінг-стратегіям одним із перших приділяв свою увагу А. Maslow (1970). Саме тоді набула популярності активність у дослідженні психології стресу; вивчення комплексу зусиль людини для зменшення наслідків перенесених життєвих складнощів.

Поняття «копіngu» з'явилося у психологічній літературі завдяки розробці R. Lazarus (1966, 1986, 1996, 2000) теорії стресу. Досліджуючи поведінку людей у складних стресових ситуаціях, він помітив та виокремив види стратегій копінгової поведінки, що тісно пов'язана не тільки з адаптацією до складної ситуації, резильєнтності (стресостійкості, життєстійкості), а й визначення якомога екологічного ставлення, задля зменшення сили тиску, як ознаки довготривалого

болючого впливу. Результати спостереження R. Lazarus (1966) було опубліковано у книзі «Psychological stress and the coping process». Основною метою копінг-стратегій постають постулати фізичного та психічного благополуччя, а також максимально конструктивне залучення до вирішення проблем.

Аналізуючи західні наукові тенденції визначення копінг-стратегій Н. Кривоконь (2013) визначає три основні підходи: диспозиційний, ситуаційний (динамічний) та інтегративний.

На базі Его-аналітичної моделі З. Фрейда (2021) описано *диспозиційний підхід*, що виокремлює специфічні особистісні характеристики, які дозволяють ефективно подолання складнощів. За теорією цього підходу саме індивідуальні якості та особливості особистості визначають успішність подолання стресу. Тут ключовими будуть виступати такі тенденції долавання, які будуть ґрунтуватися на забезпеченні позитивного ставлення, покращення здоров'я та психологічного комфорту.

R. Lazarus (1966), був яскравим прихильником *ситуативного (динамічного) підходу*, як процесу контролю та опанування стресу, визначення гнучких стратегій подолання, які можуть трансформуватися під дією зміни ситуації. Цей підхід фокусуються на динаміці та мінливості вибору трансформованих копінг-стратегій, які максимально адаптуються під потребу ситуації, варіативність таких стратегій може бути різною – емоційною в одному випадку, дієвою – в іншому.

S. Folkman, R. Lazarus (1988) пояснювали опанування труднощів за рахунок змін когнітивно-поведінкових патернів, з метою управління зовнішніми та внутрішніми умовами, які піддають випробуванням людей, або навіть перевищуючи їхні можливості. Тобто мова йде про прийоми, засоби та зусилля, завдяки яким відбувається шлях подолання.

У класичній інтерпретації R. Lazarus (1966) виокремив такі типи поведінки у складних ситуаціях, копінг-стратегій:

1. Адаптивна поведінка, дії, що сфокусовані на подоланні проблеми.
2. Регресивна поведінка, що базується на знятті відповідальності і перекладанні її на інших.

3. Відмова від дій щодо подолання проблеми, інерції.
4. Заперечення самого факту проблеми, спрощення значення.
5. Афективні прояви, як спонукаючі важелі для опанування.

Пізніше у співпраці S. Folkman, R. Lazarus (1988) виокремили вісім дискретних стратегій, що умовно поділяться на емоційно-орієнтований та проблемно-орієнтовані копінги:

1. Емотивні реакції, активні, подекуди агресивні зусилля, спрямовані на зміну складної ситуації, часто проявлення гніву та відрази до причини проблеми.

2. Стратегія самоконтролю, регулювання своїх емоційних реакцій та виважених дій.

3. Пошук соціально підтримки, як основна опора у визначенні стратегій подолання, будь-то інформаційної, емоційної або матеріальної.

4. Прийняття відповідальності – усвідомлення власної ролі у питаннях проблеми, аналіз та пошук способів вирішення.

5. Уникання, як стратегія втечі від складної ситуації.

6. Планування вирішення – план дій та покрокове виконання якого можуть допомогти вирішити проблему.

7. Позитивна переоцінка – бачення плюсів ситуації, яка є проблемною.

8. Стратегія дистанціювання – бажання знецінити значення проблеми.

Дослідження R. Moos, J. Schaefer (1986) вказують на *інтегративний підхід*, який включає у себе як диспозиційний, так і ситуаційний підходи. Тут йде поєднання особистісних якостей та динаміки ситуації, які сприятимуть успішному доданню складної стресової ситуації.

R. Moos, J. Schaefer (1986: 10-13) визначили типи питань, які неодмінно проявляються у складних стресових ситуаціях:

1. Усвідомлення сенсу ситуації та значення для особистості.
2. Реакції на ситуацію, спротив та боротьба.
3. Опора на підтримку родини, близьких, усіх, хто готовий долучитися та надати допомогу.

Однією з ключових вважається саме роль соціальної підтримки, оскільки вона є показником чинника успішного додання складних обставин за рахунок додаткових ресурсів та можливостей. Соціальними компонентами підтримки можуть бути як родинні зв'язки, спільнота або ж група, так і втручання цілої системи соціальних заходів у подоланні труднощів (тут долучаються спеціалісти служби соціально-психологічної підтримки; фахівці інших професій, які можуть бути ефективними у вирішенні складних питань). Метою залучення такої допомоги є забезпечення емоційної, кризової та екзистенційної підтримки у відновленні зв'язку та довіри до світу, впорядкування стосунків та ін.

Д. Отич (2010), досліджуючи вплив Я-концепції на вибір копінг-стратегій відзначає, що копінг повинен розглядатися у розширеному розумінні, що пояснюється симбіозом копінг-поведінки, копінг-стратегії та копінг-ресурсами. Тут важливо зазначити, що копінг-поведінка та копінг-стратегії будуть формуватися зважаючи на попередній досвід особистості, або досвід авторитетних джерел; на протигагу копінг-ресурсам, які потрібно отримувати з наявної бази, так чи інакше отриманої або стимульованої.

Представником інтегративного підходу також є модель BASIC Ph, автором і розробником якої є М. Lahad (2015). Багатовимірна модель копінг-поведінки, психологічної стійкості (resilience) включає також салютогенний підхід (salutis – здоров'я, genesis – походження, початок; здоровий початок / походження), яке дослідив та обґрунтував А. Antonovsky, (1980, 1996). Дана модель фокусується на розвитку, подоланні, незважаючи на складні життєві обставини, у яких опинилася людина; спирається на природні механізми боротьби та перепрацювання стресових наслідків за рахунок шести каналів:

- віри (духовні цінності, переконання);
- емоцій (вираження почуттів, емоцій);
- соціальної взаємодії (підтримка близьких, колективу, спільноти, приналежність);
- уяви, творчої реалізація (фантазія, мистецтво, відволікання, переключення);

- когніцій (критичне мислення, аналіз, свідомий підхід);
- фізіологія / тіло (фізична активність, діяльність).

Використання моделі BASIC Ph допомагає не тільки знаходити індивідуальні копінг-стратегії, а й перепрацьовувати травматичних досвід минулого, будучи основою терапії постраждалих. Основним фокусом постає психологічна стійкість, як результат роботи з різними сторонами минулого травматичного досвіду та можливістю бачити позитивний вихід; реалізацію у теперішньому та майбутньому, не зважаючи на пережите.

Вивчаючи копінг-стратегії через призму *когнітивно-поведінкового підходу* перш за все хочеться звернути увагу на основний акцент – усвідомлення, розуму та контролю дій; логічного мислення у процесі аналізу та перепрацювання проблем. Раціоналізм когнітивно-поведінкового підходу є основним компонентом не тільки у подоланні складних обставин, а й у формуванні та реалізації людини. Яскравими представниками цієї теорії є А. Бек (2004, 2011) та А. Еліс (2001), що вперше структурували та пояснили основні принципи використання такого підходу через раціональність та ірраціональність будь-якого значення, думки або уявлення. З погляду формування копінг-стратегій деструктивні стратегії базуються саме на ірраціональній ниві нереалістичного мислення, коли витіснення та відмова бодай боротися з проблемою є шляхом когнітивного викривлення. На противагу попередньому конструктивними копінг-стратегіями будуть раціональне визначення дійсності та готовність адекватно оцінювати та формувати майбутні кроки.

Копінг-поведінка є спільним надбанням когнітивних та поведінкових включень, що допомагають значно зменшити вплив стресу. Такі дії спрямовуються на особистість або на оточення, часом маючи комбінацію впливу на обидва аспекти. Долаючи стрес та стресові реакції поведінка є поєднанням копінг-стратегій, як засобів керування стрес-фактором, і копінг-ресурсів, як можливостей додаткового впливу на вирішення.

Специфічними позитивними поведінковими ознаками копінг-стратегій Л. Бурлачук (1980, 2012, 2014) вважає ті, що відзначаються актуалізацією гнучких адаптивних механізмів психічної саморегуляції, пріоритетно обрані спершу особистісною структурою і лише потім специфікою ситуаційною.

Залежно від психологічних умов Д. Отич (2010) пропонує визначати чинники копінг-стратегій, які можна поділити на особистісні, ситуативні та соціальні показники. Особистісними показниками копінг-стратегій може бути вік, темперамент, фізичний стан, вольові якості, активність, мотивація, відповідальність, позитивна самооцінка, впевненість та ін. Ситуативними показниками є комплекс умов, які можуть вплинути на хід подій, включаючи залучення додаткових ресурсів у подоланні. Соціальними кластерами є рівень активності зовнішніх чинників, що можуть бути як соціокультурними так і унікальними для конкретного випадку.

Зважаючи на багаторічні дослідження впливу стресу на життєдіяльність людини, психологічного травмування, пошуку копінгів та активного або пасивного шляху подолання, можна не тільки розглядати сторону пошуку, а й набагато масштабнішу систему існування особистості у стресових умовах. Так у *гуманістичному підході*, засновниками та послідовниками якого є А. Antonovsky (1980), S. Maddi (1998, 2006), А. Maslow (1970), V. Frankl (1987), Т. Титаренко (2013, 2021) та ін., можемо відслідковувати тенденції розвитку психологічної резильєнтності особистості саме завдяки впливу складних обставин, що сприяють не тільки формуванню ефективних копінгів, а й підвищують ефективність, самореалізацію та розвиток. Одним з яскравих представників гуманістичного підходу є S. Maddi (2002), на основі досліджень якого виокремлено систему «життєстійкості», як стимуляція потенціалів людини, покликана активізувати ресурси, зменшуючи негативну дію стресових чинників.

Т. Титаренко (2013) визначила та дослідила вплив складної життєвої ситуації на особистість зі сторони внутрішньо особистісного конфлікту поняття життя, мети та цілей. Так були виокремлені такі копінг-стратегії як релаксація,

дистракція, альтернативне тлумачення ситуації, прийняття, емоційне забарвлення, пошук підтримки, діяльність щодо активного вирішення проблеми.

У *екофасилітативному підході*, засновником якого є П. Лушин, чітко прослідковується тенденція застосування конструктивних копінг-стратегій, які врешті-решт призведуть до посттравматичного стресового росту та розвитку особистості П. Лушин (2013). Тобто, з самого початку розглядається формула безперечного позитивного виходу для особистості, незважаючи на проблеми та складні обставини. Уся концепція екофасилітації тримається на пошуку того ресурсного стану людини, у якому вона здатна не тільки продовжувати боротьбу зі стресовим впливом, а й відшукає єдність часу, місця та обставин, що спонукатимуть до активного росту потенціалу та самоактуалізації особистості.

Окремо варто приділити увагу формування копінг-стратегій через складову толерантності до невизначеності, що безпосередньо розглядається одним із головних постулатів екофасилітативного підходу. Феномену толерантності до невизначеності присвячували свої праці багато вчених, серед них S. Andersen (1992), S. Budner (1962), D. McLain (1993), R. Carleton (2010) та ін., серед співвітчизників О. Брюховецька (2015), Г. Громова (2020, 2021), А. Гусєв (2007, 2008), П. Лушин (2016), С. Хілько (2015, 2017, 2021). Якщо розглядати толерантність до невизначеності з точки зору формування копінг-стратегій, можемо спостерігати зв'язок між наявною або ж відсутньою емоційною напругою та прийняттям рішень під час подолання складних життєвих обставин, готовністю до адаптації та підлаштування у ситуаціях невизначеності. На відміну від інтолерантності до невизначеності, коли фокусування на власних станах та почуттях обмежує прийняття оточення та стимулює неувважність, страх перед майбутнім, дихотомічним баченням, що безперечно деформує когнітивно-поведінковий та емоційний потенціал. Підвищений рівень тривожності значно впливає на психологічне благополуччя (Брюховецька та ін., 2022; Олефір, 2012). Ось чому вкрай важливо звертати увагу на формування саме толерантного ставлення до невизначеності, як одного з ключових компонентів копінг-стратегій.

Отже, теоретичний аналіз основних психологічних підходів до дослідження копінг-поведінки особистості у науковій літературі дозволив проаналізувати різні можливості у подоланні складних життєвих обставин, включаючи вибір динамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного, інтегративного та екофасилітативного підходів. Розглянувши різні аспекти впливу важливо, якщо людина обирає шлях подолання, спонукати, розвивати намагання до конструктивного вибору, який значно покращить якість життя. Зважаючи на проаналізовані підходи, пропонуємо звернути увагу на інтегративний підхід, який максимально дозволить розкрити базовий феномен дослідження – шлях подолання завдяки комплексному залученню: усвідомленню складної ситуації як такої, реагуванню та боротьбі, а також опорі на соціальну підтримку.

1.2 Теоретичний аналіз чинників деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок

Постраждалі від домашнього насильства жінки мають психологічні особливості, що впливають не тільки на їхню життєдіяльність або сприйняття, а й на оточення. Перш ніж розглядати специфіку постраждалих ми повинні розуміти механізми впливу домашнього насильства на психіку людини.

«Люди – надзвичайно витривалі істоти. Ще з незапам'ятних часів наша історія сповнена воєн і катастроф (природних чи спричинених нами), а в буденному житті кожного з нас чимало насильства та зради, та ми щоразу відновлювалися і жили далі. Але травматичний досвід усе-таки залишає свої сліди – чи то у великому масштабі (відбиваючись у нашій історії та культурі), чи в меншому, змінюючи життя наших родин і перетворюючись на похмурі таємниці, які ми несвідомо передаємо з покоління в покоління. Він також залишає шрами на нашій свідомості, спотворює наші емоції, нашу здатність розвивати близькі стосунки, уміння радіти, навіть змінює нашу біологію та імунну систему» (Колк, 2023: 5).

Домашнє насильство є однією з сумних сторін в історії людства, адже воно сягає тих далеких часів, де значення його та наслідки не були чимось

ненормальним; культура гендеру та гендерних стереотипів дозволяла виправдовувати, проявляти у жорстокій формі. Часто роль жінки або дитини сприймалася на рівні істот, які послуговуються виконанню функцій, а не визнання особистості у них як такої. На превеликий жаль і досі кричущі випадки домашнього насильства є продовженням визначення норми та «природності» у поведінці кривдників.

Отже, як саме ідентифікується домашнє насильство: згідно Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» ознайомимося з чітким визначенням: «Домашнє насильство – діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь» (Закон України № 2229-VIII, ст. 1).

Домашнє насильство має такі види:

«1. *Економічне насильство* – форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру.

2. *Психологічне насильство* – форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи.

3. *Сексуальне насильство* – форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності.

4. *Фізичне насильство* – форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру» (Закон України № 2229-VIII, ст. 1).

Побиття, гвалтування, обмеження, тотальний контроль, приниження – усе це складає далеко неповний список того тиску, який чиниться на постраждалих жінок. Якщо порівняти домашнє насильство з іншими травматичними подіями, то можна зіштовхнутися не тільки із довготривалістю впливу, а й зі значною зміною у психічній системі постраждалої особи. На відміну від інших психотравмуючих подій, які мають чіткий початок та кінець, у випадку домашнього насильства загроза життю, порушення кордонів тілесної недоторканості, знущання зіштовхують постраждалих із відчуттям тотальної безпорадності та довготривалого жаху, який часто може викликати дисоціативні реакції. З однієї сторони, дисоціювання наче полегшують навантаження на психіку, а з іншої – досить часто формують прогалини у пам'яті, наповнюючи загін імпліцитних епізодів (неусвідомлена пам'ять), перехід яких у експліцитну площину (усвідомлена пам'ять) іноді виявляється фактично неможливою. Таким чином, психотравмуючий вплив від домашнього насильства залишає величезний слід.

Життя так чи інакше зіштовхує людину з різними травматичними подіями, які змушують реагувати на них не тільки фізично тілом, а й задіюють цілу низку психічних процесів. Розглянемо вплив таких подій на фізіологію людини.

Ймовірний або реальний ризик життю стимулює вегетативну нервову систему, яка у свою чергу запускає механізм первинної реакції – збудження симпатичної нервової системи, що за рахунок виділення адреналіну, норадреналіну, кортизолу збільшення серцевих скорочень, активації фізичних можливостей стимулює «бойову готовність» та концентрацію на майбутніх діях подолання проблеми. Так мобілізується уся психофізіологічна система. Як тільки загроза життю минає, вмикається парасимпатична нервова система, що покликана зменшити серцеві скорочення та адреналіновий тиск, активує імунну систему, нормалізує травлення тощо, тобто заспокоює та стабілізує людину.

Все вищенаведене говорить про здорову регуляційну систему психофізіологічного існування людини. Проте, у випадках довготривалого стресу, яким і є домашнє насильство, реакції долаття виникають лише на початку. Тотальна безпомічність, обмеження у ресурсах, неможливість спротиву, бодай втеча створюють іншу систему самозахисту, яка у повній мірі може називатися психологічною адаптивністю та дезорганізованістю. Починаючи з фізіологічних реакцій, які природно покликані для виживання та боротьби – симпатична нервова система, втрачає свою актуальність, де реакції на небезпеку не мають користі, стають замкнутими в організмі постраждалої людини, посилюючи силу впливу (навіть тоді, коли небезпека минула і мала б увімкнутися інша – послаблююча та стабілізуюча парасимпатична нервова система). Отже, для постраждалих від домашнього насильства події що травмують викликають зміни у вегетативній, емоційній та фізичній системах, а також у когнітивній здатності адекватно перепрацьовувати стреси, використовувати операційну пам'ять та ін.

Захищаючись, психіка формує ряд адаптивних заходів. На емоційному рівні через перевантаження формується заблокована частина, що буде нагадувати емоційно про подію, проте не виокремлювати причину, витіснивши спогади. Так розвивається дисоціація – механізм відсторонення, щоб вижити. Тут наявна тілесна або психічна реакція, проте немає на неї усвідомленого пояснення, пам'ять не дає інформацію (імпліцитна). Ще одним негативним ефектом від наслідків домашнього

насильства є розвиток ангедонії, як ознаки нездатності отримувати задоволення як від дрібних, так і від значних подій – психоемоційне від’єднання, хоча у людини наявні чіткі спогади. Іноді такі реакції називають «замороженням». Нерідко у постраждалих від домашнього насильства психіатри діагностують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Згідно міжнародного класифікатора хвороб 10 перегляду (МКХ-10) «Посттравматичний розлад виникає як залишок та (або) затяжна реакція на стресові події (короткочасні або довготривалі) виключно загрозуючого або катастрофічного характеру, які здатні викликати загальне потрясіння майже у будь якої людини» (МКХ-10, 2016: 173-175).

Цікаво також у розгляді теми домашнього насильства звернути увагу на той факт, що саме жінки мають більший відсоток діагностованого ПТСР, майже втричі більше у порівнянні з чоловіками (Ментальне здоров’я для України, МН4U). Одним із припущень можемо розглядати і той факт, що жінки частіше за все є постраждалими від домашнього насильства і, як наслідок, мають довготривалі стресові розлади. Але у цієї проблеми є інший бік – ті, хто перебувають / проживають з особами які мають ПТСР, так само знаходяться під впливом, а також досить часто посилюють ознаки насильства, знущань, агресивних проявів та побиття. Наприклад, якщо у жінки чоловік має ПТСР і він не проходить лікування та реабілітацію, вірогідність насильства у родині значно збільшується, оскільки неконтрольовані реакції чоловіка можуть мати ознаки потенційної або реальної загрози близьким. Дружини таких чоловіків часто мають депресивні настрої, наслідком зазначеного може бути вплив і на дітей, які отримують недолік уваги від батьків, приклад депресивної поведінки, тривожність та невпевненість, що згодом може відобразитися на їхній психіці у дорослому житті, продовживши коло страждань. Таким дітям, які пройшли сумну школу домашнього насильства у родині, складно формувати довіру до людей та впевненість. Отже, маємо цілий цикл співзалежних ланцюгів домашнього насильства. Окремо можна акцентувати увагу і на формування через посилену напругу, невпевненість у завтрашньому дні, хитких психологічних опор –

розвиток інтолерантності до невизначеності, що ускладнює бачення майбутнього виходу, надто емоційну гнітючу тривожність та прогнозовану когнітивну складність у вирішенні елементарних запитів, т.зв. обмежуючих установок опору.

Ще один важливий аспект, який варто уважно розглянути у контексті впливу психотравмування на постраждалих, є зміна у них гормонального фону. Ці знання стали доступними завдяки розвитку таких наук як нейробіологія індивіда, психопатологія та міжособистісна нейробіологія. Тут варто процитувати слова психіатра Бессела ван дер Колка, який влучно пояснив механізм впливу: «Дослідження, що проводяться в межах цих дисциплін, показує, що травма призводить до реальних фізіологічних змін, включаючи переналаштування тривожної системи мозку, збільшення активності гормону стресу, а також перебудову системи, яка відповідає за відсіювання зайвої інформації. Відомо, що травма порушує роботу області мозку, яка відповідає за передачу фізичних відчуттів, внутрішнього розуміння того, що живий. Ці зміни пояснюють, чому люди, які пережили травмування стають надпильними у відношенні до потенційної загрози, водночас стаючи більш замкненими та стриманими у своєму повсякденні. ...ці люди часто щоразу повторюють одні й ті самі помилки, опиняючись не в змозі винести урок. Тепер нам відомо, що їхня поведінка не є наслідком морального падіння, недоліку сили волі або ж поганого характеру – це результат змін, які реально відбулися в мозку» (Колк, 2023: 7-8).

Вивчаючи наслідки посттравматичного стресового розладу, який за часовими межами може сягати десятків років, наслідуючи історію травматичних реакцій, завдяки безпосереднім лабораторним дослідженням підтверджено, що психотравмування викликає довготривалі зміни ендокринної, центральної нервової та автономної (вегетативної) систем (Friedman, Charney and al, 1995).

Отже, зважаючи на вищезазначене ми можемо узагальнити висновок, що травма та її наслідки не тільки є площиною психічних реакцій, а й має цілком конкретні фізіологічні прояви.

Часто густо у засобах інформації можна побачити значний акцент на наслідки для психіки військових саме травмування війною, наразі що, на жаль, відбувається в Україні, проте рідко хто звертає увагу на наслідки / небезпеку зміненого функціонування психотравмованої людини у родині, коли вона впливає на близьких, особливо на дитячу ще несформовану психіку. Саме діти отримуватимуть порушену систему цінностей, де найбільшу небезпеку становить людина, яка природно має бути захистом та опорою.

Звернімося до попередніх спостережень і досліджень. У далекому 1984 році на зібранні Американського коледжу нейропсихофармакології було представлено психологом та нейрофізіологом S. Maier (1976) результати дослідження на собаках, отримані у співпраці з M. Seligman (1976). Тематикою дослідження було вивчення безпорадності та безпомічності тварин, такий експеримент було поставлено не вперше. Суть експерименту полягала у тому, що собак, яких помістили у зачинені сталеві клітки, систематично били потужним електричним струмом. Після декількох експериментальних сесій двері кліток були відчинені, проте перелякані тварини не виходили. До експерименту були долучені собаки з контрольної групи, які не отримували удари струмом. Далі тварин з експериментальної та контрольної групи помістили у спільну клітку та розпочали удари струмом. Результатом було те, що собаки з контрольної групи одразу після перших ударів втікали у відчинені двері клітки, а от собаки з експериментальної групи (незважаючи на приклад) так само залишалися у клітці, навіть не намагаючись втекти, переживаючи явні стресові реакції. У лабораторному дослідженні постраждалих тварин звернули увагу на значний недолік гормонів, які відповідають за рішучість та лідерство, а також задоволення – серотонін і ендорфін.

Вчені ставили перед собою запитання – як змінити таку відмову від спасіння? У ході продовження експерименту було виявлено єдиний спосіб – необхідно систематично діставати з клітки травмованих собак навмисно, формуючи нову звичку, і тільки тоді, як результат, відбувалося поступове переналаштування гормональної системи. Цікаво зазначити, що навіть після

завершення дослідження виявилось, що травмовані струмом собаки виділяли набагато більше гормонів стресу аніж зазвичай, що і підтверджує психофізіологічне підґрунтя довготривалого впливу стресу на організм.

Пізніше науковці S. Maier & M. Seligman (2016) проводили дослідження і на людях (звичайно без застосування електричного струму), використовуючи зорові подразники. Тут аналогічно були проявлені результати відсторонення та «надтерпіння» в учасників експериментальних груп. Тоді було підкріплено визначення феномену «вивченої безпорадності» цими вченими, хоча згодом вони відмовилися від концепції саме безпорадності, натомість замінивши висновок про «безпорадність» на вивчений / набутий контроль та функціональність, яка може бути сформована у процесі розвитку та стимуляції людини. Результатом дещо зміненої концепції висновків стала публікація 2016 року. Проте такого ефекту трансформації можна було досягнути лише завдяки сумлінній роботі та значним зусиллям зі сторони постраждалої людини.

Зв'язок з фізіологічними реакціями у постраждалих від насильства жінок також реєстрували і інші науковці, такі як Б. ван дер Колк (2023), Д. Герман (2021), R. Solomon (1980) та ін.

Повертаючись до визначення психологічних особливостей постраждалих від домашнього насильства жінок маємо підкреслити, що така специфічна поведінка безпорадності, відсутності волі, залежності від кривдника у них може бути не причиною, а саме результатом впливу на особистість та її фізіологію психотравмуючих подій, оскільки для них часто не представляється можливості уникнути, або змінити звичний травмуючий ритм життя, або ж вони фізично не можуть чинити йому опір.

Маючи усі ознаки безсилля не тільки морального, а й фізіологічного (з недовіком гормонів, таких як серотонін, ендорфін, окситоцин та ін., які допомагають сформувати позитивне сприйняття реальності та рішучість), будь-яка форма спротиву, що вбачається постраждалою як марна, створює у особистості стан «повної здачі обставинам». Сам організм такої жінки приймає

рішення відмови або витіснення, щоб вижити. Відтак сприйняття має вже викривлені схеми виправдання та спрощення значимості травматичних подій не тільки для самої постраждалої, а й для її близьких, дітей, які так само можуть потерпати від кривдників на очах такої жінки.

Окремо хочеться підкреслити і спадкову психологічну етіологію домашнього насильства у постраждалих жінок, адже вони могли отримати болючий досвід знуцання у періоді батьківсько-дитячих стосунків. Варто звернути увагу і на стиль виховання в родині, за інтерпретованим визначенням D. Baumrind (1991) їх чотири: авторитарний, гіперопікаючий, ігноруючий та демократичний. У травмованих специфікою виховання дітей часто був саме авторитарний або ігноруючий стиль виховання. Вплив стилю виховання на вибір копінг-поведінки відбувався за вимушеними адаптивними стратегіями, – діти намагалися вижити у травматичній реальності знуцань та ігнорування потреб. Нерідко, за умов домашнього насильства, діти використовували дисоціацію, як один із способів відсторонення від болю, одночасно розвиваючи емоційне від'єднання відчуттів болю тіла та емоційних страждань. Будучи дітьми травмованих, з наявними психічними розладами або схильних до садистичних проявів батьків, які виміщали на таких дітях свої проблеми, мали аналогічні стиль виховання або небезпечні забаганки, поступово створювалися чіткі ознаки наслідків домашнього насильства на психіці жінок. Психологічне дитяче травмування виникає через випробування, що значно перевищують можливості дитини перепрацювати їх, або ж бодай усвідомити, на думку D. Kalsched (2013).

Важливий період формування здорової прив'язаності до батьків / піклувальників замість розвитку позитивного сприйняття близького оточення створював негативну основу емоційного відсторонення та толерування насильства, що оманливо давало відчуття «норми» життя у таких умовах виховання.

Постраждалі можуть відчувати безпідставну провину, вважаючи що заслуговують на негативне ставлення до них, мають ознаки емоційної залежності від кривдника та страху опинитися у ще гірших умовах. Досить часто жінки

приховують страшну правду їхнього життя, створюючи зовнішній світ оманливого добробуту.

Окремою формою домашнього насильства, на яку також варто звернути пильну увагу, є сексуальне насильство та його катастрофічні наслідки впливу на жінку. Звернімося до визначення: сексуальне насильство – злочин, який полягає у вчиненні будь-яких насильницьких дій сексуального характеру, ...без добровільної згоди постраждалої особи (Закон України № 2341, Ст. 153 ККУ).

Типи сексуального насильства різні, починаючи з інцестуальних (з боку кровних родичів не тільки щодо дорослих, а й щодо дітей), переважно зґвалтування знайомими (з боку друзів, добрих приятелів та ін.), закінчуючи зґвалтуваннями дійсно незнайомими людьми. На жаль, не рідкі форми збочень та знущань.

Наслідки сексуального насильства сягають не тільки проблем з самоідентифікацією, цілісністю та впевненістю особистості, а й майбутніми проблемами у стосунках, довірі до людей, агресії і несприйнятті позитивної дійсності, перебуваючи в постійному очікуванні нападу. Зазвичай психотерапія таких жінок потребує довготривалого шляху подолання. Не можна виключно визначати, що усі жінки, які були зґвалтовані, матимуть довгий шлях реабілітації, але однозначно можна стверджувати, що жодна з них цей факт не забуде. Рівень та час відновлення тісно пов'язаний з мірою підтримки, яку вони будуть зрештою отримувати, або не отримувати.

Життя у специфічних умовах стимулює низьку самооцінку, складнощі брати на себе відповідальність, депресивність та апатію, інтолерантність до невизначеності. Нерідко кривдники аб'юзивного типу роблять усе, щоб у такої жінки не було зовнішньої підтримки та друзів, контролюючи кожний крок. Щоб вижити у таких складних життєвих умовах постраждала створює ілюзію, або ж дисоціюється, знаходить усьому виправдання, шукає позитивні риси у кривдника (спираючись на них пояснює собі право залишатися), терпить заради дітей (хоча вони часто і самі платять надто дорогу ціну за можливість бути у такій родині). У постраждалих наявна внутрішня боротьба за виживання у складних умовах.

Кривдники часто формують таку систему знущань та контролю, де кожному кроку буде виправдано жорстоке покарання. Тривале перебування у таких умовах порушує уявлення про безпеку та довіру.

Нездорові стосунки формують специфічну сімейну динаміку, яка межує між станами знущань, та тимчасового відпочинку. Тут мають місце навіть факти обмеження пересування постраждалих, замикання в квартирі / домі, коли відчуття безвихідності створює тотальну залежність від волі кривдника, коли його система цінностей починає сприйматися як єдина правильна. У якійсь мірі таке життя створює «добровільну задачу» з наслідками для власної системи цінностей жінки, яка може бути після тривалого впливу просто зруйнована. Довготривале перебування в таких стосунках, на жаль, формує нездорову прив'язаність до кривдника.

«Уникаючи будь-яких ситуацій, що нагадують про травмуючі ситуації минулого, або будь-яких ініціатив, що включають планування майбутнього та ризику, люди, які пережили травму позбавляють себе цих нових можливостей успішного втілення копінгових стратегій, які могли б пом'якшити ефект травмуючого досвіду. Тому симптоми уникання, хоча і можуть представляти собою спробу захиститися від сильних емоційних потрясінь, вимагають високу ціну за наданий ними захист. Вони звужують сферу життя, погіршують його якість і в остаточному підсумку закріплюють ефекти травмуючої події» (Герман, 2021: 69).

Окремо варто акцентувати увагу і на поведінковому патерні постраждалих – залежності від кривдника, хоча можна бути впевненими безперечно у співзалежності обох партнерів. Така поведінка є очевидною, зважаючи на той факт, що переважна більшість тих, хто перебуває в умовах домашнього насильства жінок, мали таку специфіку взаємодії ще у прабатьківській родині. Коріння формування співзалежності, на думку психологів та психотерапевтів Беррі та Дженей Уайнхолд (2021) лежить у площині травми раннього розвитку. Як зазначали автори, здоровий розвиток можливий тільки тоді, коли людина проходить коректно усі етапи, кожен з яких має в собі перехід – природну сепарацію, а саме: під час чотирьох періодів розвитку: «співзалежності» – я та

мама одне ціле (період до півроку); «протизалежного» (півроку-рік) – я з мамою, але вже звертаю увагу на інших оточуючих, можу проявляти деяку автономію; «незалежну» (два-три роки) – відносна автономія від батьків, бажання пізнавати самостійно світ, виділення «Я»; наступний етап органічного розвитку «взаємозалежний» (від шести років і далі) – формування готовності до рівноцінної взаємодії, поваги до власних потреб, поваги до потреб інших, тобто дотримання принципів паритету. Так що ж таке коректний розвиток – мається на увазі адекватне ставлення батьків до потреб дітей, забезпечення необхідної культури взаємодії, поваги та любові, усього того що вимагає психофізіологія.

Натомість у постраждалих можемо спостерігати, та й власне у кривдників також, психологічне застрягання на початкових періодах – співзалежності та протизалежності. Саме у цих періодах закладалося у психіці дітей почуття безпечної, або навпаки – небезпечної прив'язаності. Тобто, якщо у дітей не було сформовано безпечної прив'язаності (на рівні елементарних потреб забезпечення дорослими вчасного задоволення тепла, любові та їжі), їхні потреби не були взяті до уваги; після певної боротьби такі діти формували нездорове проявлення, байдужість на потребу вимагати / не чекати задоволення. Чим гірше батьки таких дітей до них ставилися, тим сильніше формувався їхній нездоровий зв'язок, коли найменші позитивні вчинки батьків сприймалися як великі, коли знецінені потреби дитини сприймалися нормою. Маючи такий базис розвитку постраждалі і кривдники мали викривлене бачення норми життя, стосунків та бажань. Далі вони продовжували таку поведінку і у своїх створених родин, поширюючи коло насильства у наступних поколіннях.

Якщо лаконічно, то період співзалежності, який так і не закінчився у постраждалих (відсутня сепарація), незважаючи на дорослий вік, проявляється у необхідності ідентифікувати себе через близьку людину, тобто психологічне автономне «Я» так і не було сформовано; на заміну «некоректним» батькам, постраждалі можуть обирати схожий прототип партнера. Якщо розглядати портрет кривдника, то він перебуває частіше за все у стадії психологічної

протизалежності – спротиву (я не прив'язуюся) та знецінення потреб, контролю і насилля (як форма помсти за власне знецінення у прабатьківській сім'ї).

Таким чином, чинниками деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок можуть бути як соціальні, тобто зовнішні – умови зростання у прабатьківській родині, вплив кривдників на морально-психологічний стан, умови небезпечного проживання, загрози життю та сексуальній недоторканості, фінансово-економічна залежність від кривдників, а також особистісні / внутрішні умови – невпевненість, негативне самоставлення, інтолерантність до невизначеності, співзалежні моделі поведінки, порушення психофізіологічного балансу. Серед важливих за впливом є наявні в анамнезі постраждалих ознак домашнього насильства, специфіки стилю виховання (часто ігноруючого та авторитарного), співзалежних моделей поведінки у родині, низького самоставлення. Психологічні особливості постраждалих мають свої нюанси, шлях додання для них нелегкий. Ось чому при терапевтичній або консультативній роботі з постраждалими від домашнього насильства жінками часто можна спостерігати значну регресію останніх та відмову від допомоги або дій. Розуміння специфіки впливу на жінок різних умов може значно послабити тиск та очікування. Натомість поступове відбудовування, хоч і довготривалого але плідного, процесу роботи з формування нових навичок та трансформації психофізіологічних реакцій може стати позитивною перспективою у подоланні постраждалими бар'єрів, що перешкоджають розриву кола насильства. Такій позитивній динаміці передуює титанічна робота, яка не завжди матиме успіх, проте спроби варті зусиль.

Отже, у нашому дослідженні деструктивної копінг-поведінки актуальні чинники негативного ставлення у прабатьківській родині, негативного самоставлення, порушення особистих кордонів, співзалежних моделей поведінки, порушеної емоційної саморегуляції та інтолерантності до невизначеності.

1.3 Теоретична модель формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок

Психологічними умовами формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, на нашу думку, є перш за все відновлення психологічної рівноваги та психофізіологічного здоров'я: безпечне місце проживання, відсутність впливу кривдників, позитивне самоствавлення та толерантність до невизначеності, а також фізичне здоров'я. Такі умови важливі для формування фундаменту впевненості та задоволення, готовності використовувати конструктивну копінг-поведінку на шляху подолання труднощів. Подекуди у терапії або ж психологічному супроводі не меншого значення набувають чинники соціальної підтримки та залучення додаткових засобів подолання. Також важливо застосовувати салютогенний підхід, салютогенез (Antonovsky, 1996) у вирішенні проблем на шляху подолання наслідків складних життєвих обставин жінок, які потерпають від домашнього насильства. Салютогенний підхід полягає у фокусуванні на позитивних перспективах, пошуку конструктивних виходів та соціальної підтримки. Формувати позитивну перспективу необхідно як за рахунок власних ресурсів жінок, так і розвивати у спеціальному психологічному навчанні, допомагаючи стимулювати життєстійкість, здорові взаємини / стосунки, толерантність до невизначеності та позитивне самоствавлення.

Перш ніж розглядати умови, що впливають на вибір жінками стратегій подолання, звернімося до визначення видів копінг-поведінки. Отже, базуючись на визначеннях копінг-стратегій за опитувальником R. Lazarus (1991) «Способи долаючої поведінки», Ч. Карвера «Brief-COPE» в адаптації Т. Яблонської та ін. (2023), Д. Ендлера та С. Паркера «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (Зливков та ін., 2016: 173-175) та ін. можемо виокремити такі конструктивні копінги:

- активне подолання;
- самоконтроль;

- пошук соціальної підтримки;
- використання інформаційної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- гумор;
- планування вирішення проблеми;
- позитивну переоцінку (рефреймінг);
- копінги, орієнтовані на вирішення завдань;
- аналіз та висновки;
- досягнення та дії.

Слід зазначити, що кожен з вищенаведених копінгів має як позитивну, так і негативну сторону, а отже, потребує розгляду з точки зору складної життєвої ситуації та специфіки реакцій на неї у постраждалих.

Виходячи з перерахованих необхідних позитивних стратегій, розглянемо теоретичну модель умов формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, з подальшим поясненням (рис. 1.1).

На рисунку 1.1 представлено дворівневий підхід до формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок: з першої частини, а саме базових вимог, очевидний акцент на зовнішніх та внутрішніх умовах впливу на конструктивну поведінку. Зовнішні умови, як важливий базис довіри, розслаблення та коректного відновлення – безпека проживання, відсутність / мінімізація впливу кривдника, свобода вибору сексуальних стосунків та фінансова незалежність. Наступними не менш важливими умовами постають внутрішні – умови особистого психологічного комфорту: позитивне самоставлення, віра у себе, толерантність до невизначеності, паритетні умови взаємодії з оточуючими, посттравматичний розвиток, психологічне благополуччя (яке у свою чергу значно вплине на фізіологічне самопочуття, оскільки суттєво відображається на гормональній системі).

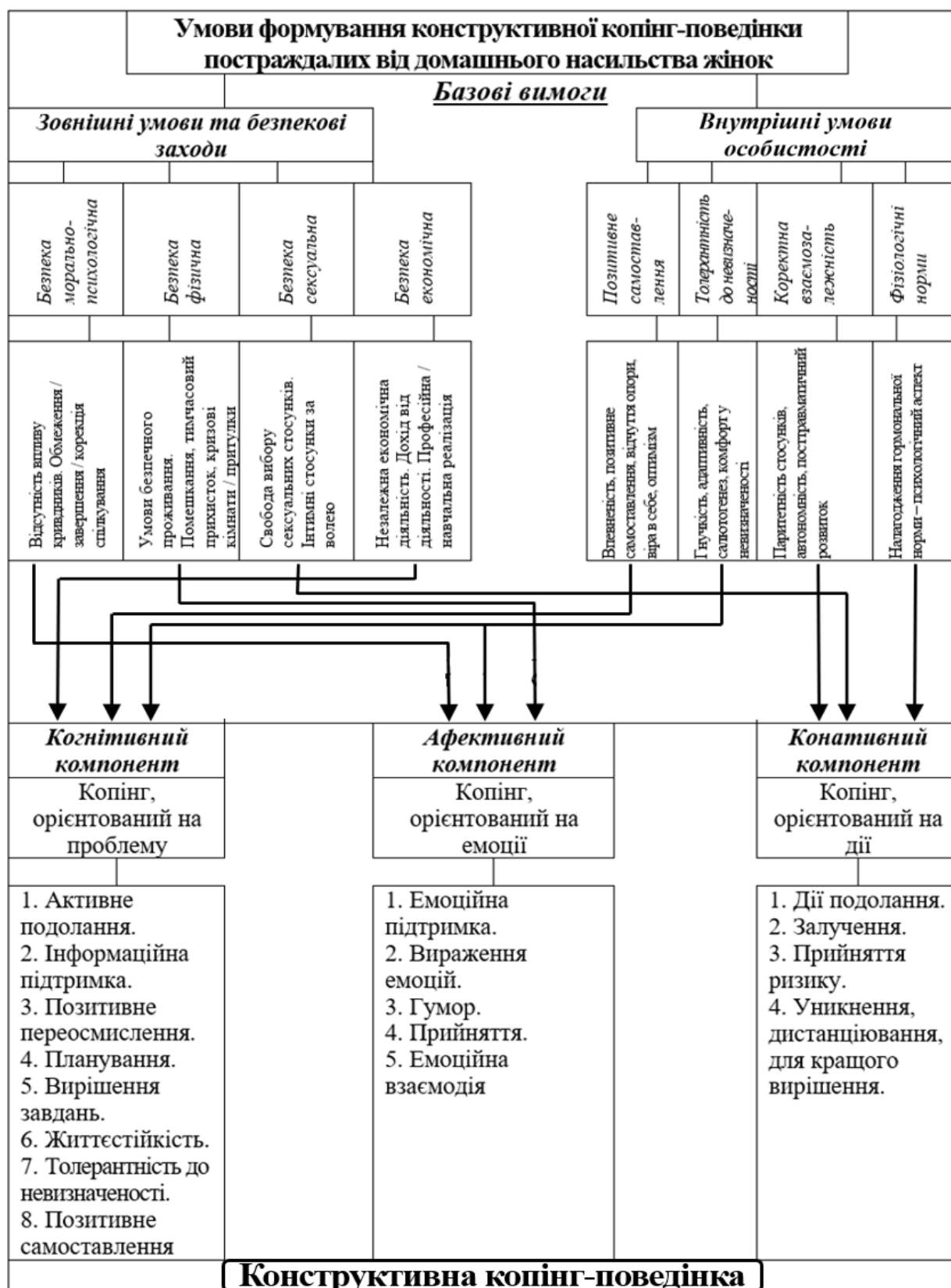


Рис. 1.1 Теоретична модель формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок

Після забезпечення базових вимог відбувається безпосереднє формування конструктивної копінг-поведінки, яку у нашому дослідженні розглядаємо через трикомпонентну структуру – когнітивного компоненту, афективного компоненту та конативного компоненту. Кожен з компонентів складається з відповідних копінгів, які формуються під дією внутрішніх та зовнішніх умов базових вимог.

Таким чином, *когнітивний компонент* копінгу, орієнтованого на проблему (активного подолання, інформаційної підтримки, позитивного переосмислення, планування, вирішення поставлених завдань, життєстійкості), формуватиметься з двох показників внутрішніх умов – позитивного самостварення та толерантності до невизначеності та одного зовнішньої умови – незалежної діяльності, професійної / навчальної реалізації.

Такі показники у взаємодії суттєво спонукатимуть до переосмислення значення якості життя, життєвої позиції та підтримки й особистісного зростання. *Афективний компонент* копінгу, орієнтованого на емоції (емоційної підтримки, вираження емоцій, гумору, прийняття, емоційної взаємодії), формуватиметься з однієї внутрішньої умов – гнучкості, емоційного комфорту, за відсутності гнітючої тривоги та двох зовнішніх умов базових вимог – фізичної безпеки проживання за відсутності тиску зі сторони кривдника та емоційних негативних маніпуляцій. *Конативний компонент* копінгу, орієнтованого на дії (залучення, прийняття ризику, стратегічного уникнення / дистанціювання задля кращого вирішення наявної проблеми), формуватиметься з двох внутрішніх умов – паритетність стосунків, автономність та посттравматичного розвитку, а також налагодження психологічної сторони впливу на фізіологічне самопочуття, регуляцію гормональної системи; однієї зовнішньої умови – безпеки, свободи вибору стосунків / інтимної взаємодії, як важливих складових тілесного комфорту.

Подивимося на формування конструктивної поведінки через більш детальний огляд покрокової системи забезпечення зовнішніх умов, посередництвом взаємодії з надавачами соціально-психологічної допомоги, представниками яких є не тільки психологи, соціальні та медичні працівники,

кейс-менеджери супроводу, юристи, поліцейські та інші спеціалісти, а й організації, які спеціалізуються на супроводі постраждалих. Такими є центри допомоги врятованим, денні центри соціально-психологічної підтримки особам, які постраждали від домашнього насильства та / або насильства за ознакою статі; центри запобігання та протидії домашньому насильству, соціальні служби, медичні заклади та ін., у складі яких наявні кризові кімнати, притулки та організації, що готові надати ефективну цілодобову допомогу та супровід.

Саме комплексний підхід у вирішенні викликів пов'язаних з домашнім насильством може забезпечити максимально ефективну роботу подолання проблеми, адже психологічне благополуччя таких жінок формується на базисі довіри та безпеки фізичного існування.

Необхідно звернути увагу на роботу не тільки з постраждалими жінками, а й з кривдниками, оскільки вони є частиною системи спотворення нормотипового бачення розвитку особистості постраждалих. Часто самі кривдники потребують лікування, маючи ознаки психічних розладів, що можуть бути не тільки не діагностованими, а й не опрацьованими за програмами медико-реабілітаційної терапії, як у випадку з ПТСР; мають девіантну поведінку, відсутність контролю та відчуття вседозволеності. Також однією з причин агресивної поведінки у кривдників можемо спостерігати вживання психоактивних, хімічних або ж алкогольних речовин, що в свою чергу впливає на поведінкові патерни.

Отже, серед важливих умов на шляху до формування конструктивної копінг-поведінки у постраждалих жінок є врахування багатьох складових. Базисом позитивного сценарію у побудові додання є, як зазначалося вище, психологічне благополуччя жінки. А отже, починати потрібно з усіх можливих способів відокремлення постраждалої особи від кривдника, або травмуючих її психіку оточуючих, наскільки це можливо забезпечити якнайшвидше. Також варто працювати й з усвідомленим підходом постраждалих до проблеми: пошуку та визнання співзалежних патернів поведінки, висвітлення причин проблеми, пошуку психологічних кордонів та формуванню автономності.

Спираючись на досвід роботи з постраждалими від домашнього насильства жінками у Київському міському Центрі гендерної рівності, запобігання та протидії домашньому насильству варто вказати на чіткий алгоритм стандарту надання ефективної допомоги. Першим кроком у формуванні стратегії подолання є бажання постраждалої вийти з кола насильства, для чого вона і звертається по допомогу. Нерідко все починається з первинної бесіди з психологом на гарячій лінії «Телефону довіри», під час якої можливий анонімний контакт зі спеціалістом, який може вислухати та надати кваліфіковані психологічні інтервенції, а також порадити консультації з юристом (за потреби) та запис на очний прийом до фахівця з психічного здоров'я. Проте, бувають і складні випадки, коли у постраждалої немає ані часу, ані можливостей, натомість їй загрожує небезпека, безпосередньо пов'язана з ризиком життя. У такому випадку алгоритм реагування включатиме додаткові термінові заходи – виклик спеціальних загонів поліції або мобільних бригад, що створені для протидії домашньому насильству; також залучають терміновий соціальний супровід; забезпечують за потреби поселення у кризову кімнату у будь-яку годину доби (тут постраждала може перебувати протягом 10 діб сама, або ж з дітьми). Перебуваючи у безпечному місці, оскільки адреси таких кімнат засекречені, у постраждалої буде формуватися первинне враження захисту та допомоги. Такій жінці буде запропонована термінова психологічна або кризова інтервенція, будуть створені максимальні умови комфорту та матеріального забезпечення, що і є також показниками психологічного благополуччя. Далі відбуватиметься робота з формування майбутніх кроків виходу з кола насильства, допомоги у виборі конструктивних копінгів, реабілітації психологічної та медичної (за такої потреби).

Наступним кроком може стати пошук іншого помешкання, для коректного проходження психологічної реабілітації, або ж запропоновано проживання у притулку для постраждалих від домашнього насильства, тут можна буде перебувати від 3-х місяців до півроку, за цей час будуть задіяні максимальні зусилля фахівців по створенню умов до трансформації постраждалої як у соціальному, так і у психологічному ракурсах. Обов'язковою умовою проживання

в такому закладі буде проходження програми соціально-психологічного супроводу у одному із центрів, які спеціалізуються на допомозі у таких випадках. Також буде запропонована можливість перекваліфікації, профорієнтації, або ж пошуку місця роботи, щоб постраждала мала змогу отримати матеріальну незалежність (оскільки часто фінансова залежність від кривдника є занадто переважаючою у виборі продовження існування у колі насильства).

Ось чому важливо перш за все дбати про безпеку такої категорії жінок, саме тому необхідне забезпечення цілодобового доступу до подібних служб, щоб якомога швидше надати допомогу та сприяти змінам у житті.

Перетнувши екватор першої частини інтервенцій у життя постраждалої від домашнього насильства жінки сфокусуємося на другій, не менш важливій, – внутрішніх умовах формування конструктивної копінг-поведінки. Така робота матиме ознаки філігранного підходу до роботи з жінкою з боку психолога, психотерапевта або інших фахівців.

Одним із важливих психологічних умов відновлення є робота над формуванням толерантності до невизначеності, оскільки саме цей компонент має значний вплив на формування конструктивної копінг-поведінки у постраждалих від домашнього насильства жінок. Так, зважаючи на переваги впливу на копінг-стратегії емоційного інтелекту, прослідковується прямий зв'язок з рівнем толерантності до невизначеності, як ознаки адекватної орієнтації у сфері емоційних контактів, а це безпосередньо важливо під час формування саме конструктивних копінгів. Якщо у постраждалих жінок переважає інтолерантність до невизначеності – протилежна структура сприйняття – розсіяність, надмірна концентрація на дихотомічному мисленні, власних станах, страх перед майбутнім та негативізм, – маємо зворотну реакцію: відсутність розвитку незалежності, емоційного конструктивного сприйняття та позитивного самоствавлення.

Якщо ми розглянемо ракурс участі психолога у формуванні конструктивної поведінки долання, то мова йде про створення ефективного альянсу між психологом та постраждалою. Такі терапевтичні стосунки можуть створити інший

світ сприйняття, який буде приносити зцілення. Обов'язковою умовою має бути довірча безпека, оскільки тільки в безпечному середовищі буде можливість пройти найскладніші моменти реконструкції травматизації, переживання болючих спогадів, десенсибілізації (перепрацювання) та відновлення втрачених зв'язків. Саме тут буде надана можливість, за сприятливих умов, перевести картини імпліцитної пам'яті у експліцитну. Це нелегкий процес шляху переходу від витісненої болі до прийняття себе, звільнення від травми та її тяжких наслідків.

Задля забезпечення ефективної співпраці між психологом та постраждалою варто звернути увагу і на ресурсність самого спеціаліста, який надає допомогу / проводить терапію. Працюючи тривалий час з постраждалими, маючи дотичність до історій страждань, фахівці нерідко схильні до втоми від співчуття, як результату такої роботи. Втома від співчуття – стан, у якому домінує симптоматика емоційного та фізичного виснаження: зниження емпатії, психофізіологічне виснаження, дратівливість, тривожність, депресія, порушення сну, втрата інтересу до роботи та ін. (Макієнко & Гершанов, 2023).

Під час безпосереднього контакту з травмованими людьми спеціалісти часто надто стурбовані стражданням та болем клієнтів / пацієнтів. У статті І. Євтушенко, С. Аврамчено, О. Ніжинської, Н. Ортикової та С. Хілько «Стійкість психолога до факторів стресу: вивчення психологічних особливостей» (2023) чітко описані критерії важливості саморефлексії спеціалістів під час роботи зі складними випадками, адже робота з тяжкою тематикою домашнього насильства потребує неабиякої стресостійкості та наявності власних копінгів. Робота спеціалістів вимагає регулярних інтервізійних / супервізійних зустрічей, для підтримки ефективної роботи, профілактики вигорання та втоми від співчуття.

Не можна не відзначити і важливість групової терапевтичної роботи з постраждалими від домашнього насильства, де за принципом «рівний-рівному» буде надана можливість не тільки представити свою історію, а й отримати підтримку від інших постраждалих, які також виборюють, або ж вже вибороли своє право жити у щасливих / нормальних і вільних від знущань умовах. І. Ялом

називає процес групової роботи «адаптивна спіраль», коли група безумовним прийняттям посилює позитивну самооцінку кожного учасника окремо (внутрішньо) та кожен учасник навчається краще сприймати інших (зовнішньо) (Yalom, 2005).

Травмуючі події значно порушують віру у зцілюючу взаємодію між внутрішнім та зовнішнім світом. Групова робота відновлює відчуття єдності, стає свідком самоствердження кожного у мірі цінності та гідності.

Для того що перейти у нові виміри, які відзначатимуться у повному сенсі здоров'ям, необхідно пройти шлях відпускання минулого, формування навичок контролю свого тіла, поєднання різних частин особистості (які з тих чи інших причин були розірвані) та створення нової мережі нейробіологічного формату, коли стимулюватиметься активна позитивна жага до життя. Разом із змінами внутрішніми будуть відбуватися і зовнішні, що у комплексі сформує вибір саме конструктивних копінг-стратегій та усвідомлено шляху поза межами насильства.

Отже, відповідно теоретичній моделі, умовами формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок є забезпечення перш за все базових вимог: зовнішніх умов, які складають морально-психологічний захист / фізичну безпеку, сексуальну безпеку та економічну незалежність від кривдників, а також внутрішніх умов, що відповідають салютогенезу – позитивного самоствавлення, толерантності до невизначеності, коректної взаємодії з оточуючими та психологічного благополуччя, що впливає на фізіологічне здоров'я. Зовнішні та внутрішні умови у свою чергу спонукають формування конструктивної копінг-поведінки, що складається з когнітивного (копінгів, орієнтованих на проблему), афективного (копінгів, орієнтованих на емоції) та конативного (копінгів, орієнтованих на дії) компонентів. Таким чином, поступово забезпечуючи зовнішні та внутрішні умови можна досягти максимально бажаного результату.

Висновки до розділу 1

Здійснюючи теоретичний аналіз основних підходів до дослідження копінг-поведінки особистості у науковій літературі було встановлено, що більшість із них базуються на двох типах – конструктивних та деструктивних. Прикладами конструктивного типу часто виступають очікування підтримки, готовність брати на себе відповідальність, аналізу ризиків, використання інформаційної підтримки, гумору, позитивне трактування, планування майбутніх дій та прийняття самого факту складної події. На противагу ж представниками деструктивної типу стратегій подолання є втеча-уникнення, самозвинувачення, самовідволікання, вживання психоактивних речовин, знецінення значущості, заперечення та відсторонення від вирішення.

Розглядаючи різні теорії та погляди на копінг-поведінку та особливості додання складних обставин та наслідків, варто підкреслити значення своєчасного втручання та формування саме конструктивних копінгів, задля досягнення успіхів на цьому шляху.

Отже, у теоретичній частині розглянуто психоаналітичні, гуманістичні, інтегративні, когнітивно-поведінкові, екофасилітативні підходи, кожен з яких показує способи та засоби бачення різних ракурсів формування стратегій подолання, або ж відсторонення від них. Важливо звернути увагу на аспект феномену впливу толерантності / інтолерантності до невизначеності на формування копінг-поведінки; присутності адаптивності та гнучкості життєвої позиції, бажання боротися, підтримувати психоемоційне благополуччя та салютогенез. Проаналізувавши різні підходи було прийнято рішення звернути увагу на інтегративний підхід, що максимально дозволяє розкрити шлях подолання завдяки взаємодії комплексного залучення, а саме усвідомленої позиції щодо складної ситуації, активному реагуванню на виклик та боротьбі, зважаючи на можливості, включаючи використання соціальних методів підтримки та участі.

Здійснений ретельний аналіз чинників деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок дозволив підтвердити негативний

вплив ставлення у прабатьківській родині, негативного самоствавлення, порушення особистих кордонів, співзалежних моделей поведінки, порушеної емоційної саморегуляції та інтолерантності до невизначеності. Так, були виявлені не тільки психологічні, а й фізіологічні аспекти, які впливають на вибір такими жінками деструктивної поведінки, або ж витіснення самих фактів насильства з пам'яті, т.зв. дисоціації. Представлені досягнення науки нейробіології, яка багато в чому пояснює специфіку поведінки постраждалої людини.

Детально розглянуто й описано приклади прояву раннього травмування таких жінок у дитячому віці, як негативної психологічної етіології впливу на майбутню поведінку у дорослому житті. Часто у поведінці таких жінок можна побачити ознаки співзалежності, відчуття провини та виправдання дій кривдників; нівелювання небезпеки, наявність тотального страху та схильності до приховування самих фактів насильства. Переглянувши різні сторони впливу на постраждалих, також звертаємо увагу і на поведінкові патерни кривдників, які можуть значно ускладнювати процес функціонування стосунків, травмуючи не тільки жінок, а й дітей та їхнє майбутнє.

Відповідно теоретичній моделі, умовами формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок є забезпечення базових вимог: зовнішніх умов, які складають морально-психологічний захист / фізичну безпеку, сексуальну безпеку та економічну незалежність від кривдників. Перш за все необхідно створити зовнішні безпечні умови – відсутності впливу кривдника(-ів), місця проживання, безпечного помешкання, свободи вибору інтимних стосунків та незалежної економічної діяльності. Наступними вимогами постають внутрішні умови – позитивне самоствавлення, толерантність до невизначеності, віра у свої можливості, адаптивність, коректна взаємодія з оточуючими та психологічне благополуччя, що впливає і на фізичне самопочуття.

Після максимального забезпечення базових умов безпосередньо розпочинається формування конструктивної копінг-поведінки через трикомпонентну структуру: когнітивного компоненту – активного подолання,

позитивного самоставлення, планування, вирішення завдань, життєстійкості та підтримки; афективного компоненту – емоційного контролю, емоційної підтримки, гумору та взаємодії; конативного компоненту – дій подолання, залучення, прийняття ризику, реалізації планів.

Головним запитом у формуванні конструктивної копінг-поведінки постає бажання самої жінки змінити своє життя, після чого впроваджується цілий ланцюг дій та засобів допомоги та супроводу, на шляху яких потрібно весь час пам'ятати про екологічні та бережливі умови формування довіри та впевненості. Для здійснення такої роботи має бути забезпечена підтримка та стимуляція бажання змінювати життя, формувати незалежність та грамотність у відбудові особистісних якостей.

Окрему увагу приділено створенню цілющої взаємодії з психологом або психотерапевтом, оскільки тут, щоб сформувати нову систему психологічного благополуччя, потрібно «перепрожити» і перепрацювати складні моменти минулого постраждалої жінки, пройти з нею шлях болючого досвіду, відновивши, здавалося б назавжди втрачені, частини пам'яті та відчуттів реального світу, і як результат – вдихнути у неї віру у позитивне майбутнє. Фахівець стає безперечним свідком трансформації та «створення» нової людини. Одночасно відіграючи різні ролі у супроводі – батьків, дітей, близьких та значимих архетипів, через які можна побачити всю палітру переживань різних станів постраждалої жінки, можна доторкнутися до справжнього єства її внутрішнього та зовнішнього світу. Такі досягнення можливі за рахунок як індивідуального підходу у реабілітації постраждалої жінки, так і цілющої групової роботи.

Результати дослідження за першим розділом подані в таких публікаціях [97; 98; 100; 101; 103; 105].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЇЇ ФОРМУВАННЯ

У другому розділі представлено процедуру організації та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей та умов формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. Презентовано та обґрунтовано методичну базу дослідження, де розкрито специфіку методик та їх аргументацію для використання.

Представлено результати дослідження показників копінг-поведінки, життестійкості та стилю виховання у прабатьківській сім'ї, інтолерантності до невизначеності, рівня співзалежності та самоствавлення. Проаналізовано різні сторони впливу на вибір тієї чи іншої поведінки, конструктивних та деструктивні компонентів копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

Метою емпіричного дослідження було діагностувати особливості конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок та психологічних умов її формування, визначити показники когнітивного, афективного та конативного компонентів копінг-поведінки. У когнітивному компоненті виділено критерії усвідомлення та аналізу поведінки, ефективності впровадження та контролю, а також самоствавлення. Показники афективного компоненту вказують на схильність / відсутність емоційного контролю, самоповаги та самоствавлення жінок, їхньої здатності чинити емоційний опір проявам домашнього насильства. У конативному компоненті визначено патерни специфічної поведінки, форм захисту та забезпечення потреб, а також параметрів життестійкості та наявності співзалежних моделей поведінки з близькими / оточуючими.

Різностороннє дослідження копінг-поведінки у складних життєвих обставинах, а також умовах домашнього насильства, дають більш глибоке розуміння причин вибору постраждалими жінками тієї чи іншої стратегії.

2.1 Методика та організація дослідження психологічних умов та чинників формування копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок

На констатувальному етапі емпіричного дослідження відбувався підбір психодіагностичних методик, що спрямовані на дослідження психологічних умов та чинників формування копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. Також, для порівняння, було вирішено дослідити за аналогічним запитом показники жінок, які не постраждали від домашнього насильства. Оскільки не всі наявні методики відповідали даним пошуку, було прийнято рішення сформувати психодіагностичний комплекс методик, який складався з перевірених та зарекомендованих валідних методик, а також були розроблені авторські (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Методична база дослідження особливостей, рівнів та чинників сформованості копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок

Компонент	Показники	Методики дослідження та їх діагностичні шкали
1	2	3
<p><i>Когнітивний</i></p> <p><i>Критерій:</i> усвідомлення, аналіз, висновки</p>	<p>Усвідомлення та висновки, аналіз поведінки у випадках домашнього насильства, визначення ключових конструктивних та деструктивних копінгів, ефективності застосування.</p> <p>Усвідомлення та зміна деструктивної поведінки на конструктивну, як результат отриманої інформації; інтерпретація та висновки.</p>	<p>Опитувальник «Brief-COPE» (Carver et al., 1997), адаптація (Яблонська та ін., 2023). <i>Шкали:</i> активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування.</p> <p>Коротка версія тесту життестійкості (Олефір та ін., 2013). <i>Шкали:</i> контроль; життестійкість.</p> <p>Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях (Endler & Parker, 1990), адаптація (Зливков та ін., 2016). <i>Шкала:</i> копінг, орієнтований на вирішення завдань.</p> <p>Опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» (Carleton et al, 2007), адаптація (Громова, 2021). <i>Шкала:</i> прогностична тривога.</p>

Продовження табл. 2.1

1	2	3
		Опитувальник «Діагностика рівня самоставлення», авторський (Додаток А.1)
<p><i>Афективний/Емоційний</i></p> <p><i>Критерій:</i> Емоційне реагування</p>	<p>Емоційна врівноваженість, спокій та самоповага.</p> <p>Впевненість у прийнятих рішеннях.</p> <p>Здатність чинити / не чинити опір проявам домашнього насильства.</p> <p>Позитивна оцінка можливостей та бажань.</p> <p>Реалізація та віра у власні можливості. Емоційне піднесення</p>	<p>Опитувальник «Brief-COPE» (Carver et al., 1997), адаптація (Яблонська та ін., 2023). <i>Шкали:</i> емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення.</p> <p>Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях (Endler & Parker, 1990), адаптація (Зливков та ін., 2016). <i>Шкала:</i> копінг, орієнтований на емоції.</p> <p>Опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» (Carleton et al, 2007), адаптація (Громова, 2021). <i>Шкала:</i> гнітюча тривога</p>
<p><i>Конативний/Поведінковий</i></p> <p><i>Критерій:</i> Поведінка, дії та вчинки</p>	<p>Поведінка, реакції, дії / бездіяльність в умовах домашнього насильства.</p> <p>Залучення / відмова (відволікання), прийняття ризику, рішучість, для подолання складних обставин життя.</p> <p>Дистанціювання для кращого вирішення, як стратегічний пошук правильного рішення.</p> <p>Співзалежні моделі поведінки у взаємодії з близькими.</p> <p>Стилі виховання у прабатьківській родині, що вплинули на той чи інший вибір поведінки подолання</p>	<p>Опитувальник «Brief-COPE» (Carver et al., 1997), адаптація (Яблонська та ін., 2023). <i>Шкали:</i> самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування.</p> <p>Коротка версія тесту життєстійкості (Олефір та ін., 2013). <i>Шкали:</i> прийняття ризику, залученість.</p> <p>Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях (Endler & Parker, 1990), адаптація (Зливков та ін., 2016). <i>Шкала:</i> уникнення; <i>субшкали:</i> відволікання; соціальне відволікання.</p> <p>Опитувальник «Визначте ваш рівень співзалежності» (Weinhold & Weinhold, 2008), адаптація (Лук'янець, 2023).</p> <p>Опитувальник «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї», авторський (Додаток А.2). <i>Шкали:</i> авторитарний, гіперопікаючий, демократичний, ігноруючий</p>

На констатувальному етапі емпіричного дослідження було визначено такі завдання: дослідити особливості конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок та психологічних умов її формування. Підбір методик здійснювався відповідно визначених нами показників (див. табл. 2.1), що відповідають завданням емпіричного дослідження.

Базовими критеріями дослідження складових формування копінг-поведінки були (див. табл. 2.1): когнітивний компонент; афективний / емоційний компонент; конативний / поведінковий компонент.

Дослідження копінг-поведінки здійснювалося за такими методиками: Ч. Карвера «Brief-COPE» (Carver et al., 1997), адаптований Т. Яблонською, О. Верником, Г. Гайворонським (Яблонська та ін., 2023), головними критеріями визначення були копінг, сфокусовані на проблемі; копінг, фокусовані на емоціях та уникаючі копінг. «Коротка версія тесту життестійкості» (Олефір та ін., 2013), визначає показники залучення, контролю, прийняття ризику при виборі стратегій, а також життестійкість. Авторський опитувальник «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї» допомагає знайти базові критерії раннього розвитку та впливу стилю виховання дитини на подальший вибір копінгів; так маємо чотири стилі: гіперопікаючий, ігноруючий, авторитарний та демократичний стилі виховання. «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях (Endler & Parker, 1990), україномовний варіант (Зливков та ін., 2016: 173-175) поглиблює дослідження стратегій, фокусуючись на деталізації проблемно-орієнтованих стратегій, емоційно-орієнтованих та уникаючих стратегій. Наступний опитувальник Р. Карлетона та ін. «Шкала інтолерантності до невизначеності (Carleton et al, 2007), українська адаптація Г. Громової (Громова, 2021), дозволяє розглянути два важливих показники, що впливає на вибір: шкалу прогностичної тривоги та гнітючої тривоги. Методика «Визначте ваш рівень співзалежності» (Weinhold & Weinhold, 2008), україномовна адаптація опитувальника «Визначте ваш рівень співзалежності» була представлена у кваліфікаційній роботі В. Лук'янець (2023), дає можливість проаналізувати причини деструктивної

копінг-поведінки через призму травми раннього розвитку, а саме періоду співзалежності від батьків. Завершує комплекс психодіагностичних методик авторський опитувальник «Діагностика рівня самоставлення», оскільки він визначає одну з головних складових, які впливають на коректний вибір стратегій подолання – самоставлення, впевненість та самооцінку.

Розглянемо детальніше вищенаведені методики за компонентами.

Опитувальник «Brief COPE inventory» Ч. Карвера (Carver, 1997) часто використовується у психодіагностичних матеріалах, оскільки дає можливість визначити цілий спектр використання копінг-стратегій під час складних життєвих обставин та травматичних ситуацій. Різні показники стратегій подолання під час вибору матимуть різний вплив, що залежить не тільки від природи джерела стресу, а й від індивідуальних особливостей особистості. Опитувальник складається з 28 запитань, відповіді на які включають 14-ть підшкал, а саме: *конативний компонент* копінгів, що сфокусовані на проблемі: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування; *афективний компонент* емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення; *конативний компонент* самовідволікання, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування.

Методика була перекладена та адаптована різними мовами. В Україні опитувальник пройшов процедуру подвійного перекладу, валідацію та адаптацію у 2023 році (Яблонська, Вернік та ін., 2023). Аналіз отриманих даних у процесі адаптації дає чіткі підстави свідчити про достатньо високу валідність та надійність українського варіанту. Україномовний варіант має дещо скорочену назву – «Brief-COPE».

Опитувальник «Коротка версія тесту життестійкості» (Олефір та ін., 2013) було створено на базі англомовного опитувальника Hardiness Survey «Тесту життестійкості», який розроблено американським науковцем, психологом С. Мадді (Maddi, 1999). Опитувальник мав 45 тверджень, які потрібно було обрати, визначивши міру значимості для респондента. Результатом було визначення рівня життестійкості та її компонентів.

За аналогією україномовна адаптована версія має схожі показники, проте значно скорочена кількість тверджень – до 15 пунктів, що безумовно відповідають психометричним вимогам: одномоментній та ретестовій надійності, а також факторній валідності.

Теоретичним підґрунтям створення опитувальника «Коротка версія тесту життєстійкості» був пошук відповідей на питання щодо психологічних умов, які сприяють ефективному подоланню наслідків стресових подій та складних обставин. Увага приділялася успішним копінгам та значному зниженню внутрішньої напруги. Однією з гіпотез було припущення щодо конструктивного вибору, якою по-суті і є життєстійкість, що допомагає людині не залежати тотально від емоційних переживань, спровокованих стресовими факторами, а долати тривожність та гідно проходити всі етапи відновлення, завдяки сформованим навичкам стресостійкості.

Показники, які вимірює тест за компонентами:

Когнітивний компонент: життєстійкість – система переконань щодо себе, оточуючий світ та взаємодію з ним. Життєстійкість включає три важливі складові: залучення, контроль та прийняття ризику. Саме яскравість вираження цих компонентів у поєднанні з життєстійкістю і зменшують внутрішню напругу у стресових подіях; *контроль* – позиція щодо подій, яка спрямована на переконання у важливості боротьби, задля впливу на результат (навіть якщо очікування не будуть виправдані, проте, варто діяти); контролюючи складається враження очолювання процесу подолання. На противагу, якщо такий компонент відсутній, або слабо виражений, посилюється відчуття знесилення, безпорадності та відчаю.

Конативний компонент: залучення – активна участь у складних стресових подіях, що дає змогу пошуку виходів та отриманню досвіду. Цей компонент говорить і про бажання не уникати проблеми, а ефективно долати її. Якщо показники залучення надто низькі, маємо дисоційовані наслідки, коли переважає відчуття ізольованості, або відірваності від життя; *прийняття ризику* – впевненість у тому, що визначається як відсутність спротиву, щоб не трапилося,

все сприяє досвіду та розвитку, розширенню можливостей (не має значення це досвід позитивний чи негативний). Якщо людина сприймає життя через призму отриманого досвіду, проявляє готовність до дій за будь-яких умов, навіть ризикуючи, але забезпечуючи собі комфорт. Базис прийняття ризику лежить у активному засвоєнню нових знань під час отримання досвіду, для подальшого ефективного використання.

Отже, життєстійкість – комплексна система переконань та навичок, які формуються не тільки в дитинстві, а й може бути набута під час отримання досвіду складних обставин. Питання опитувальника розкривають структурований перелік вибору людиною міри залученості у стратегії життєстійкості.

Для роботи над дисертаційним дослідженням, через відсутність стандартизованих методик, щодо визначення стилю виховання (що також впливає на формування копінгів, а саме *конативного компоненту*), було прийнято рішення про розробку авторської методики – опитувальника «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї» (Додаток А.1).

Здійснено статистичну оцінку надійності та валідності авторського опитувальника «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї» відповідно до психометричних вимог (Корнієнко, Воронова, 2019).

З цією метою на вибірці 100 осіб (жінок Київської Академії жіночого лідерства, благодійного фонду «Маємо жити», Київського фахового коледжу прикладних наук та управління з питань гендерної рівності Департаменту соціальної політики Київської міської державної адміністрації) здійснювалися розрахунки коефіцієнту придатності, що є мірою точності, з якою проводиться визначення типу виховання у сприйнятті досліджуваних. Виходячи зі значення коефіцієнта (Cronbach's Alpha if Item Deleted), всі питання можна вважати відповідними для використання у психодіагностиці.

Сумарний коефіцієнт придатності α -Кронбаха за шкалою *гіперопікуючого стилю* виховання дорівнює 0,714. При вилученні (Cronbach's Alpha if Item Deleted) α -Кронбаха наявні показники від 0,574 до 0,748 (Додаток А.1.1).

Сумарний коефіцієнт α -Кронбаха за шкалою *ігноруючого стилю* виховання дорівнює 0,770. При вилученні (Cronbach's Alpha if Item Deleted) α -Кронбаха наявні показники від 0,663 до 0,840 (Додаток А.1.2).

Сумарний коефіцієнт α -Кронбаха за шкалою авторитарного стилю виховання дорівнює 0,823. При вилученні (Cronbach's Alpha if Item Deleted) α -Кронбаха наявні показники від 0,759 до 0,852 (Додаток А.1.3).

Сумарний коефіцієнт α -Кронбаха за шкалою *демократичного стилю* виховання дорівнює 0,885. При вилученні (Cronbach's Alpha if Item Deleted) α -Кронбаха наявні показники від 0,830 до 0,908 (Додаток А.1.4).

Отже, зважаючи на психометричні вимоги, питання опитувальника можна вважати придатними до психодіагностики.

Зазначимо, що також визначалася конструктна й очевидна валідність за допомогою додаткової анкети, яку заповнювали експерти (провідні працівники, викладачі Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Київського національного університету імені Тараса Шевченка), після роботи з авторським опитувальником «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї».

Отримані результати свідчать про змістовну суть опитувальника, оскільки переважна більшість експертів обрали, що опитувальник відповідає (66,7 %) і повністю відповідає (33,3 %) заданим критеріям пошуку. Експерти були зацікавлені (66,7 %) та дуже зацікавлені (33,3 %) у роботі з опитувальником. На питання «Чи було складно давати відповіді на питання опитувальника?» труднощів не було, лише пропозиція уточнити питання №17 «Надто мене захищали, було соромно за них», дещо розширивши пояснення «Надто мене захищали. Було соромно через надмірну опіку». Зауваження було враховано, твердження відкориговано.

Такі результати переконливо свідчать про достатню надійність та валідність розробленого авторського опитувальника «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї» і визначають можливість його використання у дослідженнях. Результати валідації були оприлюднені та опубліковані (Попович, 2024).

У методиці «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї» досліджуваним пропонувалося пригадати своє дитинство та обрати міру використання у їхній родині тих чи інших поведінкових патернів щодо них. Відповідно «ключу» підраховувалася сума балів за кожним із запропонованих типів виховання: авторитарного, гіперопікаючого, демократичного та ігноруючого. Варіанти відповідей оцінювалися таким чином: «ніколи» — 1 бал, «Рідко» — 2 бали, «іноді» — 3 бали, «часто» — 4 бали. Інтерпретація проводиться на підставі підрахунку балів за кожним типом. Максимальна кількість балів вказувала на переважаюче визначення, для коректної діагностики обиралися два переважаючі типи з найбільшою кількістю балів, оскільки часто у родинах присутній комбінований тип виховання. Визначення стилю виховання вказувало на вплив формування та застосування копінгів у складних обставинах постраждалими та не постраждалими від домашнього насильства жінками.

Опис методики: опитувальник стилю виховання у дитинстві покликаний визначити вид взаємодії у родині з акцентом на найбільш значимого(мих) дорослого(лих) у житті дитини такими групами: гіперопікаючий, ігноруючий, авторитарний та демократичний.

Внутрішня структура: опитувальник складається з 20 тверджень і містить чотири стилі сімейного виховання, на кожний приходить по 5 тверджень.

1. *Гіперопікаючий стиль виховання* – надмірне опікування дитини, запобігання впливу «ворожого світу» призводить до тотальної присутності батьків або піклувальників у житті такої дитини. Значне обмеження у волі та самостійності, часто присутній страх невпевненості та невиправданих очікувань, неможливість автономії та волевиявлення, оскільки формується штучна залежність від дорослого. У підлітковому віці та й у дорослому іноді формується значна невпевненість та відносна недовіра світу без батьків.

2. *Ігноруючий стиль виховання* – проявляється у байдужому ставленні до дитини, з неконтрольованою поведінкою та тотальною самотністю. У таких дітей може формуватися байдужість до потреб та інтересів інших, оскільки вона й сама

базово не мала такого прикладу. Нерідкі прояви вседозволеності і на людях, водночас відчуття недовіри до оточуючого світу. Часто батьки або піклувальники мають «холодний тип» поведінки з суттєвим обмеженням любові, уваги та ніжності до дитини.

3. *Авторитарний стиль виховання* – батьки / дорослі, які виховувати були досить жорстокі, порушували кордони, не гребували і насильницькими методами виховання. Обирали замість дитини рішення, підкоряючи волі старших, ігнорували потреби, часто дисципліна межувала зі знущаннями. Іноді високі вимоги від дитини стають непоправним тягарем, нерідко, як наслідок, такі діти тікають з дому, зловживають алкоголем або іншими стимуляторами, щоб знизити напруження; ймовірна подекуди тенденція до самоушкодження або агресивної поведінки до слабших, як компенсація за страждання.

4. *Демократичний стиль виховання* – шанобливе ставлення до особистості дитини, гнучкі методи виховання, які враховують як потреби, так і побажання такої дитини. Водночас створюються коректні стосунки з батьками або піклувальниками таким чином, що помилки не стають предметом засудження, проте мають місце розстановки позитивних та негативних сторін. Авторитетність батьків межує з чуйним піклуванням та досить окресленими позиціями поваги кордонів дитини. За таких умов самостійність та активність дитини є природною.

Відповідно до результатів стандартизації та валідації опитувальник можна використовувати для досліджень та психодіагностики.

Опитувальник «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» було розроблено канадськими вченими С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом та М. Паркером (Endler, Parker, 1990), україномовна версія була опублікована у збірнику «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях» (Зливков та ін., 2016). Методика допомагає визначити специфічні копінг-стратегії, які розподіляються за заданими компонентами: *когнітивний* копінг, орієнтований на вирішення завдань – проблемно-орієнтована стратегія; *афективний* копінг, орієнтований на емоції – емоційно-орієнтована стратегія; *конативний* стратегія

уникнення – відволікання, соціальне відволікання. Методика включає в себе 48 питань з різними поведінковими типами.

Пояснення до значення підкатегорій опитувальника за компонентами: *копінг, що орієнтований на вирішення завдань (когнітивний)*, спрямовує людину використовувати зусилля на вирішення проблеми, намагання змінити ситуацію за рахунок ефективного планування, визначення наступних кроків та завдань. *Копінг, що орієнтований на емоції (афективний)* – визнає емоційні прояви людини, які допомагають знизити амплітуду стресових реакцій. Серед емоційних реакцій можемо спостерігати роздратованість, зацикленість на собі, відчуття самотності, надмірної агресії, самозвинуваченні. Така копінг-стратегія може призвести до посилення ознак наслідків перенесеного стресу. *Стратегія уникнення (конативний)* формує поведінкові патерни людини, не рідко і з когнітивними змінами. Уникаючи чи відволікаючись на ситуації, які потребують активного включення задля вирішення поточних завдань, або ж самоізоляції, заради зниження амплітуди стресових реакцій.

У 2007 році Н. Карлетон разом з колегами розробили коротку версію опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» (Carleton et al., 2007) – (IUS-12), складається з 12 запитань, відповідно має двофакторну структуру. Саме цей опитувальник набув неабиякої популярності у наукових дослідженнях останніх років, де показники інтолерантності до невизначеності вимагають обов'язкового визначення. Адаптацію на українську мову, для створення відповідного оригінальному інструменту, здійснила Г. Громова у 2021 році (Громова, 2021).

Визнання серед дослідників саме цього опитувальника, пояснюється чіткою структурою IUS-12, виявлена різностороння діагностична цінність для виявлення та аналізу *схильності до фіксації на негативних емоціях, а також неадаптивній поведінці*. Визначення цих показників дає можливість побачити протилежну сторону – толерантності до невизначеності, як для посттравматичного стресового розвитку, незважаючи на перенесений травматичний досвід.

Інтолерантність до невизначеності має міцніший зв'язок з ситуативною тривожністю, ніж з особистою. Можна припустити, що внесок в цю різницю дає шкала прогностичної тривоги, яка має кореляцію виключно з ситуативною тривожністю, на відміну від гнітючої тривоги, яка має більш глибоке підґрунтя, поєднуючи в собі особистісну та ситуативну тривогу (Громова, 2021).

У результатах опитувальника шкала *когнітивного компоненту* – *прогностичної тривоги* визначає когнітивну складову відношення до невизначеності (свідома впевненість щодо майбутнього, не зважаючи на невизначеність); шкала *афективного компоненту* – *гнітючої тривоги* акцентується переважно на емоційному компоненті реакцій на неочікувані події та невизначеність. Саме тому показники гнітючої тривоги вказують на зв'язок з особистісною та ситуативною тривожністю (проблеми з концентрацією уваги, безпорадність, дисоціація та ін.). Рівень напруги може бути психосоматично високим незалежно від джерела.

Отже, якщо проаналізувати толерантність до невизначеності з точки зору формування копінг-поведінки, можна побачити окремий чинник, який суттєво впливає на вирішення проблем, адже життя має в собі невизначеність як ознаку розвитку, гнучкості та адаптивності. Від зворотного маємо інтолерантність до невизначеності – показник дезадаптивних стратегій, негнучкості та неготовності трансформуватися і сприймати змінювану дійсність.

Опитувальник «Визначте ваш рівень співзалежності» (Weinhold & Weinhold, 2008) займає окреме почесне місце у нашому дослідженні, представляючи *конативний компонент*, оскільки покликаний підтвердити або спростувати гіпотезу зв'язку наслідків ранньої травматизації (травми раннього розвитку) на тип прив'язаності не тільки у партнерських стосунках, а й взаєминах на роботі, впевненості, або ж залежності від думки інших.

Психологи, психотерапевти Баррі та Дженей Уайнхолд, займалися вивченням стадій співзалежності та протизалежності (наступна після співзалежності стадія розвитку) ще з 90-х років минулого сторіччя, вивчаючи

вплив відсутньої коректної сепарації від батьків на майбутні поведінкові визначення людини. Автори опитувальника акцентують увагу на співзалежності, як на одному з показників відносних психічних розладів, причиною яких є психологічна незавершеність однієї з стадій раннього періоду розвитку дитини, а саме – стадії формування автономії. Психологічна автономія потрібна для розвитку Я, що має відокремитися від батьків (частіше матері).

Згідно моделі співзалежності у стосунках, як однієї з частих ознак у постраждалих від домашнього насильства жінок, присутнє глибоке підґрунтя раннього розвитку та незавершеної стадії сепарації, яка також має свої причини з боку поведінкових патернів батьків. Співзалежність – розлад, що виник внаслідок незавершеності важливих етапів розвитку раннього періоду дитинства.

Україномовний варіант опитувальника «Визначте ваш рівень співзалежності» було перекладено та валідовано, з дозволу авторів, у 2023 році на вибірці 175 осіб. Надійність та валідність була підтверджена та висвітлена у кваліфікаційній роботі В. Лук'янець (2023). Методика представляє найчастіші ознаки співзалежної поведінки, містить 20 тверджень, що потребують оцінювання за 4-бальною шкалою Лайкерта: 1 – ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди.

Одним із важливих *когнітивних компонентів* у пошуку параметрів, особливостей та чинників формування копінг-поведінки нами було встановлено також визначення рівня *самоствавлення*, що безперечно ілюструвало б вплив на вибір стратегій подолання. Оскільки на момент пошуку опитувальника для дослідження були відсутні стандартизовані методики, було прийнято рішення розробити авторський «Діагностика рівня самоствавлення». Опитувальник розроблений для діагностики рівня самоствавлення особистості. Складається з 24 висловів, до яких потрібно визначити твердження, обравши серед запропонованих варіантів відповідей за 5-ти-бальною шкалою Лайкерта: 0 балів – ніколи; 1 бал – рідко; 2 бали – іноді; 3 бали – часто; 4 бали – дуже часто. Для визначення результату необхідно обчислити суму балів (Додаток А.2).

Методика визначає три рівні самоствавлення людини, а саме:

– *Позитивне самоствавлення.* Такий рівень самоствавлення вказує на впевненість та рішучість людини, з чітким баченням майбутніх реалізованих планів, також має ділові якості. Схвалюючи свої дії, готовий почути критику у свою сторону, яку може адекватно оцінити та проаналізувати. Спілкується вільно та невимушено. У стосунках з людьми має оптимістичну перспективу.

– *Частково проблемне самоствавлення.* Людина з таким рівнем самоствавлення має цікаві ідеї та плани, проте може не достатньо оцінювати свої таланти та можливості, частково сумніватися у поставлених задачах, іноді кардинально змінюючи їх сенс та послідовність. Спілкування та стосунки можуть частково не задовольняти, від чого відчуває себе дискомфортно. Виконання та дотримання планів і отримання позитивного результату можуть спонукати до продовження досягнення мети, головне долати сумніви та отримувати підтримку.

– *Негативне самоствавлення.* Людина з таким рівнем самоствавлення часто відчуває невпевненість та сумніви. Час від часу навіть не знає чого ж вона дійсно хоче. Сором'язливість іноді не дозволяє розслабитися та шукати виходи, ставити далекоглядні плани. Болісно сприймає критику та зауваження, часто потребує підтримки, захисту та співчуття. Переживання та очікування схвалення суттєво впливають на внутрішній стан.

Виконано статистичне оцінювання надійності та валідності авторського опитувальника «Діагностика рівня самоствавлення» відповідно психометричним вимогам (Корнієнко, Воронова, 2019).

Опитування для процедури валідації та стандартизації відбувалося на вибірці 100 осіб (жінок Київської Академії жіночого лідерства, благодійного фонду «Маємо жити», Київського фахового коледжу прикладних наук та управління з питань гендерної рівності Департаменту соціальної політики Київської міської державної адміністрації). Розрахунки виконувалися згідно коефіцієнту придатності, як міри коректності і відповідності, щодо якої проводилося визначення рівня самоствавлення у сприйнятті респондентів.

Враховуючи значення коефіцієнта (Cronbach's Alpha if Item Deleted), усі твердження можна вважати придатними для застосування у психодіагностиці.

Сумарний коефіцієнт придатності α -Кронбаха за дорівнює 0,918 (Додаток А2.1). При розщепленні опитувальника навпіл (Guttman Split-Half Coefficient) коефіцієнт кореляції дорівнює 0,883, при цьому показники α -Кронбаха для першої частини опитувальника становить 0,850, а для другої – 0,863. При вилученні (Cronbach's Alpha if Item Deleted) α -Кронбаха наявні показники від 0,911 до 0,924 (Додаток А2.1).

Отже, питання опитувальника можна вважати відповідними вимогам психодіагностичного інструментарію. Окрім того, визначалася очевидна та конструктна валідність за допомогою вихідної анкети-опитувальника, яку заповнювали експерти – провідні працівники, викладачі Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Київського національного університету імені Тараса Шевченка), після роботи з авторським опитувальником «Діагностика рівня самоставлення».

Отримані результати підтверджують змістову складову опитувальника, так як 66,7 % надали визначення, що опитувальник «відповідає» заданим параметрам, 33,3 % визначили як «повністю відповідає» параметрам пошуку. На запитання анкети «Чи було складно давати відповіді на питання опитувальника?» експерти зазначили, що у 5-му питанні варто перефразувати формулювання з «Мені складно просити (допомогу, що хочу)» на «Мені складно просити те, що хочу», відповідно було змінено формулювання за порадою експертів. На питання «Визначте ступінь зацікавленості у роботі з опитувальником», «зацікавлені» – 66,7 % та «дуже зацікавлені» – 33,3 % експертів.

Завдяки отриманим результатам, що засвідчують надійність та валідність на достатньому рівні, опитувальник «Діагностика рівня самоставлення» вважається можливим для використання у дослідженнях. Інформацію про результати дослідження було оприлюднено та опубліковано (Попович, 2024).

Дослідження здійснювалося на базі закладів та установ: Київського міського Центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству, Служби у справах дітей та сім'ї Деснянської районної в місті Києві державної адміністрації, Київської Академії жіночого лідерства, благодійного фонду «Маємо жити», Київського фахового коледжу прикладних наук та управління з питань гендерної рівності Департаменту соціальної політики Київської міської державної адміністрації.

На констатувальній стадії емпіричного дослідження взяли участь 51 жінка, постраждала від домашнього насильства та 100 жінок, які не мали досвіду домашнього насильства.

На початку дослідження респондентки вносили короткі анкетні дані за такими критеріями: вік, освіта, наявність роботи.

Математично-статистична обробка даних виконувалася за допомогою програми «IBM SPSS Statistics» (версія 25.0).

Отже, обраний комплекс методик для виконання поставлених завдань дослідження психологічних умов та чинників формування копінг-поведінки максимально відображає задані критерії пошуку за визначеними когнітивними, афективними та конативним компонентами. Методики дозволяють проаналізувати необхідні показники компонентів, сформулювати висновки, відслідкувати кореляційні зв'язки та порівняти отримані дані жінок, постраждалих від домашнього насильства та жінок, які не постраждали від домашнього насильства.

2.2 Порівняльний аналіз компонентів копінг-поведінки жінок, постраждалих від домашнього насильства та жінок, які не постраждали від домашнього насильства

Відповідно меті та завданням дослідження психологічних умов формування копінг-поведінки жінок, проведемо порівняльний аналіз отриманих результатів відповідей на обрані методики двох груп жінок. Першу групу представляють

постраждали від домашнього насильства жінки, другу – жінки, які не постраждали від домашнього насильства, представниці організацій / установ та навчальних закладів.

Отримані вхідні анкетні дані мають такі показники наведені у табл. 2.2 та рис. 2.1.

Таблиця 2.2

Вік та рівень освіти респонденток

Вікова категорія	Група 1*	Група 2**
19-28 років	25,5%	11,1%
29-45 років	49,0%	51,5%
46 років і старші	25,5%	37,4%
Рівень освіти	Група 1	Група 2
Середня школа	2%	-
Неповна вища	31,3%	16%
Вища	66,7%	84%

Примітка: *Група 1 – жінки, які постраждали від домашнього насильства;

**Група 2 – жінки, які не постраждали від домашнього насильства.

Трудова зайнятість (див. рис. 2.1).



Рис. 2.1 Трудова зайнятість респонденток

Аналізуючи дані вхідної анкети можемо спостерігати, що рівень освіти в обох групах має суттєву різницю. Так, постраждалі від домашнього насильства,

які мають неповну вищу освіту – 31,3 %, на противагу показників жінок, які не постраждали від домашнього насильства, де відсоток такої ж категорії лише 16 %. Різниця показників також є у вищій освіті: постраждалі – 66,7 %, не постраждалі – 84 %. За умов складних обставин ймовірність можливостей отримувати освіту може бути значно знижена, а звідси і майбутні досягнення мають дещо обмежені перспективи. Не можна бути однозначними у висновках причин, але наявна різниця підтверджує припущення щодо впливу рівня освіти на досягнення. Трудова зайнятість на момент дослідження в обох групах мала схожі показники.

Для порівняння було обрано Т-тест для незалежних вибірок (Independent Samples test) та дисперсійний аналіз. Т-тест підтверджує відповідність результатів закону нормального розподілу, метою якого є виявлення різниці показників середніх значень незалежних груп у порівнянні отриманих результатів; кожен показник зазначений відповідно низькому, середньому та високому рівням. Дисперсійний аналіз дозволяє перевірити зв'язки між чинниками та досліджуваними аспектами, встановлюючи тенденцію та вплив. Отже, дане дослідження допомагає визначити, чи є статистично вагома різниця між двома досліджуваними групами за когнітивним, афективним та конативним компонентами.

Проаналізувавши результати дослідження *когнітивного компоненту* за допомогою Т-тесту для незалежних вибірок обох груп за опитувальником «Brief-COPE», можемо звернути увагу на невисоку відмінність отриманих показників, які варіюються між крайніми показниками середнього рівня та мінімального показника високого рівня. Так, *копінг активного подолання* у постраждалих 3,98, з невеликою різницею не постраждалих від домашнього насильства жінок – 4,22. Отримані дані відповідають високому рівню, що вказує на активну позицію обох груп досліджуваних жінок у моменти аналізу складної ситуації та пошуку виходу. *Використання інформаційної підтримки* притаманне майже на однаковому рівні обом групам досліджуваних: постраждалі – 4,08, не постраждалі – 4,04; такі показники свідчать про зацікавленість у пошуку відповідей за рахунок зовнішньої

експертної поради. *Позитивний рефреймінг* використовують 3,76 постраждалих жінок та дещо частіше – 4,22, жінок, які не постраждали від домашнього насильства, що дає акцент на схильність останніх частіше переосмислювати негативні події та формувати позитивну перспективу. *Планування* використовують 3,76 – постраждалих та 3,42 – жінок, які не постраждали. За узагальненим показником когнітивного компоненту методики «Brief-COPE» *копінгу, фокусованого на проблемі* маємо високі результати обох груп: 15,43 – постраждалі жінки, 15,90 – жінки, які не постраждали. Таким чином, за методикою «Brief-COPE» було отримано відносно високі результати всіх досліджуваних, що свідчить про готовність жінок боротися, переосмислювати, планувати та шукати оптимальні варіанти подолання (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Показники копінг-поведінки, за результатами опитування «Brief-COPE»

Копінг	Група досліджуваних	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
Активне подолання	Група 1*	–	–	3,98
	Група 2**	–	–	4,22
Використання інформаційної підтримки	Група 1	–	–	4,08
	Група 2	–	–	4,04
Позитивний рефреймінг	Група 1	–	–	3,76
	Група 2	–	–	4,22
Планування	Група 1	–	–	3,61
	Група 2	–	–	3,42
Узагальнений показник				
Копінг, фокусований на проблемі	Група 1	–	–	15,43
	Група 2	–	–	15,90

Примітка: *Група 1 – жінки, які постраждали від домашнього насильства;

**Група 2 – жінки, які не постраждали від домашнього насильства.

Відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$.

Наступними даними когнітивного компоненту опитувальника «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» є показники *копінгу, орієнтованого на вирішення завдань*, де середній рівень визначено у постраждалих від домашнього насильства жінок – 52,67, на відміну від показників високого рівня жінок, які не

постраждали – 59,25. Як бачимо, на результаті даного опитувальника вже наявна суттєва різниця, що дозволяє припустити про більш глибоку зацікавленість жінок, які не постраждали від домашнього насильства, у виборі стратегій подолання за рахунок фокусування на проблемі, а також вочевидь кращих можливостях. Перед нами свідчення того, що жінки, які не постраждали, частіше активно та цілеспрямовано використовують раціональні стратегії у вирішенні наслідків стресових ситуацій та проблем.

Дані опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» у показнику *прогностичної тривоги*, що є наслідком мисленнєвого процесу аналізу подій, підтверджує також наявну різницю між групами досліджуваних. Так, постраждалі від домашнього насильства жінки мають високий рівень прогностичної тривоги – 20,84, натомість жінки, які не постраждали, мають середній рівень – 19,06. Отже, така різниця показників вказує на більшу схильність постраждалих інтерпретувати виклики, складні обставини як прогнозовану негативну ситуацію, що призводить до інтолерантності до невизначеності. Це свідчить про очікуване напруження у обох групах, адже природно реагувати на зовнішні подразники, однак напруження та переживання у стресових невизначених ситуаціях у постраждалих жінок вище, адже складно прогнозувати майбутнє, особливо будучи невпевненим. Варто зазначити, що і показники жінок, які не постраждали викликають занепокоєння щодо прогностичної тривоги, оскільки середній бал є також підтвердженням ознак інтолерантності до невизначеності, хоч і у меншій мірі. В обох групах присутні негативні показники, які впливають на вибір тієї чи іншої копінг-поведінки.

Якщо ми подивимося на результати відповідей за опитувальником «Діагностика рівня самоставлення», то отримані результати свідчать про значну різницю у групі постраждалих від домашнього насильства жінок (зважаючи на обернене значення) – 61,59, що вказує на низький рівень *самоставлення*; на противагу показник жінок, які не постраждали відноситься до високого рівня – 40,54. Отже, чим вище показник, тим гірше самоставлення, як бачимо наявна

значуща різниця між опитуваними. Як бачимо, постраждали від домашнього насильства жінки, перебуваючи у складних життєвих обставинах, суттєво відрізняються негативним самоствленням (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Показники копінг-стратегій, інтолерантності до невизначеності, самоствлення у постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства жінок

Показник	Група	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
Копінг, орієнтований на вирішення завдань	Група 1*	—	52,67	—
	Група 2**	—	—	59,25
Прогностична тривога	Група 1	—	—	20,84
	Група 2	—	19,06	—
Самоствлення	Група 1	61,59	—	—
	Група 2	—	—	40,54

Примітка: *Група 1 – жінки, які постраждали від домашнього насильства;
 **Група 2 – жінки, які не постраждали від домашнього насильства.
 Відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$.

Пропонуємо розглянути додатково деталізацію показників самоствлення не постраждалих та постраждалих від домашнього насильства жінок (рис. 2.2).

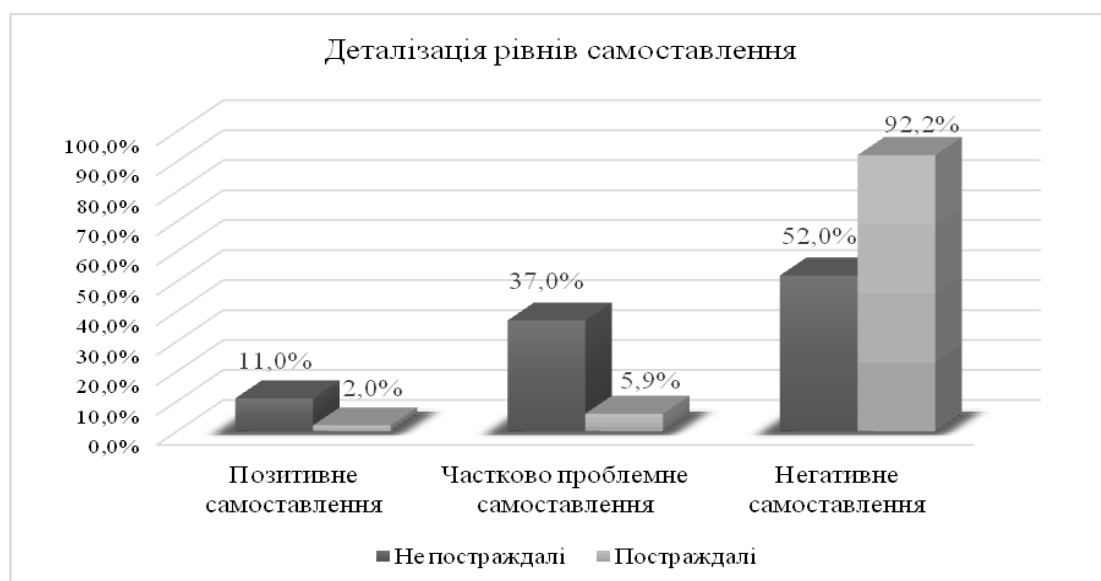


Рис. 2.2 Показники деталізації рівнів самоствлення постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства жінок

Отримані деталізовані результати порівняння рівнів самоставлення показують значущу різницю між групами досліджуваних. Як бачимо, позитивне самоставлення більше притаманне не постраждалим жінкам, хоч і в парадоксально низьких відсотках – 11,0 %, на відміну постраждалих від домашнього насильства жінок – 2,0 %. Ймовірно показник позитивного самоставлення має або ідеалізовані очікування, або ж такий рівень дійсно складно досягти за будь-яких умов життя, маючи на увазі постійні випробування та складнощі. Частково проблемне самоставлення наявне у 37,0 % не постраждалих жінок та лише 5,9 % постраждалих жінок, вочевидь констатуючи деяку перехідну форму між позитивною та відносно позитивною самооцінкою, зважаючи на специфіку обставин за яких проявляється (Додаток Б.1).

Проте, варто зазначити, що й недостатньо високий або ж навіть негативний показник самоставлення не заважає не постраждалим жінкам досягати прогресу у реалізації, самоствердженні та благополуччі. Однак, варто звернути увагу на те, що постраждалі жінки через травматичний досвід домашнього насильства у дитинстві та дорослому житті мають значно гірші показники самоставлення, часто проявляючи не тільки безпорадність та бажання не помічати проблем (як форми витіснення), а також зневіри у власні можливості, скорення обставинам та виправдовування кривдників.

Результати отриманих даних когнітивного компоненту свідчать про наявність у жінок, постраждалих від домашнього насильства та жінок, які не мають досвід домашнього насильства високого рівня операційної активності, схильності до намагань активного подолання, використання інформаційної підтримки, позитивного переосмислення та планування. Попри високий рівень готовності обох груп аналізувати та планувати маємо наявну різницю у показниках на моменті вирішення поставлених завдань та викликів, де у групі постраждалих від домашнього насильства середній рівень, а у групі не постраждалих жінки мають показник високого рівня. Щодо аспектів інтолерантності до невизначеності: прогностична тривога притаманна на

високому рівні саме постраждалим жінкам, натомість в не постраждалих жінок аналогічний показник сягає середнього рівня, що пояснює схильність обох груп до різної міри готовності автоматичних реакцій на складні обставини, або ж травматичний досвід. Варто звернути на найбільш контрастні показники самоставлення – не постраждалі жінки мають високий рівень, постраждалі жінки низький рівень, що свідчить про ймовірний вплив не тільки рішучості, готовності позитивно мислити та бачити перспективу, а й на задоволення від власного відношення до себе, як важливого рушія успіху та впевненості.

Аналіз дослідження *афективного компоненту* обох груп за опитувальником «Brief-COPE» показав, що емоційний компонент також має значимі показники для всіх респонденток. Так, *емоційну підтримку* визнають та використовують обидві групи на високому рівні: не постраждалі жінки – 4,16 та постраждалі від домашнього насильства жінки – 4,20; *вираження емоцій* дозволяють собі також на спільному для обох груп середньому рівні не постраждалі (2,84) та постраждалі жінки (2,86), що вказує на важливу потребу підтримки та взаємодії з оточуючими під час переживання стресових подій, для розсіювання внутрішніх емоційних процесів та природного розвантаження та підтримки. Аналогічно попередньому показнику, *гумор* використовують у подоланні на високому рівні: постраждалі жінки – 4,33 та не постраждалі жінки – 4,18, такий показник свідчить про бажання зменшити емоційну напругу за рахунок позитивного сприйняття та переключення у складних ситуаціях, щоб послабити тривожність.

Прийняття ситуації постраждалі від домашнього насильства готові застосовувати на високому рівні – 4,12 та не постраждалі на середньому рівні – 3,53. Отже, така різниця вказує на готовність постраждалих від домашнього насильства частіше приймати травматичну реальність як факт, або ж толерувати необхідні для виживання обставини. З одного боку прийняття може бути показником конструктивної поведінки, як можливість емоційно адаптуватися, з іншого – можливий і деструктивний сценарій, коли надмірне прийняття може викликати терпимість до насильства, небезпечних обставин як таких що

складають дисоційоване відношення. *Релігійний* аспект обох груп досліджуваних має середній рівень – постраждалі 3,76 та відповідно не постраждалі – 3,49. Такий копінг допомагає залучати духовну систему цінностей у поясненні не тільки емоційного стану, а й зменшенні напруги за рахунок молитов, звернень до вищих сил, налаштування на магічний вплив, значно полегшуючи психоемоційний стан. Так, саме цей копінг може мати як конструктивну складову (віра допомагає триматися з підкріпленням вищих духовних сил, егрегорів) та деструктивну складову (перекладання відповідальності за події на вищу силу, надмірне очікування від духовного простору та унеможливлення сприйняття складної реальності як факту, що потребує реагування).

Самозвинувачення використовують у нагнітанні емоційної напруги частіше постраждалі від домашнього насильства жінки на високому рівні – 4,41, на відміну від не постраждалих жінок – 3,49, показник яких знаходиться на середньому рівні. Як бачимо, обидві групи досліджуваних схильні до самозвинувачення, а отже, використовують деструктивну поведінку подолання, що пригнічує ймовірну реактивність та самостабілізацію емоційного напруження. Узагальнена картина використання афективного компоненту *копінгу, фокусованого на емоціях* складає високий рівень у постраждалих від домашнього насильства (23,65) та середній рівень у не постраждалих жінок (21,45). Отримані дані свідчать про статистично доведену різницю у поведінкових патернах жінок, що вказує на різну ефективність їхньої реакції і як наслідок, якість взаємодії з емоційним полем (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Показники копінг-поведінки, за результатами опитування «Brief-COPE»

Копінг	Група	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
1	2	3	4	5
Емоційна підтримка	Група 1*	–	–	4,16
	Група 2**	–	–	4,20
Вираження емоцій	Група 1	–	2,86	–
	Група 2	–	2,84	–

Продовження табл. 2.5

1	2	3	4	5
Гумор	Група 1	–	–	4,33
	Група 2	–	–	4,18
Прийняття	Група 1	–	–	4,12
	Група 2	–	3,53	–
Релігія	Група 1	–	3,76	–
	Група 2	–	3,49	–
Самозвинувачення	Група 1	–	–	4,41
	Група 2	–	3,21	–
Узагальнений показник				
Копінг, фокусований на емоціях	Група 1	–	–	23,65
	Група 2	–	21,45	–

Примітка: *Група 1 – жінки, які постраждали від домашнього насильства;
 **Група 2 – жінки, які не постраждали від домашнього насильства.
 Відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$.

Показники афективного компоненту опитувальника «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» *копіngu, орієнтованого на емоції* мають різницю між постраждалими жінками – 54,63 (високий рівень) та не постраждалими жінками – 45,23 (середній рівень). Як бачимо наявна різниця вказує на присутній ймовірний контроль та конструктивне використання емоцій, самостабілізації та трансформації емоційної сфери краще у не постраждалих жінок, що безперечно впливає на якість життя та психоемоційне благополуччя (див. табл. 2.5).

Опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» виявив у результатах афективного компоненту – *гнітючої тривоги*, різницю відповідей досліджуваних груп. Так, постраждалі від домашнього насильства жінки мають середній рівень гнітючої тривоги – 15,02, на відміну від не постраждалих жінок – 11,32, що відповідає низькому рівню. Як видно з отриманих даних, схильність постраждалих жінок піддаватися емоційній напрузі, тривожно реагувати на виклики складних обставин значно вище через більше навантаження на емоційну сферу, або ж мінімальне використання стабілізаційних механізмів, які покликані зменшувати тиск. Натомість не постраждалі жінки підтверджують значно менший

вплив гнітючої тривоги, себто нижчий рівень інтолерантності до невизначеності, за емоційним компонентом, що вочевидь впливає на якість та користь використання психоемоційної системи у конструктивному ключі (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Показники копінг-стратегій та інтолерантності до невизначеності

Показник	Група	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
Копінг, орієнтований на емоції	Група 1*	—	—	54,63
	Група 2**	—	45,23	—
Гнітюча тривога	Група 1	—	15,02	—
	Група 2	11,32	—	—

*Примітка: *Група 1 – жінки, які постраждали від домашнього насильства;*

***Група 2 – жінки, які не постраждали від домашнього насильства.*

Відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$.

Узагальнюючи отримані дані обох груп досліджуваних можна констатувати той факт, що копінги афективного компоненту емоційної підтримки, вираження емоцій, гумору, прийняття ситуації та релігійного впливу мають фактично однакові показники. Проте, постраждалі жінки частіше використовують самозвинувачення та схильні до гнітючої тривоги, що пояснюється як наявною більшою інтолерантністю до невизначеності, так і присутньою надмірною тривожністю. Жінки, які не постраждали від домашнього насильства підтверджували також емоційну напругу, але вже на меншому рівні, вочевидь маючи більш адаптивні механізми інтеграції самостабілізаційної системи керування власними емоціями та наслідками емоційного впливу. Отримана різниця допомагає статистично підкреслити різницю якості роботи емоційної системи, що відповідно впливає на можливості використання конструктивної копінг-поведінки. Такі висновки означають, що постраждалі жінки частіше вдаються до переживання емоційних хвиль, занурюючись у внутрішній світ нервового напруження, замість активного залучення у пошук вирішення проблем. Надмірне фокусування на емоціях відволікає від досягнення успіху там, де він

ситуативно необхідний. Вочевидь і не постраждали жінки також використовують емоційне відволікання, як один з можливостей проявлення реакцій на стрес, проте у значно меншій мірі.

Дослідження показників *конативного компоненту* обох груп за опитувальником «Brief-COPE» виявило цікаві результати поведінкового вибору. Так, здивував той факт, що *самовідволікання* як для постраждалих жінок, так і не постраждалих притаманне на середньому рівні, 2,45 та 2,26 відповідно. Схильні використовувати *відмову*, як уникання боротьби, на середньому рівні постраждалі від домашнього насильства – 2,65 та не постраждалі – 2,61; як бачимо обидві групи схильні обирати таку деструктивну стратегію, що може свідчити про наявну негативну / нівельовану інтерпретацію складних обставин за будь-яких умов проживання та функціонування, констатовану природною складовою особистості.

Щодо *вживання психоактивних речовин* маємо різні показники. Так, постраждалі від домашнього насильства жінки вдаються до вживання на високому рівні – 3,59, а не постраждалі жінки на низькому рівні – 2,20, що підтверджує про раціональний вибір останніх боротися конструктивним шляхом. *Поведінкове розмежування* (уникання) визнали на високому рівні постраждалі – 3,39 та середньому рівні не постраждалі – 2,73; підтвердивши, що такі стратегії можуть бути використані у деструктивному ключі усіма, хоч і у різній мірі. Узагальнений показник за опитувальником «Brief-COPE» деструктивного *уникаючого копіngu* підтвердив різницю між групами: постраждалі жінки мають високий рівень – 12,08, не постраждалі жінки низький рівень – 9,80. Отже, маємо статистичне підтвердження різного підходу у мірі використання деструктивних стратегій, хоч і наявних у всіх досліджуваних (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Показники копінг-поведінки, за результатами опитування «Brief-COPE»

Копінг	Група	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
Самовідволікання	Група 1*	–	2,45	–
	Група 2**	–	2,26	–
Відмова	Група 1	–	2,65	–
	Група 2	–	2,61	–
Вживання психоактивних речовин	Група 1	–	–	3,59
	Група 2	2,20	–	–
Поведінкове розмежування	Група 1	–	–	3,39
	Група 2	–	2,73	–
Узагальнений показник				
Унікаючий копінг	Група 1	–	–	12,08
	Група 2	9,80	–	–

Примітка: *Група 1 – жінки, які постраждали від домашнього насильства;

**Група 2 – жінки, які не постраждали від домашнього насильства.

Відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$.

Додатковими показниками конативного компоненту є дані опитувальника «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї», який лише констатує вплив раннього розвитку на копінг-поведінку, оскільки нерідко батьківсько-дитячі стосунки впливають на майбутній вибір. Цікавими виявилися отримані результати: *авторитарний стиль* на високому рівні у групи постраждалих від домашнього насильства жінок – 15,08 та на середньому рівні у не постраждалих жінок – 9,98. Така різниця свідчить про вплив домінуючого авторитарного стилю, як негативної складової, що посилює наслідки неактивної специфіки поведінки подолання, через перенесену жорстокість, надмірну вимогливість в очікуваннях, тотальним контролем і обмеженою емоційною залученістю. Тиск, контроль, обмежені перспективи, відсутність вільного пошуку безперечно впливають на майбутні стратегії подолання та поведінку у наступних поколіннях.

Гіперопікаючий стиль у постраждалих на середньому рівні – 11,65 та низькому рівні у не постраждалих – 7,83. Такі показники означають що у сім'ях, де зростали постраждалі жінки, частіше посилена опіка, втручання та контроль

формували обмеження автономності та впевненості у своїх силах. Розвиток самостійності має різні потреби: як підтримки, так і довіри; з однієї сторони гіперопіка має на меті перебільшення любові, а з іншої – обмеження використання можливостей та порушення особистих кордонів. Отже, гіперопіка має як позитивні, так і негативні наслідки; тільки індивідуальна траєкторія, робота з обмеженнями може дати врешті-решт незалежний результат на базисі саме позитивної сторони.

Ігноруючий стиль виховання у постраждалих на високому рівні – 14,08 та на середньому рівні у не постраждалих – 9,11. Отримані дані вказують на те, що постраждалі жінки виховувалися частіше в умовах холодної емоційної відстороненості батьків, зневаги та ігнорування як базових потреб – любові, тепла, підтримки, так і теплої емоційної взаємодії. Такий стиль виховання часто формує негативну соціальну адаптацію, патологічну потребу у схваленні, залежної поведінки, як компенсації недоліку уваги від батьків. На такій ниві часто розвивається патологічна потреба підтримки та занижена самооцінка, або ж навпаки – надмірна незалежність та автономія, холодність та розрахунок. У першому та другому випадках подавлена емоційність та неготовність до інтимності й довіри.

Демократичний стиль виховання в обох групах досліджуваних на високому рівні: постраждалих від насильства – 13,14 та не постраждалих – 14,02. Саме цей стиль виховання враховує більшість базових потреб дитини, допомагає розвиватися та використовувати ефективно власну діяльність, яка підкріплюється підтримкою дорослих. За таких умов зростання маємо кращу реактивність, успішність та більше конструктивних копінгів у подоланні складнощів.

Так, можемо спостерігати наявну різницю та деяку схожість умов розвитку та формування досліджуваних груп жінок. Підтвердженням більших показників негативних стилів виховання – авторитарного та ігноруючого, у постраждалих від домашнього насильства жінок, оскільки минуле має вплив на формування особистості та особистісних характеристик, у тому числі вибору шляхів

подолання складних обставин життя. Хоча не можна стверджувати однозначно про перевагу вибору деструктивної / частково деструктивної копінг-поведінки лише за умов специфіки виховання у дитинстві, проте можна звернути увагу на дійсну різницю статистичних даних обох груп. Ми можемо лише припускати, що значення тиску / впливу / ігнорування батьків або ж піклувальників є, і результати також в обох групах різні, проте одні жінки так і залишилися в площині складних умов (якщо говорити про насильство), а інші, на противагу дитячій травматизації, досягли успіху.

Отримані показники однозначно підтверджують дещо гірші умови зростання та розвитку, стилів виховання саме у постраждалих від домашнього насильства, хоча й не виключають негативного минулого жінок, які не мали досвід домашнього насильства (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Показники стилю виховання у прабатьківській сім'ї

Стиль	Група	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
Авторитарний	Група 1*	—	—	15,08
	Група 2**	—	9,98	—
Гіперопікаючий	Група 1	—	11,65	—
	Група 2	7,83	—	—
Ігноруючий	Група 1	—	—	14,08
	Група 2	—	9,11	—
Демократичний	Група 1	—	—	13,14
	Група 2	—	—	14,02

Примітка: *Група 1 – жінки, які постраждали від домашнього насильства;

**Група 2 – жінки, які не постраждали від домашнього насильства.

Відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$.

Наступними даними конативного компоненту копінг-поведінки є показники опитувальника «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» за стратегією уникнення, для кращого вирішення проблеми. Такий вибір має відношення саме до конструктивної копінг-поведінки, оскільки стратегічно допомагає за рахунок тимчасового відступу підготувати кращий сценарій дій;

отримана пауза буде ефективно використана у подальшій боротьбі. Постраждали мають приблизно однаковий із не постраждалими від домашнього насильства жінками середній рівень використання уникнення – 45,24 та 45,21 відповідно (табл. 2.8).

Опитувальник «Визначте ваш рівень співзалежності» допомагає розкрити модель поведінки у стосунках / близькими оточуючими, коріння формування якого є у ранньому дитячому розвитку. Так, постраждалі від домашнього насильства жінки мають високий рівень співзалежної моделі – 64,57, не постраждалі від домашнього насильства середній рівень – 59,78. Отже, маємо ще одне підтвердження схожих у деяких показниках обох груп, які хоч і відмінні у відсотку, проте не суперечать негативним поведінковим звичкам. Такі цифри акцентують увагу на дещо складнішу ситуацію саме у постраждалих від домашнього насильства, оскільки перешкоджає незалежній поведінці, активній позиції під час виходу із деструктивних стосунків, будучи емоційно прив'язаними до кривдників і схильними до самопожертви (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Показники копінг-стратегій та співзалежної моделі поведінки

Показник	Група	Рівень		
		Низький	Середній	Високий
Уникнення, для кращого вирішення	Група 1*	—	45,24	—
	Група 2**	—	45,21	—
Співзалежність	Група 1	—	—	64,57
	Група 2	—	59,78	—

Примітка: *Група 1 – жінки, які постраждали від домашнього насильства;

**Група 2 – жінки, які не постраждали від домашнього насильства.

Відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$.

Пропонуємо розглянути додатково деталізацію показників співзалежності не постраждалих та постраждалих жінок від домашнього насильства (див. рис. 2.3).

Таким чином, завдяки деталізації, можемо свідчити про високий та дуже високий рівень співзалежних моделей взаємодії як у постраждалих, так і не

постраждалих жінок. Дещо неочікуваним виявилось, що відсутні низький та середній рівні, проте, якщо такі показники співзалежності припустити як специфічну норму для обох груп (через умови виховання, формування особистісних характеристик через вплив сторонніх чинників та ін.), то наявна все ж таки значна різниця між групами, навіть у негативних показниках. Дуже високий рівень моделей співзалежної поведінки у постраждалих жінок сягнув 80,4 %, на противагу від не постраждалих, де показник 54,0 %. Щодо високого рівня: постраждалі – 19,6 % та 46,0 % не постраждалі (Додаток Б.2).



Рис. 2.3 Показники деталізації рівнів співзалежності постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства жінок

Отже, стратегічно до уникнення звертаються обидві групи жінок, ймовірно вирішуючи таким чином проблемні питання за рахунок тимчасового відступу заради більш ефективних дій. А ось щодо співзалежних моделей поведінки підтверджена різниця, де постраждалі мають високий рівень залежності від інших осіб у прийнятті рішень, відповідальності, відчуття власної цілісності через поєднання, всього того, чим наповнена співзалежна поведінка. Проте й не

постраждали жінки мають поведінкову модель співзалежності, хоча і на середньому рівні, що вказує на схожі з постраждалими поведінкові норми, які не заважають набутим досягненням (хоча це може бути суб'єктивним висновком, адже успіх не завжди можна вимірювати наявністю статків, кар'єрними досягненнями або ж рівнем можливостей).

З точки зору психології відсутність домашнього насильства ще не гарантує благополуччя, проте вказує на різницю досягнень, а ось якою ціною можна лише гіпотетично припускати: будь то мотивація досягнення заради задоволення, або ж мотивація заради доведення усім, що незважаючи на складні обставини раннього розвитку та зростання, відсутності поваги від батьків, було намагання вирватися з тенет складнощів будь-якою ціною (навіть власного здоров'я, аби довести власну цінність).

Як бачимо, значення прийняття дещо нижче притаманне жінкам, які не постраждали від домашнього насильства, власне як і готовності до самозвинувачення у проблемних ситуаціях, також вживання психоактивних речовин у порівнянні з такою стратегією у постраждалих та відстороненням від визнання складнощів. Отже, маємо підтвердження більше адаптивних та екологічних стратегій у не постраждалих жінок, хоча і не підтверджено відсутність негативних показників як таких. Постраждалі жінки частіше вдаються до примирення, самозвинувачення та поведінкового розмежування та шкідливих звичок через адаптацію до складних умов життя, толерування насильства як такого, що у свою чергу впливає на вибір деструктивних копінгів. Постраждалі жінки, через звинувачення себе у складній ситуації, частіше готові до скорення, вживання психоактивних речовин, знецінення значення як можливості уникнення конфронтації.

Узагальнюючи отримані результати т-тесту, констатуємо, що наявна перевага у постраждалих від домашнього насильства жінок показників несприятливих форм виховання у сім'ях – авторитарного, гіперопікаючого та ігноруючого, порівнюючи з не постраждалими жінками. Такі показники підтверджують чинники, що ймовірно вплинули на негативний психоемоційний

розвиток постраждалих, толерування домашнього насильства й складнощі у досягненнях. Жінки без досвіду домашнього насильства також потерпали від негативних форм виховання, проте, вочевидь, розвинули переважно позитивний підхід до наслідків.

Як бачимо, отримані показники за когнітивним, афективним та конативним компонентами свідчать про проблемно-орієнтовану та емоційно-орієнтовану копінг-поведінку у стресових ситуаціях з дещо різною амплітудою використання у постраждалих та не постраждалих жінок, зважаючи на специфіку їхнього формування стратегій подолання, життєвих обставин і можливостей; салютного або патогенного підходу до вирішення проблем. Очевидно одне, – не постраждалі жінки використовують більше конструктивних підходів подолання.

Окремо варто звернути увагу на те, що співзалежність притаманна як не постраждалим так і постраждалим від домашнього насильства жінкам. Генезис такої поведінки лежить у витоках раннього формування взаємодії із значимими дорослими, а особливо періоди сепарації, які відбулися, або ж ні, перейшовши у патерни дорослих взаємин з іншими. Співзалежність є ознакою патологічного раннього розвитку, проявляється у тотальній потребі присутності, взаємодії та підвищеній увазі до об'єкту уваги; складнощах автономної позиції та надмірної пильності, подекуди посиленій тривожності. Ось чому ознаки співзалежності наявні в усіх досліджуваних, зважаючи на раніше наведені підтверджені негативні стилі виховання в обох групах.

Підсумовуючи отримані дані, що засвідчують різницю між показниками копінг-поведінки, стратегій подолання, стилей виховання, інтолерантності до невизначеності, моделей співзалежної поведінки та рівнів самоствалення у двох груп досліджуваних жінок, а саме: постраждалих від домашнього насильства та не постраждалих, що підтверджують відносну й значну відмінність та подекуди фактичну ідентичність. Дане дослідження як підтвердило так і спростувало деякі очікувані результати, аргументуючи отриманими відповідями та аналізом. Отримано різницю показників груп жінок переважно у афективному компоненті

(не постраждали жінки частіше схильні контролювати власний емоційний стан, мають нижчі показники інтолерантності до невизначеності, а також менше схильні до самозвинувачення) та конативному компоненті (постраждали від домашнього насильства жінки частіше мали авторитарний та ігноруючий стиль виховання у дитинстві, частіше схильні до вживання психоактивних речовин, відсторонюються від проблеми, уникають вирішення, а також мають вищий рівень співзалежних моделей поведінки). Щодо конативного компоненту наявна невелика різниця у копінгу, фокусованому на проблемі копінгу, готовності планувати та звертатися за підтримкою; значна різниця у групі досліджуваних постраждалих від домашнього насильства жінок показника низького рівня самоставлення.

Розглянемо результати дисперсійного аналізу за результатами General Linear Model / Univariate; для перевірки рівності дисперсій між групами додатково використано Levene's Test (Додаток Б.3).

Виявлено відмінності в *когнітивному компоненті* копінгу жінок залежно від їхньої освіти, $p < 0,05$ (рис. 2.4).

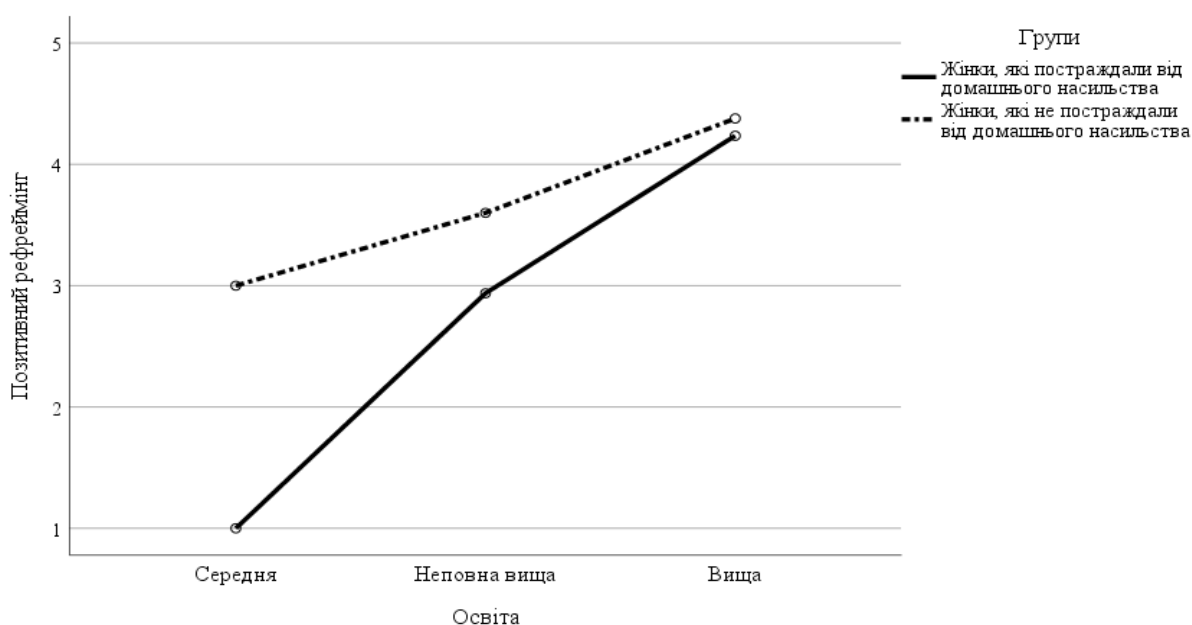


Рис. 2.4 Особливості позитивного рефреймінгу залежно від освіти постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства жінок

Таким чином, отримані дані свідчать про статистичну значущість. Отже, бачимо, що зі збільшенням рівня освіти у постраждалих підвищується позитивний рефреймінг. Схожим чином відображена динаміка збільшення використання позитивного рефреймінгу жінками, які не мали досвіду домашнього насильства, проте наявна відмінність у стартовому рівні, який вище з самого початку. Тобто, у постраждалих від домашнього насильства жінок з віком спостерігається зростання позитивного переосмислення (даний висновок стосується жінок, які звернулися за допомогою, щодо жінок, які не зверталися ми не знаємо), як і у не постраждалих, що підтверджує вплив позитивного переосмислення завдяки інтелектуальному розвитку, ймовірному збільшенню спілкування та освіченості (що дає безперечно важливий вплив, представляючи додаткову опору у вигляді даного копінгу). Різниця у початковому рівні між групами може свідчити про вплив умов розвитку особистості, оточення, значимими дорослими, а отже схильність більшу до позитивної інтерпретації у жінок, які не мали досвід насильства.

Таким чином, з віком спостерігається позитивна динаміка в обох групах, а отже – освіта, життєвий досвід допомагають переосмислювати частіше позитивно складні обставини життя.

Продовжуючи ознайомлення з результатами дисперсійного аналізу звернімо увагу на представника *когнітивного компоненту* – копінгу, орієнтованого на вирішення завдань залежно від віку досліджуваних груп жінок, показники значущості на рівні $p < 0,05$ (рис. 2.5).

Як бачимо у рисунку група жінок, які не постраждали від домашнього насильства, з віком посилюють використання копінгу, орієнтованого на вирішення завдань та демонструють вищі показники на усіх вікових періодах. Тенденція до зростаючого використання копінгу, орієнтованого на вирішення завдань наявна і у постраждалих жінок з часів молодості й до віку дорослості, проте на період зрілості спостерігається різкий спад, ймовірно під впливом непереборних обставин та розчарування у боротьбі. Така різниця вкотре підкреслює руйнівний вплив домашнього насильства на копінги жінок.

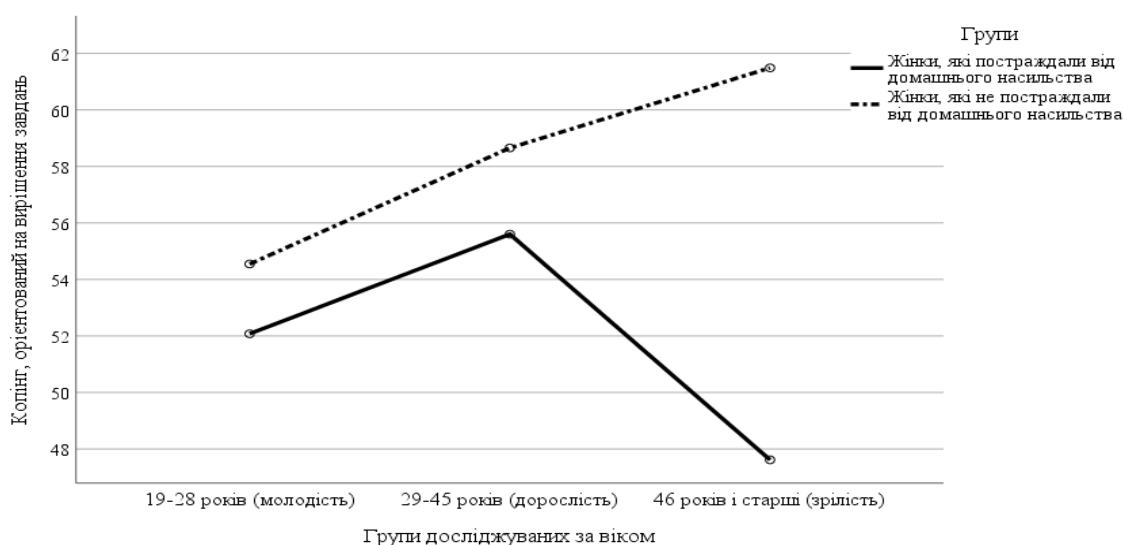


Рис. 2.5 Особливості копіngu, орієнтованого на вирішення завдань залежно від віку досліджуваних груп жінок, постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства

Наступним значимим результатом дисперсійного аналізу було визначено відмінності на рівні $p < 0,05$ між копіngом *афективного компоненту* прийняття та віком груп досліджуваних (постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства жінок), отримані дані відображено на рис. 2.6.

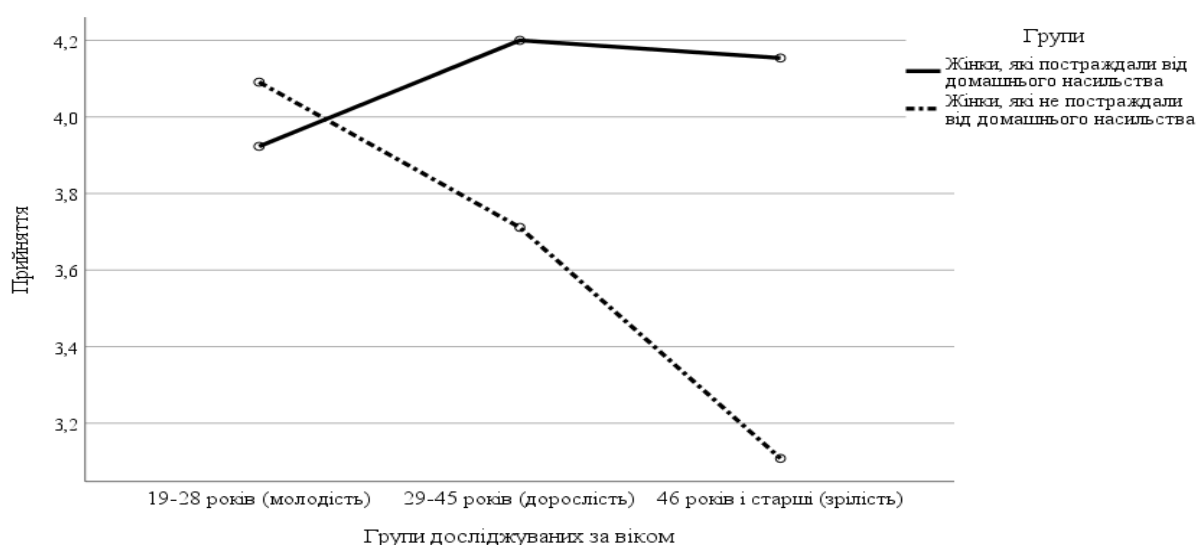


Рис. 2.6 Особливості стратегії прийняття залежно від віку постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства жінок

Як бачимо з вищенаведеного рисунку, прийняття, як факт примирення з складними обставинами / домашнім насильством, для груп є різним: постраждалі жінки з віком посилюючи у періоді дорослості прийняття стабільно його дотримуються в у зрілому віці; на відміну від іншої групи, де не постраждали від домашнього насильства жінки з віком усе менше готові використовувати стратегію прийняття посилюючи схильність до зниження. Отримана різниця вказує, на нашу думку, на копінг прийняття постраждалими, як один зі варіантів толерування насильства, що з високою ймовірністю уповільнює процеси виходу з умов насильства.

Дисперсійний аналіз для копінгу *афективного компоненту*, фокусованого на емоціях, залежно від віку досліджуваних груп жінок вказує на прямо протилежні відмінності (рис. 2.7). Показники значущості на рівні $p < 0,01$.

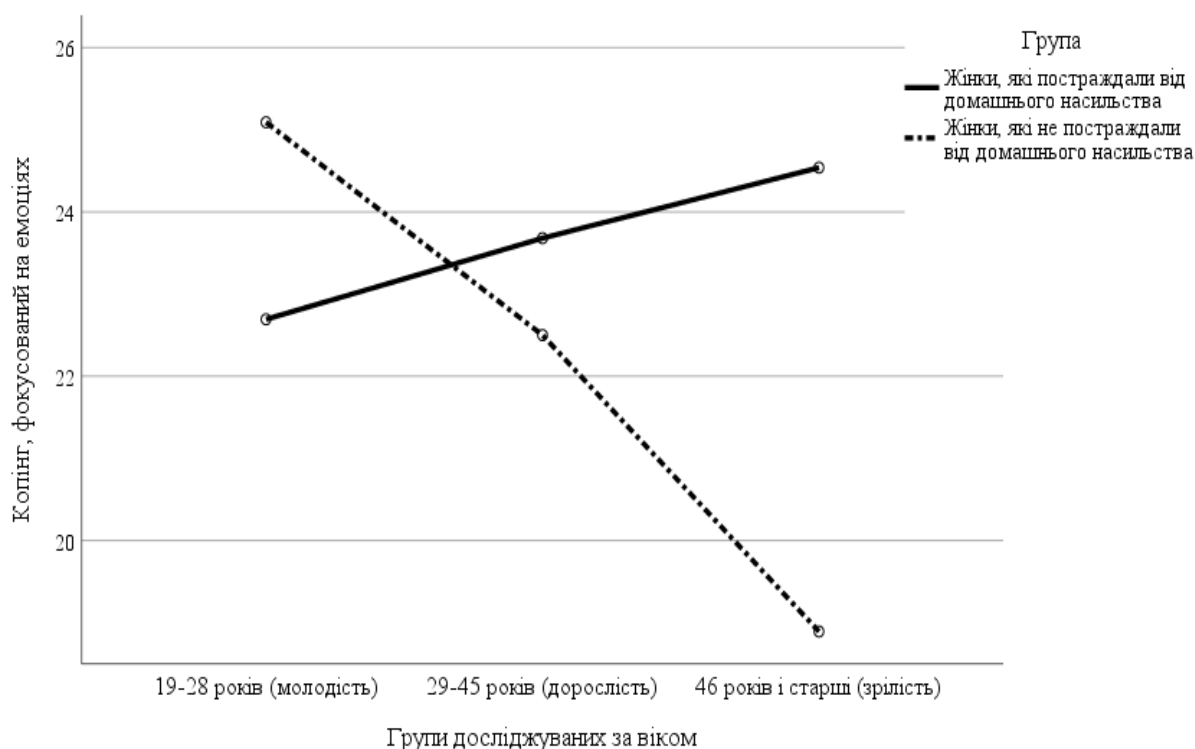


Рис. 2.7 Особливості копіювання, фокусованого на емоціях залежно від віку досліджуваних груп жінок, постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства

Основним спостереженням цього результату дисперсійного аналізу є констатація протилежної схильності до застосування афективного копінгу у групах досліджуваних. Потрібно зазначити, що копінг, фокусований на емоціях частіше відволікає від вирішення проблем, оскільки стимулює емоційну систему, оминаючи раціоналізацію та пошук конструктивного подолання. Як бачимо, група жінок, які не мали досвіду домашнього насильства, не зважаючи на ранній емоційний період молодості, з віком значно зменшують вибір емоціонування, на відміну від постраждалих жінок, які з віком посилюють емоційне забарвлення копінгових стратегій.

Результат дисперсійного аналізу відмінностей між *конативним компонентом* копінгу – вживанням психоактивних речовин, віком та групами досліджуваних жінок на рівні $p < 0,05$ вказує на суттєву різницю (рис. 2.8).

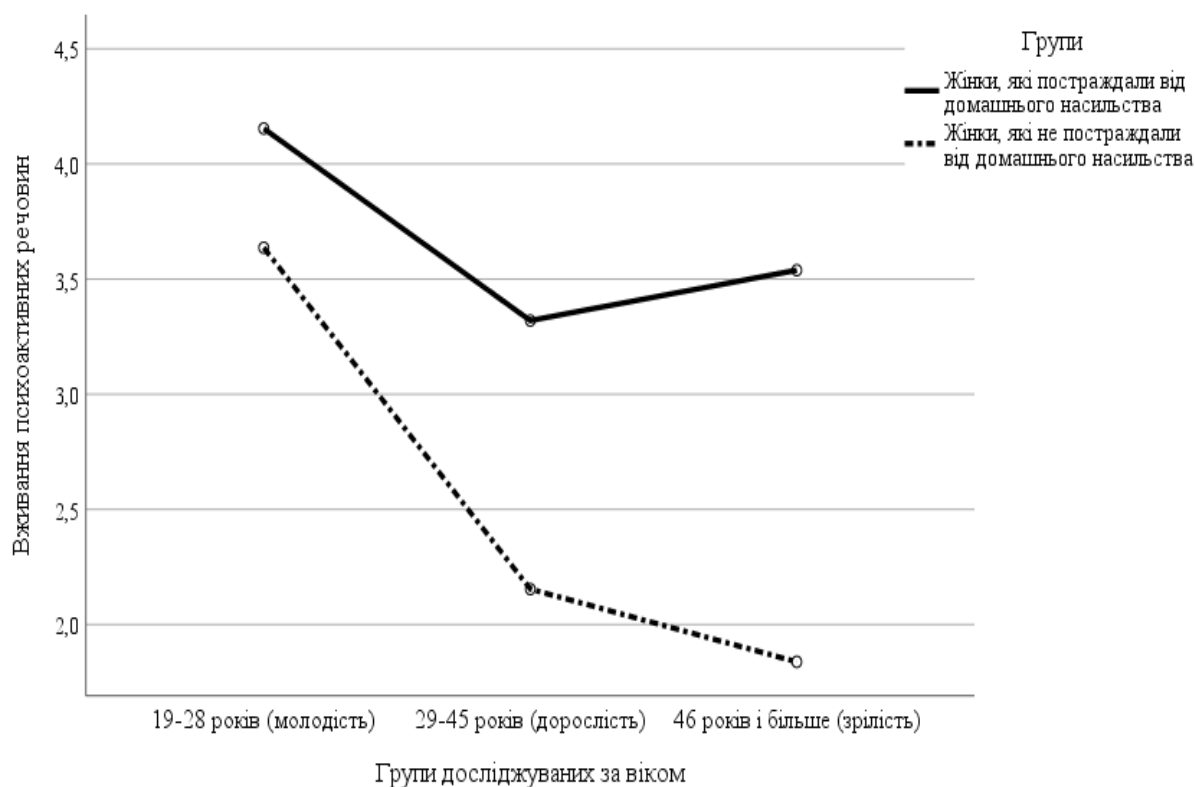


Рис. 2.8 Особливості стратегії вживання психоактивних речовин залежно від віку груп постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства жінок

Звернімо увагу на те, що постраждали від домашнього насильства жінки мають вищий рівень вживання психоактивних речовин, проте, не зважаючи на схильність до зниження у віці 29–45 років, наступні роки у групи постраждалих свідчать про збільшення вживання у віці зрілості (після 46-ти років), на відміну від не постраждалих жінок, яким притаманне у цьому ж періоді продовження зниження споживання психоактивних речовин (див. рис. 2.8). Як бачимо, постраждалі жінки частіше вдаються до використання психоактивних речовин, ймовірно як засобу відволікання та зняття стресу, що явно не вирішує проблему як таку, але змінює психоемоційний стан на полегшення. Така стратегія, на нашу думку, є хибною, що явно не приводить до виходу з кола насильства.

Значима відмінність у результаті дисперсійного аналізу на рівні $p < 0,01$ підтверджена при поєднанні *конативного компонента* уникаючого копінгу з віком досліджуваних груп жінок (рис. 2.9).

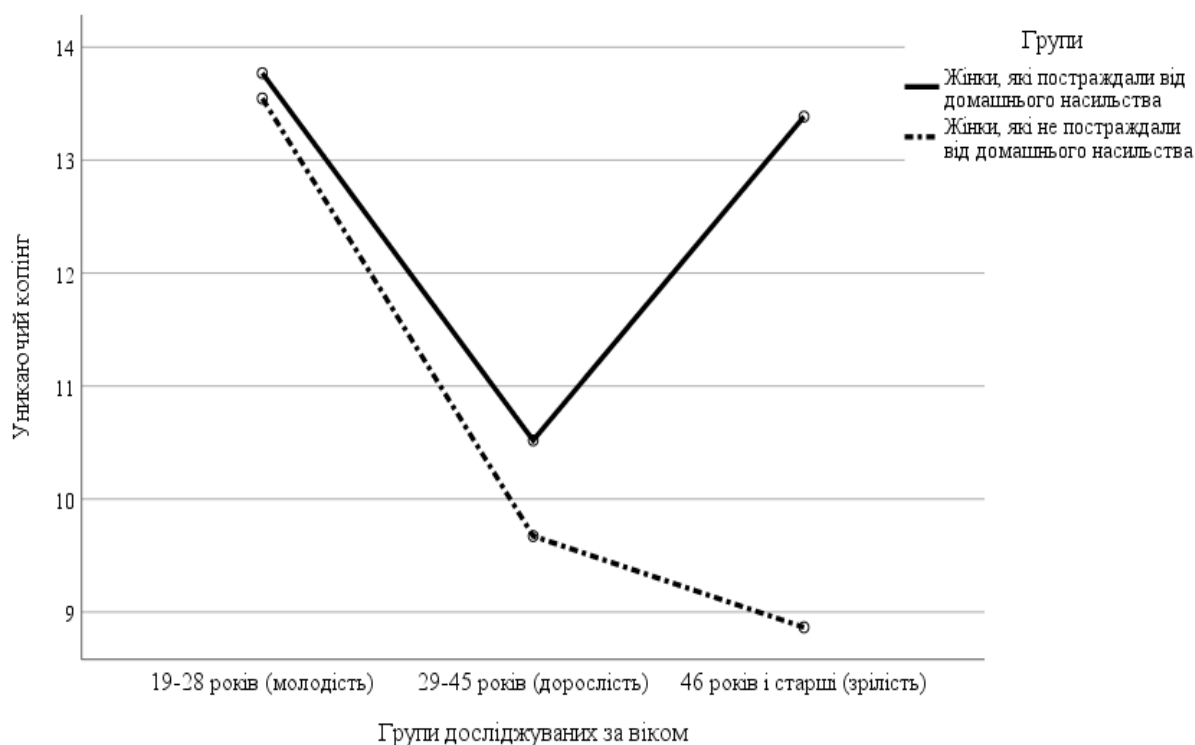


Рис. 2.9 Особливості уникаючого копінгу залежно від віку груп досліджуваних жінок, постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства

Спостерігається суттєва різниця змін у різному віці гомогенних груп. Спільна схильність наявна лише у молодому віці (притаманна обом групам на початку зі спадним проявом далі), згодом, до віку дорослості, можна констатувати прояв розгалуження та протиставлення. Жінки, постраждалі від домашнього насильства, з віком схильні використовувати негативний уникаючий копінг; натомість не постраждалі жінки з віком та набутим досвідом динамічно продовжують зменшувати використання уникаючого копіngu. Дана різниця констатує той факт, що вплив домашнього насильства на поведінкову сферу досліджуваних має значущі наслідки протягом усього життя жінок.

Цікавим виявився результат дисперсійного аналізу уникаючого копіngu у залежності з показниками рівнів співзалежної поведінки обох груп досліджуваних (рис. 2.10), значущість виявлена на рівні $p < 0,01$.

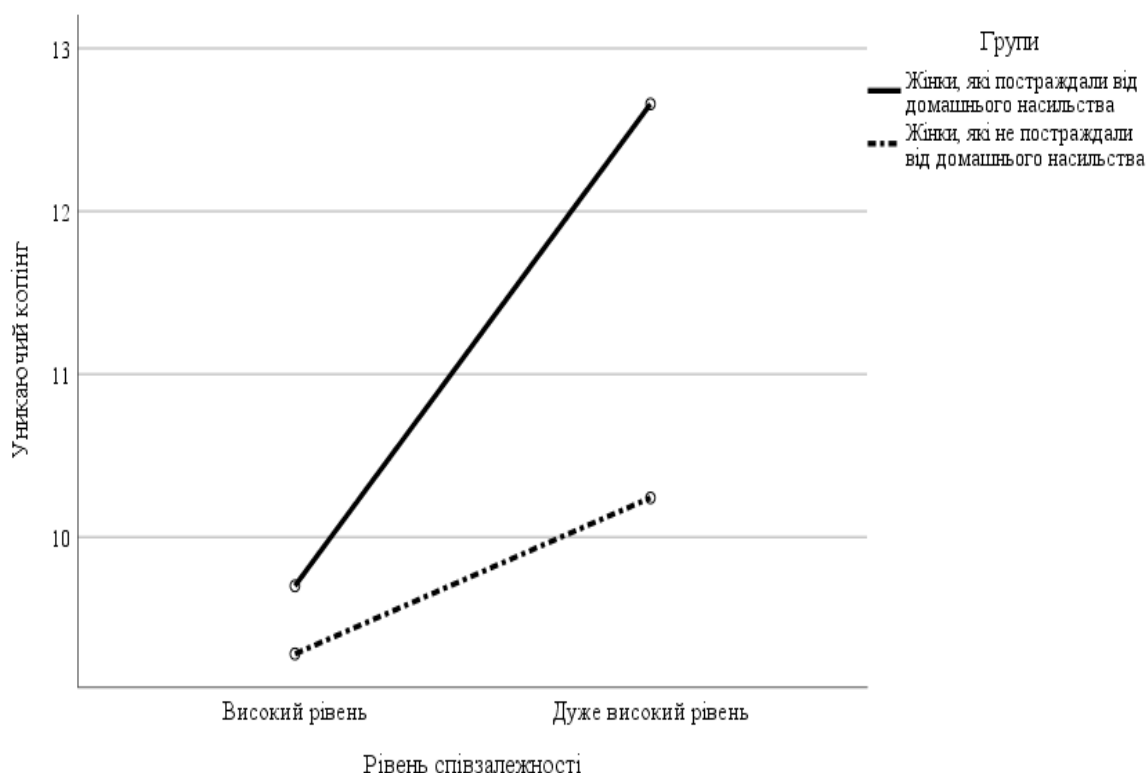


Рис. 2.10 Особливості уникаючого копіngu залежно від рівня співзалежності досліджуваних груп жінок, постраждалих та не постраждалих від домашнього насильства

Як бачимо, для обох груп притаманне зростання унікаючого копінгу зі збільшенням рівня співзалежних моделей поведінки. Проте, постраждали від домашнього насильства жінки очевидно мають набагато вищий рівень співзалежності і, як результат, частіше використовують негативний унікаючий копінг, – чим вище співзалежність, тим частіше застосовується унікаючий копінг. Очевидна різниця між групами у тому, що постраждалі з співзалежними моделями властивості мають вищу готовність до уникання.

Отже, дисперсійний аналіз дозволив розширити бачення поведінкових патернів обох груп досліджуваних жінок, підкресливши вплив тих чи інших ознак на вибір подолання. Підсумовуючи отримані дані, можемо вкотре стверджувати про негативний вплив домашнього насильства на копінг-поведінку постраждалих жінок. Так, копінг, орієнтований на вирішення завдань має більшу активність у використанні жінками, які не мали досвіду насильства, на відміну від групи постраждалих жінок, які з віком все рідше схильні його використовувати, ймовірно переживаючи розчарування від боротьби і безсилля. Прийняття, як негативний копінг афективного компоненту, постраждалі від домашнього насильства жінки з віком також посилюють під дією складних обставин життя, адаптуючись таким чином до нестерпних умов.

З віком жінки, які не страждали від насильства більше контролюють власні емоції та рідше вдаються до впливу копінгу, орієнтованого на емоційну залученість; на відміну від постраждалих жінок, які з віком частіше емоціонують, відволікаючись від вирішення нагальних питань. Також, за результатами дослідження було виявлено частіше вживання психоактивних речовин саме жінками, які потерпають від домашнього насильства, що з віком посилюється. До унікаючого конативного копінгу з віком рідше звертаються жінки, які не постраждали від насильства, обираючи конструктивне додання, а ось постраждалі жінки, особливо з ознаками співзалежних моделей поведінки все частіше намагаються уникати та спрощувати значення проблеми.

Підсумовуючи проведене дослідження та провівши порівняльний аналіз із впевненістю можемо констатувати різницю показників / впливу на поведінку двох груп досліджуваних жінок: постраждалих від домашнього насильства та тих, у кого такого травматичного досвіду не було. Узагальненим висновком постає той факт, що домашнє насильство залишає довготривалий негативний вплив на життя жінок та якість їхнього функціонування. Порівнюючи отримані результати очевидно, що жінки, які не страждали від домашнього насильства мають більш успішну динаміку життя та частіше вдаються до конструктивних копінгів.

2.3 Кореляти конструктивної копінг-поведінки та психологічних чинників її формування у жінок

Дослідження взаємозв'язків когнітивного, афективного, конативного компонентів та умов формування конструктивної копінг-поведінки *постраждалих від домашнього насильства жінок* виконувалося за критеріями та показниками методик дисертаційного дослідження:

Аналіз конструктивної копінг-поведінки вирішено провести лише за опитувальниками, що визначають критерії копінгів – «Brief-COPE» та «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях»; умови / чинники впливу на копінг-поведінку – за всіма іншими опитувальниками.

Подивимося на результати отриманих даних опитування постраждалих від домашнього насильства жінок за взаємозв'язком *когнітивного компоненту* та умов формування конструктивної копінг-поведінки (див. табл. 2.10).

Отже, відповідно когнітивному компоненту конструктивної копінг-поведінки кореляційний аналіз за Пірсоном виявив значний зв'язок копінгу *активного подолання* з гіперопікаючим стилем виховання (хоч і парадоксально, цей стиль вважається більше негативним, проте отримані результати вказують на позитивну динаміку) – $r = 0,422$; $p = < 0,01$; демократичним стилем виховання ($r = 0,452$; $p = < 0,01$); проблемно-орієнтованою стратегією ($r = 0,414$; $p = < 0,01$) та стратегією уникнення, для кращого вирішення ($r = 0,428$; $p = < 0,01$). Помірний

зв'язок спостерігається при ігноруючому стилі виховання ($r = 0,313$; $p = < 0,05$), вочевидь стимулюючи через негативні обставини боротися для зміни життєвих обставин. Окремо варто зазначити і про негативний показник співзалежності, який має помірну кореляцію з активним подоланням ($r = -0,339$; $p = < 0,05$), що означає – чим менше співзалежність у стосунках / взаєминах, тим краще активне подолання.

Таблиця 2.10

**Взаємозв'язок показників когнітивного компоненту та чинників
формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього
насилення жінок, за опитувальником «Brief-COPE»**

Чинник впливу	Копінг-поведінка				
	Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Копінг, фокусований на проблемі
Вік	0,044	0,215	0,199	0,381**	0,280**
Гіперопікаючий стиль виховання	0,422**	0,150	0,507**	0,162	0,432**
Демократичний стиль виховання	0,452**	0,233	0,459**	0,211	0,471**
Ігноруючий стиль виховання	0,313*	0,119	0,142	0,213	0,269
Проблемно-орієнтована стратегія	0,414**	0,235	0,357*	0,242	0,432**
Стратегія уникнення, для кращого вирішення	0,428**	0,543**	0,335*	0,185	0,526**
Прогностична тривога (негатив.)	-0,199	-0,142	-0,361**	-0,090	-0,277*
Гнітюча тривога (негатив.)	-0,178	-0,272	-0,376**	0,083	-0,271
Співзалежність (негатив.)	-0,339*	-0,173	-0,258	0,212	-0,211
Самоставлення (оберн. знач.)	-0,245	-0,113	-0,373**	0,148	-0,215

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Копінг використання інформаційної підтримки має значний кореляційний зв'язок лише зі стратегією, для кращого вирішення ($r = 0,543$; $p = < 0,01$). На позитивний рефреймінг вплинув суттєво гіперопікаючий стиль виховання ($r = 0,507$; $p = < 0,01$) та демократичний стиль виховання ($r = 0,459$; $p = < 0,01$), а також самоставлення ($r = -0,373$; $p = < 0,01$), зважаючи на обернене значення показника; помірно впливає проблемно-орієнтована стратегія ($r = 0,357$; $p = < 0,05$) та стратегія уникнення, для кращого вирішення ($r = 0,335$; $p = < 0,05$). Зважаючи на негативні показники інтолерантності до невизначеності, які також від'ємно корелюють значимо, варто звернути увагу на прогностичну тривогу ($r = -0,361$; $p = < 0,01$), гнітючу тривогу ($r = -0,376$; $p = < 0,01$).

Планування як конструктивний копінг значимо має зв'язок лише із віком ($r = 0,381$; $p = < 0,01$). Копінг, фокусований на проблемі позитивно значущо корелює з віком ($r = 0,280$; $p = < 0,01$), гіперопікаючим стилем виховання ($r = 0,432$; $p = < 0,01$), демократичним стилем виховання ($r = 0,471$; $p = < 0,01$), проблемно-орієнтованою стратегією ($r = 0,432$; $p = < 0,01$), стратегією уникнення, для кращого вирішення ($r = 0,526$; $p = < 0,01$), а також помірно негативно корелює з прогностичною тривогою – $r = -0,277$; $p = < 0,01$.

Отримані дані свідчать про вплив віку на використання копінгів, а отже, чим старше вік, тим частіше постраждалі від домашнього насильства готові використовувати у вирішенні проблем планування та фокусуватися усвідомлено на стратегіях подолання. Ймовірно з віком та досвідом відбуваються природні процеси позитивного визначення та вибору. Дещо здивував результат впливу на вибір конструктивної копінг-поведінки гіперопікаючого стилю виховання, оскільки він також позитивно позначається на копінгу, сфокусованому на проблемі та позитивному рефреймінгу. Припускаємо, на нашу думку, що це про наявну безумовну любов батьків, що вплинула на майбутній вибір жінок, проте не можна цього переоцінювати у даному стилі виховання, оскільки гіперопіка як дає в одному, так і забирає у іншому, шляхом контролю, впливу та маніпуляцій. Отримані результати свідчать про вплив надмірної опіки на оптимістичну

перспективу подолання складних обставин та бажанні акцентувати увагу на проблемі. Демократичний стиль виховання очікувано впливає на декілька критеріїв конструктивної копінг-поведінки, оскільки містить у собі базис довіри, готовності боротися та активно ставитися до викликів; саме тому позитивне переосмислення проблеми, фокусування на ній та активне подолання складають важливу тріаду боротьби.

З меншим значно впливом виражено зв'язок ігноруючого стилю виховання та активного подолання. Інтерпретуючи отримані дані вважаємо, що така конструктивна стратегія розвинулася всупереч складнощам, не піддаючись тиску обставин, переходячи з точки травматичної реальності у посттравматичне зростання.

Проблемно-орієнтована стратегія, посилена активним подоланням, фокусуванню на проблемі та позитивному переосмисленні складає сукупність потужних чинників опору та боротьби, що ймовірно сформувалися як елементи розвитку на ниві бачення оптимістичної перспективи.

Одним з найвиразніших конструктивних кроків, за результатами аналізу, є стратегія уникнення, для кращого вирішення, адже саме вона отримала найбільшу кількість взаємозв'язку з когнітивним компонентом поведінки подолання. Тут присутні значною мірою й активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивного рефреймінгу та фокусуванні на проблемі. За сукупності таких важелів, ймовірно досягнути найкращий результат когнітивного опрацювання. Саме такі показники свідчать про найбільшу концентрацію зусиль.

Також звернімо увагу і на важливий показник самотавлення, адже він відіграє велику роль у самооцінці постраждалих, а також готовності позитивно відноситися до спроб подолання та активного мислення: чим краще самотавлення, тим вище позитивний рефреймінг.

Окремим висновком варто зазначити вплив негативних показників інтолерантності до невизначеності – прогностичної та гнітючої тривоги на вибір конструктивної копінг-поведінки. Так, чим менше інтолерантність до невизначеності, тим частіше обрано постраждалими від домашнього насильства

жінками конструктивних копінгів. Перекладаючи на мову прямого значення: чим вище толерантність до невизначеності, тим частіше обирають позитивне переосмислення складних подій, а відтак шукають конструктивні виходи.

Наступними даними аналізу взаємозв'язків когнітивного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, за показником опитувальника «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» – копінгу, орієнтованого на вирішення завдань (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Взаємозв'язок показників когнітивного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, за опитувальником «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях»

Чинник впливу	Копінг, орієнтований на вирішення завдань
Копінг, фокусований на проблему	0,432**
Копінг, фокусований на емоціях	0,306*
Залученість	0,612**
Контроль	0,552**
Прийняття ризику	0,529**
Життєстійкість	0,606**
Гіперопікаючий стиль виховання	0,592**
Демократичний стиль виховання	0,815**
Гнітюча тривога (негатив.)	-0,439**
Співзалежність (негатив.)	-0,395**
Самоставлення (оберн. знач.)	-0,385**

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Так, копінг, фокусований на проблему має значимий зв'язок із *копінгом, орієнтованим на вирішення завдань* ($r = 0,432$; $p = < 0,01$); будучи тотожними, вони посилюють концентрацію мисленнєво-оперативного опрацювання проблеми. Також визначено значимий зв'язок із залученістю ($r = 0,612$; $p = < 0,01$),

контролем ($r = 0,552$; $p = < 0,01$), прийняттям ризику ($r = 0,529$; $p = < 0,01$), життєстійкістю ($r = 0,606$; $p = < 0,01$), гіперопікаючим стилем виховання ($r = 0,592$; $p = < 0,01$) та найбільше з демократичним стилем виховання ($r = 0,815$; $p = < 0,01$); самоставленням, зважаючи на обернене значення показника ($r = -0,385$; $p = < 0,01$). Помірний зв'язок можемо спостерігати з копінгом, фокусованим на емоціях ($r = 0,306$; $p = < 0,05$). Окремо варто звернути увагу на наявний від'ємний зв'язок з негативними показниками гнітючої тривоги ($r = -0,439$; $p = < 0,01$) та співзалежності ($r = -0,395$; $p = < 0,01$), які також вказують на обернене значення впливу.

Отримані дані підкреслюють вплив багатьох умов на формування / вибір конструктивної копінг-поведінки постраждалими від домашнього насильства жінками. Копінг, фокусований на проблему посилює намагання вирішувати поставлені завдання; залученість у подолання, контроль кроків, прийняття ризику і як результат – життєстійкість, усе це становить покращення процесів посттравматичного росту та позитивної перспективи. Силі виховання мають значний вплив на формування когнітивних компонентів; серед них пріоритетним є саме демократичний стиль, оскільки дає змогу базово впливати на майбутній вибір позитивним підґрунтям розвитку та забезпечення потреб любові, підтримки та впевненості жінок. Навдивовиж гіперопікаючий стиль також має позитивний кореляційний зв'язок з конструктивними копіngами, додаючи свою частину впливу наявності любові та підтримки від батьків, що також значимо для вибору.

Показник інтолерантності до невизначеності очікувано підтвердив негативний вплив гнітючої тривоги. В оберненому значенні варто розуміти, що чим вище гнітюча тривога, тим гірше формується копінг, орієнтований на вирішення завдань; від зворотного доведення – чим вища толерантність до невизначеності, тим частіше обирають копінг, орієнтований на вирішення завдань. Аналогічно маємо вплив співзалежних моделей поведінки на вибір копінг-поведінки; зважаючи на від'ємний показник можна трактувати отримані

дані як такі: чим менше співзалежність, тим частіше обирають копінг, орієнтований на вирішення завдань.

Підсумовуючи ще раз підкреслимо значення позитивного самоставлення, адже чим вище у постраждалих від домашнього насильства жінок такий показник, тим більше готовність обирати конструктивну копінг-поведінку.

Наступними представляємо взаємозв'язок показників *афективного компоненту* та чинників формування конструктивної копінг-поведінки обраної категорії жінок, за опитувальником «Brief-COPE» (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Взаємозв'язок показників афективного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, за опитувальником «Brief-COPE»

Чинник впливу	Копінг-поведінка					
	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Копінг, фокусований на емоціях
Гіперопікаючий стиль виховання	0,281*	0,452**	0,489**	-0,079	0,020	0,356*
Демократичний стиль виховання	0,219	0,416**	0,359**	-0,120	-0,164	0,225
Проблемно-орієнтована стратегія	0,127	0,457**	0,344*	-0,52	-0,101	0,306*
Стратегія уникнення, для кращого вирішення	0,406**	0,553**	0,243	0,133	0,206	0,457**
Прогностична тривога (негатив.)	-0,305*	-0,138	-0,124	0,085	0,001	-0,092
Гнітюча тривога (негатив.)	-0,302*	-0,436**	-0,294*	0,082	0,208	-0,214
Співзалежність (негатив.)	-0,032	-0,426**	-0,132	0,191	0,395**	0,004
Самоставлення (оберн. знач.)	-0,185	-0,384**	-0,285*	0,186	0,235	-0,062

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Афективний компонент копінг-поведінки *емоційна підтримка* має значущий зв'язок зі стратегією уникнення, для кращого вирішення ($r = 0,406$; $p < 0,01$) та помірний зв'язок з гіперопікаючим стилем виховання ($r = 0,281$; $p < 0,05$). Показники інтолерантності до невизначеності прогностична тривога та гнітюча тривога мають від'ємний помірно значущий зв'язок ($r = -0,305$; $p < 0,05$ та $r = 0,302$; $p < 0,05$ відповідно), що в оберненому значенні стає позитивним показником толерантності до невизначеності у поєднанні з емоційною підтримкою.

Вираження емоцій значущо корелюють з гіперопікаючим стилем виховання ($r = 0,452$; $p < 0,01$), демократичним стилем виховання ($r = 0,416$; $p < 0,01$), проблемно-орієнтованою стратегією ($r = 0,457$; $p < 0,01$), стратегією уникнення ($r = 0,553$; $p < 0,01$) та самоставленням ($r = -0,384$; $p < 0,01$, обернене значення). Негативно корелює значущо з гнітючою тривогою ($r = -0,436$; $p < 0,01$) та співзалежністю ($r = -0,426$; $p < 0,01$).

Показник афективного компоненту *гумор* значущо корелює з такими чинниками: гіперопікаючий стиль виховання ($r = 0,489$; $p < 0,01$), демократичний стиль виховання ($r = 0,359$; $p < 0,01$) та помірно корелює з проблемно-орієнтованою стратегією ($r = 0,344$; $p < 0,05$) та самоставленням ($r = -0,285$; $p < 0,05$, обернене значення). Також наявний помірний зв'язок з гнітючою тривогою ($r = -0,294$; $p < 0,05$), що вказує на зворотну дію.

Релігія позитивно має лише значущий зв'язок із співзалежністю ($r = 0,395$; $p < 0,01$), хоча даний показник скоріше вказує на негативну схильність.

Копінг, фокусований на емоціях значущо корелює зі стратегією уникнення, для кращого вирішення ($r = 0,457$; $p < 0,01$) та помірно корелює з гіперопікаючим стилем виховання ($r = 0,356$; $p < 0,05$) й проблемно-орієнтованою стратегією ($r = 0,306$; $p < 0,05$).

Таким чином, емоційна підтримка найбільше корелює зі стратегією уникнення, для кращого вирішення. Таким композит дозволяє через зовнішню емоційну підтримку отримати необхідну паузу, або ж стратегічне відсторонення,

для ймовірного контролю власного афективного стану; заспокоєння, і лише потім пошуку конструктивного шляху подолання.

Показник афективного компоненту емоційної підтримки у поєднанні з умовами батьківсько-дитячих стосунків, а саме чинником гіперопікаючого стилю виховання дав також, хоч і помірний, результат кореляції, що підтверджує вплив базової любові, підтримки та емоційного тепла на формування позитивного вибору, використання емоційного залучення. Гнітюча тривога та прогностична тривога, як фактори інтолерантності до невизначеності, за наявного показника від'ємного значення, вказують на зворотній, а отже: чим більше толерантність до невизначеності, тим краще залучення емоційної підтримки.

Копінг-поведінка вираження емоцій, як необхідна умова людського існування, чітко підтверджує значущий зв'язок із гіперопікаючим та демократичним стилями виховання, що знову підкреслює значення впливу умов раннього розвитку на майбутні стратегії подолання, адже задоволення базових потреб любові, підтримки та уваги за умов виховання за такими стилями, забезпечуються на належному рівні, що і підтверджує отриманий результат. Вираження емоцій у поєднанні з проблемно-орієнтованою стратегією допомагають органічному виходу емоційного навантаження та приступити до вирішення питань складних обставин, що за даних умов стимулюватиме коректну взаємодію емоцій та раціоналізації.

Стратегія уникнення у поєднанні з вираженням емоцій також має значущий зв'язок, що аналогічно вищенаведеному поясненню, вказує на поступовий природний процес дозволу вираженню емоційного вивільнення та наступного стратегічного відступу, для кращого вибору копінгу.

Безперечно маємо також підтвердження значущого впливу вираження емоцій на позитивне самоствавлення, адже відкритість до проявлення емоційної системи, внутрішній дозвіл на проявлення значно стимулює гармонічне самовідчуття особистості.

У від'ємних значущих показниках гнітючої тривоги та співзалежності, поєднаних із вираженням емоцій, можемо прослідкувати зворотне значення, а саме: чим вище толерантність до невизначеності, тим активніше використовується природне вираження емоцій; чим менше співзалежність тим органічніше транслуються та виражаються емоції, як необхідна складова функціонування психоемоційної системи.

Гумор у поєднанні з гіперопікаючим та демократичним стилем виховання також дав значущі кореляції, пояснюючи походження впливу позитивного відображення базових потреб на відчутті гумору, а відтак добрій динаміці вивільнення радощів та емоційного тепла. Гумор також помірно впливає на самоставлення та проблемно-орієнтовану стратегію, що посилює впевненість у виборі конструктивної стратегії подолання.

Копінг, фокусований на емоціях органічно значущо поєднується з стратегією уникнення, для кращого вирішення. Тут ми маємо подвійний вектор: з однієї сторони емоційний контроль, який імовірно дозволяє вчасно зупинитися, для кращого вибору; з іншої сторони «дозвіл» на емоційне акцентування допомагає відійти від надто незрозумілої на момент активації ситуації, щоб знайти оптимальний варіант. Із дещо меншою значимістю є поєднання копінгу, фокусованого на емоціях з гіперопікаючим стилем виховання, де знову ж таки, підтверджується значення умов раннього розвитку дитини на вибір копінг-стратегій.

Взаємозв'язок показника афективного компоненту за опитувальником «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» – *копінгу, орієнтованого на емоціях* та чинниками формування конструктивної копінг-поведінки потрібно розуміти у від'ємному значенні, оскільки саме цей показник має негативне забарвлення, а саме – агресію, роздратованість та заглибленість у світ фантазій через бажання знизити рівень стресу (табл. 2.13).

Копінг, орієнтований на емоції має від'ємний значущий зв'язок із залученістю ($r = -0,606$; $p < 0,01$), контролем ($r = -0,618$; $p < 0,01$), прийняттям ризику ($r = -0,635$; $p < 0,01$), життєстійкості ($r = -0,668$; $p < 0,01$);

гіперопікаючим стилем виховання ($r = -0,303$; $p = < 0,05$), демократичним стилем виховання ($r = -0,395$; $p = < 0,01$).

Таблиця 2.13

Взаємозв'язок показників афективного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок за опитувальником «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях»

Чинник впливу	Копінг, орієнтований на емоції (агресія, роздратованість, заглиблення у фантазії)
Залученість	-0,606**
Контроль	-0,618**
Прийняття ризику	-0,635**
Життестійкість	-0,668**
Гіперопікаючий стиль виховання	-0,303*
Демократичний стиль виховання	-0,395**
Прогностична тривога (негатив.)	0,755**
Гнітюча тривога (негатив.)	0,635**
Співзалежність (негатив.)	0,355*
Самоставлення (оберн. знач.)	0,704**

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Окремо варто навести показники негативного впливу на конструктивну копінг-поведінку. Деструктивний вплив мають значущо інтолерантність до невизначеності, а саме: прогностична тривога – $r = 0,755$; $p = < 0,01$ та гнітюча тривога – $r = 0,635$; $p = < 0,01$; негативне самоставлення – $r = 0,704$; $p = < 0,01$; співзалежність – $r = 0,355$; $p = < 0,05$ (у помірній кореляції).

Отже, отримані результати, зважаючи на негативне спрямування емоційного реагування в опитувальнику «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях», вказують на безпосередній вплив різних факторів у майбутньому виборі подолання. Так, за умов активної залученості, контролю, прийняття ризику та життестійкості значно знижується проявлення агресії,

роздратування, надмірного фантазування, а отже копінг-поведінка подолання складних життєвих обставин набуває конструктивного вибору. Надмірне емоціонування, стимулюючи нервові збудження, значно позбавляє контрольованих реакцій, як результат – хаотична поведінка, що відволікає від концентрації та вирішення.

Неможливо однозначно звинувачувати у виборі мінімізації емоційного впливу тільки через бажання чи імпульсивності, на стан афективних реакцій також впливає стиль виховання у прабатьківській родині. Якщо постраждала від домашнього насильства виховувалася в умовах демократичного, або ж гіперопікаючого стилю виховання, тим менше наявна схильність до вираження негативних емоцій. Тобто, позитивне відношення, тепло та любов батьків / опікунів у дитячому віці допомагало формувати коректну взаємодію з емоційною системою.

Окремо варто звернути увагу на вплив толерантності до невизначеності у проявленні афективного компоненту. За отриманими даними визначено, чим менше інтолерантність до невизначеності (прогностична тривога та гнітюча тривога), тим менше негативних емоційних реакцій. Щодо співзалежних моделей поведінки, прослідковується чіткий зв'язок з негативними емоціями, підтверджуючи припущення про вплив незалежної поведінки на мінімізацію агресії та роздратування. Чим краще самотавлення, тим менше використовуються емоційні негативні реакції, що значно впливає на майбутній вибір копінг-поведінки.

Значення емоцій у виборі стратегій подолання важко переоцінити, адже психоемоційна система складається не тільки з позитивного налаштування, а також з цілком природних негативних «барвників». Контрольована, або ж мінімізована реакція агресії, роздратування можуть значно скоротити відстань між негативною емоцією, трансформацією та конструктивною копінг-поведінкою.

Взаємозв'язок показників *конативного компоненту* та чинників формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, за опитувальником «Brief-COPE» (табл. 2.14).

Конативний компонент опитувальника хоч і має негативні шкали, проте дає можливість аналізу показників у оберненому значенні, для визначення впливу на конструктивну копінг-поведінку.

Таблиця 2.14

Взаємозв'язок показників конативного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, за опитувальником «Brief-COPE»

Чинник впливу	Копінг-поведінка				
	Самозвинування	Самовідволікання	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування
Гіперопікаючий стиль виховання	-0,096	0,137	-0,137	0,011	-0,343*
Демократичний стиль виховання	-0,066	0,066	-0,287*	-0,013	-0,443**
Ігноруючий стиль виховання	-0,082	0,095	-0,404**	-0,134	-0,195
Проблемно-орієнтована стратегія	0,099	0,125	-0,128	0,196	-0,337*

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Так, звернімо увагу на вплив чинників у виборі конативного компоненту. В оберненому значенні стратегія відмови значущо корелює з ігноруючим стилем виховання ($r = -0,404$; $p = < 0,01$), помірно корелює з демократичним стилем виховання ($r = -0,287$; $p = < 0,05$).

Стратегія поведінкового розмежування у оберненому значенні має значущий зв'язок з демократичним стилем виховання ($r = -0,443$; $p = < 0,01$) та помірний зв'язок з гіперопікаючим стилем виховання ($r = -0,343$; $p = < 0,05$), а також проблемно-орієнтованою стратегією ($r = -0,337$; $p = < 0,05$). Усі інші чинники не мають значимих показників зв'язку.

Отримані результати вказують на вплив стилю виховання у майбутніх поведінкових патернах копінг-поведінки. Так, схильні до вибору конструктивної копінг-поведінки постраждали від домашнього насильства жінки, яких виховували у демократичному стилі виховання, адже вони частіше ігнорують відмову від боротьби, активно залучаючи можливі дії подолання. Дещо здивувало, та проте має своє парадоксальне пояснення, виховання у ігноруючому стилі, оскільки вочевидь сформувало у постраждалих жінок бажання боротися на противагу знеціненню у дитячому віці. Дійсно, зважаючи на отриманий показник, боротьба за життя та своє місце у ньому спонукала частину досліджуваних не розглядати відмову, як спосіб подолання складних обставин.

Поведінкове розмежування значущо корелює у оберненому значенні із демократичним стилем виховання, а отже знову підтверджується вплив позитивної дитячо-батьківської взаємодії на вибір конструктивної копінг-поведінки у дорослому житті. Підтвердженням тому є відмова відокремлюватися від проблем та визначати ефективну діяльність.

Помірний зв'язок спостерігається з гіперопікаючим стилем виховання, що також дав свій добрий вплив на майбутні стратегії; проблемно-орієнтована стратегія однозначно налаштовує на пошук дій у подоланні складнощів, оскільки спонукає до ретельного аналізу обставин та вибору наступних кроків.

Отже, показники вищенаведеної таблиці підкреслюють знову і знову вплив умов стилю виховання, активного фокусування на проблемі у конструктивній копінг-поведінці, ефективних діях постраждалих від домашнього насильства жінок.

Взаємозв'язок показника *конативного компоненту* за опитувальником «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» – *стратегії уникнення, для кращого вирішення* та чинниками формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок представлено у таблиці 2.15.

Оскільки *стратегія уникнення, для кращого вирішення проблеми* є позитивним компонентом поведінкового патерну, маємо багато кореляційних зв'язків з різними чинниками впливу. Так, значущий зв'язок прослідковується з

копінгом, фокусованим на проблему ($r = 0,526$; $p < 0,01$), копінгом, фокусованим на емоціях у позитивному ключі ($r = 0,457$; $p < 0,01$); залученістю ($r = 0,417$; $p < 0,01$), контролем ($r = 0,386$; $p < 0,01$) та життєстійкістю ($r = 0,357$; $p < 0,01$). Також впливають на конструктивну поведінку подолання демократичний стиль виховання ($r = 0,481$; $p < 0,01$) та гіперопікаючий стиль виховання ($r = 0,428$; $p < 0,01$). Варто звернути увагу і на співзалежну модель взаємодії з оточуючими, чим менше наявність такого поведінкового чинника тим частіше використовується стратегія уникнення, для кращого вирішення проблеми ($r = -0,277$; $p < 0,05$).

Таблиця 2.15

Взаємозв'язок показників конативного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок за опитувальником «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях»

Чинник впливу	Стратегія уникнення, для кращого вирішення проблеми
Копінг, фокусований на проблему	0,526**
Копінг, фокусований на емоціях (позитивне значення)	0,457**
Залученість	0,417**
Контроль	0,386**
Прийняття ризику	0,194
Життєстійкість	0,357**
Гіперопікаючий стиль виховання	0,428**
Демократичний стиль виховання	0,481**
Співзалежність (негатив.)	-0,277*

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Підсумовуючи отримані показники маємо підтвердження тому, як впливає копінг, фокусований на проблему на вибір стратегії уникнення, для кращого вирішення. Тобто, активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивне переосмислення та планування значно посилюють стратегічне

уникнення, осмислене вирішення. Також копінг, фокусований на емоціях покращує позитивними компонентами майбутній конструктивний вибір за рахунок гумору, прийняття та емоційної підтримки. Такі дані вкотре підтверджують значення для конструктивного вибору як когнітивного процесу так і емоційного позитивного залучення, що безпосередньо впливатиме на майбутню поведінку, посилюючи цілий комплекс важливих чинників.

Чинники життєстійкості – контроль та залученість у процес подолання мають свої важелі у стратегіях, посилюючи впевненість, контролювання як негативних емоцій, так і процесу реалізації дій, що обов'язково впливає на максимально позитивний результат.

Підтвердженням частого впливу на конструктивну копінг-поведінку є базовий показник стилю виховання, переважно демократичний та гіперопікаючий. Такі дані допомагають вказати на значущість раннього розвитку, зростання та дорослішання постраждалих від домашнього насильства жінок та наступному впливу на майбутній вибір. Також не можна недооцінити значення здорової взаємодії з оточуючими, або ж навпаки співзалежної моделі поведінки у стосунках на копінг-поведінку, адже лише у першому випадку матимемо конструктивний вибір, та деструктивний у другому.

Отже, отримані показники свідчать про наявність впливу на конструктивну копінг-поведінку постраждалих від домашнього насильства жінок стилю виховання у прабатьківській родині, фокусуванні на проблемі, позитивних емоційних компонентах, життєстійкості та достатньої автономності у взаєминах та спілкуванні.

Узагальнюючи дослідження взаємозв'язків когнітивного, афективного, конативного компонентів та умов / чинників формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, звертає на себе увагу те, що фактично у всіх компонентах були підтверджені показники значимості стилю виховання, як базису формування поведінкових норм. Так, найбільшого значення набули демократичний та гіперопікаючий стилі виховання у

прабатьківській сім'ї, як важливі аспекти раннього розвитку та впливу позитивної сімейної динаміки, любові, уваги на формування конструктивних копінгів.

Також значимою є толерантність до невизначеності, оскільки чим вище вона, тим частіше використовують жінки у конативному компоненті позитивний рефреймінг та фокусування на проблемі; у афективному компоненті емоційну підтримку, гумор та прийняття. Безперечним підтвердженням впливу співзалежної моделі поведінки у суспільстві / з близькими, яка значно відображається на виборі подолання: чим менше було визначено такий показник у постраждалих жінок, тим частіше вони обирали саме конструктивну копінг-поведінку (такий взаємозв'язок прослідковувався у всіх компонентах дослідження).

Самоставлення також вагомо впливає на конструктивну поведінку, адже формує у конативному компоненті – життєстійкості, підґрунтя впевненості, адаптивності та позитивного рефреймінгу; у афективному компоненті – вираження позитивних емоцій та гумору; у конативному компоненті – фокусуванні на проблемі, залученості та уникненні, для кращого вирішення.

Результати дослідження підтверджують важливість психоемоційного благополуччя, автономності, позитивного самоставлення, життєстійкості та толерантності до невизначеності для формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, що і було доведено отриманими показниками.

Дослідження взаємозв'язків когнітивного, афективного, конативного компонентів та чинників формування конструктивної копінг-поведінки *не постраждалих від домашнього насильства жінок* виконувалося за критеріями та показниками обраних методик дисертаційного дослідження.

Розглянемо детальніше отримані результати опитування не постраждалих жінок за кореляційним аналізом Пірсона, відслідковуючи взаємозв'язок показників *когнітивного компоненту* та чинників формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не постраждали від домашнього насильства, за опитувальником «Brief-COPE» (табл. 2.16).

Таблиця 2.16

**Взаємозв'язок показників когнітивного компоненту та чинників
формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не мали досвід
домашнього насильства, за опитувальником «Brief-COPE»**

Чинник впливу	Копінг-поведінка				
	Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Копінг, фокусований на проблемі
Демократичний стиль виховання	-0,025	0,298**	0,193	0,079	0,229*
Проблемно-орієнтована стратегія	0,349**	0,058	0,467**	0,495**	0,524**
Емоційно-орієнтована стратегія (негатив.)	-0,064	0,012	-0,504**	-0,360**	-0,377**
Стратегія уникнення, для кращого вирішення	0,156	0,304**	0,431**	0,133	0,425**
Гнітюча тривога (негатив.)	-0,206*	0,004	-0,475**	-0,378**	-0,425**
Самоставлення (оберн. знач.)	-0,104	-0,057	-0,493**	-0,373**	-0,419**

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Відповідно когнітивному компоненту конструктивної копінг-поведінки кореляційний аналіз за Пірсоном виявив значний зв'язок копінгу *активного подолання* з проблемно-орієнтованою стратегією ($r = 0,349$; $p < 0,01$), що підтверджує посилення тотожних показників; негативно корелює з гнітючою тривогою ($r = -0,206$; $p < 0,05$). Використання інформаційної підтримки має значний зв'язок з демократичним стилем виховання ($r = 0,298$; $p < 0,01$) та стратегією уникнення, для кращого вирішення ($r = 0,304$; $p < 0,01$). Позитивний рефреймінг значущо корелює з проблемно-орієнтованою стратегією ($r = 0,467$; $p < 0,01$), стратегією уникнення, для кращого вирішення ($r = 0,431$; $p < 0,01$) та рівнем самоставлення ($r = -0,493$; $p < 0,01$), зважаючи на обернене значення показника. Негативно корелює значущо з гнітючою тривогою ($r = -0,475$; $p < 0,01$) та емоційно-орієнтованою стратегією негативного спрямування ($r = -0,504$; $p < 0,01$).

Планування має значний зв'язок з проблемно-орієнтованою стратегією ($r = 0,452$; $p < 0,01$) та самоставленням ($r = -0,373$; $p < 0,01$), у оберненому значенні показника. Негативно корелює значно з показником інтолерантності до невизначеності гнітючою тривогою ($r = -0,378$; $p < 0,01$) та негативною емоційно-орієнтованою стратегією ($r = -0,360$; $p < 0,01$).

Копінг, фокусований на проблемі має значний зв'язок з проблемно-орієнтованою стратегією ($r = 0,524$; $p < 0,01$), стратегією уникнення, для кращого вирішення ($r = 0,425$; $p < 0,01$), а також самоставленням ($r = -0,419$; $p < 0,01$) у оберненому значенні. Помірний зв'язок наявний з демократичним стилем виховання ($r = 0,229$; $p < 0,05$). Кореляція значного негативного зв'язку спостерігається з емоційно-орієнтованою стратегією агресії та роздратування ($r = -0,377$; $p < 0,01$) та гнітючою тривогою ($r = -0,425$; $p < 0,01$).

Отримані показники свідчать про посилення активної позиції подолання жінками (які не мали досвід домашнього насильства) складних життєвих обставин за рахунок проблемно-орієнтованих стратегій, використання інформаційної підтримки, як додаткового засобу опрацювання ймовірних перспектив та способів подолання. Активне включення у пошук рішення за рахунок позитивного рефреймінгу, як ще одного способу інтерпретації складної ситуації, допомагає значно зменшити напруження та бачити вихід, планувати наступні кроки.

Суттєво може допомагати стратегія уникнення, для кращого вирішення проблеми, адже тимчасове відсторонення дає змогу опанувати не тільки когнітивний дисбаланс, а й усвідомлено залучити додаткові ресурси. Такий багатовекторний потужний когнітивний процес має під собою базове підґрунтя позитивного самоставлення не постраждалих жінок, що безперечно додає впевненості, а також вплив демократичного стилю виховання, як основа формування позитивної самооцінки.

Додатково варто зазначити і про важливість негативних корелятивів, які вказують на протилежність впливу інтолерантності до невизначеності – гнітючої тривоги, на копінги, сфокусовані на вирішення проблеми. Зважаючи на

протилежне відображення, можемо констатувати що, чим більше толерантність до невизначеності, тим частіше буде залучено конструктивні копінги, фокусовані на проблемі: активне подолання, позитивний рефреймінг та планування.

Як бачимо, жінки без досвіду домашнього насильства використовують досить широку палітру когнітивного компоненту, завдяки впливу значущих у взаємодії чинників формування конструктивної копінг-поведінки.

Наступними показниками є дані взаємозв'язку когнітивного компоненту та чинників впливу за опитувальником «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (табл. 2.17).

Таблиця 2.17

**Взаємозв'язок показників когнітивного компоненту та чинників
формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не мали досвід
домашнього насильства, за опитувальником
«Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях»**

Чинник впливу	Копінг, орієнтований на вирішення завдань
Копінг, фокусований на проблему	0,524**
Демократичний стиль виховання	0,278**
Гнітюча тривога (негатив.)	-0,462**
Самоставлення (оберн. знач.)	-0,546**

*Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$*

Значний зв'язок спостерігається у поєднанні копіngu, орієнтованого на вирішення завдань та копіngu, фокусованого на проблемі ($r = 0,524$; $p < 0,01$), ці два показники насправді доповнюють одну мету – посилення конструктивної стратегії подолання через акцент на проблемі та подальшого активного вирішення. Також наявний сильний кореляційний зв'язок із демократичним стилем виховання ($r = 0,278$; $p < 0,01$), що підтверджує вплив раннього розвитку та формування особистості у родинному колі на майбутній вибір копінг-стратегій. Завершує триаду значущого зв'язку копіngu, орієнтованим на вирішення завдань з позитивним самоставленням ($r = -0,546$; $p < 0,01$), від'ємний показник вказує на обернене значення.

Окремо приділимо увагу негативній значущій кореляції гнітючої тривоги (інтолерантність до невизначеності) та копінгу, орієнтованого на вирішення завдань ($r = -0,462$; $p < 0,01$), що вказує на прямо пропорційно протилежне значення впливу толерантності до невизначеності у виборі конструктивного копінгу вирішення завдань.

Таким чином, умовами впливу та посилення копінгу, орієнтованого на вирішення завдань, зважаючи на значущий кореляційний зв'язок, є фокусування на проблему, як запорука залучення у процес визначення пріоритетів, поставлених завдань та подолання.

Позитивним стилем виховання у прабатьківській сім'ї виявився саме демократичний, підтвердивши значення зв'язку з орієнтованого на вирішення завдань копінгу. Вплив виховання на вибір конструктивних копінг-стратегій зрештою можна оцінити за значенням толерантного виховання, поваги до базових потреб, забезпечення емоційно теплої взаємодії у родині, що неодмінно формує позитивну перспективу майбутньої поведінки.

Стресових ситуацій неможливо уникнути, оскільки вони є природною частиною життя, яку потрібно пройти; досить часто на майбутні стратегії подолання впливають як не тільки умови виховання, а і самоставлення, підґрунтя якого коріниться також у дитинстві.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що копінг, фокусований на проблемі обирають ті жінки (не постраждалі від домашнього насильства), які виховувалися у сім'ях з переважно демократичним стилем виховання, сформували толерантність до невизначеності та високий рівень самоставлення.

Проаналізуємо взаємозв'язок показників наступного *афективного компоненту* та чинників формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не мали досвіду домашнього насильства, за опитувальником «Brief-COPE» (табл. 2.18).

Таблиця 2.18

Взаємозв'язок показників афективного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не мали досвід домашнього насильства, за опитувальником «Brief-COPE»

Чинник впливу	Копінг-поведінка					
	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Копінг, фокусований на емоціях
Стратегія уникнення, для кращого вирішення	0,261**	0,106	0,072	0,213*	0,109	0,128
Прогностична тривога (негатив.)	0,062	0,134	0,135	0,233*	0,197*	0,238*
Гнітюча тривога (негатив.)	0,034	0,283**	0,219*	0,061	0,193	0,310**

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Спостерігається значний взаємозв'язок стратегії уникнення, для кращого вирішення поставлених задач, з емоційною підтримкою ($r = 0,261$; $p < 0,01$), як бачимо, позитивні емоції у стратегіях подолання грають суттєву роль; прийняття помірно корелює з стратегією уникнення, для кращого вирішення ($r = 0,213$; $p < 0,05$).

Інші показники мають значний та помірний зв'язок з компонентами інтолерантності до невизначеності, де надмірне вираження емоцій посилюють гнітючу тривогу ($r = 0,283$; $p < 0,01$), прийняття помірно посилює прогностичну тривогу ($r = 0,233$; $p < 0,05$), також показник релігії має помірний зв'язок з прогностичною тривогою. Підсумовують негативні кореляції копінг, фокусований на емоціях із гнітючою тривою ($r = 0,310$; $p < 0,01$) та прогностичною тривогою ($r = 0,238$; $p < 0,05$). Отримані негативні показники можна інтерпретувати зворотніми висновками, а саме: чим менше в даній категорії жінок вираження негативних емоцій, тим вище толерантність до невизначеності; чим менше прийняття та толерування складних обставин, тим буде менша прогностична

тривога, а також чим рідше копінг, фокусований на емоціях, тим більше толерантність до невизначеності та адаптивність.

За даними вищенаведеної таблиці маємо чітко оркеслений вплив афективного компоненту копінг-поведінки жінок, які не мали досвіду домашнього насильства, за опитувальником «Brief-COPE», а саме – емоційної підтримки, прийняття на толерантність до невизначеності, стратегій уникнення, для кращого вирішення поставлених завдань.

Зважаючи на негативну сторону копіngu, фокусованого на емоціях, отримали важливі показники зв'язку останнього з інтолерантністю до невизначеності, що вкотре доводить вплив неконтрольованих психоемоційних проявів на якість та адаптивність до життєвих викликів. Отже, чим краще не постраждалі жінки контролюють вираження негативних емоцій, тим стратегічно ефективнішими вони є у процесах подолання складних обставин, тим вище толерантність до невизначеності. Отримані результати допомогли підкреслити важливість опанування негативних емоційних процесів для конструктивної копінг-поведінки.

Наступними умовами впливу на показники афективного компоненту копіngu, орієнтованого на емоції (за опитувальником «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях»), є дані віку, стилю виховання, проблемно-орієнтованої стратегії та самоствавлення (див. табл. 2.19).

Так, *копінг, орієнтований на емоції* має негативне тлумачення за вищенаведеним опитувальником і означає агресію, роздратованість та заглиблення у фантації, як способу негативного уникання. Вік має помірний зв'язок з копінгом, орієтованим на емоції ($r = -0,254$; $p < 0,05$); сильний кореляційний зв'язок з демократичним стилем виховання ($r = -0,299$; $p < 0,01$). Копінг, фокусований на проблему та проблемно-орієтована стратегія значущо корелює з копінгом, орієтованим на емоції ($r = -0,377$; $p < 0,01$) та ($r = -0,428$; $p < 0,01$) відповідно, такі показники вказують на негативний вплив агресії та роздратованості у копінг-поведінці подолання.

Таблиця 2.19

Взаємозв'язок показників афективного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не мали досвід домашнього насильства, за опитувальником «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях»

Чинник впливу	Копінг, орієнтований на емоції (агресія, роздратованість, заглиблення у фантазії)
Вік	-0,254*
Демократичний стиль виховання	-0,299**
Копінг, фокусований на проблему	-0,377**
Проблемно-орієнтована стратегія	-0,428**
Самоставлення (оберн. знач.)	0,828**

*Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$*

Лідером значущого зв'язку поєднання копінгу, орієнтованого на емоції є чинник самоставлення, зважаючи на його обернене значення ($r = 0,828$; $p < 0,01$). Отриманий найбільший показник підкреслює значення саме позитивного самоставлення у виборі конструктивної копінг-поведінки.

Отже, чим старше вік жінок без досвіду домашнього насильства, тим рідше вони негативно емоціонують. Як бачимо досвід, напрацьована психоемоційна система саморегуляції допомагає контролювати амплітудовану напругу та тривожність.

Також, чим частіше батьки / піклувальники таких жінок виховували їх за демократичним стилем, тим менше вони проявляють агресію та роздратованість, а отже – дитячо-батьківська базова історія розвитку та формування особистості має великий вплив на майбутні стратегії подолання.

Отримані показники проблемно-орієнтованої стратегії у поєднанні з емоційним копінгом красномовно свідчить про ефективне подолання за рахунок мінімізації агресії та бажання занурюватися у фантазії, адже це заважає боротися зі складними життєвими обставинами.

Звернімо і на важливість позитивного самоставлення, де роздратування та агресивна поведінка мінімізуються через набуту впевненість у ймовірній власній правоті, бажанні подолати виклики та позитивній перспективі.

Взаємозв'язок показників конативного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не постраждали від домашнього насильства, за опитувальником «Brief-COPE» представлено у (табл. 2.20). Варто зазначити, що даний конативний компонент опитувальника фіксує лише негативну копінг поведінку, яку ми можемо аналізувати за оберненим значенням для конструктивної копінг-поведінки.

Таблиця 2.20

Взаємозв'язок показників конативного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не мали досвід домашнього насильства, за опитувальником «Brief-COPE»

Чинник впливу	Копінг-поведінка			
	Самозвинувачення	Відмова	Поведінкове розмежування	Уникаючий копінг
Демократичний стиль виховання	-0,331**	-0,260**	-0,325**	-0,325**
Проблемно-орієнтована стратегія	-0,441**	-0,333**	0,116	-0,118
Стратегія уникнення, для кращого вирішення	-0,225*	-0,113	0,049	-0,028
Самоставлення (оберн. знач.)	0,487**	0,476**	0,094	0,357**

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Отже, самозвинувачення має негативний значущий зв'язок з демократичним стилем виховання ($r = -0,331$; $p < 0,01$), проблемно-орієнтованою стратегією ($r = -0,441$; $p < 0,01$), самоставленням ($r = 0,487$; $p < 0,01$, зважаючи на обернене значення) та помірний зв'язок із стратегією уникнення, для кращого вирішення

($r = -0,225$; $p < 0,05$). Отримані дані підкреслюють позитивні умови, які зменшують схильність жінок без досвіду домашнього насильства до деструктивної копінг-поведінки, натомість стимулюючи конструктивну.

Відмова від вирішення / боротьби має негативний значущий зв'язок із демократичним стилем виховання ($r = -0,260$; $p < 0,01$), проблемно-орієнтованою стратегією ($r = -0,333$; $p < 0,01$) та самотавленням ($r = 0,476$; $p < 0,01$, у оберненому значенні). *Поведінкове розмежування та уникаючий копінг* мають негативний значущий зв'язок з демократичним стилем виховання ($r = -0,325$; $p < 0,01$), а також із самотавленням у останньому ($r = 0,357$; $p < 0,01$). Як бачимо, отримані показники позитивних чинників аналогічно попереднім висновкам зменшують вірогідність вибору жінками негативних стратегій подолання.

Отже, дані вищенаведеної таблиці свідчать про прямий зв'язок із впливом на конативний компонент конструктивної копінг-поведінки демократичного стилю виховання у прабатьківській сім'ї, що вкотре допомагає підкреслити важливість стилю виховання, адже позитивна атмосфера зростання допомагає створити необхідний базис довіри власній поведінці та власному вибору.

Схильні стратегічно орієнтуватися на проблему жінки, які не мали досвід домашнього насильства, максимально уникають самозвинувачення, відмови від боротьби, оскільки оцінюють ризики та ефективність конструктивного підходу. Так, досліджувані жінки готові до вибору пошуку кращого вирішення за рахунок тимчасового відступу, ретельної підготовки й імовірного наступного активного подолання.

Підсумовуючи отримані показники варто звернути увагу на безперечне значення позитивного самотавлення у поведінкових патернах копінг-поведінки. Як бачимо, чим краще самотавлення даної категорії жінок, тим менше вони схильні до самозвинувачення, тим рідше відмовляються від боротьби, а також рідше схильні уникаати розв'язання проблем.

Наступними даними конативного компоненту є зв'язок чинників впливу на формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не мали досвіду

насильства, за опитувальником «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (табл. 2.21).

Таблиця 2.21

Взаємозв'язок показників конативного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не мали досвід домашнього насильства, за опитувальником «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях»

Чинник впливу	Стратегія уникнення, для кращого вирішення проблеми
Вік	0,212*
Копінг, фокусований на проблему	0,425**
Демократичний стиль виховання	0,299**
Проблемно-орієнтована стратегія	0,306**
Гнітюча тривога (негатив.)	-0,203*
Самоставлення (оберн. знач.)	-0,219*

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Стратегія уникнення, для кращого вирішення проблеми має значущий зв'язок із копінгом, фокусованим на проблемі ($r = 0,425$; $p < 0,01$), що підкреслює посилення різних компонентів подолання один одного, а також проблемно-орієнтованої стратегії ($r = 0,306$; $p < 0,01$); демократичним стилем виховання ($r = 0,299$; $p < 0,01$), що вказує на позитивний вплив минулого періоду формування особистості обраної категорії жінок на майбутній вибір дій.

Дещо менший зв'язок спостерігаємо у поєднанні стратегії уникнення, для кращого вирішення проблеми з віком жінок ($r = 0,212$; $p < 0,05$) та рівнем самоставлення ($r = -0,219$; $p < 0,05$), зважаючи на обране значення останнього. Кожен з наведених кореляційних зв'язків має свій позитивний вплив, а отже з віком, жінки стратегічно готові до вивіреного рішення у подоланні складних обставин. Самоставлення також впливає на помірковані дії, контрольовану поведінку, для кращої стратегії копінгу.

На противагу позитивним показникам варто звернути увагу і на негативну кореляцію, як ознаку помірного впливу: чим вище гнітюча тривога, тим менше використовується стратегія уникнення, для кращого вирішення ($r = -0,203$; $p < 0,05$). У зворотній інтерпретації отримані показники підкреслюють значення толерантності до невизначеності у виборі конструктивної копінг-поведінки.

Таким чином, можемо свідчити про значення умов формування особистості жінок без досвіду домашнього насильства у дитячо-батьківській родині, а саме демократичного стилю виховання, адже за базису коректної взаємодії з батьками, теплої атмосфери розвитку можлива активна готовність у дорослому житті долати труднощі.

Копінг, фокусований на проблему, як конструктивний когнітивний компонент, суттєво стимулює поведінковий вибір в умовах боротьби із виникаючими проблемами. Також позитивне самоставлення допомагає жінками обирати стратегію уникнення, за виправданим стратегічним відстороненням, для кращих можливостей подолання, адже дає цінність відступу, щоб побачити більш ефективні кроки, зважити ризики та поновити ресурси, оскільки боротьба вимагає багато зусиль.

Отже, дослідження взаємозв'язків когнітивного, афективного, конативного компонентів та чинників формування конструктивної копінг-поведінки жінок, які не постраждали від домашнього насильства, підтвердило значення стилів виховання у прабатьківській сім'ї, як основи формування та становлення особистості, що безперечно вплинуло і на їхнє самоставлення, як основу впевненості та позитивного відношення до власного мислення, емоцій та дій.

Серед отриманих даних можна виділити також посилення один одним різних компонентів копінг-поведінки. Так, когнітивна активність значно спонукає до вибору конструктивної копінг-поведінки, залучаючи до майбутніх дій попереднього аналізу стратегій, а отже – мислення, контроль, розмірковування часто стимулюють виважені рішення та ефективну діяльність. Емоційний компонент часто-густо має негативне забарвлення, проте у конструктивному руслі саме когнітивне залучення допомагає долати амплітудовану хвилю,

повертати до психоемоційної стабілізації та формувати толерантність до невизначеності, як кращого сценарію адаптації у складних умовах.

Важливим також у копінг-поведінці жінок, які не мали досвіду домашнього насильства, виявився вік. Так, чим старші були жінки, тим вище була їх толерантність до невизначеності, контроль емоцій та поміркованість у виборі дій.

Загалом, жінки, які не стикалися з насильством, досить часто схильні до позитивного рефреймінгу складної ситуації, готові отримувати підтримку та використовувати інформацію, планувати і слідувати задуманим крокам подолання, що безперечно впливає на результат.

Порівнюючи отримані результати кореляційного аналізу обох груп досліджуваних: постраждалих від домашнього насильства жінок та не постраждалих жінок можемо зробити висновки, що усі жінки мали за тих чи інших обставин травматичний досвід, який безперечно вплинув на копінг-поведінку. Зважаючи на дослідження за когнітивним, афективним та конативним компонентами, деякі показники мали більшу різницю у обох групах, а саме афективний та конативний.

Когнітивний компонент груп був дещо схожим у проблемно-орієнтованих стратегіях подолання, використанні інформаційної підтримки та позитивному переосмисленні, що мало значущий зв'язок із стилем виховання (переважно демократичним, і це очевидно). Здивував той факт, що вдаються до стратегії уникнення, для кращого вирішення проблеми частіше постраждалі жінки під впливом бажання активного подолання / позитивного рефреймінгу, а ось не постраждалі жінки цей же копінг використовують під впливом інформаційної підтримки. Самоставлення жінок обох груп більш позитивне, якщо обирають копінг фокусовані на проблему та позитивний рефреймінг.

Щодо афективного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки наявна різниця впливу стилю виховання, де лідером виступає для жінок, які не потерпали від насильства, демократичний стиль (позитивно), на відміну від гіперопікаючого стилю виховання (частково негативно) постраждалих

від домашнього насильства жінок, у яких він був. Також у постраждалих вищі показники проявлення негативних емоцій агресії, роздратування та очікування емоційної підтримки. Цікаво, що самоставлення обох груп жінок тим гірше, чим частіше вони проявляють негативні емоції.

Показники конативного компоненту та чинників формування конструктивної копінг-поведінки вкотре підтвердили перевагу демократичного стилю виховання. Активне вирішення проблем частіше використовують жінки без досвіду насильства, оскільки менше схильні до самозвинувачення, оскільки зацікавлені у пошуку, на відміну від постраждалих. Вкотре на вибір пасивних дій у подоланні складних обставин більше виявлено корелятивів з негативними емоціями, що значно уповільнюють процеси боротьби постраждалих від домашнього насильства жінок.

Отже, кореляти конструктивної копінг-поведінки та психологічних умов / чинників її формування виявили різницю показників груп досліджуваних жінок; розкрили специфіку впливу домашнього насильства на вибір копінг-стратегій, підкреслили спільне і відмінне, де схожими виявилися стратегії конативного компоненту – використання інформаційної підтримки, вирішення завдань, активного подолання, а ось різними – афективний компонент (переважна толерантність до невизначеності, вища самооцінка, контрольованість емоцій у жінок, які досягли успіху, на відміну від постраждалих) та конативний компонент (готовність вирішувати завдання, дивитися на шляхи подолання активніше притаманна жінкам без досвіду насильства, оскільки постраждалим частіше бракує толерантності до невизначеності та емоційного контролю).

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження особливостей конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок та психологічних умов її формування було покликано дослідити та узагальнити специфіку даної категорії досліджуваних.

Результати емпіричного дослідження особливостей конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, а також аналізу результатів додаткової групи – жінок, які не постраждали від домашнього насильства, дало можливість розширити бачення причин, та ймовірних наслідків значного впливу на поведінкові патерни, вибір копінг-стратегій, безпосередніх дій подолання таких важливих аспектів – стилю виховання у прабатьківській сім'ї, наявності співзалежних моделей поведінки, інтолерантності до невизначеності та рівня самоствалення.

Завдяки використаним у дослідженні методикам констатовано той факт, що постраждалі від домашнього насильства, незважаючи на складні обставини життя, використовують різні компоненти копінгів (як позитивні, так і негативні), включаючи когнітивний – здатність планувати, дещо рідше схильні переосмислювати позитивно; афективний – отримувати емоційну підтримку, та переживання емоційних хвиль; конативний (на відміну від жінок без досвіду насильства) – вживають психоактивні речовини; проявляють поведінкове відмежування та уникають вирішення проблем; схильні до самозвинувачення. Ще одним висновком можна підкреслити різницю поведінкових патернів афективного компоненту, – наявну у постраждалих вищу емоційну готовність реагувати на зовнішні подразники, на відміну від більш контрольованої емоційної поведінки не постраждалих жінок.

Зважаючи на різні групи досліджуваних, варто звернути увагу на базові чинники впливу раннього розвитку, які у подальшому негативно або адаптивно відобразилися на виборі копінгів як у постраждалих від домашнього насильства жінок, так і у жінок без досвіду насильства. Авторська методика стилю виховання дала можливість спростувати припущення щодо набагато кращих умов раннього життя та виховання жінок, які не мали травматичний досвід насильства, на відміну від постраждалих від домашнього насильства, оскільки вони часто мають ускладнені умови розвитку в дитячому анамнезі. Різниця присутня але не в кардинально полярних площинах.

Результати дослідження стверджують, що присутня схожа динаміка раннього розвитку, обидві групи мали показники виховання у негативному середовищі, проте одні боролися і досягали успіху, а інші вочевидь відчували відсутність або значне обмеження можливостей за тих, чи інших обставин. Наявний найбільший показник різниці у авторитарному стилі виховання, ймовірно стверджуючи значення впливу тиску на майбутні навички подолання. Власне у постраждалих дійсно більші показники ігноруючого стилю виховання, що також дозволяє припустити вірогідність важелів відсутності достатнього забезпечення базових потреб у дитинстві, як майбутнього чиннику впливу на копінг-поведінку та бажання боротися. Парадоксальним виявився той факт, що гіперопікаючий стиль виховання дав свої позитивні плоди, незважаючи на негативне забарвлення обмеженням автономії дітей. За такого стилю виховання у постраждалих жінок спостерігався зв'язок з конструктивними стратегіями позитивної переоцінки, гумором та активним подоланням, емоційною підтримкою – це вказує на дивний збіг впливу надмірної любові та контролю на майбутнє бажання спростовувати чи боротися. На відміну від жінок без досвіду насильства, де для цієї категорії була притаманна лише готовність до самозвинувачення. Отже, наявні дві форми різної інтерпретації і результатів показників.

Пошук показників інтолерантності до невизначеності дозволив виміряти різницю даних двох груп, де когнітивний компонент показника очікуваної прогностичної тривоги, а також показника емоційного компоненту – гнітючої тривоги, вищий мають постраждалі від домашнього насильства жінки. Як бачимо, толерантність до невизначеності є також рушійною силою гнучкості та адаптивності до неочікуваних змін, готовності переналаштовуватися у позитивному баченні майбутнього та бажанні досягати успіху, що і підтвердили дані не постраждалих жінок.

Визначення співзалежних моделей у поведінці дозволило відкрити неочікувані результати аналізу. Як виявилось, і постраждалим жінкам, і не постраджалими від домашнього насильства жінкам притаманні ознаки

співзалежності. Такі висновки підтверджують теоретичне припущення, що велика кількість людей мають ті, чи інші ознаки співзалежності, нездорової прив'язаності до значимих людей, так і не проживши періоди психологічної сепарації. За таких умов висока вірогідність схильності до переносу співзалежних моделей поведінки у доросле життя. Однак такі показники не заважають досягати успіху, реалізовувати поставлені цілі та планувати майбутнє. Підтвердженням цьому є переважно кращі показники жінок без досвіду насильства.

Діагностика самоствавлення дала найбільшу різницю даних обох груп. Отже, у постраждалих набагато гірша картина відношення до себе, що фокусується на переважній схильності негативного бачення. На противагу наявні показники не постраждалих жінок, які частіше мають позитивне самоствавлення, хоча і присутні у частини негативний компонент, та у загальному підсумку відрізняється від даних постраждалих жінок.

Отримані результати дисперсійного аналізу розширили бачення впливу чинників на вибір копінгів постраждалими від домашнього насильства жінкам. Так, з віком жінки схильні частіше змиритися зі складними обставинами, все менше використовувати когнітивні компоненти, натомість частіше вдаються до емоціонування та позитивного рефреймінгу, як адаптаційного механізму реагування на складні обставини.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дало можливість висвітлити результати порівняння різних груп дослідження, підтверджуючи та спростовуючи важливі припущення щодо базових потреб жінок, впливу ускладненого раннього періоду розвитку на майбутні стратегії подолання складних обставин та салютогенний підхід до бачення перспективи життя. Деякі вихідні дані дитячо-батьківської етіології співпадали як у не постраждалих, так і у постраждалих жінок, та надивовиж не вплинули зрештою на вибір деструктивних копінгів, а навпаки стимулювали бажання боротися. Можна констатувати узагальнення показників: постраждалі від домашнього насильства жінки частіше схильні емоціонувати, тривожитися та втрачати через це контроль;

шукати виходи у способах відволікання та знецінювати важливість складних життєвих обставин. Проте, перш ніж дивитися на проблему з очевидної сторони, потрібно звернути увагу на психофізіологію впливу травмування на наступні процеси відновлення та конструктивного вибору. Ці та інші питання піднімають різні сторони бачення проблеми, звертаючи увагу на потребу корекційних програм реабілітації постраждалих від домашнього насильства жінок та обов'язкового якісного супроводу. Тільки комплексний підхід, спонукаючі умови до формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, зможе сформувати необхідні навички подолання.

Результати дослідження за другим розділом подані в таких публікаціях [99].

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБЛЕННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК У ФОРМУВАЛЬНОМУ ЕКСПЕРИМЕНТІ

У третьому розділі дисертаційного дослідження обґрунтовано загальне бачення формувального експерименту, висвітлено його мету та завдання, принципи та психологічні умови і засоби; представлено програму та результати формувального експерименту, що спрямований на формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. Презентовано аналіз ефективності впровадження програми в експериментальній групі досліджуваних.

3.1 Мета та завдання формувального експерименту

Актуальність проблеми роботи з постраждалими від домашнього насильства, на жаль, має свої аргументи і у сьогоденні. Існують різноманітні програми роботи як з кривдниками, так і з постраждалими, що допомагають змінити загальну картину руйнування структур здорової взаємодії у родині та суспільстві. Формування навичок конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок є однією із важливих частин боротьби за здорове життя не тільки жінки, а й її дітей та близьких. Усвідомлюючи причини та наслідки психологічного тиску, морального та фізичного знущання неможливо переоцінити міру впливу на якість функціонування такої жінки, на її емоційний стан; готовність досягати успіхів та боротися у буремному плині життєвих подій.

Основою копінг-поведінки завжди був і є базис раннього психологічного розвитку, де наявна або ж відсутня ускладнююча етіологія дитинства. Так, працюючи з дорослими жінками, які постраждали від домашнього насильства, ми не зможемо повернутися у часи її зростання, та звісно не зможемо змінити

відношення близьких дорослих, але точно зможемо пройти складний шлях відновлення зв'язків емоційного контролю, особистої цінності, задоволення та бажання досягати. На ці та інші зрушення потрібен час і довготривала терапія отриманих душевних / фізичних ран, які роками можуть не загоюватися через надмірну вагу болі та знущань.

Все можливо лише за однієї умови – бажання постраждалої жінки розірвати коло насильства. І це не так просто, як здається на перший погляд, оскільки ефект толерантності до насильства за багаторічною завісою виправдання створює дисфункцію не тільки психічної системи, а й фізіологічних процесів. Маємо усвідомити, що наша мета та завдання спільні – пройти шлях формування конструктивних копінг-стратегій, лежить через подолання цілої низки бар'єрів, створених не тільки зовнішнім світом жінки, а й внутрішнім, де наявна багаторічна система адаптації та виживання у складних життєвих умовах.

Для вирішення поставленого завдання нами здійснювався формувальний експеримент, що покликаний не тільки подолати вищезазначені бар'єри, сформувати перевагу конструктивної копінг-поведінки, а й спонукати постраждалу жінку до створення нових компонентів майбутнього зростання, впевненості, автономності та успіху.

Робота над перепрацюванням минулого травматичного досвіду потребує багатьох зусиль, які варті отриманого результату. На етапі формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок ми повинні розуміти і важливість створення паралельних процесів – забезпечення сприятливого психологічного клімату, позитивного самоствавлення, толерантності до невизначеності та здорового відношення з близькими й оточуючими.

Отже, мета формувального експерименту, зважаючи на актуальність та недостатню розробленість вирішення проблеми, щодо психологічних умов формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, полягає у розробці й наступній апробації створеної програми

«Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок».

Відповідно поставленій меті формувального експерименту визначено такі завдання:

1. Виявити мету та зміст психологічної корекції копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

2. Визначити способи, що спонукатимуть до формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих жінок в умовах навчання.

3. Розробити послідовність та змістову структуру програми формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

4. Впровадити / апробувати програму формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

5. Проаналізувати ефективність апробованої програми формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, за результатами скринінгу проведеного у постперіоді впровадження.

Пошук способів, методів, вправ та форм стимуляції формування конструктивної копінг-поведінки у специфічній групі – постраждалих від домашнього насильства, відбувся за допомогою вітчизняних та зарубіжних джерел, а також на базі авторських висновків під час індивідуальної та групової роботи з постраждалими.

Розроблену програму формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок було апробовано у пілотному проєкті Київської міської державної адміністрації – Київському центрі стресостійкості, Службі у справах сімей та дітей Деснянської районної державної адміністрації, а також у Київському міському Центрі гендерної рівності, запобігання та протидії насильству.

Ефективність програми визначалася результативними показниками після завершення експерименту за методиками, які були відібрані для моніторингу як в експериментальній, так і в контрольній групах (для порівняння показників присутності / відсутності впливу порівняно з вхідними значеннями).

Формувальний експеримент завершувався підведеними загальними підсумками, відображеними у висновках до третього розділу.

У ході аналізу способів та методів стимуляції формування конструктивної копінг-поведінки у постраждалих від домашнього насильства було проаналізовано роботи багатьох фахівців, науковців-практиків, загальними висновками варто відзначити такі важливі умови:

Зовнішніх умов, де має бути забезпечено морально-психологічне позитивне підґрунтя, фізична, сексуальна, економічна безпека жінки. Тобто всі складові, які визначає поняття домашнього насильства.

Внутрішні умови, де буде сформовано позитивне самоставлення, толерантність до невизначеності, коректна взаємодія з близькими, а також налагодження психофізіологічних здорових процесів життєдіяльності.

Якщо розглядати більш детально *зовнішні умови*, варто пояснити кожен із компонентів впливу на формування конструктивної копінг-поведінки. Щодо морально-психологічної безпеки мається на увазі психологічний фон, що безпосередньо впливає на тривожність постраждалих від домашнього насильства жінок, а отже мова йде про відсутність впливу кривдників. На даному етапі необхідно значне обмеження, або ж завершення / корекція спілкування жінки з кривдником. Одним із запропонованих сценаріїв було визначено рекомендоване паралельне проходження кривдниками «Типової програми для кривдників» (Міністерство соціальної політики, Наказ, 2018), що створена та затверджена державною програмою для корекції поведінки. Дана рекомендація є важливою умовою початкового етапу формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, оскільки вплив кривдника на поведінку жінки важко недооцінити.

Наступник кроком є створення умов безпечного проживання, а саме: буквально місце проживання / помешкання, або ж тимчасовий прихисток для постраждалих. Такий компонент вкрай необхідний з різних причин, як можливості розслабитися та зануритися у корекційну програму без страху та надмірного

напруження, так і можливості прожити час у безпечному середовищі, щоб мати змогу отримати відчуття психологічного / фізичного комфорту та його цілющого впливу. Якщо на даному етапі складно одразу отримати бажане помешкання, можна скористатися запропонованими державою кризовими кімнатами з подальшим влаштуванням до притулків (наприклад такі послуги забезпечує Київський міський Центр гендерної рівності, запобігання та протидії насильству).

Щодо сексуальної безпеки мова йде про свободу вибору сексуальних стосунків, які базуються на добровільній згоді. Постраждалим жінкам, які мали сексуальні стосунки з кривдниками що носили насильницький характер, рекомендовано у рамках корекційної програми утриматися від таких, задля формування здорового усвідомленого підходу до згоди на інтимні стосунки.

Економічна безпека потребує окремої уваги через важливе значення автономності постраждалих від домашнього насильства. Мова йде про діяльність / дохід від професійної або навчальної реалізації. Варто зазначити, що постраждалі жінки нерідко мають обмежений доступ до фінансів, професійного пошуку та навчання. Таким чином кривдники контролюють життя жінок, обмежуючи доступ до волевиявлення та реалізованості; посилюючи залежність, у тому числі фінансову. Забезпечення незалежної економічної діяльності досить складний процес, оскільки у постраждалих елементарно може не вистачати досвіду роботи, та бодай відчуття впевненості і бажання. Задля м'якого переходу можна скористатися державними програмами забезпечення постраждалих від домашнього насильства мінімального пакету послуг, в т.ч. фінансової підтримки, профорієнтації та влаштування на робочі місця. Таким чином, жінка може, скориставшись подібними пропозиціями, не тільки отримати фінансову підтримку, а й відчувати власну незалежність, здійснюючи мрію щодо навчання та професійної діяльності.

Переходячи до *внутрішніх умов*, варто звернути увагу на один з важливих компонентів – терапію минулого травматичного досвіду. Мається на увазі визначення каузальних зв'язків самопочуття постраждалих жінок з минулими

переживаннями та етапами формування негативного самоствавлення, копінг-поведінки, інтолерантності до невизначеності, співзалежних поведінкових моделей та фізіологічного дисбалансу (Колк, 2023; Герман, 2021; Kalsched, 2013).

Оскільки частина постраждалих часто має дисоціативні прояви, підвищену тривожність, страхи, невпевненість та пригнічення реактивної психологічної системи на зовнішні подразники, у межах терапії психологом (а також за потреби діагностування та залучення психіатра), необхідно визначити пріоритетні напрямки перепрацювання / десенсибілізації травматичних епізодів. На даному етапі, перш ніж починати групову роботу за програмою «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок», необхідно досягнути певних успіхів у індивідуальному перепрацюванні травматичного досвіду кожної постраждалої жінки, щоб групова робота мала спільний загальний фон та позитивну динаміку навчання.

Позитивне самоствавлення, один із головних критеріїв формування конструктивної копінг-поведінки, оскільки є базисом довіри до власного почуття гідності, кордонів та задоволення. Негативне самоствавлення значно гальмує процеси адекватного сприйняття реальності, перспективи, можливостей подолання складних обставин життя. Робота над самоствавленням є ключовим завданням, оскільки ідентифікація Я відбувається за рахунок цієї бази, перспективи розвитку й трансляцію у зовнішньому світі жінки. Завданням у роботі зі створення, спонукання, трансформації до позитивного самоствавлення полягає у шляху стимуляції впевненості, віри у себе та свої сили, салютогенного підходу до життя.

Толерантність до невизначеності є тією рушійною силою, що дозволяє постраждалій жінці не зациклюватися на негативних сценаріях, бути готовою гнучко адаптуватися до життєвих змін, без спротиву та надмірних очікувань у пошуку індивідуальних сенсів (Хілько, 2015, 2016, 2017). Цей компонент потребує уважного погляду у внутрішні процеси стигматизації минулого, заперечення ймовірних виходів, знецінення власних можливостей та позитивного

досвіду. Робота над толерантністю до невизначеності потребує уважного ставлення до усвідомлення постраждалими жінками позитивної складової подій життя, успішної діяльності, вираження особистого бачення, емоційної регуляції та поведінкових конструктивних зрушень.

Коректна взаємодія з оточуючими часто виключає моделі співзалежної поведінки. Якщо підходити до проблеми з точки зору емоційної прив'язаності, пригніченого почуття самоідентифікації, невпевненості та неготовності брати на себе рішучу відповідальність, то співзалежна поведінка грає ключову роль у деструктивній копінг-поведінці, сягаючи часів дитячої травматизації постраждалих жінок. Робота над цим компонентом потребує подвійних зусиль: щодо роботи над автономністю – з однієї сторони та сепарацією від кривдника, перепрацювання психологічних бар'єрів – з іншої (Weinhold & Weinhold (2008).

І останнім, не менш важливим, компонентом внутрішніх чинників впливу на формування конструктивної копінг-поведінки є налагодження фізіологічних процесів з точки зору психологічного аспекту. Мається на увазі психологічне благополуччя, налагодження бажання боротися, формувати цілі, отримувати емоційне задоволення від життєдіяльності особистої та суспільної, що безумовно матиме відображення на гормональному фоні жінки. Це один з найменш помітних з точки відображення компонентів, оскільки навряд чи будь-яка людина готова здавати медичні аналізи на наявність гормонів позитивного впливу – серотоніну, ендорфіну, окситоцину та дофаміну. Такий медичний аспект передбачає низку вимог. Проте, варто пам'ятати про тісний зв'язок фізіологічного стану з психологічним, оскільки поняття здоров'я має ці обидва компоненти. Отже, життєво необхідно стимулювати ту діяльність, яка врешті-решт посилюватиме природне вироблення необхідних гормонів для формування позитивного сценарію. Детальніше про це описано у першому розділі дисертації, а також аргументовано у літературі (Колк, 2023).

Після забезпечення базових зовнішніх та внутрішніх умов формується конструктивна копінг-поведінка постраждалих від домашнього насильства жінок

через когнітивний (усвідомлення, висновки, аналіз), афективний (емоційна реактивність) та конативний (поведінка, дія, вчинки) компоненти (рис. 3.1).



Рис. 3.1 Компоненти конструктивної копінг-поведінки

Етапи реалізації програми складаються за модульною системою. *Когнітивний* модуль включає в себе наявність структурованого аналізу стратегій подолання та подальшого відновлення, з урахуванням інформаційної підтримки, позитивного рефреймінгу (переосмислення) проблеми та чіткого плану наступних

кроків у перспективі, вирішення поставлених завдань, життєстійкості, толерантності до невизначеності та позитивного самоствавлення.

Афективний модуль з однієї сторони легалізує проявлення емоцій, а з іншої – дозволяє отримувати емоції від інших. Також такий компонент у конструктивному руслі включає наявність гумору та прийняття ситуації як такої, дозволяє контролювати емоційні хвилі на належному рівні.

Конативний модуль виражається у безпосередніх діях подолання, залученості у процес наступних кроків реалізації плану, готовності до ситуативного ризику, а також стратегічного уникнення, задля більш ефективного вирішення (тобто, дистанціювання на користь кращого результату).

Таким чином, формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок складається з декількох етапів, які є значущими у кожному компоненті поступового досягнення. Перш за все обов'язково має бути безпечне середовище для постраждалої жінки, яка буде в ньому не тільки в атмосфері підтримки, психофізіологічному здоров'ї, а й у автономній позиції економічної незалежності; наступним слідує умови позитивного самоствавлення, толерантності до невизначеності та коректної взаємодії з оточуючими. Якщо отримані необхідні базові складові, то тільки тепер можливо якісно спонукати до формування конструктивної копінг-поведінки, що складається з когнітивного, афективного та конативного компонентів.

Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок потребує певних зусиль та усвідомлення, що процес трансформації вимагає шляху подолання бар'єрів та готовності спостерігати деяку регресію жінок, оскільки не одразу можна змінити стале у своїх канонах життя, навіть якщо воно було тяжким. Головними умовами, які необхідно реалізувати є:

- довіра до середовища, оточення;
- впевненість у завтрашньому дні;
- комунікативні здібності, задля надання / отримання підтримки;

- емоційна стабільність у напружених ситуаціях, проявлення та внутрішній контроль;
- позитивне самоставлення, позитивне бачення інших;
- толерантність до невизначеності, гнучкість до змінюваних обставин, готовність адаптуватися;
- взаємозалежна форма спілкування з близькими на принципах паритету та уваги до кордонів.

Окреслені умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок були створені / стимульовані для експериментальної групи формувального етапу дослідження. Для порівняння міри впливу та ефективності програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» було запрошено 22-є учасниць цієї категорії; 11-тьох з них було запрошено до експериментальної групи, і також 11-тьох – до контрольної.

Обидві групи проходили вхідне опитування (1 зріз) перед початком експерименту та вихідне опитування (2 зріз) після завершення. Експериментальна група проходила корекційну роботу за розробленою програмою, контрольна не отримувала корекційні вправи та заняття. За результатами вхідного опитування були визначені теми та умови необхідної корекції, які і були використані для розробки програми. Тривалість занять складала 60 академічних годин.

У наступному розділі представлено детальний зміст та специфіку реалізації програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок».

3.2 Програма психологічної корекції «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок»

Програма «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» покликана вирішити ряд різних завдань, що мають спільну мету – допомогти постраждалим жінкам отримати психологічний

супровід та сформувати необхідні навички конструктивного подолання. Важливість такої програми полягає у тому, що вона допомагатиме відновленню та покращенню якості життя постраждалих жінок, які в свою чергу створюватимуть позитивний фон особисто свій та соціальний вцілому, впливаючи на загальносуспільні процеси, що обов'язково матиме відгук на благополуччі країни, адже кожна з постраждалих є важливою частиною спільноти, де здоров'я, комфорт та ресурсність має значення.

Процес формування конструктивної копінг-поведінки потребує ретельної уваги до усіх аспектів залучення, включаючи психологічну готовність, життестійкість та достатній ресурс для позитивних змін. Таким чином, заради забезпечення базової частини програми, т.зв. базовим вимогам (див. рис. 1.1), було організовано максимально можливе індивідуальне консультування та терапія / десенсибілізація значних негативних епізодів попереднього травматичного досвіду постраждалих жінок, з наступними елементами формування позитивного самоставлення, толерантності до невизначеності та аналізу співзалежної моделі поведінки; кожна з них, на момент входження у експериментальну програму, мали відносно стабільний психоемоційний стан.

Для ефективності розробленої програми було використано теоретичні та практичні методи, які можна впроваджувати як очно, так і дистанційно, використовуючи сучасні можливості інтернет-ресурсів.

Мета програми: стимулювати формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

Завдання програми:

1. Створити психологічно комфортні умови для набуття необхідних умінь та навичок, відповідно меті програми.
2. Максимально розкрити та сформувати потенціал конструктивних копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок.
3. Напрацювати навички конструктивного подолання стресових ситуацій, стимулюючи життестійкість до стресових чинників впливу.

4. Стимулювати долаючи ресурси, що сприятимуть вибору конструктивної копінг-поведінки.

Структура та обсяг / часові рамки програми

Програма «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» складається з трьох модулів / частин, розрахованих на 60 годин, впроваджується у психокорекційному тренінговому форматі за схемою когнітивного, афективного та конативного компонентів.

Перший модуль «Життєстійкість та конструктивна поведінка» розкриває сутність поняття конструктивної копінг-поведінки, можливості та перспективи визначених сценаріїв вибору; впливу життєстійкості на здатність долати стресові події та їхні наслідки, важливість володіння саморегуляцією.

Другий модуль «Усвідомлене самоставлення, співзалежність та толерантність до невизначеності. Ролі емоцій» розкриває суть впливу емоційного чиннику на вибір тієї чи іншої стратегії під дією наслідків впливу раннього розвитку дитини, формування самоставлення та співзалежної моделі поведінки, а також інтолерантності / толерантності до невизначеності.

Третій модуль «Навички конструктивного вибору / ефективні дії» сфокусований на якісній діяльності, кроках подолання, здатності проявляти конструктивну копінг-поведінку та долати бар'єри до неї.

Кожен модуль включає у себе інформаційну, діагностичну та розвивальну складові. На початку та наприкінці формувального експерименту учасники проходять опитування за визначеними методиками дослідження (див. розділ 2, П.2.1).

Ключові принципи та правила роботи за програмою:

1. Добровільна участь.
2. Конфіденційність.
3. Взаємоповага.
4. Взаємопідтримка.

Цільова аудиторія: постраждалі від домашнього насильства жінки.

Кількість учасників: 11 осіб.

Тривалість психокорекційних тренінгових занять: 60 годин.

Очікувані результати формування конструктивної копінг-поведінки:

У процесі проходження програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» учасники сформують уміння та навички вибору та реалізації конструктивних копінгів, усвідомлення позитивного самоствалення, толерантності до невизначеності, психоемоційної саморегуляції; також, що не менш важливо, матимуть змогу когнітивно, емоційно і дієво впливати на зміну співзалежних моделей поведінки, які безпосередньо впливають на копінг та автономність. Така корекційна робота, участь у програмі, безперечно відобразиться на подальшому житті, стимулюючи позитивні зміни.

Структуру програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства» подано у (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Структура програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок»

Модуль	Тема	Хід заняття, матеріали
1	2	3
Вступ (1 год.)	Вступне слово, організаційне повідомлення	Привітання, пояснення суті / змісту програми та можливого формату роботи (як очно, так і дистанційно), озвучення запланованого графіку
	Знайомство / очікування	На початку програми кожній учасниці пропонується вправа «Фігурка знайомства». Кожна учасниця передає наступній фігурку знайомства, представляється та озвучує очікування, які записуються на фліпчарті
	Правила роботи групи	Озвучення спільних правил та принципів: <ul style="list-style-type: none"> • добровільна участь; • конфіденційність; • взаємоповага; • взаємопідтримка
	Діагностична частина	Вхідне анкетування / 1 зріз за методиками: <ul style="list-style-type: none"> • Опитувальник «Brief-COPE» (авт. Ч. Карвер, адаптація Т. Яблонської). • Опитувальник «Коротка версія тесту життєстійкості» (авт. В. Олефір).

Продовження табл. 3.1

1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> • Опитувальник «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї» (авт. Я. Попович).
	Діагностична частина	<ul style="list-style-type: none"> • Опитувальник «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (авт. Н. Ендлер, Д. Паркер та ін.). • Опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» (авт. Н. Карлетон, адаптація Г. Громової). • Опитувальник «Визначте ваш рівень співзалежності» (авт. Б. та Д. Уайнхолд, адаптація В. Лук'янець). • Опитувальник «Діагностика рівня самоставлення» (авт. Я. Попович)
Модуль І «Життєстійкість та конструктивна копінг-поведінка» (19 год.)	Інформаційна складова	Лекція-дискусія «Життєстійкість та вплив стресу на поведінку» за програмою Israel Trauma Coalition (Макієнко, Гершанов, 2023). Поняття життєстійкості / резильєнтності, особливості реакцій на стрес. + перегляд відео-матеріалів / реакції бий, біжи, замри
		Інформація та вправи на самостабілізацію стресових реакцій «4 стихії» (Макієнко, Гершанов, 2023). Техніки самостабілізації і контролю «Рівновага», які виконуються перед початком кожного заняття, для створення необхідних автоматичних навичок контролю реакцій
	Діагностична складова	Кордони між мною та світом, турбота про себе та самозахист. Поняття особистих та соціальних кордонів, обговорення та доповнення учасниками власного бачення.
		<p>Вправа «Умови «Ні». Групова спільна робота, відповідь «Чому важко сказати «Ні»? Поділ на пари: роль 1 – вимагає щось, завдання вмовити; роль 2 – шукає аргументи, чому «Ні». Далі міняються ролями.</p> <p>Навички конструктивної відмови:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лаконічне «Ні», на будь-який аргумент; • пояснювальне «Ні», тому що...; • переключення «Ні», я не хочу більше про це... <p>Вправа «Фізичні кордони «Стінка на стінку», поділ на дві підгрупи. Одна підгрупа стоїть вздовж кімнати, шикуються у лінію та не рухаються, а друга підгрупа напроти шикується та поступово підходить до них. Завдання учасників першої підгрупи сказати «Стоп», коли фізично стає дискомфортно.</p> <p>Підсумкова рефлексія</p>

Продовження табл. 3.1

1	2	3
Модуль І «Життєстійкість та конструктивна копінг- поведінка» (19 год.)	Розвивальна складова	Інформаційна частина, поняття салютогенезу. Модель «Міст, що з'єднує», Ресурси особистості BASIC Ph (Lahad & Leykin, 2013). Вправа на визначення асоціативного ряду ресурсних каналів, з використанням метафоричних карток О.М.Н.І.С. (Гершанов, Макієнко, 2023), обговорення плюсів та мінусів кожного каналу та шляхів конструктивного використання. Поділ на групи по визначених каналах, спілкування, взаємодоповнення
	Домашнє завдання	Творче завдання: Які ресурси я використовую, щоб справлятися з неочікуваними викликами?
	Підсумки	Рефлексія по завершенню першого модулю
Модуль ІІ «Усвідомлене самоствлення, співзалежність та толерантність до невизначеності. Ролі емоцій» (20 год.)	Обговорення виконання домашнього завдання + вправи на стабілізацію	Рефлексія від виконання домашнього завдання та озвучення головних аспектів відповідей Виконання вправ на самостабілізацію, закріплення навичок, виконуються перед початком кожного заняття, для створення необхідних автоматичних навичок контролю реакцій
Блок «Самоствлення»	Інформаційна складова	Інформаційна частина та інтерактивне обговорення теми «Позитивні та негативні емоції. Самоствлення, а також ролі емоцій у ньому» Вправа «Хто я?»
		Самодіагностика. Методика «Діагностика рівня самоствлення» (Попович, 2024)
	Діагностична складова	Вправа «Щоденник успіху». Дане завдання виконується кожним учасником індивідуально з подальшим озвученням та аналізом позитивних кроків
	Розвивальна складова	Вправа «Хроніки життя». Інструментарій: стікери сірого та яскравих (3 кольори) приємних відтінків. Учасникам пропонується побудувати свою хронологію життя від народження до моменту заняття. Позитивні події уособлюють стікери яскравих відтінків, негативні події уособлюють сірі стікери. Орієнтовну дату на кожну подію потрібно написати на стікері. Дана вправа покликана звернути увагу учасників на різні сторони свого життя, де вони бачитимуть не тільки страждання, а й досягнення та позитивні події, що допомагатиме актуалізації позитивного самоствлення.

Продовження табл. 3.1

1	2	3
Блок «Співзалежність»	Розвивальна складова	По закінченню вправи колективне обговорення отриманих результатів Вправа «Усвідомлений предмет» (Mindfulness). Інструменти: лісові шишки. Завдання із заплющеними очима тримаючи шишку намагатися відчувати відтінки доторків до долоней та асоціативного налаштування відчуттів тіла. По завершенню обговорення власного емоційного стану та усвідомленого відчуття
	Інформаційна складова	Інформаційна частина, де розповідається про ознаки та причини співзалежної поведінки, необхідності сепарації та стимуляції автономності. Інтерактивне обговорення маркерів такої поведінки та впливу емоційного чинника на неї
	Діагностична складова	Вправа ролей «Мої ролі, які є та ролі, які хочу». Після завершення вправи обговорення, які з них вказують на відчуття емоційного приєднання
	Розвивальна складова	Медитативна вправа «Внутрішня дитина». Усвідомлення яка вона, як хоче, щоб за неї піклувалися. Група ділиться своїми способами піклування та мати змогу отримати схвалення та підтримку. Так зіліюється дитяча частина постраждалих Вправа, навичка конструктивної конфронтації: 1 частина: «Коли мені погано, я відчуваю..., тому що...» 2 частина: кажу партнеру / близькій людині так про свій стан «...». Якщо присутні у відповідях непрямі фрази та натяки, пояснити природу співзалежної поведінки, де натяк сприймається як бажання, щоб здогадалися. Перефразування кожної з деструктивних форм комунікацій на конструктивну: «Я відчуваю..., ти знаєш, мені боляче..., я прошу...» Вправа «Способи незалежної поведінки». Заняття покликано задіяти мозковий штурм усіх учасників, для визначення можливих способів автономії та незалежної економічної діяльності
Блок «Толерантність до невизначеності»	Інформаційна складова	Розповідь про толерантність / інтолерантність до невизначеності та впливу емоцій, деструкцій на вибір. Обговорення прикладів проявлення
	Діагностична складова	Розподіл учасників на підгрупи (3 або 4 учасники в підгрупі), один повинен згадати «Ситуацію», описану у вправі, усі інші обговорюють ймовірні способи виходів та записують на фліпчарті. Вправа «Ситуації».

Продовження табл. 3.1

1	2	3
Блок «Толерантність до невизначеності»		Необхідно згадати складні ситуації та поведінку, коли потрібно було з ними справлятися. Після виконання озвучуються усі варіанти групової роботи та визначаються за категорією толерантності / інтолерантності до невизначеності
	Розвивальна складова	Симуляційна вправа «Острів». Перед початком заняття перегляд відео матеріалів про пісочну терапію. Учасники діляться на підгрупи по 3-4 гравці. Кожній підгрупі виділяється пісочне поле (юнгіанська модель) та довільна кількість фігур. Вхідна інструкція: ви потрапили на острів, ваше завдання обжитися та налагодити життєво необхідні процеси. (Поки підгрупа визначає, хто яку функцію виконуватиме та зникає до локації на полі). Неочікувано на поле кожної підгрупи виливають воду, що звісно руйнує не тільки заплановану діяльність, а й провокує невизначеність. Поведінка кожного з учасників показує реальні поведінкові патерни, які пропонується обговорити на завершення та зробити важливі висновки у формування конструктивних патернів подолання та впливу емоцій на вибір поведінки
	Домашнє завдання	Творче завдання: Хто може мені допомагати у складних обставинах, як? Способи, цінності, можливості
	Підсумки	Рефлексія по завершенню другого модулю
Модуль III «Навички конструктивного вибору / ефективні дії» (19 год.)	Обговорення виконання домашнього завдання + вправи на стабілізацію	Рефлексія від виконання домашнього завдання та озвучення головних аспектів відповідей Виконання вправ на самостабілізацію, закріплення навичок, виконуються перед початком кожного заняття, для створення необхідних автоматичних навичок контролю реакцій
	Інформаційна складова	Лекція, інтерактивне спілкування на тему умов формування конструктивної копінг-поведінки та шляхів вибору дієвих способів подолання. Підкреслити аспект контролю у поведінці. Додатковий елемент лекції – неконфліктні комунікації, психофізіологія конфлікту (амігдала, інстинкт та відсутність контролю) Вправа: написати позитивні дії подолання з власного досвіду
	Діагностична складова	Діагностика. 1 завдання – визначити аспекти контролю ззовні та контролю власного. 2 завдання – визначити шляхи зменшення контролю.

Продовження табл. 3.1

1	2	3
		Відзначити кожний з компонентів на шкалі від 1 до 10
	Розвивальна складова	Вправа на командотворення, розділити учасників на дві команди. Розрізати роздруківку дитячого оповідання на декілька частин, перемішавши дати завдання якомога швидше зібрати послідовну розповідь
		Вправа на підтримку «Психомоторна динаміка», на базі психомоторної терапії (Pesso, 1997). Рольова гра: вибір «протагоніста» / головної фігури (сценарій для однієї, але важливо пройти його усім учасникам), яка повинна обрати із учасників когось, хто гратиме роль мами та тата або значимих близьких. Далі за призначенням вони повинні відіграти ту поведінку дорослих, якої так не вистачало у дитинстві, або ж дорослому житті. Процес скеровує, наставляє ведучий, «свідок».
		По завершенню рефлексія після вправи
		Вправа «Анонімно та відверто». Усі учасники групи пишуть одну з складних ситуацій, яку вони пережили, без зазначення імен. Всі кейси складаються у загальну скриньку, з якої ведучий дістає по одному та зачитує на загал. Група пропонує варіанти дієвих виходів Вправа «Неконфліктна комунікація» – група розділяється на дві частини, одній дається інструкція торкатися тильною стороною долоні учасників другої групи та піддаватися на вплив і ведення пари (але це тимчасова слухняність, потім їм потрібно буде взяти в свої руки лідерську позицію). Друга група отримує інструкцію проявляти лідерство, скеровуючи партнерів за своїм придуманим сценарієм. Зрештою, так буде спровоковано конфлікт, з якого потрібно буде знайти конструктивний вихід.
		По завершенню рефлексія після вправи Інтерактивна вправа «Мій союзник Я та мої можливості і бажання». Обговорення можливих конструктивних дій у подоланні складних життєвих обставин, групова динаміка
	Підсумки	Рефлексія по завершенню третього модулю
Загальні підсумки завершення програми	Діагностична частина	Вихідне анкетування / 2 зріз за методиками: <ul style="list-style-type: none"> • Опитувальник «Brief-COPE» (авт. Ч. Карвер, адаптація Т. Яблонської). • Опитувальник «Коротка версія тесту життєстійкості» (авт. В. Олефір).

Продовження табл. 3.1

1	2	3
та вихідний діагностичний скринінг (1 год.)		<ul style="list-style-type: none"> • Опитувальник «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї» (авт. Я. Попович). • Опитувальник «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (авт. Н. Ендлер, Д. Паркер та ін.). • Опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» (авт. Н. Карлетон, адаптація Г. Громової). • Опитувальник «Визначте ваш рівень співзалежності» (авт. Б. та Д. Уайнхолд, адаптація В. Лук'янець). • Опитувальник «Діагностика рівня самоставлення» (авт. Я. Попович)
	Підсумки / зворотній відгук	Чи отримали усі відповіді очікування? Що отримали нового? Що бере з собою?

Програма складається з трьох модулів, які включають окремі розділи інформаційної, діагностичної та розвивальної складової, а також додаткові блоки другого модулю. Кожне заняття обов'язково супроводжується на початку формуванням та закріпленням навичок самостабілізації тілесного та емоційного напруження; дана вимога стимулюватиме автоматичні реакції, які допомагають опановувати різноманітні спектри наслідків стресових реакцій – такий підхід є однією з головних умов спонукання до контролю та управління психоемоційним апаратом постраждалих жінок, для подальших конструктивних кроків. У навчальній програмі між заняттями також використовуються вправи на згуртування та емоційно-позитивне налаштування взаємопідтримки – динамічні руханки.

Перший модуль програми «Життестійкість та конструктивна копінг-поведінка» починається з інформаційного розділу, лекції-дискусії «Життестійкість та вплив стресу на поведінку» – це важлива частина навчання, оскільки покликана сформувати необхідний базис контролю та усвідомленого реагування на стресові подразники. Саме життестійкість є основою для постраждалих, оскільки шлях змін, вихід з складних обставин життя потребує ресурсного усвідомленого стану та можливості контролю / аналізу власних рефлексій. Лекція складається з

декількох частин, включаючи перегляд відео-матеріалів «Стресові реакції «бий, біжи, завмири», про специфіку усвідомленого реагування на стреси, особливості впливу травматичного досвіду на резильєнтність, конструктивну та деструктивну поведінку. Після закінчення інформаційної частини ознайомлення з техніками самостабілізації «4 стихії» (Макієнко, Гершанов, 2023).

Діагностична складова першого модулю включає визначення понять кордонів та турботи про себе, а також самозахисту у разі необхідності. Такі обговорення та діагностування важливі у формуванні усвідомленого підходу до визначення психологічних та фізичних кордонів, нормотипового підходу та можливих шляхів самозбереження та самозахисту у випадках домашнього насильства. Для закріплення отриманих знань виконується активна групова вправа «Умови «Ні» у парах. Мета завдання – сформулювати стійку реакцію власного бажання та відстоювання його кордонів. Така вправа створена для відпрацювання необхідних навичок відчуття кордонів, оскільки часто у постраждалих від домашнього насильства жінок присутні деструктивні порушення психологічних кордонів як з боку кривдників, так і зі сторони самих постраждалих жінок.

Кожному з пари призначається певна роль. Перша роль вимагає у представника другої ролі вигадану річ або дію, різними способами намагаючись вмовити або ж продавити задля отримання результату. Друга роль повинна шукати способи та аргументи відмови, наскільки можливо чинити спротив. Вправа закінчується як тільки хтось піддається впливу. Далі партнери міняються ролями.

Після завершення роботи за цією вправою обов'язкова робота з висновками, а також аналіз способів конструктивної відмови за принципами трьох варіантів: лаконічне «Ні» (категорична форма відмови); пояснювальне «Ні» (відмова з наступною аргументацією); переключення «Ні» (відмова давати пояснення, з категоричним поясненням небажання спілкуватися на цю тему). Важливість такої градації відповідей «Ні», для постраждалих від домашнього насильства жінок, розширює варіабельність використання корисних конструктивних виходів та

відстоювання особистих кордонів, що безумовно має значення у формуванні стратегій подолання.

Невелика дискусія передуює виконання наступної вправи «Фізичні кордони «Стінка на стінку», що спрямована на визначення важливої частини формування фізичних кордонів поваги особистого простору, визначення норми та відповідного самопочуття під час наявності таких / або ж відсутності, фокус на фізично-емоційних відчуттях.

Група розділяється на дві підгрупи, кожна з яких шикується вздовж однією лінією, обличчям один навпроти одного парами, з відстанню до 3-х метрів. За командою ведучого, друга підгрупа починає повільний рух до першої підгрупи, завдання до першої підгрупи сказати до партнерів навпроти «стоп», коли відчувають емоційний / фізичний дискомфорт. Після завершення підгрупи міняються місцями.

У підсумку загальна рефлексія від виконання вправи, а також наголошення важливості відслідковування фізичних / емоційних кордонів та уваги до тілесних реакцій. Така вправа є важливим етапом вивчення / відновлення кордонів, оскільки у постраждалих від домашнього насильства часто витіснене відчуття тілесних реакцій, або ж вони мають тенденцію до нівелювання особистих сигналів. Таким чином, навчання звертати увагу на тілесні відгуки, допоможе постраждалим жінками звернути фокус акцентів із зовнішніх подразників на внутрішні, що буде корисним у навчінні / відновленні психічно-тілесних сигналів.

Розвивальна складова першого модулю вміщує інформаційну, а також практичну частини. У інформаційній частині розглядається поняття салютогенезу (*salutis* – здоров'я, *genesis* – походження, початок; здоровий початок / походження), яке дослідив та обґрунтував автор Аарон Антоновський (Antonovsky, 1980, 1996; Golembiewski, 2017; Лук'янченко, 2010). Головний принцип салютогенезу полягає у тому, що людині, незважаючи на виклики та негативний вплив стресів, важливо фокусуватися на підтримці фізичного / психічного здоров'я та життєстійкості. Протягом життя стресів неможливо

уникнути, власне, як і складних життєвих обставин, які супроводжують у тій чи іншій мірі кожну людину, проте вибір конструктивної боротьби, підтримки психоемоційного здоров'я сягає позитивних перспектив, якщо дотримуватися салютогенного підходу. Принцип повністю відповідає завданню нашого дисертаційного дослідження, адже покликаний боротися та досягати успіху, змінювати складні обставини, стимулювати толерантність до невизначеності та бачити вихід.

Модель «Міст, що з'єднує» Мулі Лахада за BASIC Ph (Lahad, Leykin, 2013) має відношення до ресурсів подолання та самопідтримки у боротьбі зі стресовими наслідками. Його підґрунтя лежить у використанні принаймні декількох із шести ресурсних каналів, що допомагатимуть конструктивно відновлюватися та посилювати власну стресостійкість. Мова йде про такі канали: 1) Belief / віри – як способу саморегуляції за рахунок духовного налаштування, віри, молитви, або ж медитації; 2) Affect / емоцій – способу вираження емоцій, почуттів, реакцій; 3) Social support – соціальна підтримка родини, близьких, друзів; 4) Imagination / уява – використання творчості, мрій та фантазії; 5) Cognition / когніції – використання когнітивних здібностей, планування / структурування, аналізу, логіки; 6) Physiology / фізіологія, тіло – активність тіла, фізичні вправи, тілесні реакції.

Кожен з каналів має свої позитивні та негативні сторони, працюючи з постраждалими від насильства жінками у експериментальній групі, ми розглядали деструктивні та конструктивні прояви пошуку стратегій подолання за рахунок використання каналів BASIC Ph. Отже, важливо було побачити різницю позитивного та негативного, щоб усвідомлювати власні поведінкові патерни та, за можливості, змінювати негативні структури вибору.

У вправі на визначення асоціацій з використанням метафоричних карток О.М.Н.І.С. (Гершанов, Макієнко, 2023) учасникам пропонується розглянути зображення та обрати ті, які максимально відображають / приваблюють їхню увагу. Після пояснення / інтерпретації відбувається обговорення бажаного та

реального використання у житті жінок, акцентуючи увагу на конструктивних аспектах застосування.

Після завершення першого модулю йде обговорення досягнень та аналізу отриманих знань та навичок, а також задано *домашнє творче завдання* описати «Які ресурси я використовую, щоб справлятися з неочікуваними викликами», що має на меті з'ясувати наявність толерантності / інтолерантності до невизначеності, а також вплив на якість життя.

Другий модуль «Усвідомлене самоставлення, співзалежність та толерантність до невизначеності. Ролі емоцій» розпочинається з обговорення виконаного домашнього завдання та отриманих висновків. Далі ознайомлення з *інформаційною складовою блоку «Самоставлення»* – позитивні та негативні емоції. Самоставлення, а також ролі емоцій у ньому. Тут важливо розглядати бачення учасниками навчання емоційної складової впливу на вибір та супроводжуючий дискомфорт, за відсутності контролю глибини провокації, або ж занурення у емоційне напруження.

Вправа «Хто Я?» допомагає розкрити особисті ролі учасників у житті та визначити ієрархію / послідовність через сортування значимості. Після виконання вправи відбувається обговорення значення емоцій у кожній ролі та комфорту / дискомфорту реалізації, а також очікувань та реальності. Така вправа вимагає не тільки саморефлексії, а й виконання другої частини завдання: як я можу покращити та вдосконалити, або ж змінити першорядність ролей, зважаючи на власні потреби. Так акцентуються власні потреби та формується визначення позитивного самоставлення, що вкрай важливо для постраждалих від домашнього насильства.

Наступним кроком блоку «Самоставлення» є *діагностична складова*, яка розпочинається з проведення опитування «Діагностика рівня самоставлення» на базі уже отриманих знань та навичок, такий зріз має на меті отримати наявну картину підтримки та формування позитивної динаміки навчання. Вправа «Щоденник успіху» започатковує постійне завдання впродовж залишку навчання та наступного використання у повсякденному житті жінок, для констатації як

дрібних, так і більших позитивних кроків, які фокусуватимуть на салютогенному сприйнятті власного життя, що безперечно вплине на позитивне самоставлення.

Розвивальна складова першого блоку стартує з важливої формувальної вправи «Хроніки життя», завданням якої є записати на відповідних акцентах (позитивного / негативного) стікерах хронологію життя від народження до моменту заняття. Позитивним моментам відповідають стікери яскравих кольорів, негативним – нейтрального сірого кольору. Кожна значима подія занотовується на листочку асоціативною фразою. Вправа покликана звернути увагу учасників на різноманітні відтінки їхнього власного життя, в якому є місце як негативному, так і позитивному. Обов'язково посилюється значення позитивних моментів, як свідoctва життєствердження та ресурсу для відновлення. По закінченню відбувається колективне обговорення у підтримуючому свідчення ключі.

Наступна вправа називається «Усвідомлений предмет», техніка створена за принципом майндфулнес-підходу – безоцінного усвідомлення за рахунок сфокусованої на теперішньому моменті уваги, автором якого є Джон Кабат-Зінн (Kabat-Zinn, 1982, 1990; Hölzel, 2010, 2011; Христук, 2018). Завдання вправи виконується посередництвом взаємодії з лісовою шишкою, тримаючи в руках яку учасники повинні із заплученими очима намагатися відчутти у теперішньому часі, налаштувавшись на медитативне занурення як у відчуття предмету, так і власного. Це завдання стимулює емоційну активність зорієнтовану на внутрішні переживання позитивних емоцій та продуктивного налаштування тіла, оскільки у постраждалих від домашнього насильства можуть бути порушені емоційні зв'язки.

Блок «Співзалежність» займає окреме місце у формуванні психологічних умов і чинників конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. У *інформаційній складовій* психоедукаціоного заняття розповідається про ознаки та причини співзалежної поведінки, яка базово формується ще у дитинстві, опорне джерело лекції у книзі відомих психотерапевтів Б. та Д. Уайнхолд «Звільнення від співзалежності» (Б. та Д. Уайнхолд, 2021). Після лекційної частини відбувається обговорення маркерів такої поведінки, а також емоційної складової у ній.

Діагностична складова розпочинається з вправи «Мої ролі, які є та ролі, які хочу». Метою завдання є не стільки визначення різноманіття наявних бажаних / очікуваних ролей, як акценти на емоційному приєднанні та залежності виконання від присутності додаткових чинників / персонажів, які з рештою створюють враження цілісності через спільне приєднання, тобто «я відчуваю себе цілісною не автономно, а через партнерів / близьких – що і є суттю співзалежної моделі поведінки».

Розвивальна складова блоку «Співзалежності» проходить через виконання медитативної вправи «Внутрішня дитина». Підчас звучання заспокійливої мелодії проводиться сеанс медитації на задану тему, де ведучим пропонується уявити учасників групи себе маленькими дітьми, і запитати в них так, наче вони їхні батьки, що саме вони хочуть в емоційному бажанні (схвалення, підтримки, обіймів, слів любові і т.д.). Далі запропонувати віртуально виконати прохання «внутрішньої дитини», забезпечивши позитивний сценарій виходу з медитації. Після завершення вправи відбувається обговорення та завершення заняття. Мета цього заняття відновити емоційний зв'язок з внутрішньою дитиною, щоб мати відображення на сьогоdnішній стан, за рахунок компенсованого емоційного комфорту та любові, оскільки такі компоненти формують базову довіру та емоційний позитивний психологічний фон.

Наступне заняття «Навичка конструктивної конфронтації» розпочинається 2-етапного заходу. На першій частині учасникам пропонується продовжити відкрите речення: «Коли мені погано, я відчуваю..., тому що...» – відповідь записується у нотатник. На другій частині, зважаючи на відповіді першої, продовжується відкрита відповідь: «Кажу партнеру / близькій людині так про свій стан...». Якщо в учасників, хто озвучує у другій частині, присутні непрямі фрази, або натяки необхідно пояснити суть виявлення співзалежної моделі поведінки та впливу на формування бажання (властиве дитячій поведінці, коли ще не сформовано усвідомлену модель спілкування), щоб здогадалися та втішили без заявленого прямого прохання. Пояснення різниці між натяками та прямими

фразами, безпосереднім виявлення дорослої позиції у спілкуванні з елементами коректної комунікації дадуть більшої ефективності висновків. Далі у вправі відбуваються тренування конструктивних форм комунікації засобами перефразування та трансляції прямих звернень: «Я відчуваю..., мені боляче..., я прошу...». Метою заняття є акцентування на конструктивних формах спілкування та виявленні конфронтації, сміливості стояти обличчям до власного Я та потреб, що відповідає дорослій формі поведінки.

На закріплення попереднього заняття, виконується вправа «Способи незалежної поведінки», де інтерактивним способом усі учасники визначають та занотовують на фліпчарті можливі способи автономного існування, а також незалежної економічної діяльності.

Блок «Толерантність до невизначеності» розпочинається з інформаційної складової – психоедукації на тему толерантності / інтолерантності до невизначеності та місця емоцій у виборі тих чи інших стратегій. Наративний підхід дає можливість не тільки слухати лекційний матеріал, але й ділитися прикладами із життя учасниць.

Діагностична складова одразу стимулює до мозкового штурму. Учасники розподіляються на підгрупи (3 або 4 учасники / підгрупа). Один з підгрупи повинен пригадати складну ситуацію / ситуації (кейс) та в ній поведінку, яку записують на аркуші, після цього кейс передають за годинниковою стрілкою іншій підгрупі, так кожний гурт має незнайому ситуацію для опрацювання. Підгрупа готує різноманітні варіанти виходів та конструктивної діяльності. Після завершення виконання завдання кожна підгрупа презентує роботу, яку необхідно проаналізувати за категоріями толерантності / інтолерантності до невизначеності. Мета – створити командотворюючу атмосферу, а також готовність шукати колективно / індивідуально вихід за рахунок когнітивного аналізу емоційної складової, а також розширюючих толерантністю до невизначеності копінгів. Завершується заняття на акцентуванні саме наявності толерантності до невизначеності у прийнятті кроків подолання.

Розвивальна складова блоку «Толерантність до невизначеності» розпочинається вправою «Острів», яка виконується із залученням інструментарію юнгіанської пісочної терапії – пісочних полів, піску, довільної кількості фігур; не більше 3–4 учасників на одне поле (Тараріна, 2023). За інструкцією дійство розпочинається з легенди про острів, куди випадково потрапляють учасники групи, завданням є створити необхідну інфраструктуру для життя та максимально коректного функціонування. Після того як учасники «обжилися» неочікувано на поле виливають воду, що руйнує створений світ, провокуючи невизначеність майбутнього та ймовірних подальших кроків. Мета заняття у тому, щоб розглянути симуляційну вправу з точки зору неусвідомлених реакцій, а також напрацьованих навичок толерантності до невизначеності. Таким чином, поведінка кожного з учасників транслює реальний стан поведінкових навичок, які і пропонується обговорити, зробивши важливі підсумки.

Наступним кроком є домашнє завдання пошуку соціальної підтримки «Хто може мені допомагати у складних обставинах, як?», де важливо розглянути способи звернення по допомогу, коло контактів (хто може надати допомогу), цінності та можливості у соціальній взаємодії.

Завершується другий модуль спільною рефлексією пройденим темам та виконаним завданням.

Третій модуль «Навички конструктивного вибору / ефективні дії» розпочинається обговоренням домашнього завдання, акцентуючи увагу на можливостях соціальної підтримки та допомоги, наявного списку контактів, дружніх до постраждалих від домашнього насильства. Метою спілкування на цю тему є закріплення соціальних позитивних зв'язків та підтримки, що важливо у випадках схильності до соціальної ізоляції у постраждалих від домашнього насильства жінок; за принципом рівний-рівному в учасниць є можливість отримати не тільки ознайомлення зі схожими сценаріями поведінки, а й створити мережу внутрішньогрупової підтримки за межами навчання.

Інформаційна складова третього модулю сфокусована на лекції про умови, за наявності яких ймовірно формування конструктивної копінг-поведінки та ефективної діяльності, зважаючи на життєві обставини у реальній картині життя постраждалих. На даному етапі керування процесом спілкування відбувається за рахунок акцентів на аспектах контролю поведінки, яка часто може включати у себе присутні конфліктні ситуації, коли жінка має бажання щось реалізувати, проте отримує відкрите заперечення, або латентний конфлікт. Частина лекційного заняття буде присвячена психофізіології неконфліктних комунікацій (інстинктивна складова – генетична програма «бій, біжи, замри»), напруження лімбічної системи (збудження амігдали), контролю дій та засобам управління. Мета цього заняття пов'язана з усвідомленням психофізіологічних реакцій на стресові події / конфлікти, та формування усвідомленого підходу до контролю і дій. По завершенню виконується рефлексивна вправа написання позитивних заходів подолання з власного досвіду, для фіксації ефективної діяльності, що допомагає постраждалим стверджуватися, отримувати схвалення та підтримку, які, у свою чергу, стимулюватимуть позитивне налаштування.

Діагностична складова третього модулю ставить на меті окреслити аспекти зовнішнього та внутрішнього контролю у життєдіяльності постраждалих від домашнього насильства жінок. Кожен компонент тестується за шкалою від 1 до 10. Мета діагностики, таким чином, визначити проблемні зони, з якими пропонується опрацювати сценарії рольової гри, для формування навичок подолання (вправа буде реалізована у наступній розвивальній частині, «Психомоторна динаміка»).

Розвивальна складова третього модулю розпочинається вправою на командотворення, для створення необхідної атмосфери співналаштування. Завдання полягає у пошуку розділених частин певного літературного тексту, де дві підгрупи отримують свою розрізнену історію. Протягом необхідного часу підгрупи збирають свої частини тексту, а потім спільними зусиллями формують загальний текст визначеної логікою розповіді та озвучують його.

Наступною вправою є «Психомоторна динаміка», що створена на базі психомоторної терапії (Pesso, 1997; Колк, 2023: 459-477), яка має на меті імітувати рольову гру родинної підтримки, участі у житті близьких персонажів. По черзі обирається головна героїня дійства – «протагоніст» (Pesso, 1997), яка повинна серед інших учасників обрати прототипів значимих фігур свого дитинства (мати / батько, піклувальники). Далі відбувається програвання тієї поведінки близьких, якої не вистачило у дитинстві / дорослому житті. Мета вправи у формуванні невисначаючих частин теплого контакту та підтримуючих дій, які є базисом формування довіри до оточення, підтримки та контролю. Ця вправа здатна стимулювати відсутні структури, для подальшої інтеграції та впливу на майбутнє, що безпосередньо впливає і на конструктивну копінг-поведінку. Увесь процес спостерігає та направляє ведучий – «свідок» (Pesso, 1997), який дає зворотній відгук більшості кроків групи. Важливий акцент – сценарій бажано пройти всім учасникам групи, зважаючи на кожну індивідуальну історію. По завершенню відбувається колективна рефлексія, обговорення пройденого, фокусування на салютогенезі.

Вправа «Анонімно та відверто» розпочинається з написання невеликого оповідання, де розглядається складна ситуація (кейс), без зазначення імен. Усі кейси складаються у загальну скриньку та змішуються. Ведучий дістає по одному і зачитує на загал, відповіді та можливі виходи пропонує група у довільному порядку. Мета вправи закріпити навички не тільки салютогенного мислення / дій, а й автоматизму реакцій пошуку конструктивної копінг-поведінки, готовності отримувати підтримку та надавати її.

Наступне обговорення попередньої вправи завершується провокативним навчальним завданням «Неконфліктна комунікація». Група розділяється на дві підгрупи пар за розрахунком на перший / другий, де всім дається спільна інструкція ведення – торкатися партнера тильною стороною долоні правої руки та переміщатися в аудиторії. Також відбувається окреме індивідуальне інструктування підгруп: першим номерам піддаватися на ведення партнерів, але

це тимчасово, потім брати на себе лідерство і намагатися вже зі свого боку впливати на рух та тиск руки; другим номерам виконувати роль лідерства, ведучого у парі. Зрештою, так буде спровоковано міні-конфлікт, з якого потрібно буде шукати вихід та домовлятися, що є корисною навичкою адаптації.

Після обговорення результатів виконаної вправи та зафіксованого списку пропозицій конструктивних стратегій поведінки розпочинається робота над визначенням бажань, та відокремленням власних від сформованих оточенням або очікуваннями соціальних моделей поведінки жінки. Вправа називається «Мій союзник Я та мої можливості і бажання». Дана робота має на меті визначати зовнішній та внутрішній фокус пошуку та самоідентифікації жінок, покращення розуміння уваги до особистих імпульсів та відокремлення їх від нав'язаних близькими, або ж нав'язаних раннім травмуванням, якщо такі будуть виявлені.

Після завершення третього модулю відбувається загальне обговорення результатів, саморефлексії учасників щодо пройденого теоретичного, діагностичного та розвивального матеріалів програми.

У загальному підсумковому занятті відбувається діагностичне опитування, вихідний зріз по завершенню навчальної програми, для визначення показників ефективності впровадження; підсумки та аналіз проведеної роботи; відповіді на питання: Чи отримали усі відповіді очікувань? Що отримали у результаті навчання? Що берете з собою? Обов'язковим акцентом висновків є наголошення на власних ресурсах, можливостях самостабілізації, коректної взаємодії, толерантності до невизначеності, позитивного самоствавлення та салютогенного підходу.

Розробка психокорекційної програми враховувала авторські вправи, відео-матеріали, презентацію та лекції з тренінгу «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок».

3.3 Аналіз ефективності впровадження психокорекційної програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок»

З метою визначення ефективності впровадження програми психокорекції «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» було визначено критерії пошуку та експерименту, динаміку показників результатів опитування. Для підтвердження позитивної динаміки ефективності були використані критерії життєстійкості, копінг-поведінки, толерантності до невизначеності, рівня співзалежних моделей поведінки та самоставлення. У дослідженні порівняльних характеристик використано отримані дані експериментальної групи, учасники якої проходили навчання корекційної програми (11 осіб) та контрольної групи, учасники якої не проходили програму (11 осіб), лише дали відповіді двічі на діагностичні початку та після завершення експерименту.

Опрацювання та аналіз результатів апробації корекційної програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» свідчить про її ефективність та наявну різницю між показниками експериментальної та контрольної груп I та II зрізу даних.

Для підтвердження позитивної динаміки показників експериментальної групи та порівняльних показників контрольної групи було визначено використати Т-тест для залежних вибірок – Paired Samples Statistics (Додаток В.1); також зроблено додатковий порівняльний аналіз динаміки змін показників груп досліджуваних до та після формувального експерименту за G-критерієм знаків (Додаток В.2).

Аналіз отриманих даних показників когнітивного компоненту конструктивної копінг-поведінки підтверджує позитивну динаміку експериментальної групи після формувального експерименту (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Розподіл досліджуваних за показниками сформованості когнітивного
компоненту конструктивної копінг-поведінки
до та після формувального експерименту**

Показники	Групи			
	І зріз		ІІ зріз	
	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група
Активне подолання	3,55	4,09	4,91*	4,09
Використання інформаційної підтримки	2,55	3,00	4,55*	3,36
Планування	3,27	3,18	4,36*	3,18
Копінг, фокусований на проблемі	11,82	13,27	16,91*	13,73
Життєстійкість	11,36	17,91	25,00*	17,91
Проблемно-орієнтована стратегія	50,82	48,64	60,36*	50,36
Прогностична тривога	27,27	23,09	19,82*	24,00
Самоставлення (негативний аспект)	71,45	70,73	52,91*	71,27

*Примітка: *відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$*

Результати когнітивного компоненту вказують на позитивні зміни показників експериментальної групи до та після проходження програми у компонентах *копінгів* активного подолання – з 3,35 до 4,91; використання інформаційної підтримки – з 2,55 до 4,55; планування – з 3,27 до 4,36; копінгу, фокусованому на проблемі – з 11,82 до 16,91; проблемно-орієнтованої стратегії – з 50,82 до 60,36. *Життєстійкості* – з 11,36 до 25,00. Когнітивного компоненту показників *інтолерантності до невизначеності* – прогностичної тривоги – з 27,27 зменшився до 19,82. Негативний аспект *самоставлення* з 71,45 зменшився до 52,91. Отримані дані свідчать про явну позитивну динаміку впливу програми на сформованість когнітивного компоненту формувального експерименту.

Натомість показники контрольної групи фактично не мають суттєвих змін першого та другого зрізів, за виключенням незначної різниці у проблемно-орієнтованій стратегії – з 48,64 до 50,36; всі інші показники мають відхилення незначного рівня.

Отже, покращення показників копінгів, толерантності до невизначеності, життєстійкості та самоставлення вказують на можливості змін, за рахунок внутрішньої роботи, формування необхідних навичок подолання, аналізу ефективності використання необхідних конструктивних копінгів та зміни власного бачення перспектив.

Результати аналізу отриманих даних афективного компоненту конструктивної копінг-поведінки також свідчать про позитивну перспективу участі у програмі учасників експериментальної групи (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Розподіл досліджуваних за показниками сформованості афективного
компоненту конструктивної копінг-поведінки
до та після формувального експерименту**

Показники	Групи			
	І зріз		ІІ зріз	
	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група
Емоційна підтримка	2,55	2,27	4,64*	2,45
Самозвинувачення	5,64	5,00	2,64*	5,09
Емоційно-орієнтована стратегія	61,27	59,18	42,91*	59,36
Гнітюча тривога	20,09	19,00	14,45*	19,45
Співзалежність	58,91	57,64	47,55*	58,36

Примітка: *відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$

Отримані дані свідчать про значні зміни у показниках експериментальної групи афективного компоненту конструктивної копінг-поведінки, а саме щодо *копінгу* емоційної підтримки, де формується здатність сприймати та виражати емоції, а також їх регулювати – з 2,55 до 4,64; показники самозвинувачення суттєво знизилися – з 5,64 до 2,64, вказуючи на позитивний вплив навчання; емоційно-орієнтована стратегія негативного спрямування також має свої відмінності – з 61,27 до 42,91. Гнітюча тривога, як один із емоційних компонентів інтолерантності до невизначеності, зменшила свій вплив на досліджуваних – з 20,09 до 14,45. Зважаючи на показник співзалежності у оберненому значенні, маємо також визначену різницю – з 58,91 до 47,55, що для постраждалих від домашнього насильства має один із суттєвих важелів впливу на конструктивну поведінку.

Порівняння результатів першого та другого зрізів у контрольній групі не показують значущих змін, лише у показниках гнітючої тривоги спостерігається відмінність – з 19,00 до 19,45, що, ймовірно, має ситуативне значення для респондентів, оскільки посилює негативну ознаку інтолерантності до невизначеності. Також наявна незначна різниця між показниками співзалежності – з 57,64 до 58,36, дещо посилюючи залежну модель вибору. Усі інші показники мають мінімальну незначну різницю.

Таким чином, показники зрізів експериментальної групи підкреслюють ефективність впровадженої корекційної програми, які не тільки мають вплив на зміну в емоційних компонентах конструктивної копінг-поведінки, а також дещо трансформують у позитивну сторону найскладніший для змін компонент – співзалежності у стосунках.

Продовжуючи підтвердження ефективності корекційної програми, варто також звернути увагу і на результати конативного компоненту конструктивної копінг-поведінки, адже не менш важливим у формуванні стратегій подолання є саме поведінкові патерни (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Розподіл досліджуваних за показниками сформованості конативного
компоненту конструктивної копінг-поведінки
до та після формувального експерименту**

Показники	Групи			
	І зріз		ІІ зріз	
	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група
Самовідволікання	3,09	3,91	2,36*	3,55
Відмова	2,91	2,82	1,18*	2,82
Вживання психоактивних речовин	2,73	2,73	1,73*	2,64
Поведінкове розмежування	1,36	2,00	0,55*	1,73
Унікаючий копінг	10,09	11,45	5,82	10,73
Стратегія уникнення	40,64	47,36	42,73*	47,82
Співзалежність	58,91	57,64	47,55*	58,36

Примітка: *відмінності статистично значущі на рівні $p < 0,05$

Отримані результати експериментальної групи за підсумками першого та другого зрізів, підкреслюють зміни у важливих поведінкових компонентах копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, а саме: маємо різницю показників *копінгів* негативного спрямування, самовідволікання – з 3,09 до 2,36; відмови – з 2,91 до 1,18; вживання психоактивних речовин – з 2,73 до 1,73 (що також є непоганим результатом, зважаючи на те, як вживання впливає на відсторонення у вирішенні стресових питань та виходу з складних обставин); показники поведінкового розмежування – з 1,36 до 0,55 та унікаючий копінг – з 10,09 до 5,82 (змінено майже на половину, це гарний результат). Поведінковий негативний компонент, рівень співзалежної моделі поведінки, змінився з 58,91 до 47,55. Окремо варто акцентувати і на позитивному показнику стратегії уникнення,

що вказує на стратегічне відсторонення для більш ефективних дій у складних обставинах, у даних експериментальної групи змінилися з 40,64 до 42,73, покращивши результати.

Аналіз обох зрізів контрольної групи конативного компоненту сформованості копінг-поведінки не мають значних зрушень: негативний показник уникаючого копінгу дещо посилювався з 10,09 до 10,73, інші показники не вказують на значні зміни.

Підсумовуючи отримані результати поведінкового компоненту першого та другого зрізів експериментальної групи чітко підкреслюють різницю у даних. Позитивним свідченням є вплив психокорекційної програми на поведінкові патерни, потенціал роботи з вразливими групами постраждалих від домашнього насильства жінок, зважаючи на специфіку їхнього життя та психоемоційний стан, який довгий час має дію впливу негативного середовища і деструктивної взаємодії.

Таким чином, порівняльний аналіз першого та другого зрізів показників учасників експериментальної групи програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» стверджує ефективність, оскільки значно покращили результати. Компоненти когнітивного, афективного та конативного складових дали важливі акценти впливу на можливості формування саме конструктивної поведінки подолання, оскільки саме ця мета і була анонсована даною роботою.

Після проходження програми учасники експериментальної групи з вдячністю залишали свої відгуки, підтверджуючи зміну ставлення до власних можливостей, пошуку виходів та потенціальних кардинальних змін у житті до кращого, стверджуючи принципи салютогенного підходу.

Висновки до розділу 3

Теоретичний аналіз психологічних умов формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, узагальнення

отриманих результатів емпіричного дослідження допомогли визначити не тільки специфіку поведінкових патернів постраждалих жінок, а й висвітили бар'єри та проблеми формування конструктивної поведінки подолання. Такі дані визначили мету, завдання та загальне бачення формувального експерименту, а також розробку корекційної програми формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. Ефективність впровадження програми була підтверджена отриманими результатами зрізів порівняння даних експериментальної та контрольної груп.

Ретельно вивчивши умови та чинники формування конструктивної копінг поведінки, а також специфіку життєвих потреб, ризиків і поведінкових норм, а також психоемоційних показників постраждалих жінок, було прийнято рішення розробити та апробувати психокорекційну програму формування конструктивної копінг-поведінки. Основними складнощами, з якими прийшлося стикатися, було визначення міри впливу тих чи інших вправ, наративів на специфічне сприйняття постраждалими, оскільки в теоретичній площині було висвітлено досить обмежену кількість практичної роботи з такою категорією досліджуваних. Багато з використаних в подальшій реалізації програми вправ були створені спеціально для стимуляції формування необхідних автоматичних навичок саморегуляції, оскільки важливо було створити базис тілесно-емоційних та поведінкових позитивних імпульсів. Кожна лекція та наступні вправи мали визначену мету, підпорядковану поставленим завданням, стимульовану різними гранями впливу та поведінковій трансформації постраждалих від домашнього насильства жінок. Досвід роботи з постраждалими дозволяв заздалегідь оцінювати ризики та прорахунки майбутньої перспективи роботи.

Одним з найскладніших етапів був підготовчий до формувального експерименту. Перш ніж приступати до впровадження програми, потрібно було намагатися забезпечити обов'язкові базові вимоги психологічних умов формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, оскільки саме зовнішні чинники безпеки – морально-

психологічної, фізичної, сексуальної та економічної, а також внутрішні чинники – позитивне самоствалення, толерантність до невизначеності, коректна взаємодія з оточуючими, становлять базис довіри та розслаблення у процесі навчання.

Це було досить нелегко, так як вимагало залучення та аргументації, спонукання постраждалих жінок. Не все вийшло саме так як і планувалося, на шляху забезпечення необхідних умов перешкоджали не тільки самі можливості, подекуди і бажання жінок, а й втручання, на жаль, кривдників. Врешті-решт, долаючи, іноді відступаючи від заявлених вимог, у загальному підсумку все ж таки були отримані переважно позитивні результати. Проведена робота дала очікувані показники, які безперечно повинні бути закріплені продовженням використання конструктивної копінг-поведінки, або ж залученням постраждалих жінок до більш тривалих корекційних програм, щоб закріпити отриманий перший ефект.

Ми не можемо стверджувати про стовідсоткову перевагу у подальшому виборі постраждалими жінками конструктивної копінг-поведінки, оскільки зовнішній та внутрішній вплив пережитого минулого (включаючи поведінку кривдників) може спровокувати тимчасову або ж тривалу регресію, проте маємо надію на позитивний сценарій у наступних змінах життєвих подій, звичок, бажання боротися і перемагати складні обставини, незважаючи на тяжке минуле.

Ретельний аналіз отриманих результатів участі у програмі формування конструктивної копінг-поведінки експериментальної групи та порівняння з показниками контрольної групи приємно порадували і навіть перевершили початкові очікування, розуміючи специфіку обраної категорії досліджуваних. Формування постраждалими жінками конструктивної поведінки подолання базувався на трьохкомпонентному підході – когнітивному, афективному та конативному, які у своїй послідовності інтегрувалися корекційною програмою.

Першим компонентом було традиційно визначено когнітивний, що мав на меті стимулювати мисленнєвий процес вибору активного подолання жінками складних обставин, використанням інформаційної підтримки, пошуку ефективного планування майбутніх кроків, активному фокусуванні на проблемі та

розгляду майбутніх стратегій. Рівень обізнаності, впевненості та наявності необхідних навичок позитивного мислення обов'язково спонукають до життєстійкості, толерантності до невизначеності (принаймні зменшенню прогностичної тривоги); такі показники є важливими частинами впливу на вибір тієї чи іншої стратегії. Слід пам'ятати і про рівень позитивного самоствавлення постраждалих жінок, що є підґрунтям впевненості, задоволення та незалежності у прийнятті рішень, – це є прямим впливом на вибір.

Вищенаведені показники складають результати позитивних змін у учасників експериментальної групи, та фактично незмінні показники контрольної. Отримані дані підтвердили ефективність створених лекцій та практичних вправ, що і було підтверджено отриманими зрізами.

Наступним компонентом стимуляції формування конструктивної копінг-поведінки був афективний. Часто-густо під розумінням емоційної складової приховується двосторонній підхід, що неоднозначно впливає на отримані висновки. З одного боку емоції сприймаються як доступ або заборона проявляти / не проявляти афективні стани та реакції, а з іншого – контролювати надто посилені реакції збудження і приймати емоційну підтримку. Тобто презентація особистої емоційної сторони, як позитивного компонента, так і негативного (тут полярні показники) та контрольоване збудження, а також здатність отримувати емоційну підтримку ззовні (однозначно позитивний вплив).

За отриманими даними після проходження програми майже вдвічі зросли показники позитивної емоційної підтримки, значно знизилася самозвинувачення та емоційно-орієнтована стратегія (негативний компонент), а також гнітюча тривога, а отже посилилася толерантність до невизначеності. Після навчання також дещо змінилися у позитивну сторону показники співзалежності. Такі результати підтверджують ефективність впровадженої програми, на відміну від фактично сталих показників контрольної групи.

Останнім виступає конативний компонент, як складова поведінкових патернів. Розподіл досліджуваних за показниками сформованості конативного

компоненту конструктивної копінг-поведінки до та після формувального експерименту однозначно вказують на позитивні зміни експериментальної групи. Зменшення самовідволікання, відмови від боротьби, вживання психоактивних речовин, поведінкового розмежування та уникання, а також гнітючої тривоги, яка безпосередньо впливає на готовність діяти у складних обставинах – це показники, які змінилися саме під впливом роботи учасників у корекційній програмі. Отримані дані свідчать також про посилення стратегій тимчасового уникнення, які стимулюють дистанційований підхід для кращого вибору наступних кроків, власне, як один із позитивних сторін усвідомленого підходу до поведінки подолання. Контрольна група мала несуттєві зміни, що не вплинуло на загальний показник.

Зважаючи на позитивні результати формувального експерименту, можемо констатувати ефективність розробленої та апробованої корекційної програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок», про що свідчать отримані показники після завершення навчання.

Результати дослідження за третім розділом подані в таких публікаціях [102; 104].

ВИСНОВКИ

Узагальнені теоретичні дані психологічних умов формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, наступний етап емпіричного дослідження щодо визначення показників і особливостей, а також розробка та апробація програми формування конструктивної поведінки подолання, дали можливість отримати висновки у холістичному підході. Різностороннє бачення проблеми дозволило розглянути аспекти не тільки внутрішнього стану жінок, а й зовнішніх чинників, які можуть спонукати до бажаного результату.

1. Теоретичний аналіз та опрацювання наукової літератури визначив специфіку формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. Теоретично проаналізовано основні психологічні підходи до дослідження копінг-поведінки особистості: *диспозиційний* – модель індивідуалістичних особливостей особистості, позитивності, здоров'я та психологічного комфорту; *ситуаційний* (динамічний) підхід через контроль та опанування стресу та його наслідків, а також усвідомленого відношення до вибору копінгів; *інтегративний* підхід – диспозиційний та ситуативний, як поєднання особистісних якостей і максимального використання динаміки ситуації; *когнітивно-поведінковий* підхід – усвідомлений аналіз, контроль дій та способів подолання; *гуманістичний* підхід – психологічної резильєнтності, як ефективною не тільки поведінки-подолання, а й самореалізації; *екофасилітативний* підхід – конструктивні копінг-стратегії, які призведуть до посттравматичного росту та розвитку особистості, включаючи аспекти толерантності до невизначеності.

Для дослідження було обрано саме інтегративний підхід, який включає у себе диспозиційний та ситуативний підходи у поєднанні особистісних якостей та динаміки ситуації, що стимулює успішне подолання. Такий підхід дає усвідомлення сенсу ситуації та значення, спонукаючи конструктивну реакцію,

боротьбу та досягнення, використовуючи не тільки самостійний шлях подолання, а й підтримку родини та близьких, а також представників соціальної допомоги.

2. Розглянуто чинники деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, що включає не тільки специфіку раннього розвитку та базового оточення, стилю виховання у прабатьківській сім'ї, а також причин формування співзалежної моделі поведінки, інтолерантності до невизначеності та негативного самоствавлення. Усі зазначені аспекти значно впливають не тільки на копінг-поведінку, а й на загальний психофізіологічний стан жінки, її готовність до боротьби, дисоціювання та подекуди толерування насильства. Значною мірою у поведінкових нормах постраждалих жінок можна спостерігати схильність до регресій, зневіри та бажання припинити боротьбу через унеможливлення бачити вихід, подекуди наявні моральні, або ж фізичні тортури.

3. Теоретичний аналіз психологічних особливостей умов формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок включав у себе визначення важливих показників впливу на ту чи іншу стратегію. Розроблена теоретична модель формування конструктивної копінг-поведінки, що включає умови зовнішніх та внутрішніх умов, а також когнітивного, афективного та конативного компонентів.

Важливо підкреслити, що базовими вимогами умов формування є первинна безпека жінок: морально-психологічна – за відсутності впливу кривдників; фізична – умови безпечного проживання; сексуальна – свобода вибору сексуальних стосунків та економічна – автономна діяльність, що приносить фінансову незалежність. Тільки за таких умов можливо стимулювати необхідну конструктивну поведінку, оскільки на безпечному підґрунті проявляється наступна реалізація позитивного самоствавлення, відчуття опори, оптимізму та віри в себе; толерантності до невизначеності, гнучкості, адаптивності, готовності (навіть за невизначених обставин) бачити позитивну перспективу; паритетності стосунків, автономності та посттравматичного розвитку; фізіологічних показників, налагоджених за рахунок психологічного благополуччя.

Отримані базові вимоги будуть стимулювати вибір конструктивної копінг-поведінки когнітивного компоненту – позиції активного подолання, позитивного переосмислення, планування, вирішення завдань та інформаційної підтримки, життєстійкості, толерантності до невизначеності, позитивного самоствавлення; афективного компоненту – емоційної підтримки, коректного вираження емоцій, прийняття та гумору, позитивної емоційної взаємодії; конативного компоненту – дій подолання, активного залучення, прийняття ризику, уникнення дистанціювання (для кращого вирішення викликів).

4. Для емпіричного дослідження психологічних умов формування конструктивної копінг-поведінки було прийнято рішення залучити також додаткову групу досліджуваних – жінок, які не мали досвіду домашнього насильства, з метою порівняння отриманих показників групи постраждалих від домашнього насильства жінок, а також визначення різниці вибору тих чи інших стратегій подолання. Виявлено, за результатами емпіричного дослідження, наявний недолік сформованості конструктивної копінг-поведінки саме у постраждалих від домашнього насильства жінок.

Проаналізовано когнітивний, афективний та конативний компоненти копінг-поведінки обох груп жінок. Було виявлено показники, які безпосередньо вказували на вплив домашнього насильства у постраждалих жінок: стилі виховання у постраждалих були переважно ігноруючого, авторитарного та гіперопікуючого типу; визначені показники інтолерантності до невизначеності, а також високий рівень співзалежної моделі поведінки і занижене самоствавлення; стратегії прийняття / примирення, емоційної реактивності, а також схильність до самозвинувачення, подекуди вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та інші показники свідчили про негативний вплив.

Обґрунтовано психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки з урахуванням когнітивного, афективного та конативного компонентів: когнітивного – готовності до активного подолання, інформаційної підтримки, позитивного переосмислення, планування та прийняття рішень; афективного –

емоційної підтримки, вираження емоцій та контролю надмірних емотивних реакцій, гумору та емоційної регуляції тривожності; конативного – дії щодо подолання, активне залучення у покроковий процес, дотримання дієвих планів.

Досліджено кореляти конструктивної копінг-поведінки та психологічних умов формування її у жінок. Тут було проведено не тільки дослідження чинників, які впливають на когнітивний, афективний та конативний компоненти конструктивної копінг-поведінки, а й підведено порівняльні підсумки отриманих результатів.

Констатовано, що обидві групи досліджуваних мали схожі показники стилів виховання обох груп досліджуваних, оскільки у жінок без досвіду насильства також були виявлені авторитарний, гіперопікаючий та ігноруючий, щоправда у значно менших показниках, що не завадило таким жінкам досягати благополуччя. Порівняння отриманих даних за стилями виховання підкреслили переваги негативного впливу на поведінкові норми постраждалих жінок. Також здивувати отримані результати визначення рівня співзалежних моделей поведінки обох груп: так, дані постраждалих жінок мають дуже високий рівень співзалежної поведінки, що наявна у понад третини опитуваних; проте й жінки без травматичного досвіду домашнього насильства також мають підтвердження співзалежних моделей поведінки. Рівень негативного самостворення був вищим у постраждалих жінок, хоча й не постраждалим притаманно в значно меншій мірі.

Виявлено у співставленні показників конструктивної копінг-поведінки обох груп досліджуваних підкреслили різницю у виборі постраждалими поведінкового розмежування, негативного впливу емоційності, проблемно-орієнтованих стратегій, гнітючої тривоги та ін., що лише посилює висновки про негативне значення складних життєвих обставин на копінги жінок.

Установлено, що постраждалі від домашнього насильства жінки з віком мають меншу схильність використовувати боротьбу як спосіб активної позиції, натомість обираючи адаптивні стратегії – позитивного рефреймінгу, прийняття та використання емоційних механізмів, відтерміновуючи процеси подолання, що може бути пояснено не тільки психологічними аспектами впливу, а й низкою

нейрофізіологічних процесів. Не можна однозначно інтерпретувати отримані результати як негативні, адже складний процес впливу домашнього насильства на психологічне благополуччя постраждалих має вагомі наслідки, які потребують тривалої роботи з відновлення та реабілітації. Отримані висновки потребують подальшого дослідження чинників впливу на копінг-поведінку з точки зору як психології, так і реабілітації, медицини та соціології; такий комплексний підхід дасть змогу подивитися на підняту у дисертації тему під іншим кутом, розширюючи горизонти подолання насильства як частини особистої дисфункції, так і соціальної проблеми суспільства.

5. Розроблено та апробовано корекційну програму формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок, що складається з трьох модулів (кожен містить інформаційну, діагностичну та розвивальну складові). Перший модуль формує систему саморегуляції психоемоційного стану, оскільки покликаний створити необхідні навички стабілізації та активного контролю, для подальшого вирішення складних життєвих обставин, стимулюючи салютогенний підхід та життєстійкість. Другий модуль спонукає до усвідомленого самоствавлення, визначення / зміни співзалежної поведінки та толерантності до невизначеності. Третій модуль формує навички конструктивного вибору ефективних дій.

Аналіз результатів апробації корекційної програми засвідчили позитивну динаміку, зміну показників копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок у позитивну сторону. Отримані дані підтверджують можливості використання програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» для подібних груп, а також ймовірну перспективу більш поглибленого вивчення у закладах надавачів послуг постраждалим.

Проведене дослідження на є вичерпною відповіддю на проблематику формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. Перспективою дослідження вважаємо розширення програми супроводу постраждалих за рахунок розроблення комплексних підходів у роботі

не тільки із жінками, які потерпають від насильства, а й їхніми родинами; створенню довготривалого супроводу у реабілітації, що включатиме допомогу не тільки ситуативну, а й програму на роки, оскільки ефективність таким чином набагато вища. Актуальною також є перспектива формування особистісних якостей жінок, які спонукатимуть до лідерської позиції відповідальності за власне життя. Також важливе створення системи моніторингу готовності до автономного функціонування у соціумі та пошуку нових векторів впливу на формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко, В. П. (2017). Психологічні аспекти розвитку копінг-стратегій в умовах стресового впливу. *Психологічний журнал*, 5(3), 78–92.
2. Аршава, І. Ф., Носенко Е. Л. (2008). *Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини*. Дніпро: Вид-во ДНУ.
3. Балл, Г. (2004). До обґрунтування раціогуманістичного підходу у психології. *Психологія і суспільство*, 4, 60–74.
4. Балл, Г. О. (2008). *Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах)*. Житомир: Волинь.
5. Бех, І. Д. (2003). *Виховання особистості: у 2-х кн.* Київ: Либідь.
6. Бех, І. Д. (1996). Проблема особистісних цінностей: стан і орієнтири дослідження. *Українська психологія: сучасний потенціал*, Матеріали Четвертих Костюківських читань. Київ: ДОК.
7. Бех, І. Д. (1996). Категорія становлення в контексті розвитку «Образу-Я» особистості. *Педагогіка і психологія*, 3, 9–21.
8. Бех, І. Д. (1995). *Від волі до особистості*. Київ: Україна-Віта.
9. Бірон, Б. В. (2015). *Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю*. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеський національний Університет імені І. І. Мечнікова, Одеса. Взято з <https://is.gd/8TgRUo>
10. Бондарчук, О. І., & Карамушка, Л. М. (2023). Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів. *Вісник НАПН України*, 5 (1), 1–4.
11. Бондарчук, О. І., & Пінчук, Н. І. (2020). *Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти*. Київ: ДЗВО «УМО». Взято з <https://is.gd/9b5ws8>
12. Бондарчук, О. І., & Прокопенко, О. А. (2023). Індикатори розвитку Я-концепції особистості в умовах викликів сьогодення: основні психологічні підходи. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 2(4), 5–15.

13. Боришевський, М. Й. (2012). *Особистість у вимірах самосвідомості*. Суми: Вид-во будинок «Еллада».
14. Боришевський, М. Й., Чепа А. (Ред.). (2010). *Українська психологічна термінологія. Словник-довідник, М.-Л.* Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство».
15. Боришевський, М. Й. (2010). *Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності*. Київ: Академвидав.
16. Брюховецька, О. В., Чаусова, Т. В., Інжиєвська, Л. А. (2022). Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 23–32.
17. Брюховецька, О. В. (2015). Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*, 27, 70–81.
18. Бурлачук, Л. Ф. (2012). Основи психодіагностики. *Психологія і особистість*, 1, 199–200. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2012_1_17
19. Бурлачук, Л. Ф. (2014). Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*, 4, 85–103. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2014_4_9
20. Бурлачук, Л. Ф. (1980). *Психодіагностика особистості*. Київ: Здоров'я.
21. Варій, М. Й. (2008). *Психологія особистості*. Київ: Центр учбової літератури.
22. Василенко, М. (2009). Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 11(7), 95–107.
23. Василевська, О. І., Дворніченко, Л. Л. (2018). Психічне здоров'я особистості та проблема тілесності. *Науковий Вісник Херсонського Державного Університету. Серія «Психологічні науки»*, 1(3), 31–35.
24. Ващенко, В. І., Іваненко Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 40, 33–49.

25. Вдовиченко, А. В. (2013). Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*, 114, 17–20.
26. Вдовиченко, О. В., Асєєва, Ю. О., Понянська, Д. О. (2023). Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. *Габітус*, 52, 266–270.
27. Войцеховська, О., & Закалик, Г. (2016). Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2, 95–104.
28. Виноградова, Л. В. (1995). *Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно важливих життєвих ситуацій*. (Автореф. дис. канд. психол. наук), Київ.
29. Герман, Дж. (2021). *Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору*. Львів: Вид-во Старого Лева.
30. Гершанов, О., & Макієнко, Н. (2019). *Resource Behavioral Therapy. Ресурсно-поведінкова терапія*. Київ. (російською)
31. Гірченко, О. Л., Глушков, А. В., Смокова, Л. С., Шеленкова, Н. Л., Вдовиченко, О. В. (2023). Особливості суб'єктивного психоемоційного сприймання психотравмуючих ситуацій. *Перспективи та інновації науки*, 11(29), 464–474.
32. Грабовська, С. Л. (2010). Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 4, 188–199.
33. Громова, Г. М. (2020). Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 88–99. doi: [10.33120/ssj.vi45\(48\).145](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).145)
34. Громова, Г. М. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 115–130. doi: [10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)

35. Громова, Г. М., & Титаренко Т. М. (2021). Аналіз факторної структури тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12). *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти*, Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції. Київ.

36. Гусєв, А. І. (2007). До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 17 (41), 101–113.

37. Гусєв, А. І. (2008а). Практичні аспекти формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Психологічні перспективи*, 11, 58–70.

38. Гусєв, А. І. (2008б). До питання побудови експериментальної моделі вимірювання феномена толерантності до невизначеності. *Наукові праці МАУП*, 2(18), 257–262.

39. Данилюк, І., Предко, В., Бондар, М. (2023). Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(19), 30–35. doi: [10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)

40. Даниляк, О., Маринець С. А., Заячківська О. (2016). Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень, *Праці наукового тов-ва ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник* (с. 27–40), (Т. 45; Т. 28).

41. Дем'яненко, Б. Т. (2013). Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 24, 282–288. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2013_24_62

42. Діденко, Г. О., Шебанова, Г. О. (2018). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, 39, 368–379. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32

43. Завацька, Н. Є., Максименко, С. (Ред.). (2007). Визначення адаптаційного потенціалу особистості як умова психологічної корекції соціальної дезадаптації

осіб зрілого віку. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 9(7), 77–86.

44. Заграй, Л. Д. (2021). Особистісна криза: динаміка базових переживань. *Журнал Прикарпатського університету імені Василя Стефаника*, 8(2), 100–107.

45. Заїка, В. М. (2009). Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості. *Соціальна психологія*, 1, 69–76.

46. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка. Взято з <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

47. Карамушка, Л. М., Бондарчук, О. І., & Грубі, Т. В. (2019). *Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості*. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксіома».

48. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1, 23–30.

49. Каськов, І. В. (2010). Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 4. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_21

50. Коваленко, А. Б. (2011). Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*, 9, 110–113.

51. Кокун, О. М. (2004). Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності. (Дис. д-ра психол. наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ.

52. Кокун, О. М. (2022). Сучасні теоретико-методологічні основи моніторингу психофізіологічного стану. *Актуальні проблеми психології*, 22, 119–122.

53. Колк, Б. ван дер. (2023). *Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому*. Київ: Vivat.

54. Корнієнко, І. О., Максименко С. Д. (Ред.). (2008). Факторний аналіз методів діагностики опанувальної поведінки. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 10(5), 230–240.
55. Корнієнко, І. О., Воронова, О. Ю. (2019). *Психодіагностика*. Мукачєво: МДУ.
56. Корольчук, М. С. (2006). *Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах*. Київ: Ніка-Центр.
57. Костюк, Г. С., Максименко С. Д. (Ред.). *Особистість, вчений, громадянин*. Київ: Наука-Центр.
58. Коцан, І. Я. (Ред.), Ложкін, Г. В., Мушкевич, М. І. (2011). *Психологія здоров'я людини*. Луцьк: РВВ-Вежа.
59. Кочарян, А. С., Лисеная, А. М. (2011). *Психологія переживань*. Харків.
60. Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості*. Київ: Ніка-Центр.
61. Кресан, О. Д. (2017). *Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій*. (Дис. канд. психол. наук), Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ.
62. Кривоконь, Н. І. (2015). Роль соціально-психологічного забезпечення в контексті «Психологізації» соціальної роботи. *Психологія і особистість*, 2(1), 201–213.
63. Кривоконь, Н. І. (2013) Соціально-психологічні особливості подолання скрутних життєвих ситуацій особистості. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*, 2(3), 32–41. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr_2013_2_8
64. Кримінальний кодекс України. № 2341, ст. 153. (2001). Взято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>
65. Кулакевич, Т. В. (2014). Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 5, 35–47. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2014_5_5
66. Курова, А. В. (2022). Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *Габітус*, 39, 217–223.

67. Левенець, А. Є. (2014). Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. *Проблеми сучасної психології*, 24, 454–466. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_39

68. Лукомська, С. О., Максименка С. Д., Кузікової С. Б., Зливкова В. Л. (Ред.). (2019). *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості*. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка.

69. Лук'янець, В. В. (2023). Особистісні та сімейні кореляти батьківського вигорання жінок в часи війни. *Кваліфікаційна робота*, 44, 103–106. Взято з <https://ir.library.knu.ua/items/b99d159e-bcbc-4ae2-8f98-dbfdfb29573d/full>

70. Лук'янченко, М. І. (2010). Здоров'я людини через призму моделі салютогенезу: теорія та практика. *Молодь і ринок*, 12, 49–52. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2010_12_12

71. Лушин, П. В. (2016). Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*, 1(5), 33–40.

72. Лушин, П. В. (2012). Два виміри принципу «не нашкодь» та Кодекс екологічності, *Практична психологія в системі вищої школи* (с. 38–53). Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.

73. Лушин, П. В. (2005). *Особистісні зміни як процес: теорія й практика*. Одеса: Аспект.

74. Лушин, П. В., & Сухенко, Я. В. (2022). *Протокол екофасилітативної сесії як інструмент індивідуального професійного розвитку суб'єкта психологічної допомоги: методичні рекомендації до курсу «Психологічна допомога особистості: екофасилітативний підхід»*. Взято з <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733047>

75. Лушин, П. В. (2013). *Екологічна допомога особистості в перехідний період: екофасилітація*. Київ: «Оріяна». (російською).

76. Лушин, П. В., Ржевська, З. А. (2003). «Мотиваційний вакуум» як можливість розвитку: екопсихологічна перспектива. *Актуальні проблеми психології*, 1(7).

77. Лушин, П. В., & Сухенко, Я. В. (2024). *Школа екофасилітації як модель інтенсивного навчання психологів в умовах суспільних трансформацій і війни в Україні*. Редакційна рада.

78. Макієнко, Н., & Гершанов, А. (2023). *Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій*. Київ: 7БЦ.

79. Максименко, С. Д. (1998). Теоретико-методологічний контекст сучасної практичної психології, *Практична психологія в контексті культур* (с. 6–17). Київ: Ніка-Центр.

80. Максименко, С. Д. (2006). *Гене́за буття особистості*. Київ: КММ.

81. Максименко, С. Д., & Яланська, С. П. (2021). *Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку*. Київ: «Людмила».

82. Маннапова, К. Р. (2012). Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 44(1), 143–150. Взято з [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKh-npu_psychol_2012_44\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKh-npu_psychol_2012_44(1)_18)

83. *Ментальне здоров'я для України (МН4U)*. (2021, Квітень 18). Взято з <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr/>

84. Міжнародний класифікатор хвороб-10, (2000). *Класифікація психічних і поведінкових розладів*. Київ: Сфера.

85. Моргун, В. Ф. (2010). Превентивно-профілактичний психологічний супровід професійної орієнтації на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологічні перспективи*, 16, 205–216.

86. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу*. Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ.

87. Нежинська, О., & Хілько, С. (2023). Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(69), 213–222.

88. Носенко, Е. Л., & Аршава, І. Ф. (2010). *Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості*. Дніпро: Вид-во ДНУ.
89. Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 981(47), 168–172.
90. Олефір, В. О., Кузнєцов, М. А., & Павлова, А. В. (2013). Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 45(2), 158–165. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45%282%29_22
91. Олефір, В. О. (2012). Особистісний потенціал як фактор психологічного благополуччя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*, 37, 223–226.
92. Отич, Д. Д. (2009). Сучасні психологічні підходи до класифікації копінг-стратегій. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 5, 91–101.
93. Отич, Д. Д. (2010). Чинники копінг-стратегій особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: збірник наукових праць «Психологічні науки»*, 82(2), 164–178.
94. Павленко, Г. В. (2018). Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 45(7), 230–239.
95. Піаже, Ж. (2015). *Мова та мислення дитини*. Київ: Форс.
96. Погрібна, А. О. (2016). Теоретичні аспекти проблеми копінг-поведінки особистості. *Практична педагогіка та психологія: методи і технології*, Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції. Запоріжжя.
97. Попович, Я. О. (2022). Конструктивна копінг-поведінка як головна умова додання складних життєвих обставин. *Наука і молодь – 2022: пріоритетні напрями глобалізаційних змін*, Матеріали II Міжнародної науково-практичної

конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Київ: ДЗВО «УМО». Взято з <https://is.gd/cnzSh6>

98. Попович, Я. О., Спірін, О. М., Остряньська, О. А. (Ред.) (2022). Особливості психоедукації постраждалих від домашнього насильства жінок засобами інтернет-технологій. *Професійний розвиток в умовах цифровізації суспільства: сучасні тренди*, Матеріали III науково-практичної конференції. Київ-Житомир: НАПН України ДЗВО «УМО», ЖДУ ім. І. Франка. Взято з <https://is.gd/TZs2QM>

99. Попович, Я. О. (2024). Особливості психологічних умов та чинників копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. *Габітус*, 62, 168–172. doi: [10.32782/2663-5208](https://doi.org/10.32782/2663-5208) Взято з <http://habitus.od.ua/journals/2024/62-2024/32.pdf>

100. Попович, Я. О. (2023). Професійно-важливі якості психолога у роботі з постраждалими від домашнього насильства жінками. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану*, Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДЗВО «УМО». Взято з <https://is.gd/Aqhx3h>

101. Попович, Я. О. (2022). Психологічні проблеми вибору конструктивної копінг-поведінки у жінок, постраждалих від домашнього насильства. *Психолого-педагогічне забезпечення професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану*, Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДЗВО «УМО». Взято з <https://is.gd/9dhV6q>

102. Попович, Я. О., Максименко, С. Д. (Ред.). (2024). Психологічний супровід та корекція копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок. *Психологічний часопис*, 10(3), 19–29. doi: [10.31108/1.2024.10.3.2](https://doi.org/10.31108/1.2024.10.3.2) Взято з <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1610/929>

103. Попович, Я. О., Максименко, С. Д. (Ред.). (2023). Психологічні умови формування деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. *Психологічний часопис*, 9(7), 36–44. doi: [10.31108/1.2023.9.7.4](https://doi.org/10.31108/1.2023.9.7.4) Взято з <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1591/912>

104. Попович, Я. О. (2024). Результати ефективності впливу корекційної програми на постраждалих від домашнього насильства жінок. *Психологічні студії*, 2, 100–107. doi: [10.32782/psych.studies/2024.2.14](https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.14) Взято з <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1777>
105. Попович, Я. О. (2024). Формування у учасників освітнього процесу нульової толерантності до домашнього насильства. Аспект само ставлення. *Адаптивні процеси в освіті*, Матеріали III Міжнародного наукового форуму. Київ, Харків, Спокан, Флорида. Взято з <https://is.gd/2bdFbd>
106. Предко, В. В., Сомова, О. О. (2022). Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), 89–98.
107. Про запобігання та протидію домашньому насильству. № 2229-VIII. (2017). Взято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19/paran2#n2>
108. Про затвердження Типової програми для кривдників. № 1434. (2018). Взято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1222-18#Text>
109. *Психологія особистості: словник-довідник*. Горностая П. П., Титаренко Т. М. (Ред.). (2001). Київ: Рута.
110. Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами. № 2319-IX. (2022). Взято з https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_001-11#n2
111. Рибалка, В. В. (2015). *Теорії особистості у вітчизняній філософії, психології та педагогіці*. Житомир: ЖГУ.
112. Родіна, Н. В. (2011). Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 1, 120–129.
113. Родіна, Н. В. (2010). Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. *Проблеми сучасної психології*, 7, 608–633.
114. Родіна, Н. В. (2011). *Психологія копінг-поведінки: системне моделювання*. Одеса: видав. Букаєв Вадим Вікторович.

115. Родіна, Н. В. (2010б). Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету*, 5/6, 39–48.

116. Рубінський, В. (2020). Психологічні аспекти та проблеми дослідження копінг-поведінки. *Магістр*, 34, 208–211.

117. Саннікова, О. П., Кузнєцова, О. В. (2017). *Системний аналіз адаптивності особистості*. Одеса: Вид. ВМВ.

118. Семиченко, В. А. (2009). «Я» в структурі професійно надійної особистості. *Наука і освіта*, 3, 30–33.

119. Сивогракова, З. А. (2007). Вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистісного подолання (coping) студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*, 16, 269–275.

120. Сивогракова, З. А. (2010). Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Київ.

121. Соломка, Е. Т. (2018). Індивідуальні особливості особистості в подоланні стресових ситуацій. *Наука і освіта*, 2(25), 180–188. Взято з <https://msu.edu.ua/educationandscience/wp>

122. Тараріна, О. (2023). *Пісочна арт-терапія. Практичний старт*. Київ: Астамир-В.

123. Татенко, В. О., & Роменця, В. А., Киричука О. В. (Ред.). (1999). *Вчинок як принцип побудови теорії та історії психології. Основи психології*. (4-е вид., стереотип). Київ: Либідь.

124. Татенко, В. (2017). *Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір*. Київ: Міленіум.

125. Титаренко, Т. М. (2021). *Випробовування кризою. Одиссея подолання*. (3-є вид., допов). Київ: Каравела.

126. Титаренко, Т. М. (2014). Життєві шляхи особистості: способи моделювання процесуальності. *Наука і освіта*, 9, 37–41.

127. Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О. (2016). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Взято з https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
128. Титаренко, Т. М. (2013) *Сучасна психологія особистості*. (2-е вид.). Київ: Каравела.
129. Ткачук, Т. А. (2011). *Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації*. Ірпінь: УДФСУ.
130. Туриніна, О. Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій. Київ: ДП «Вид. дім "Персонал"».
131. Уайнхолд, Б. К., & Уайнхолд, Д. Б. (2021). *Звільнення від співзалежності*. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки.
132. Франкл, В. (2022). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. Харків: КСД.
133. Фройд, З. (2021). *Вступ до психоаналізу. Нові висновки*. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан».
134. Хілько, С. О. (2015). Основні підходи щодо розуміння проблеми формування толерантності до невизначеності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3(38), 325–338.
135. Хілько, С. О. (2016). Особливості формування фасилітаційної позиції майбутнього психолога в системі післядипломної педагогічної освіти. *Післядипломна освіта в Україні*, 1, 83–86.
136. Хілько, С. О. (2017). Психолого-педагогічна екофасилітація як психологічна умова формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Психолого-педагогічний супровід фахової підготовки та підвищення кваліфікації особистості в умовах трансформації освіти*, Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ, Взято з <https://is.gd/gtaIsM>
137. Хілько, С. О. (2021). Толерантність до невизначеності в структурі саморегуляції особистості в епоху змін. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах*

трансформації освіти, Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДЗВО «УМО». Взято з <https://is.gd/Ur6jac>

138. Христук, О. Л. (2018). Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 1, 53–161. <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1076>

139. Чаплук, Я. В. (2020). Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально- психологічної адаптації особистості. *Психологічний журнал Інституту психології імені Г. В. Костюка*, 6, 36–56.

140. Чуйко, Г., Чапляк, Я., Комісарик, М. (2021). Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Психологічний журнал*, 1(45), 65–80. doi: [10.31108/1.2021.7.1](https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1)

141. Шевченко, В. (2011). Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського*, 16, 235–239.

142. Юр'єва, Л. М. (2017). *Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика*. Київ: Вид-во ТОВ Галерея Принт.

143. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 10, 66–89. doi: [10.32999/2663-970X/2023-10-4](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4)

144. Яблонська, Т., Максименко С. Д. (Ред.). (2011). Сімейна дисфункція: феноменологія, види, напрямки психокорекції. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. (с. 415–427). Київ: Ніка-Центр.

145. Ялом, І. (2020). *Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті*. Харків: КСД.

146. Andersen, S. M., Schwartz, A. H. (1992). Intolerance of ambiguity and depression: A cognitive vulnerability factor linked to hopelessness. *Social Cognition*, 10(3), 271–298.

147. Anderson, S., Winefield, H., Duffield, C. (2010). The impact of work stress on nurses: a review. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 25(4), 8–18.

148. Antonovsky, A. (1980). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

149. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11–18.
150. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
151. Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development, *The encyclopedia on adolescence* (p. 746–758). New York: Garland Publishing.
152. Beck, A. T. & Alford, B. A. (2009). *Depression Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
153. Beck, A. T., Alford, B. A., Freeman, A., & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: The Guilford Press.
154. Beck, A. T., & Dozois, J. A. D. (2011). Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397–409.
155. Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30, 29–50.
156. Carleton, R. N., Desgagné, G., Krakauer, R., & Hong, R. Y. (2018). Increasing intolerance of uncertainty over time: the potential influence of increasing connectivity. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(2), 121–136. doi: [10.1080/16506073.2018.1476580](https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1476580)
157. Carleton, R. N., Gosselin, P., & Asmundson, G. J. G. (2010). The Intolerance of Uncertainty Index: Replication and extension with an English sample. *Psychological Assessment*, 22(2), 396–406. doi: [10.1037/a0019230](https://doi.org/10.1037/a0019230)
158. Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. doi: [10.1016/j.janxdis.2006.03.014](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014)
159. Carotenuto, A. et al. (2012). Psychological stress in seafarers. A review. *International Maritime Health*, 63(4), 188–194.
160. Carver, C. S., Scheier, M. F. (2005). *Optimism. Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

161. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100. doi: [10.1207/s15327558ijbm0401_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
162. Eisler, R. (1987). *The Chalice and the Blade*. San Francisco: Harper and Row.
163. Eisler, R. (2003). *The Power of Partnership*. Novato, CA: New World Library.
164. Ellis, A. (2001). Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy. *Prometheus Books*.
165. Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. doi: [10.1037/0022-3514.54.3.466](https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466)
166. Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647–654.
167. Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.
168. Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping: pitfalls and promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
169. Frankl, V. (1987). *Logotherapie und Existenzanalyse*. Muenchen: Piper.
170. Friedman, M., Charney, D. & Deutch A. (1995). *Neurobiological and Clinical Consequences of Stress: From Normal Adaptation to Post-Traumatic Stress Disorder*. MD: Lippincott-Raven.
171. Golembiewski, J. A. (2017). *The Handbook of Salutogenesis. Salutogenic Architecture in Healthcare Settings*. Cham (CH): Springer.
172. Haan, N. (1977). *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. New York: Academic Press.
173. Herman, J. L. (1995). Crime and Memory. *Bulletin of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 23, 5–17.
174. Herman, J. L., Perry, J. C., & Kolk, B. A. van der. (1989). Childhood Trauma in Border-Line Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 146, 490–495.

175. Herman, J. L. (2005). Justice from the Victim's Perspective. *Violence Against Women*, 11(5), 571–602. doi: [10.1177/1077801205274450](https://doi.org/10.1177/1077801205274450)
176. Herman, J. L. (2023) *Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice*. London: Basic Books.
177. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
178. Ievtushenko, I., Avramchenko, S., Nezhynska, O., Ortikova, N., & Khilko S. (2023). Psychologist's Resilience to Stress Factors: Exploring Psychological Peculiarities. *Polish Psychological Bulletin*, 54(3), 169–177. Retrieved from <https://journals.pan.pl/ppb/148049>.
179. Hartmann, M., Hass, J. L. (2016). Strategies and performance in ambivalent contexts. *European Management Journal*, 34(2), 163–175.
180. Hölzel, B. K., et al. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
181. Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.
182. Hölzel, B. K., et al. (2010). Stress Reduction Correlates with Structural Changes in the Amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1), 11–17.
183. Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
184. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacourt.
185. Kalsched, D. (2013). *Trauma and the soul: A psycho-spiritual approach to human development and its interruption*. Routledge/Taylor & Francis Group.
186. Kolk, B. A. van der, et al. (1985). Inescapable Shock, Neurotransmitters and Addiction to Trauma: Towards a Psychobiology of Post Traumatic Stress. *Biological Psychiatry*, 20, 414–425.

187. Kolk, B. A. van der (2006). Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071, 277–293.
188. Kolk, B. A. van der, et al. (2007). A Randomized Clinical Trial of EMDR, Fluoxetine and Pill Placebo in the Treatment of PTSD: Treatment Effects and Long-Term Maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68, 37–46.
189. Kolk, B. A. van der & Fisler, R. (2008). Dissociation and the Fragmentary Nature of Traumatic Memories: Overview and Exploratory Study. *Journal of Traumatic Stress*, 8(4), 505–525.
190. Kolk, B. (2015). The Compulsion to Repeat Trauma: Revictimization, Attachment and Masochism. *Psychiatric Clinics of North America*, 12, 389–411.
191. Lahad, M., & Leykin, D. (2015). The integrative model of resiliency: BASIC Ph, or what do we know about survival?, *Resilience enhancing coping with crisis and terror* (p. 71–91). Amsterdam, the Netherlands: IOS Press, 71–91.
192. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival?, *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural* (p. 11–32). London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11–32.
193. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
194. Lasarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
195. Lazarus, R., & Folkman, S. (1991). The Concept of Coping. Stress and Coping, *An Anthology*, (p. 189–206). Columbia University Press, New York.
196. Lazarus, R. S. (1996). The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course, *Handbook of Emotion, Adult Development, and Aging* (p. 289–306). New York, 289–306.
197. Lazarus, R. S. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55, 665–673.

198. Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness, *Encyclopedia of Mental Health*, (p. 323–335). San Diego (CA).
199. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
200. Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. doi: [10.1037/1061-4087.51.2.83](https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83)
201. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*, 54(3), 175–185.
202. Maier, S., & Seligman, M. (1976). Learned Helplessness: Theory and Evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 1(3).
203. Maier, S. F., & Seligman, M. E. (2016). Learned Helplessness at Fifty: Insights From Neuroscience. *Psychological Review*, 4, 349–367.
204. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. (2nd ed.). New York: Harper & Row.
205. Matheny, K. B., Ayccock, D. W., Hugh, J. L., Cutlette, W. L., & Silva-Cannella, K. A. (1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*, 14, 499–549.
206. McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183–189.
207. Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and coping processes, *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (p. 212–230). New York.
208. Moss, R. H., & Schaefer, J. A. (1986). Life transitions and crises. Coping with life crises, *An integrative approach* (p. 3–28). New York.
209. Pesso, A., Caldwell, S., Wheaton, I. L. (Ed.). (1997). “PBSP: Pesso Boyden System Psychomotor”, in *Getting in Touch: A Guide to Body-Centered Therapies*. Theosophical Publishing House.

210. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
211. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
212. Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework, *Psychology: A study of a science*, 3, 184–256.
213. Solomon, R. (1980). The Opponent-Process Theory of Acquired Motivation: The Costs of Pleasure and the Benefits of Pain. *American Psychologist*, 35, 691–712.
214. Schaefer, J., & Moss, R. (1986). Life transitions and crises. Coping with life crises, *An integrative approach* (p. 3–28). New York.
215. Schaefer, C., & Gorsuch, R. (1993). Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 32(2), 136–47.
216. Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of the ego*. Cambridge: Harvard University Press.
217. Weinhold, B., & Weinhold, J. (2008). *Breaking Free of the Co-Dependency Trap*. New World Library.
218. Weinhold, J., & Weinhold, B. (2008). *The Flight from Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-Dependence – The Other Side of Co-dependency*. New World Library Novato: CA.
219. Weinhold, B., & Hendricks C. (1992). *Counseling and Psychotherapy: A Transpersonal Approach*. Denver: Love Publishing.
220. Wills, T. A. (1985). *Coping and substance use: A conceptual framework*. Orlando: Academic Press.
221. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (5th Ed.). (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books/Hachette Book Group.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методики дослідження особливостей психологічних умов та чинників формування копінг-поведінки

Додаток А.1

Авторський опитувальник «Стиль виховання у прабатьківській сім'ї»

Інструкція: Згадайте своє дитинство і оберіть найбільш відповідний із запропонованих варіантів

№ з/п	Найбільш значимі для мене дорослі – батьки/ піклувальники ...	ніколи	рідко	іноді	часто
1	робили шкільні завдання замість мене				
2	поводилися зі мною байдуже, їм було не до мене				
3	поважали мою думку, вона мала значення				
4	контролювали мене у всьому				
5	«душили» мене своєю любов'ю, таке було відчуття				
6	не помічали мене, моя думка їх не цікавила				
7	зі мною завжди домовлялися				
8	давали стусанів / били або знущалися та зривали злість на мені				
9	втручалися у мої справи, тотально були присутні				
10	мене ні в чому не обмежували, навіть якщо я завдавав(ла) шкоди, їм було байдуже				
11	залучали до спільної справи майже на рівних правах				
12	вирішували за мене, казали «я краще знаю!»				
13	занадто опікали, не давали волі				
14	настільки не займалися мною, що я був(ла) сама по собі				
15	мої невдачі не засуджували, а намагалися зрозуміти і підтримати				
16	мою думку не враховували, засуджували, в мене все не так				
17	надто мене захищали. Було соромно через надмірну опіку				
18	створювали такі умови, що я відчував(ла) себе занадто самотньою				
19	заохочували мої ідеї, за потреби давали поради				
20	вели жорстоку дисципліну та систему покарань за порушення				

Інтерпретація:

Відповідно до «ключа» підраховуються суми балів за кожним стилем виховання. Варіанти відповідей оцінюються таким чином: «ніколи» – 1 бал, «Рідко» – 2 бали, «іноді» – 3 бали, «часто» – 4 бали. Інтерпретація проводиться на підставі підрахунку балів за кожним стилем. Максимальна кількість балів вказує на переважаюче визначення, для коректної діагностики варто звернути увагу на два типи з найбільшою кількістю балів, оскільки часто у родинах присутній комбінований стиль виховання.

Гіперопікаючий стиль виховання, твердження – 1, 5, 9, 13, 17.

Ігноруючий стиль виховання, твердження – 2, 6, 10, 14, 18.

Авторитарний стиль виховання, твердження – 4, 8, 12, 16, 20.

Демократичний стиль виховання, твердження – 3, 7, 11, 15, 19.

1. *Гіперопікаючий стиль виховання* – надмірне опікування дитини, запобігання впливу «ворожого світу» призводить до тотальної присутності батьків або піклувальників у житті такої дитини. Значне обмеження у волі та самостійності, часто присутній страх невпевненості та невинуватих очікувань, неможливість автономії та волевиявлення, оскільки формується штучна залежність від дорослого. У підлітковому віці та й у дорослому іноді формується значна невпевненість та відносна недовіра світу без батьків.

2. *Ігноруючий стиль виховання* – проявляється у байдужому ставленні до дитини, з неконтрольованою поведінкою та тотальною самотністю. У таких дітей може формуватися байдужість до потреб та інтересів інших, оскільки вона й сама базово не мала такого прикладу. Нерідкі прояви вседозволеності і на людях, водночас відчуття недовіри до оточуючого світу. Часто батьки або піклувальники мають «холодний тип» поведінки з суттєвим обмеженням любові, уваги та ніжності до дитини.

3. *Авторитарний стиль виховання* – батьки / дорослі, які виховувати були досить жорстокі, порушували кордони, не гребували і насильницькими методами виховання. Обирали замість дитини рішення, підкоряючи волі старших,

ігнорували потреби, часто дисципліна межувала зі знущаннями. Іноді високі вимоги від дитини стають непоправним тягарем, нерідко, як наслідок, такі діти тікають з дому, зловживають алкоголем або іншими стимулянтами, щоб знизити напруження; ймовірна подекуди тенденція до самоушкодження або агресивної поведінки до слабших, як компенсація за страждання.

4. *Демократичний стиль виховання* – шанобливе ставлення до особистості дитини, гнучкі методи виховання, які враховують як потреби, так і побажання такої дитини. Водночас створюються коректні стосунки з батьками або піклувальниками таким чином, що помилки не стають предметом засудження, проте мають місце розстановки позитивних та негативних сторін. Авторитетність батьків межує з чуйним піклуванням та досить окресленими позиціями поваги кордонів дитини. За таких умов самостійність та активність дитини є природною.

Додаток А.1.1

Гіперопікаючий стиль

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,714	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
робили шкільні завдання замість мене	6,48	6,616	,208	,748
«душили» мене своєю любов'ю, таке було відчуття	6,35	4,957	,561	,629
втручалися у мої справи, тотально були присутні	5,89	4,564	,502	,658
занадто опікали, не давали волі	6,09	4,204	,663	,574
надто мене захищали. Було соромно через надмірну опіку	6,51	5,848	,453	,678

Додаток А.1.2

Ігноруючий стиль

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,770	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
поводилися зі мною байдуже, їм було не до мене	7,20	7,192	,712	,663
не помічали мене, моя думка їх не цікавила	7,18	7,422	,658	,684
мене ні в чому не обмежували, навіть якщо я завдавав(ла) шкоди, їм було байдуже	7,42	10,771	,131	,840
настільки не займалися мною, що я був(ла) сама по собі	7,39	8,099	,590	,711
створювали такі умови, що я відчував(ла) себе занадто самотньою	7,25	7,664	,636	,693

Додаток А.І.3

Авторитарний стиль

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,823	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
контролювали мене у всьому	7,45	11,947	,371	,852
давали стусанів / били або знущалися та зривали злість на мені	8,34	10,449	,600	,793
вирішували за мене, казали «я краще знаю!»	7,66	9,095	,713	,759
мою думку не враховували, засуджували, в мене все не так	8,14	9,435	,713	,759
вели жорстоку дисципліну та систему покарань за порушення	8,33	10,102	,710	,764

Додаток А.1.4

Демократичний стиль

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,885	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
поважали мою думку, вона мала значення	11,23	11,351	,716	,861
зі мною завжди домовлялися	11,41	10,810	,777	,847
залучали до спільної справи майже на рівних правах	11,01	12,959	,491	,908
мої невдачі не засуджували, а намагалися зрозуміти і підтримати	11,18	10,695	,790	,843
заохочували мої ідеї, за потреби давали поради	11,25	10,452	,845	,830

Додаток А.2

Авторський опитувальник «Діагностика рівня самоставлення»

Інструкція. Вам пропонуються 24 судження та п'ять можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів

Судження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
	0 балів	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали
1. Я часто намагаюся зробити все найкращим чином, навіть через силу					
2. Мені страшно думати про майбутнє					
3. Я відчуваю агресію з боку інших до мене					
4. Мене турбує мій емоційний стан					
5. Мені складно просити те, що хочу					
6. Я часто критикую та засуджую себе, у мене багато недоліків					
7. Мені некомфортно виступати перед іншими людьми / аудиторією					
8. Я часто роблю неправильний вибір					
9. Мені складно знайомитися з новими людьми					
10. Я часто невпевнена у собі					
11. Я не вірю схвальним висловам щодо мене					
12. Я занадто сором'язлива та скута					
13. Моє життя марне та нецікаве					
14. У мене зазвичай мало можливостей для вирішення своїх проблем					
15. Оточуючі забагато від мене очікують					
16. Невдачі мене занадто засмучують					
17. Мене часто критикують					
18. Я не відчуваю себе у безпеці					
19. Мені складно прийняти поразку					
20. Мої особисті кордони часто порушують					
21. Я часто порівнюю себе з іншими і мій результат набагато гірший					
22. Я часто намагаюся догодити іншим					
23. Я часто переживаю, а що про мене думають інші					
24. Мені важко висловлювати свою думку					

Інтерпретація:

Позитивне самоствавлення – сума балів від 0 до 20. Такий рівень самоствавлення вказує на впевненість та рішучість людини, з чітким баченням майбутніх реалізованих планів, також має ділові якості. Схвалюючи свої дії, готовий почути критику у свою сторону, яку може адекватно оцінити та проаналізувати. Спілкується вільно та невимушено. У стосунках з людьми має оптимістичну перспективу, рідко потребує постійного схвалення та участі. Незалежна поведінка при позитивному самоствавленні може мати активну позицію щодо пошуку виходів та ефективної діяльності у вирішенні поточних завдань.

Частково проблемне самоствавлення – сума балів від 21 до 38. Людина з таким рівнем самоствавлення має цікаві ідеї та плани, проте може недостатньо оцінювати свої таланти та можливості, частково сумніватися у поставлених задачах, іноді кардинально змінюючи їх сенс та послідовність. Спілкування та стосунки можуть частково не задовольняти, від чого відчуває себе дискомфортно. Виконання та дотримання планів і отримання позитивного результату можуть спонукати до продовження досягнення мети, головне долати сумніви та отримувати підтримку.

Негативне самоствавлення – сума балів від 39 до 96. Людина з таким рівнем самоствавлення часто відчуває невпевненість та сумніви. Час від часу навіть не знає чого ж вона дійсно хоче. Сором'язливість іноді не дозволяє розслабитися та шукати виходи, ставити далекоглядні плани. Болісно сприймає критику та зауваження, часто потребує підтримки, захисту та співчуття. Переживання та очікування схвалення суттєво впливають на внутрішній стан та психоемоційне благополуччя. Залежність від схвалення іноді може мати форми нездорової прив'язаності до того, хто може давати таку підтримку.

*Додаток А.2.1***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	24

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,850
		N of Items	12a
	Part 2	Value	,863
		N of Items	12b
	Total N of Items		24
Correlation Between Forms			,790
Spearman-Brown	Equal Length		,883
Coefficient	Unequal Length		,883
Guttman Split-Half Coefficient			,883

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1. Я часто намагаюся зробити все найкращим чином, навіть через силу	38,65	251,987	,758	,911
2. Мені страшно думати про майбутнє	38,73	272,260	,386	,918
3. Я відчуваю агресію з боку інших до мене	38,29	263,501	,512	,916
4. Мене турбує мій емоційний стан	39,44	277,986	,280	,919
5. Мені складно просити те, що хочу	38,57	258,490	,691	,912
6. Я часто критикую та засуджую себе, у мене багато недоліків	38,51	266,293	,478	,916
7. Мені некомфортно виступати перед іншими людьми / аудиторією	38,14	261,071	,582	,914
8. Я часто роблю неправильний вибір	39,34	258,489	,704	,912
9. Мені складно знайомитися з новими людьми	39,21	261,966	,537	,915
10. Я часто невпевнений(на) у собі	39,26	263,548	,605	,914
11. Я не вірю схвальним висловам щодо мене	39,13	270,963	,481	,916
12. Я занадто сором'язливий(ва) та скута.	38,83	254,163	,734	,911
13. Моє життя марне та нецікаве	38,55	263,341	,439	,918
14. У мене зазвичай мало можливостей для вирішення своїх проблем	38,88	271,319	,421	,917
15. Оточуючі забагато від мене очікують	39,66	257,217	,649	,913
16. Невдачі мене занадто засмучують	38,95	262,593	,543	,915
17. Мене часто критикують	38,77	254,502	,732	,911
18. Я не відчуваю себе у безпеці	39,20	262,263	,666	,913
19. Мені складно прийняти поразку	38,59	265,759	,492	,916
20. Мої особисті кордони часто порушують	39,28	262,729	,604	,914
21. Я часто порівнюю себе з іншими і мій результат набагато гірший	38,82	268,129	,431	,917
22. Я часто намагаюся догодити іншим	39,00	262,242	,518	,916
23. Я часто переживаю, якої думки про мене інші	37,64	286,758	,434	,924
24. Мені важко висловлювати свою думку	38,98	262,282	,730	,913

Відповідно «ключу» підраховуються суми балів за кожним стилем виховання. Варіанти відповідей оцінюються таким чином: «ніколи» – 1 бал, «Рідко» – 2 бали, «іноді» – 3 бали, «часто» – 4 бали. Інтерпретація проводиться на підставі підрахунку балів за кожним стилем. Максимальна кількість балів вказує на переважаюче визначення, для коректної діагностики варто звернути увагу на

два типи з найбільшою кількістю балів, оскільки часто у родинях присутній комбінований стиль виховання.

Гіперопікаючий стиль виховання, твердження – 1, 5, 9, 13, 17

Ігноруючий стиль виховання, твердження – 2, 6, 10, 14, 18

Авторитарний стиль виховання, твердження – 4, 8, 12, 16, 20

Демократичний стиль виховання, твердження – 3, 7, 11, 15, 19

Додаток Б

**Результати констатувального етапу дослідження особливостей
конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства
жінок та психологічних умов її формування**

Додаток Б.1

**Результати дослідження рівнів самоставлення та співзалежності
постраждалих жінок від домашнього насильства та жінок не постраждалих
від домашнього насильства**

Розподіл рівня вираженості самоставлення

			Групи досліджуваних		Total
			Постраждалі	Не постраждалі	
Рівень самоставлення	Позитивне самоставлення	Count % within	2,0%	11,0%	7,9%
	Частково проблемне самоставлення	Count % within	5,9%	37,0%	26,5%
	Негативне самоставлення	Count % within	92,2%	52,0%	65,6%
Total		Count % within	100,0%	100,0%	100,0%

Додаток Б.2

Розподіл рівня вираженості співзалежності

			Групи досліджуваних		Total
			Постраждалі	Не постраждалі	
Рівень співзалежності	Високий рівень	Count % within	19,6%	46,0%	37,1%
	Дуже високий рівень	Count % within	80,4%	54,0%	62,9%
Total		Count % within	100,0%	100,0%	100,0%

Додаток Б.3

Результати дослідження копінг-поведінки жінок, залежно від чинників і характеристик за компонентами.

Дисперсійний аналіз за результатами General Linear Model / Univariate
Когнітивний компонент

Levene's Test of Equality of Error Variances ^{a, b}					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Позитивний рефреймінг	Based on Mean	1,496	4	145	,207
	Based on Median	,901	4	145	,465
	Based on Median and with adjusted df	,901	4	127,377	,466
	Based on trimmed mean	1,383	4	145	,243
Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups					
a. Dependent variable: Позитивний рефреймінг					
b. Design: Intercept + Групи + Освіта + Групи * Освіта					

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Позитивний рефреймінг					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	45,402a	5	9,080	3,967	,002
Intercept	243,836	1	243,836	106,515	,000
Групи	5,232	1	5,232	2,285	,133
Освіта	37,595	2	18,798	8,211	,000
Групи * Освіта	3,776	2	1,888	,825	,440
Error	331,936	145	2,289		
Total	2874,000	151			
Corrected Total	377,338	150			

Levene's Test of Equality of Error Variances ^{a, b}					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Копінг, орієнтований на вирішення завдань	Based on Mean	1,558	5	145	,176
	Based on Median	1,194	5	145	,315
	Based on Median and with adjusted df	1,194	5	141,983	,315
	Based on trimmed mean	1,557	5	145	,176
Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups					
a. Dependent variable: копінг, орієнтований на вирішення завдань					
b. Design: Intercept + Групи + Вік + Групи * Вік					

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: копінг, орієнтований на вирішення завдань					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2462,154a	5	492,431	4,211	,001
Intercept	328946,385	1	328946,385	2813,043	,000
Групи	1136,230	1	1136,230	9,717	,002
Вік	324,137	2	162,069	1,386	,253
Групи * Вік	816,099	2	408,050	3,490	,033
Error	16955,740	145	116,936		
Total	510473,000	151			
Corrected Total	19417,894	150			

Афективний компонент

Levene's Test of Equality of Error Variancesa, b					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Прийняття	Based on Mean	1,533	5	145	,183
	Based on Median	1,280	5	145	,275
	Based on Median and with adjusted df	1,280	5	135,202	,276
	Based on trimmed mean	1,636	5	145	,154
Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups					
a. Dependent variable: Прийняття					
b. Design: Intercept + Групи + Вік + Групи * Вік					

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Прийняття					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	24,102a	5	4,820	3,534	,005
Intercept	1624,284	1	1624,284	1190,914	,000
Групи	5,640	1	5,640	4,135	,044
Вік	3,142	2	1,571	1,152	,319
Групи * Вік	5,489	2	2,745	2,012	,137
Error	197,765	145	1,364		
Total	2321,000	151			
Corrected Total	221,868	150			

Levene's Test of Equality of Error Variancesa, b					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Копінг, фокусований на емоціях	Based on Mean	,706	5	145	,619
	Based on Median	,776	5	145	,569
	Based on Median and with adjusted df	,776	5	138,755	,569
	Based on trimmed mean	,717	5	145	,612
Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.					
a. Dependent variable: Копінг, фокусований на емоціях					
b. Design: Intercept + Групи + Вік + Групи * Вік					

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Копінг, фокусований на емоціях					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	630,514a	5	126,103	5,424	,000
Intercept	57027,944	1	57027,944	2453,057	,000
Групи	59,233	1	59,233	2,548	,113
Вік	79,250	2	39,625	1,704	,185
Групи * Вік	253,792	2	126,896	5,458	,005
Error	3370,917	145	23,248		
Total	78367,000	151			
Corrected Total	4001,430	150			

Конативний компонент

Levene's Test of Equality of Error Variances ^{a, b}					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Вживання психоактивних речовин	Based on Mean	1,127	5	145	,349
	Based on Median	,778	5	145	,567
	Based on Median and with adjusted df	,778	5	122,660	,568
	Based on trimmed mean	1,075	5	145	,377
Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.					
a. Dependent variable: Вживання психоактивних речовин					
b. Design: Intercept + Групи + Вік + Групи * Вік					

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Вживання психоактивних речовин					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	98,739a	5	19,748	8,765	,000
Intercept	1049,695	1	1049,695	465,882	,000
Групи	34,600	1	34,600	15,357	,000
Вік	26,964	2	13,482	5,984	,003
Групи * Вік	5,205	2	2,602	1,155	,318
Error	326,705	145	2,253		
Total	1501,000	151			
Corrected Total	425,444	150			

Levene's Test of Equality of Error Variances ^{a, b}					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Унікаючий копінг	Based on Mean	,589	5	145	,709
	Based on Median	,537	5	145	,748
	Based on Median and with adjusted df	,537	5	135,453	,748
	Based on trimmed mean	,597	5	145	,702
Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.					
a. Dependent variable: Унікаючий копінг					
b. Design: Intercept + Групи + Вік + Групи * Вік					

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Унікаючий копінг					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	482,901a	5	96,580	8,623	,000
Intercept	14700,547	1	14700,547	1312,453	,000
Групи	94,417	1	94,417	8,429	,004
Вік	223,630	2	111,815	9,983	,000
Групи * Вік	101,284	2	50,642	4,521	,012
Error	1624,119	145	11,201		
Total	18976,000	151			
Corrected Total	2107,020	150			

Levene's Test of Equality of Error Variances ^{a, b}					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Унікаючий копінг	Based on Mean	1,987	3	147	,118
	Based on Median	1,837	3	147	,143
	Based on Median and with adjusted df	1,837	3	126,603	,144
	Based on trimmed mean	1,723	3	147	,165
Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.					
a. Dependent variable: Унікаючий копінг					
b. Design: Intercept + Групи + Співзалежність + Групи * Співзалежність					

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Унікаючий копінг					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	268,504a	3	89,501	7,156	,000
Intercept	10653,597	1	10653,597	851,817	,000
Групи	48,821	1	48,821	3,904	,050
Співзалежність	93,170	1	93,170	7,450	,007
Групи * Співзалежність	24,304	1	24,304	1,943	,165
Error	1838,516	147	12,507		
Total	18976,000	151			
Corrected Total	2107,020	150			
a. R Squared = ,127 (Adjusted R Squared = ,110)					

Додаток В

**Результати формувального етапу дослідження формування конструктивної
копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок**

Додаток В.1

Результати дослідження копінг-поведінки постраждалих від домашнього
насильства жінок за критерієм T-Test

Paired Samples Test									
Група Експериментальна 1 – перший зріз 2 – другий зріз	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 1 Активне подолання – 2 Активне подолання	-1,364	1,027	,310	-2,054	-,674	-4,404	10	,001	
Pair 2 1 Використання інформаційної підтримки – 2 Використання інформаційної підтримки	-2,000	1,095	,330	-2,736	-1,264	-6,055	10	,000	
Pair 3 1 Позитивний рефреймінг – 2 Позитивний рефреймінг	-,636	1,120	,338	-1,389	,116	-1,884	10	,089	
Pair 4 1 Планування – 2 Планування	-1,091	,701	,211	-1,562	-,620	-5,164	10	,000	
Pair 5 1 Емоційна підтримка 2 Емоційна підтримка	-2,091	,831	,251	-2,649	-1,532	-8,343	10	,000	
Pair 6 1 Вираження емоцій – 2 Вираження емоцій	-,273	1,272	,384	-1,127	,582	-,711	10	,493	
Pair 7 1 Гумор – 2 Гумор	-,091	,539	,163	-,453	,271	-,559	10	,588	
Pair 8 1 Прийняття – 2 Прийняття	-,273	1,191	,359	-1,073	,527	-,760	10	,465	
Pair 9 1 Релігія – 2 Релігія	-,273	1,348	,407	-1,179	,633	-,671	10	,518	
Pair 10 1 Самозвинувачення – 2 Самозвинувачення	3,000	1,095	,330	2,264	3,736	9,083	10	,000	
Pair 11 1 Самовідволікання – 2 Самовідволікання	,727	,786	,237	,199	1,255	3,068	10	,012	
Pair 12 1 Відмова – 2 Відмова	1,727	1,618	,488	,640	2,814	3,540	10	,005	
Pair 13 1 Вживання психоактивних речовин – 2 Вживання психоактивних речовин	1,000	1,342	,405	,099	1,901	2,472	10	,033	
Pair 14 1 Поведінкове розмежування – 2 Поведінкове розмежування	,818	1,079	,325	,093	1,543	2,516	10	,031	
Pair 15 1 Копінг, фокусований на проблемі – 2 Копінг, фокусований на проблемі	-5,091	2,212	,667	-6,577	-3,605	-7,635	10	,000	
Pair 16 1 Копінг, фокусований на емоціях – 2 Копінг, фокусований на емоціях	,000	2,490	,751	-1,673	1,673	,000	10	1,000	
Pair 17 1 Унікаючий копінг – 2 Унікаючий копінг	4,273	3,524	1,063	1,905	6,640	4,021	10	,002	

Pair 18 1 Залученість – 2 Залученість	-2,273	1,348	,407	-3,179	-1,367	-5,590	10	,000
Pair 19 1 Контроль – 2 Контроль	-5,818	1,834	,553	-7,050	-4,586	-10,522	10	,000
Pair 20 1 Прийняття ризику – 2 Прийняття ризику	-4,273	1,191	,359	-5,073	-3,473	-11,900	10	,000
Pair 21 1 Життестійкість – 2 Життестійкість	-13,636	3,854	1,162	-16,226	-11,047	-11,735	10	,000
Pair 22 1 Авторитарний – 2 Авторитарний	-,455	,688	,207	-,916	,007	-2,193	10	,053
Pair 23 1 Гіперопікаючий – 2 Гіперопікаючий	-,182	,603	,182	-,587	,223	-1,000	10	,341
Pair 24 1 Демократичний – 2 Демократичний	-,455	1,214	,366	-1,270	,361	-1,242	10	,242
Pair 25 1 Ігноруючий – 2 Ігноруючий	-,455	1,036	,312	-1,150	,241	-1,456	10	,176
Pair 26 1 Проблемно-орієнтована стратегія – 2 проблемно- орієнтована стратегія	-9,545	6,023	1,816	-13,592	-5,499	-5,257	10	,000
Pair 27 1 емоційно-орієнтована стратегія – 2 емоційно- орієнтована стратегія	18,364	4,717	1,422	15,194	21,533	12,911	10	,000
Pair 28 1 Субшкала відволікання – 2 Субшкала відволікання	1,636	1,286	,388	,772	2,501	4,219	10	,002
Pair 29 1 Субшкала соціального відволікання – 2 Субшкала соціального відволікання	-1,818	1,940	,585	-3,121	-,515	-3,108	10	,011
Pair 30 1 Стратегія уникнення – 2 Стратегія уникнення	-2,091	1,814	,547	-3,310	-,872	-3,823	10	,003
Pair 31 1 Прогностична тривога – 2 Прогностична тривога	7,455	2,382	,718	5,854	9,055	10,381	10	,000
Pair 32 1 Гнітюча тривога – 2 Гнітюча тривога	5,636	2,541	,766	3,930	7,343	7,358	10	,000
Pair 33 1 Співзалежність – 2 Співзалежність	11,364	4,249	1,281	8,509	14,218	8,870	10	,000
Pair 34 1 Рівень самоставлення – 2 Рівень самоставлення	18,545	3,616	1,090	16,116	20,974	17,012	10	,000

Paired Samples Test

Група Контрольна 1 – перший зріз 2 – другий зріз		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	1 Активне подолання – 2 Активне подолання	,000	,447	,135	-,300	,300	,000	10	1,000
Pair 2	1 Використання інформаційної підтримки – 2 Використання інформаційної підтримки	-,364	,505	,152	-,703	-,025	-2,390	10	,038
Pair 3	1 Позитивний рефреймінг – 2 Позитивний рефреймінг	-,091	,302	,091	-,293	,112	-1,000	10	,341

Pair 4	1 Планування – 2 Планування	,000	,447	,135	-,300	,300	,000	10	1,000
Pair 5	1 Емоційна підтримка – 2 Емоційна підтримка	-,182	,405	,122	-,454	,090	-1,491	10	,167
Pair 6	1 Вираження емоцій – 2 Вираження емоцій	-,091	,539	,163	-,453	,271	-,559	10	,588
Pair 7	1 Гумор – 2 Гумор	-,091	,302	,091	-,293	,112	-1,000	10	,341
Pair 8	1 Прийняття – 2 Прийняття	,000	,447	,135	-,300	,300	,000	10	1,000
Pair 9	1 Релігія – 2 Релігія	-,182	,405	,122	-,454	,090	-1,491	10	,167
Pair 10	1 Самозвинувачення – 2 Самозвинувачення	-,091	,302	,091	-,293	,112	-1,000	10	,341
Pair 11	1 Самовідволікання – 2 Самовідволікання	,364	,505	,152	,025	,703	2,390	10	,038
Pair 12	1 Відмова – 2 Відмова	,000	,632	,191	-,425	,425	,000	10	1,000
Pair 13	1 Вживання психоактивних речовин – 2 Вживання психоактивних речовин	,091	,701	,211	-,380	,562	,430	10	,676
Pair 14	1 Поведінкове розмежування – 2 Поведінкове розмежування	,273	,467	,141	-,041	,587	1,936	10	,082
Pair 15	1 Копінг, фокусований на проблемі – 2 Копінг, фокусований на проблемі	-,455	1,036	,312	-1,150	,241	-1,456	10	,176
Pair 16	1 Копінг, фокусований на емоціях – 2 Копінг, фокусований на емоціях	-,636	,809	,244	-1,180	-,093	-2,609	10	,026
Pair 17	1 Унікаючий копінг – 2 Унікаючий копінг	,727	1,009	,304	,049	1,405	2,390	10	,038
Pair 18	1 Залученість – Залученість	,000	1,000	,302	-,672	,672	,000	10	1,000
Pair 19	1 Контроль – 2 Контроль	-,364	,924	,279	-,985	,257	-1,305	10	,221
Pair 20	1 Прийняття ризику – 2 Прийняття ризику	,273	,647	,195	-,162	,707	1,399	10	,192
Pair 21	1 Життєстійкість – 2 Життєстійкість	,000	2,049	,618	-1,377	1,377	,000	10	1,000
Pair 22	1 Авторитарний – 2 Авторитарний	-,273	,905	,273	-,880	,335	-1,000	10	,341
Pair 23	1 Гіперопікаючий – 2 Гіперопікаючий	-,091	,539	,163	-,453	,271	-,559	10	,588
Pair 24	1 Демократичний – 2 Демократичний	-,273	,786	,237	-,801	,255	-1,150	10	,277
Pair 25	1 Ігноруючий – 2 Ігноруючий	,091	,539	,163	-,271	,453	,559	10	,588
Pair 26	1 проблемно-орієнтована стратегія – 2 проблемно- орієнтована стратегія	-1,727	1,618	,488	-2,814	-,640	-3,540	10	,005
Pair 27	1 емоційно-орієнтована стратегія – 2 емоційно- орієнтована стратегія	-,182	1,662	,501	-1,299	,935	-,363	10	,724
Pair 28	1 Субшкала відволікання – 2 Субшкала відволікання	,091	1,136	,343	-,672	,854	,265	10	,796

Pair 29 1 Субшкала соціального відволікання – 2 Субшкала соціального відволікання	-,545	,820	,247	-1,096	,006	-2,206	10	,052
Pair 30 1 Стратегія уникнення – 2 Стратегія уникнення	-,455	1,695	,511	-1,593	,684	-,889	10	,395
Pair 31 1 Прогностична тривога – 2 Прогностична тривога	-,909	,539	,163	-1,271	-,547	-5,590	10	,000
Pair 32 1 Гнітюча тривога – 2 Гнітюча тривога	-,455	1,572	,474	-1,511	,602	-,959	10	,360
Pair 33 1 Співзалежність – 2 Співзалежність	-,727	2,370	,715	-2,320	,865	-1,018	10	,333
Pair 34 1 Рівень самоставлення – 2 Рівень самоставлення	-,545	2,697	,813	-2,357	1,266	-,671	10	,518

Додаток В.2

Порівняльний аналіз динаміки результатів експериментальної і контрольної груп до та після формувального експерименту за G-критерієм знаків

Nonparametric Tests**Експериментальна група***Конативний компонент***Hypothesis Test Summary**

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Активне подолання (до формувального експерименту) and Активне подолання (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,004 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Використання інформаційної підтримки (до формувального експерименту) and Використання інформаційної підтримки (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,002 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Планування (до формувального експерименту) and Планування (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,004 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Копінг, фокусований на проблемі (до формувального експерименту) and Копінг, фокусований на проблемі (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,001 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Життєстійкість (до формувального експерименту) and Життєстійкість (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,001 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between проблемно-орієнтована стратегія (до формувального експерименту) and проблемно-орієнтована стратегія (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,012 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Рівень самоставлення (до формувального експерименту) and Рівень самоставлення (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,001 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Афективний компонент

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Емоційна підтримка (до формувального експерименту) and Емоційна підтримка (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,001 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between емоційно-орієнтована стратегія (до формувального експерименту) and емоційно-орієнтована стратегія (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,001 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Конативний компонент

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Залученість (до формувального експерименту) and Залученість (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,002 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Прийняття ризику (до формувального експерименту) and Прийняття ризику (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,001 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Стратегія уникнення (до формувального експерименту) and Стратегія уникнення (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,021 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Співзалежність (до формувального експерименту) and Співзалежність (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,001 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Контрольна група

Когнітивний компонент

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Активне подолання (до формувального експерименту) and Активне подолання (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	1,000 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Використання інформаційної підтримки (до формувального експерименту) and Використання інформаційної підтримки (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,125 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Планування (до формувального експерименту) and Планування (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	1,000 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Копінг, фокусований на проблемі (до формувального експерименту) and Копінг, фокусований на проблемі (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,125 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Життєстійкість (до формувального експерименту) and Життєстійкість (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	1,000 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Рівень самотавлення (до формувального експерименту) and Рівень самотавлення (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,727 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Афективний компонент

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Емоційна підтримка (до формувального експерименту) and Емоційна підтримка (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,500 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between емоційно-орієнтована стратегія (до формувального експерименту) and емоційно-орієнтована стратегія (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,508 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Конативний компонент

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Залученість (до формувального експерименту) and Залученість (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	1,000 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Прийняття ризику (до формувального експерименту) and Прийняття ризику (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,375 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Стратегія уникнення (до формувального експерименту) and Стратегія уникнення (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,727 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Співзалежність (до формувального експерименту) and Співзалежність (після формувального експерименту) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,125 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

ВИКОНАВЧИЙ ОРГАН КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ (КИЇВСЬКА МІСЬКА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ)
ДЕПАРТАМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ

**КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ, ЗАПОБІГАННЯ ТА
ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ**

(КМЦГР)

вул. Ю. Ілленка, 20, м. Київ, 04050 тел. (044) 483 30 38, тел./факс 483 07 13 E-mail: kmc.women@gmail.com
Код ЄДРПОУ 25412005

05.07.2024 N051/043/Г-71-76

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Попович Ярослави Олександрівни
на тему «Психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки
постраждалих від домашнього насильства жінок»,
представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії з
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Результати дисертаційного дослідження Я. О. Попович «Психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» впроваджувалися протягом 2021-2022 рр.

Теоретичні, емпіричні та корекційні здобутки дисертаційного дослідження щодо умов та чинників формування конструктивної копінг-поведінки були реалізовані у процесі роботи з постраждалими від домашнього насильства жінками у Київському міському Центрі гендерної рівності, запобігання та протидії насильству. Актуальність зазначених питань, піднятих у ході роботи, важливість формування конструктивної копінг-поведінки, пошук чинників та специфіки умов забезпечення стимуляції вирішення питань, спрямованих на подолання впливу домашнього насильства та поведінку постраждалих жінок, підтверджують важливість даного дослідження. Використання отриманих результатів дослідження сприяють когнітивним, афективним та конативним аспектам формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих жінок.

Теоретичні, експериментально-діагностичні та практичні розробки виступили предметом впровадження, серед яких було обґрунтовано теоретичну актуальність піднятих питань щодо копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок; комплекс діагностичних методик визначення копінг-стратегій, рівня стресостійкості, стилів виховання, інтолерантності до невизначеності, моделей співзалежної поведінки та рівнів самоставлення значно розширили бачення поставленого завдання формування конструктивної копінг-поведінки та пошук чинників, які можуть впливати на позитивний результат.

Апробація і впровадження програми «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» сприяли формуванню позитивного самоставлення, здатності обирати конструктивні стратегії подолання,

толерантності до невизначеності та коректній взаємодії комунікативного характеру, а також покращенню навичок стресостійкості та впевненості постраждалих від домашнього насильства жінок.

Теоретичні, експериментально-діагностичні та практичні результати наукового дослідження засвідчили ефективність проведеної роботи та мали позитивний вплив на постраждалих від домашнього насильства жінок.

Директор



Тетяна ЗОТОВА



ДЕСНЯНСЬКА РАЙОННА В МІСТІ КИЄВІ ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
СЛУЖБА У СПРАВАХ ДІТЕЙ ТА СІМ'Ї

просп. Червоної Калини, 21-Г, м. Київ, 02225 тел. (044) 515 75 76 E-mail: ssd_desnrda@kyivcity.gov.ua
 Код ЄРДПОУ 37501695

06.06.2024 №10223- 1883

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 Попович Ярослави Олександрівни
 на тему «Психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки
 постраждалих від домашнього насильства жінок»,
 представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії з
 галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 за спеціальністю 053 «Психологія»

Результати дисертаційного дослідження Я. О. Попович «Психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» впроваджувалися у Службі у справах дітей та сім'ї Деснянської районної в місті Києві державної адміністрації протягом 2022-2023 рр.

Матеріали дисертаційного дослідження висвітлюють актуальні проблеми сьогодення, пов'язаного з вирішеннями питань впливу домашнього насильства на поведінку постраждалих жінок. Домашнє насильство та його наслідки мають одні з високих показників негативної соціальної поведінки, над вирішенням яких працюють багато організацій, серед яких одними з ключових є фахівці соціальних служб, які надають необхідні послуги супроводу, втручання та допомоги постраждалим.

Теоретична та емпірична частини дослідження висвітлюють основні підходи до вивчення формування конструктивної копінг-поведінки та психологічних особливостей постраждалих жінок, розкриваючи зовнішні та внутрішні характеристики, а також причини вибору тієї чи іншої стратегії подолання. Досліджено сприятливі умови щодо подолання складних обставин, у які потрапляють постраждалі від домашнього насильства жінки. Дані проведеного опитування свідчать про важливі чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій, серед яких є самоставлення, співзалежна модель поведінки з кривдниками, вплив раннього дитячого травмування у родинному вихованні та інтолерантності до невизначеності.

Зроблена та впроваджена програма «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок» дала

2

позитивні результати, спонукаючи у жінок вибір конструктивної копінг-поведінки, покращуючи самоставлення, навички позитивного спілкування та бажання змінювати на краще життя.

Начальник Служби



Оксана ВАСІЛЬЄВА

бажання змінювати на краще життя.



ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«НОВИЙ СОЦІАЛЬНИЙ ВЕКТОР»

021191, м. Київ, вул. генерала Жмаченка, 8, кв.247, ідентифікаційний код 40025628

30/05/2024 р.
 № 3005/5

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Попович Ярослави Олександрівни
 на тему «Психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки
 постраждалих від домашнього насильства жінок»,
 представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії з
 галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 за спеціальністю 053 «Психологія»

Попович Я.О., психологиня тренінгової платформи - Київський центр стресостійкості, яка впроваджується в рамках проекту зі створення системи соціально-психологічної допомоги цивільному населенню міста Києва громадською організацією «Новий соціальний вектор» за підтримки Ізраїльської коаліції по роботі з Травмою та Київської міської державної адміністрації, протягом 2022-2024 рр. працює з постраждалими в індивідуальному та груповому форматі роботи.

Результати дисертаційного дослідження, які складаються з теоретичної, емпіричної та формувальної частини щодо умов та чинників формування конструктивної копінг-поведінки були впроваджені у процесі роботи з постраждалими від домашнього насильства жінками.

Підняті у зазначеному дослідженні питання є важливим та актуальними, оскільки формування конструктивної копінг-поведінки потребують забезпечення багатьох психологічних чинників, що сприятимуть позитивному сценарію поведінки жінок.

Предметом впровадження виступили теоретичні та експериментальні напрацювання, а також розроблена корекційна програма «Формування конструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок».

Завдяки застосованому комплексу діагностичних методик, були отримані важливі показники копінг-стратегій, стресостійкості, самоставлення, інтолерантності до

невизначеності а також співзалежних моделей поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок. Отримані дані підтвердили актуальність та важливість корекційної програми формувальної частини дослідження.

Отримані результати апробації і впровадження тренінгової програми засвідчили позитивні показники, які було підтверджено діагностичними даними, що сприяли формуванню вибору конструктивних копінг-стратегій, позитивного самоствавлення, толерантності до невизначеності та стимулювали використання ефективних навичок стресостійкості та подолання.

Президент організації



Олена Чеботар

**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ»**

Тел. +38 067 520 11 64 +38 095 460 96 95
E-mail: uaepd.ua@gmail.com Код ЄДРПОУ 37534935

21.05.2024 № 01/05-24

На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Попович Ярослави Олександрівни
на тему «**Психологічні умови формування конструктивної копінг-поведінки**
постраждалих від домашнього насильства жінок»,
представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії з
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Результати дисертаційного дослідження членкині ГО «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги», психологині Київського центру стресостійкості, аспірантки кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Попович Ярослави Олександрівни було висвітлено під час проходження практики на базі ГО «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги» студентами бакалаврату та магістратури ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (спеціальність 053 «Психологія»).

У змісті роботи висвітлюються особливості екофасилітативного підходу та його ефективність у формуванні конструктивної копінг-поведінки в роботі з постраждалими від домашнього насильства жінками. Результати теоретичного, експериментального та формувального розділів дослідження були представлені під час проведення лекційних та семінарських занять, а також майстер-класів протягом 2022-2024 рр. за такими темами: "Особливості роботи психолога на гарячій лінії «Телефону довіри» постраждалим від домашнього насильства Київського міського Центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству», «Особливості роботи психолога на гарячій лінії «Телефону довіри», а також супроводу постраждалих від домашнього насильства жінок», «Формування конструктивної копінг-поведінки у постраждалих від домашнього насильства жінок».

Результати дисертаційної роботи Я. О. Попович можуть бути корисними у роботі майбутніх психологів щодо подолання наслідків впливу домашнього насильства на формування копінг-поведінки, самоставлення, толерантності до невизначеності та співзалежних моделей спілкування.

Заступник голови правління



Я.В. Сухенко