

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра психології

Артеменко Анна Сергіївна

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО НАД ЖІНКАМИ ЯК
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ А. В. Вертель,
кандидат філософських наук,
доцент кафедри психології

«_____» _____ 2020 року
Виконавець

_____ А. С. Артеменко
«_____» _____ 2020 року

Суми – 2020

ЗМІСТ

ВСУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА НАД ЖІНКАМИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	7
1.1. Психологічне насильство в соціально-психологічній літературі.....	7
1.2. Абьюзінг і газлайтінг як різновиди психологічного насильства над жінками.....	15
1.3. Наслідки пережитого психологічного насильства по відношенню до жінок.....	24
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА.....	34
2.1 Методичне забезпечення дослідження психологічних особливостей жінок, які постраждали від психологічного насильства.....	34
2.2. Експериментальне дослідження психологічних особливостей жінок, які постраждали від психологічного насильства.....	43
2.3. Система соціально-психологічної реабілітації жінок, які постраждали від психологічного насильства.....	53
Висновки до другого розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема психологічного насильства актуальна у всьому світі. В Україні ця проблема загострюється завдяки специфіці соціально-економічних умов і особливостей культурних традицій, що регулюють сферу сімейного життя. Психологічне насильство в усі часи було частиною подружніх відносин.

У той же час в офіційних документах і суспільній свідомості українського суспільства утвердилася думка, що насильство над жінками – це застосування грубої фізичної сили. Разом з тим насильство це багатогранне соціально-психологічне явище, постає в різних формах психологічного впливу. Проблема психологічного насильства викликає гостру потребу в системі профілактичних дій. Однак існує кілька перешкод на шляху до цієї мети: недолік чіткої наукової термінології та інформації про причини та динаміку психологічного насильства і ступеня його поширення в суспільстві. Таким чином, актуальність дослідження визначається необхідністю всебічного вивчення даної проблеми.

Таким чином актуальність обраної теми викликана тим, що проблема психологічного насильства над жінками далека від вирішення. Кількість жертв, постраждалих від психологічного насильства збільшується. На сьогодні одним із завдань є розробка і застосування ефективних технологій по профілактиці психологічного насильства, а також форм і методів роботи з жінками, які вже постраждали від нього.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні питання та розробка термінологічного апарату проблем психологічного насильства містяться в працях зарубіжних (Р. Берк, Р. Геллес, М. Страус, С. Стейнметц, Д. Фінкельхор, Н. Якобсон) і вітчизняних (А. І. Антонов, С. І. Голод, Т. А. Гурко, М. Е. Елютіна, І. С. Клецина, М. С. Мацковская, В. М. Медков, Г. І. Осадча, А. З. Синельников, А. Г. Харчев, Б. Ю. Шапіро).

Проблемам психологічного насильства у вітчизняній психології присвячені роботи Л. С. Алексєєвої, О. М. Здравомислова, І. С. Клецина, А. Б. Орлова, Є. Ю. Пискуновой; О. Б. Сидоренко, О. С. Шинкаренко.

Не останнє місце в літературі займають наукові статті, що описують роботу різних кризових центрів, психологічних служб, центрів соціальної допомоги, громадських організацій щодо запобігання психологічного насильства над жінками. Авторами подібних публікацій є І. С. Грабовська, Т. Ю. Забєліна, Е. В. Ізраєлян, Т. Семігіна, О. Сидоренко, О. Є. Тарасенко, А. Ходирєва, Е. І. Цимбал, К. С. Шендеровський, М. А. Яковлєва.

Мета дослідження – дослідити соціально-психологічний аспект психологічного насильства над жінками, вивчити психологічні особливості жінок, які зазнали психологічного насильства та розробити програму їх психологічної реабілітації.

Для досягнення мети вирішувалися такі **завдання**:

1. Визначити теоретичні і методичні підходи до вивчення проблеми психологічного насильства над жінками.
2. Розкрити специфіку поняття «психологічне насильство», розглянути основні форми психологічного насильства над жінками.
3. Провести аналіз відстрочених наслідків пережитого психологічного насильства для жіночої психіки.
4. Експериментально вивчити психологічні особливості жінок, які постраждали від психологічного насильства.
5. Розробити систему психологічної реабілітації жінок, постраждалих від психологічного насильства.

Об'єктом нашого дослідження є психологічне насильство над жінками як соціально-психологічний феномен.

Предметом дослідження – індивідуальні психологічні особливості жінок, які постраждали від психологічного насильства.

Методи дослідження. Для досягнення мети, вирішення визначених завдань і перевірки висунутого припущення були застосовані *теоретичні*

методи: теоретичний аналіз проблеми, узагальнення наукової літератури з проблематики дослідження, систематизація наукових літературних джерел, порівняння та узагальнення даних; *емпіричні* методи: тестування, у тому числі опитувальники і спостереження, індивідуальні та групові бесіди.

На етапі емпіричного дослідження перед нами була поставлена мета сформувати вибірку. В першу групу були включені 33 жінки, які знаходяться в деструктивних відносинах зі своїм партнером. А до другої групи були включені 33 жінки, які не мають в анамнезі (при особистому опитуванні) насильства в сімейному житті.

Для розв'язання поставлених завдань та перевірки висунутого припущення застосовувався комплекс психодіагностичних методик. З метою дослідження та діагностики схильностей, інтересів і особливостей характеру жінок із сформованої вибірки застосовувався 16 факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла. З метою дослідження характеристик локусу контролю і особливостей мотивації досліджуваних. Застосовувалися методика для визначення локусу контролю, розроблена Дж. Роттером і опитувальник «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана.

Одержані експериментальні результати опрацьовано відповідно до вимог статистичного аналізу з якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. У роботі використано: методи комп'ютерної обробки експериментальних результатів (програма SPSS Statistics 22.0), а саме: групові статистики, ранжування, t – критерій рівності середніх Стьюдента, U критерій Мана-Уїтні, кореляція Пірсона, а також комп'ютерної програми Microsoft Office Excel (2007) та методи якісної інтерпретації результатів дослідження.

Практичне значення: Отримані результати можуть використовуватися психологами, для здійснення корекційної та психотерапевтичної роботи з жінками які зазнали психологічного насильства.

Апробація і впровадження результатів дослідження роботи. Основні теоретичні положення і висновки магістерського дослідження доповідалися,

обговорювалися й отримали схвалення на: VI Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», 13–15 лютого 2020 року, м. Суми; XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Динаміка розвитку світової науки», 2–4 вересня 2020 року, Ванкувер, Канада; III Міжнародній науково-практичній конференції «Фундаментальні та прикладні дослідження у сучасному світі», 21–23 жовтня 2020 року, Бостон, США.

Публікації:

1. Vertel A. Artrmenko A. Forms of psychological violence in family relationships. *Dynamics of the development of world science*. Abstracts of the 13th International scientific and practical conference. (September 2-4, 2020). Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2020. Pp. 74–76.

2. Абыюзінг і газлайтинг як різновиди психологічного насильства / А. Вертель, А. С. Артеменко. *Fundamental and applied research in the modern world. Abstracts of the 3rd International scientific and practical conference*. (October 21–23, 2020). Vo Science Publisher. Boston, USA. 2020. Pp. 238–241.

Структура і обсяг дипломної роботи: Магістерська робота складається із вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 110 найменувань, 3 додатків на 12 сторінках. Основний зміст викладено на 82 сторінках, містить 5 малюнків і 3 таблиці. Повний обсяг роботи – 94 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА НАД ЖІНКАМИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологічне насильство в соціально-психологічній літературі

Навколо понять «психологічна агресія» і «психологічне насильство» існує парадоксальна ситуація. У той час, як найрізноманітніші форми і прояви фізичного насильства, а також психічні травми від фізичного насильства і агресії вже описані, класифіковані і отримали своє відображення у психотерапевтичній теорії і практиці і навіть в законодавстві, терміни, «психологічна агресія» і «психологічне насильство» або використовуються іноді журналістами, або розчиняються в масі синонімів або вужчих понять, або використовуються без визначень. У суспільній свідомості, в засобах масової комунікації присутні уявлення про психологічне насильство і психологічну агресію як цілком очевидні і поширені явища, фахівці психологічної допомоги та правоохоронних органів стикаються з ними майже щодня, але вони дивним чином виявляються поза рамками системи строгих дефініцій і термінів. Виникає враження несвідомого уникнення чітких понять щодо агресії і насильства в їх психологічному контексті [85].

У той же час об'єктивна потреба в наданні поняттям «психологічна агресія», «психологічне насильство» і, відповідно, «психологічна безпека» статусу строгих термінів – досить суворих для надання їм необхідної практичної та юридичної дієвості – зараз велика як ніколи, а психологічною наукою і практикою накопичено досить значний потенціал для вирішення цієї проблеми.

На нашу думку, шукати підходи до визначення зазначених понять необхідно в координатах понять «насильство», «агресія», «травма» і «маніпуляція». Надзвичайно важливим є врахування специфіки психічних явищ в порівнянні з зовнішніми фізичними і поведінковими аспектами. Додатковими

орієнтирами в окресленні цієї специфіки повинні послужити поняття «явного» і «прихованого», «усвідомлюваного» («свідомого») і «неусвідомлюваного» («несвідомого»), «навмисного» та «ненавмисного», «цілеспрямованого» і «випадкового», а також «рефлекторного» і «рефлексивного».

Агресія – соціально не конвенціональна поведінка, що суперечить нормам співіснування людей у суспільстві. Агресивна поведінка, яка шкодить об'єктам деструктивного впливу, приносить фізичну шкоду або викликає стан психологічного дискомфорту [10].

Можна виділити наступні види агресії:

- 1) фізична – направлення фізичної сили проти інших суб'єктів;
- 2) вербальна – вираз негативних емоційних проявів, як через форму, так і через зміст лінгвістичних транзакцій.
- 3) пряма – безпосередньо спрямована реакція, проти будь-якого об'єкта або суб'єкта.
- 4) непряма – вектор дії спрямовано опосередковано на іншу людину (чутки, грубі жарти).
- 5) ворожа – виражається в діях, які направлені на заподіяння шкоди об'єкту агресії.
- 6) аутоагресія – проявляється в самозвинуваченні і самоприниженні.
- 7) альтруїстична – спосіб захисту інших людей від будь-чиїх агресивних дій [12, с. 19].

Виділяють також «ворожу агресію», головною метою якої є заподіяння страждань жертві, і «інструментальну агресію», яка спрямована на досягнення цілей, не пов'язаних із заподіянням фізичної шкоди, тобто вона не передбачає фізичного насильства. Ворожа агресія, таким чином, спрямована на тіло і особистість жертви, а інструментальна агресія – на майно (гроші, приватна власність, рухоме майно).

Агресію можна стратифікувати на «реактивну» і «проактивну». Реактивна агресія передбачає відплату у відповідь на усвідомлювану загрозу. Проактивна агресія, як і інструментальна, породжує поведінку (наприклад, примус,

залякування, вплив), спрямована на отримання певного, позитивного для агресора, результату.

Агресія, незалежно від форми та систематичних ознак, постає як поведінка, яка спрямована на заподіяння шкоди іншому, яка має всі підстави уникати подібного з собою поводження. Дане комплексне визначення включає в себе наступні положення:

- 1) агресія обов'язково має на меті навмисне, усвідомлюване, цілеспрямоване заподіяння шкоди;
- 2) агресія може розглядатися тільки як така поведінка, що має на меті заподіяння шкоди іншій особі;
- 3) суб'єкти нападу повинні мати мотивацію уникнення подібного з собою поводження [15, с. 53].

Отже, агресивна поведінка – одна з форм реагування на різні несприятливі в фізичному і психічному відношенні життєві ситуації, які викликають стрес, фрустрацію і подібні до них стани. Психологічна агресія виступає одним з основних способів вирішення проблем, пов'язаних зі збереженням індивідуальності і тотожності, із захистом почуття власної цінності, самооцінки, рівня домагань, а також збереженням і посиленням контролю над суттєвим для суб'єкта оточенням.

Агресивні дії виступають як: 1) спосіб досягнення будь-якої мети; 2) спосіб психологічної розрядки; 3) спосіб задоволення потреби особистості в самореалізації і самоствердженні [12, с. 19–20].

З наведених визначень видно, що поняття «агресія» і «наси́льство» багато в чому перетинаються, але все ж кожне має власну специфіку. Шкода – це збиток, псування. Збиток – це втрата. Травма – тілесне або психічне ушкодження в результаті зовнішнього впливу.

Перераховані визначення і підходи в значній мірі орієнтовані на фізичні (предметні, відчутні) прояви агресії і насильства і їх наслідків, а шкода розглядається як тілесна (фізична травма) або майнова шкода. Це невиправдано звужує реальну сферу проявів агресії та насильства в соціумі. Досить вказати на

сутнісно-соціальний характер взаємодії і психіки людей, наслідком чого є сприйняття людиною навіть чисто майнових втрат і фізичних травм насамперед через психологічну «призму» відносин з іншими людьми і через відносини з самим собою [9].

У ряді випадків це прямо або опосередковано визнається, зокрема, в практиці судових позовів щодо відшкодування моральної шкоди, у відношенні до сексуального насильства та сексуальної експлуатації. Може бути, особливо чітко визначається психологічна агресія і психологічне насильство в розповсюдженій на Заході системі обмежень і покарань з приводу так званого «sexual harassment» (що зазвичай перекладається як «сексуальні домагання» або «сексуальне домагання»), кваліфікація якого носить переважно соціально-психологічний характер [107].

У психотерапевтичній літературі використовується термін «психологічна (психічна) травма». Вона може бути як результатом власне психологічного насильства, так і наслідком зіткнення людини з природними або техногенними катастрофами, з ситуацією війни або з іншими проявами фізичного насильства.

Ми вважаємо, визнання психологічної агресії і психологічного насильства тільки в окремих конкретних формах або сферах є непослідовним і дезорієнтує наукову спільноту. Необхідно виділення цих понять як самостійних загальних категорій і визначення їх в універсальних формулюваннях. Важливі передумови для цього вже створені.

Маніпуляція – один з видів психологічного впливу на психологічний стан, думки, почуття і дії іншої людини за допомогою виключно психологічних засобів з наданням їй права реагувати на цей вплив.

В останній час, термін «маніпуляція» отримав більш точне визначення, а психологія маніпуляції – більш чіткий зміст і категоріальну структуру. У науковій літературі терміни «маніпуляція» та «маніпулювання» використовуються переважно з негативною конотацією. «Маніпуляція – це вид психологічного впливу, майстерне виконання якого веде до прихованих

порушень в іншій людини, та формування намірів, не збігаються з її актуально існуючими бажаннями» [28, с. 59].

Наведене визначення не містить оціночних і негативних конотацій, а має суто інструментальний характер, що відповідає застосуванню терміна «маніпуляція» в інших областях життєдіяльності. У даному випадку ми маємо коректне визначення маніпуляції саме як психологічного інструмента.

Спроба вибудувати термінологію психологічного насильства зроблена А. Б. Орловим стосовно дитячо-батьківських відносин. «Психологічне (поведінкове, інтелектуальне, емоційне) насильство – навмисне маніпулювання, як дорослими, так і дітьми як об'єктом, ігнорування їх суб'єктних характеристик (свободи, гідності, прав тощо), або руйнує емоційні стосунки між дорослими і дитиною, або приводить до різних деформацій, деструкцій і порушень психічного (поведінкового, інтелектуального, емоційного, вольового, комунікативного, особистісного) розвитку» [58, с. 183].

На думку А. Б. Орлова, спектр психологічного насильства включає:

а) психологічні впливи (погрози, приниження, образи, надмірні вимоги, надмірна критика, брехня, ізоляція, заборони на поведінку і переживання, негативне оцінювання, фрустрація основних потреб і потреб іншого).

б) психологічні ефекти (втрата довіри до себе і світу, дифузна самоідентичність, залежний когнітивний стиль, зовнішній локус контролю, занепокоєння, тривожність, порушення сну і апетиту, депресія, агресивність, поступливість, догідливість, погана успішність, комунікативна некомпетентність, низька самооцінка, схильність до усамітнення, суїцидальні нахили, затримки фізичного і психічного розвитку;

в) психологічні взаємодії (домінантність, ефективність, непередбачуваність, непослідовність, неадекватність, субординованість, бездушність, ригідність, безвідповідальність, невпевненість, безпорадність, самоприниження) [58, с. 184].

Недоліком концепції А. Б. Орлова є невідповідність поняття «психологічне насильство» з поняттями «агресія» і «маніпуляція». Поняття

«агресія» підкреслює цілеспрямованість насильства або погрози насильством, а поняття «маніпуляція» виділяє скритність і технічну витонченість впливу, що особливо важливо враховувати в багатьох проявах психологічного насильства. І агресія, і маніпуляція припускають певний ступінь усвідомленості вчинків (за винятком афективної агресії).

У переліку психологічних впливів А. Б. Орлов також не враховує можливості використання в якості інструментів насильства багатьох зазвичай прийнятних і повсякденних прийомів впливу і маніпулювання. У той же час багато елементів із запропонованих А. Б. Орловим дефініцій можуть досить ефективно використовуватися при аналізі професійно-виробничих відносин, де відносини між керівниками і підлеглими якраз і будуються за моделлю «батько-дитина», а також відносин в шлюбно-сімейних системах за моделлю «чоловік-жінка» [78].

Надзвичайно важливо також враховувати, що усвідомленість поведінки може носити або рефлекторний характер, тобто за схемою умовно-рефлекторного, стереотипного реагування [87]; або рефлексивний, тобто за спрощеним варіантом власне свідомої, запланованої і контрольованої поведінки.

У більш загальних формулюваннях, в порівнянні із запропонованими в класифікації А. Б. Орлова, під психологічним насильством варто, на наш погляд, розуміти наслідки соціально-психологічного впливу одних людей на інших, який виражається в наступних характеристиках:

- спотворенні і / або ускладненні сприйняття дійсності у об'єктів впливу;
- перешкоджанні їх самостійному і вільному вибору своїх думок, поведінки і способу життя;
- порушення збалансованого, здорового психологічного і соціального розвитку та / або перешкоджання йому;
- в посиленні антисоціальних акцентуацій або психопатологічних проявів [20].

З огляду на окреслену проблему, для подальшого аналізу феномену психологічного насильства важливо дати визначення психологічної безпеки, яке дає Т. С. Кабаченко: «Під психологічною безпекою ми розуміємо такий стан інформаційного середовища і умов життєдіяльності конкретної людини, групи, суспільства в цілому, яке не сприяє порушенню цілісності, адаптивності (всіх форм адаптації) функціонування і розвитку соціальних суб'єктів (окремої людини, груп, суспільства в цілому)» [32].

Психологічне насильство включає в себе, таким чином, як види прямого негативного психологічного впливу, так і переважно маніпулятивні, які несвідомо спонукають іншу людину до дій, що завдають їй шкоди.

З огляду на все вищевикладене, ми пропонуємо наступні терміни та їх визначення.

Психологічна агресія – це соціально-психологічний вплив, який орієнтований на образу, залякування, формування залежності, експлуатацію або заподіяння шкоди (збитків) іншій людині, яка не бажає подібного відношення до себе або не поінформована про основні наслідки такого впливу.

Психологічне насильство – це соціально-психологічний вплив, що примушує іншу людину до вчинків або поведінки, які не входили в її наміри; порушує індивідуальні кордони особистості, здійснюваний без інформованої згоди і без забезпечення соціальної та психологічної безпеки індивіда, а також всіх його законних прав; що приводить до соціальної, психологічної, фізичної або матеріальної шкоди [7].

Такий інструмент, як маніпуляція, може використовуватися (і широко використовується) як складова частина і психологічної агресії, і психологічного насильства. Шкода і збитки можуть бути наслідком неагресивного і ненасильницького психологічного впливу.

В англomовній літературі, переважно американській, використовуються терміни «контроль свідомості» (mind control), «реформування мислення» (thought reform), «примусове переконання» (coercive persuasion), «групове

психологічне насильство» (group psychological abuse), і дуже рідко і без дефініцій – власне «психологічне насильство» (psychological abuse) [106].

В науковій літературі можна виділити низку термінів, які використовуються для визначення маніпулятивного організованого психологічного насильства:

1. Розумова боротьба (Thought struggle – ssu'hsiang tou-cheng). Мао Цзедун (Mao Tsetung, 1929 p.).
2. Промивання мізків (Brainwashing – hse nao). Хантер (Hunter, 1951 p.).
3. Реформування мислення (Thought reform – shushing kai-tsao). Ліфтон (Lifton, 1956 p.).
4. Синдром ослаблення, залежності та страху (Debility, dependency, and dread – DDD syndrome). Фарбер, Харлоу і Вест (Farber, Harlow and West, 1957 p.).
5. Примусове переконання (Coercive persuasion). Шайн (Shein, 1961 p.).
6. Синдром обману, залежності та страху (Deception, dependency, and dread – DDD syndrome). Автор невідомий (1970-ті – 80-ті pp. XX ст.).
7. Контроль свідомості (Mind control). Автор невідомий (близько 1980 p.).
8. Зомбування (Зомбіфікація) (zombie). Автор визначення невідомий (1980-ті pp. XX ст.).
9. Систематична маніпуляція психологічним і соціальним впливом (Systematic manipulation of psychological and social influence). Сінгер (Singer, 1982 p.).
10. Скоординовані програми примусового впливу і поведінкового контролю (Coordinated programs of coercive influence and behavioral control). Офші і Сінгер (Ofshe and Singer, 1986 p.).
11. Експлуатаційне переконання (Exploitative persuasion) Сінгер, Аддіс (Singer and Addis, 1992 p.). [88, с. 54].

1.2. Абузінг і газлайтінг як різновиди психологічного насильства над жінками

В останнє десятиліття насильство в міжособистісних відносинах стає серйозною і масштабною проблемою, яка може породжувати безліч різних соціальних і психологічних негараздів: зниження самооцінки, втрату впевненості в собі, формування ноогенного неврозу, наявність депресивного стану, зловживання психоактивними речовинами, спотворення реалістичного сприйняття, формування спотвореного «портрета» партнера, себе і своїх якостей, а також наявність симптомів посттравматичного стресового розладу.

Відсоткова кількість випадків насильства над жінками з боку їх партнерів в різних регіонах світу становить: Північна і Південна Америки 29,8%, Західна Африка 36,6%, Східне Середземномор'я 37%, Західна Європа 25,4%, Південно-Східна Азія 37,7%, Тихоокеанський регіон 24,6% [83].

Статистика свідчить, що 70% жінок піддавалися психологічному, сексуальному, фізичному або економічному насильству; 36% жінок піддавалися фізичному і психологічному насильству; 7% жінок перенесли всі форми насильства одночасно; більше 70% жінок заявили, що страждають від тієї чи іншої форми психологічного дискомфорту; 51% жінок вислуховували погрози на свою адресу [82].

У результаті близько 47% всіх жінок піддавалися тій чи іншій формі насильства у шлюбі з боку свого партнера, проте є тенденція до збільшення відсотків. Жертви насильства, як правило, відчують депресію, стан посттравматичного стресу, постійні або періодичні відчуття тривоги і страху. З'являється синдром емоційної залежності і надпотреба в любові, на тлі почуття невпевненості в собі може виникнути нехтування своїми потребами. У жінок жертв психологічного насильства нерідко розвивається алкогольна і навіть наркотична залежність. Не виключаються і спроби суїциду [37].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я насильство це навмисне застосування фізичної сили або влади, дійсне або у вигляді загрози,

спрямоване проти себе, проти іншої особи або групи осіб, результатом якого є тілесні ушкодження, смерть, психологічна травма, відхилення в розвитку або різного роду психічні патології [54].

Найпоширенішою серед всіх форм є домашнє насильство, яке включає такі форми як: фізичне, сексуальне, економічне, емоційне і психологічне насильство. Ці форми насильства взаємопов'язані одна з одною. Психологічне насильство є «ядром» і вихідної формою для фізичного і сексуального насильства [58, с. 182–187].

Психологічне насильство це форма впливу на емоції або психіку партнера шляхом залякування, погроз, образ, критики, осуду тощо [100]. Психологічне насильство з боку партнера було розглянуто в кількох дослідженнях в якості окремої категорії. Відсоткова кількість випадків психологічного насильства в Східній Європі і Центральній Азії на 2019 рік коливається від 19 до 42 відсотків [82].

Психологічне насильство включає в себе: вербальні образи; шантаж; акти емоційного насильства для встановлення контролю над партнером; погрози насильства по відношенню до себе, жертві або іншим особам; залякування за допомогою насильства по відношенню до домашніх тварин або руйнування предметів власності; переслідування; контроль над діяльністю жертви, її колом спілкування, доступом до різних ресурсів (отримання соціальної та медичної допомоги, медикаментів, автотранспорту, спілкуванню з друзями, отриманню освіти, роботи); емоційне насильство; примус жертви до виконання дій, які її принижують; контроль над розпорядком дня жертви тощо [48].

Дуже важливим аспектом прояву психологічного насильства є ізоляція жертви кривдником. Це виражається в тому, що він поступово руйнує її соціальне оточення і контакти, починаючи з батьківської сім'ї. Це відбувається не відразу, не очевидно, а шляхом поступових маніпуляцій, наприклад, починаючи з висловлювань «твої батьки мене не сприймають» або «твоя подруга залицяється до мене», і жінка, довіряючи чоловіку і бажаючи зберегти свої відносини з ним, швидше за все перерве контакти зі своїми близькими, ніж

поставить під сумнів його слова. Це також підтримується громадською думкою. Все це опосередковано підтримує і уявлення про ситуацію самими постраждалими, ускладнює оцінку реальності, в якій вони живуть, в результаті чого жінки не намагаються шукати підтримки зовні. Таким чином, виникає ізоляція, і кривдник стає єдиним дзеркалом для потерпілої, і це дзеркало – криве [26].

Психологічне насильство також є найбільш поширеним і наявне практично у всіх випадках насильства в сім'ї. Насильство, що постійно повторюється, веде до значних психологічних страждань, посттравматичного стресу, депресії, перманентного почуття страху, а іноді і до більш серйозних наслідків, наприклад до спроб самогубства.

В Україні більше 70% опитаних жінок відчують при спілкуванні з чоловіком почуття психологічного дискомфорту різного роду (такі як напруга, тривога, невпевненість в собі, безсилля). При цьому кожна п'ята жінка при спілкуванні з чоловіком відчуває безвихідь, кожна сьома – страх. Більше половини жінок вважають, що їхні чоловіки хоча б час від часу «принижують або намагаються їх принизити, образити, поставити на місце» (57%), ображають в нецензурних виразах (51%), вдаються до принизливій критиці («погана дружина», «поганий характер», «погана господиня», «дурна» та ін.). Результатом психологічного насильства також можуть стати загострення хронічних захворювань [76].

Для позначення емоційного насильства сьогодні використовують такі терміни, як абьюзінг і газлайтінг. Тема абьюзінгу і газлайтінгу все частіше викликає інтерес безліч обговорень у колі, як академічних психологів, так і у практичних психологів. Дослідженням абьюзінгу і газлайтінгу займаються такі психологи як, Адам Томісон і Джо Туччі (1997 р.), Аріель Лів «An Abbreviated Life» (2017 р.), Джефрі Лоурі (1990 р.), Ганта Крумінс «Detrimental Effects» (2017 р.), Ланді Бенкрофт «Чоловіки-тирани. Як зупинити чоловічу жорстокість» (2012 р.), Ленор Уолкер «The battered woman» (1979 р.), Марія

Осборн «Вероніка вирішує жити. Історія абьюзінгу і зцілення» (2017 р.), Робін Стерн «The Gaslight Effects» (2007р.).

Термін «абьюзінг» походить від англійського слова «abuse», що означає в перекладі «образа», «жорстоке поводження», «тобою скористалися», «насильство», «лайка», «ненормальне використання». Зазвичай термін використовується, коли мова йде про людей, які перебувають у міжособистісних відносинах, але також може поширюватися на інші типи відносин: дружні, робочі тощо, де один виступає в якості абьюзера, а інший – жертви [1].

Абьюзер – це індивід, який примушує партнера до тих вчинків, які він бажає у нього бачити. Жертва це людина, яка піддалася абьюзінгу з боку партнера. Головна небезпека абьюзінгу полягає в тому, що жертва тривалий час не може ідентифікувати те, що з нею відбувається, як «жорстоке поводження». У жертви деструктивних відносин поступово руйнується самооцінка і їй все важче побачити, що проблема полягає не в ній. Новоутворений травматичний зв'язок між жертвою і абьюзером дуже міцний, і чим довше тривають відносини, тим важче його розірвати. Одного разу почавшись, жорстоке поводження має тенденцію поступово набувати все більш серйозної форми [14].

Всі маніпуляції при абьюзінгу спрямовані на те, щоб утримати партнера і поставити його в залежну позицію. Багато жертв абьюзінгу часто плутають абьюзінг з поганим настроєм. Значущою складовою абьюзінгу є наявність поведінкових патернів, тобто повторюваності вчинків.

Критерії абьюзінгу включають: лайки; домінування (обмеження контактів жертви, захоплення і занять; ревності (недовіру і звинувачення); ізоляцію; контроль. Предикторами абьюзінгу, які виступають причинами такої поведінки, стають: відсутність батьківського виховання; пережите насильство, що в подальшому проектує бажання самому стати насильником; психічні розлади; надмірне бажання влади і контролю; схильності до маніпуляцій; бажання домінувати і керувати іншими.

В особистості абьюзера представлені такі риси, як: схильність до ревнощів; низький рівень самоконтролю; виправдання насильства (абьюзер завжди знаходить винних у своєму оточенні); недовіра; різка зміна настрою; підвищена схильність до брехні.

Необхідно виділити характерні ознаки абьюзінгу, спираючись на класифікацію А. Гілада [102]:

- 1) яскраво виражене негативне ставлення до колишнього партнера;
- 2) зневажливе ставлення до постійного партнера;
- 3) контроль;
- 4) надмірні, патологічні ревнощі;
- 5) заперечення власної провини;
- 6) егоїстичність партнера;
- 7) експлуатація партнера;
- 8) присутність загроз під час конфлікту;
- 9) негативне ставлення до протилежної статі;
- 10) наявність відмінностей у спілкуванні з партнером наодинці і в присутності інших людей;
- 11) контроль соціальних мереж;
- 12) ізолювання від суспільства;
- 13) образи.

Тепер перейдемо до поняття «газлайтінг». Коли ми говоримо про газлайтінг, то ми маємо на увазі вищу форму психологічного насильства, коли одна людина маніпулює іншою, намагаючись переконати її у власному неадекватному сприйнятті дійсності. Газлайтінг є частим прийомом абьюзерів: це спосіб встановити тотальний контроль над іншою людиною, бажання домогтися того, щоб їх жертва втратила зв'язок з навколишнім світом. Це є головною особливістю, яка відрізняє абьюзінг від газлайтінгу [103].

Свою назву газлайтінг отримав завдяки п'єсі «Газове світло» («Gas Light»), по якій в 1944 році був знятий однойменний фільм. Чоловік героїні Бергман, Грегорі, переконує її, що вона сходить з розуму, щоб приховати власні

злочини. Він наполягає і паралельно переконує дружину в тому, що вона здійснювала вчинки, про які нічого не пам'ятає. Чоловік ізолює її від інших людей – в результаті героїня вважає, що втрачає розум [21].

Мета газлайтінгу змінити уявлення людини про реальність, змусити її сумніватися у власній версії того, що відбувається і в своїх спогадах. Газлайтер може змусити партнера заперечувати сказані ним факти, знецінювати емоції партнера або звинувачувати партнера в його неадекватному сприйнятті того, що відбувається.

У книзі психоаналітика Р. Стерн «The Gaslight Effects» представлено ряд ознак, які можуть вказувати на газлайтінг. Наприклад, якщо людина постійно виправдовується перед своїм партнером і виправдовує його перед рідними і близькими, часто вибачається або просто боїться його чимось роздратувати і багато іншого [108].

Р. Стерн виділяє три стадії, через які проходить жертва газлайтінгу, незалежно від типу відносин:

Перша стадія заперечення: жертва помічає зміни в поведінці газлайтера, але при цьому вона заперечує, що відбувається, думаючи, що це просто інцидент, який більше не станеться, і тому не надає цьому уваги.

На другій стадії жертва починає сумніватися в собі і сприйнятті ситуації. Але вона захищається від газлайтера, надіями на те, що може довести свою точку зору газлайтеру і переконати його.

На третій стадії жертва починає вірити в правоту газлайтера, при цьому, визнаючи свою провину в усьому що відбувається. Жертва сподівається на схвалення газлайтера, дотримуючись всіх його вказівок.

Гайлайтінг несе за собою серйозні наслідки: на третій стадії жертва може зіткнутися з депресією і тривожним розладом [71].

Практично всі дослідники, які працюють з проблемою психологічного насильства (газлайтінгу і абьюзгенгу), відзначають, що існує цикл психологічного насильства. Вперше стратифікація етапів в рамках психологічної теорії з'явилася у відомій книзі «бити жінку» американської

психолога і видатного фахівця з проблеми сімейного насильства Л. Уокер, яка в ході практичної роботи з постраждалими виявила циклічність інцидентів насильства (Walker; 1979 p.) [110].

Її теорія була підтверджена і в рамках роботи кризових центрів. Звичайно, ця теорія не може бути використана як універсальний шаблон для оцінки всіх випадків психологічного насильства, але в більшості ситуацій вона цілком застосовна.

Дана теорія припускає, що в цілому ситуація психологічного насильства розвивається циклічно, складаючись з трьох наступаючих одна за одною фаз. Рецидиви тут просто неминучі. Повторення знову і знову актів насильства по відношенню до близьких немов запрограмована заздалегідь і впливає з логіки динамічного розвитку насильницької ситуації. Контексти, на тлі яких розгортається психологічний терор, можуть широко варіюватися, але динаміка завжди одна і та ж.

Виділяється ряд фаз, що складають цикл психологічного насильства:

1. Фаза напруги (ескалація конфлікту).

Перша фаза характеризується окремими спалахами образ, які можуть бути вербальними і / або емоційними. При цьому вони дещо відрізняються за інтенсивністю від звичних і очікуваних від партнера. Жінки зазвичай можуть реагувати спокійно, намагаючись розрядити обстановку, або можуть намагатися захистити своє становище в сім'ї або в цих відносинах за допомогою відповідної реакції. У той же самий час обидва партнери можуть спробувати виправдати поведінку кривдника, шукаючи пояснення його зривів в стресах через роботу, брак грошей. Часто жінки вірять в те, що їх адаптивна поведінка допоможе контролювати спалахи насильства або хоча б обмежити їх протяжність і локалізувати поширення. Іноді це допомагає виграти час, приборкати агресію за допомогою стратегій конформізму. Але це всього лише тимчасова відстрочка [55].

На цьому етапі можна спостерігати окремі напади дратівливості і агресії у вербальній формі. Жертва намагається виправдати поведінку насильника і

всіляко задобрити його. Насильник пояснює свою поведінку тим, що жертва сама його провокує.

Тривалість за часом та динаміка цієї фази зростання напруги широко варіюється для різних відносин. Для одних проміжком між фактичними випадками насильства можуть бути дні і тижні, а для інших – роки. Однак зі зростанням напруги здатність жінки до врегулювання ситуації, до балансування і конформізму можуть ставати все менш ефективними. Саме на цій стадії жінка найбільш часто намагається знайти підтримку і допомогу, спочатку у своїх близьких, а потім і сторонніх осіб. На цій стадії жінки зазвичай звертаються за кваліфікованою допомогою до психологів.

2. Фаза інциденту гострого насильства (Насильницький інцидент).

Ця фаза відрізняється найбільш інтенсивної розрядкою, основними руйнуваннями і крайніми емоційними виплесками в їх найбільш негативній формі, а також усвідомленням того, що ці ситуації не можуть бути спрогнозовані або контрольовані. Напади гніву настільки сильні і деструктивні, що кривдник вже не може заперечувати їх існування, а жінка не може не визнавати, що вони сильно на неї впливають. Жінки зазвичай відчують заздалегідь наближення такої ситуації, і з її наближенням почуття страху і депресія у них різко зростають.

Жертва може навіть намагатися прискорити акт насильства, каталізувати його наступ для зняття напруги, що зростає, оскільки вона точно не знає, коли він збирається виплеснути на неї свій гнів, а витримувати емоційну напругу не може. Однак зазвичай гострий момент насильства у формі агресивного акта здійснюється тільки тому, що сам чоловік вибирає насильницький спосіб з'ясування стосунків. Це найкоротша фаза, яка може тривати від двох до двадцяти чотирьох годин. Після цього зазвичай настає деяке протверезіння з боку кривдника і заперечення ним серйозності інциденту або ж мінімізація всього, що сталося. Під час цієї фази може бути звернення до психолога, в кризові центри для жінок і навіть до поліції [73].

Фаза примирення «медовий місяць».

Під час цієї фази чоловік може перетворитися і стати дуже люблячим, демонструвати незвичайну доброту і каяття у скоєному. Він може виглядати чудовим батьком і чоловіком, пропонувати будь-яку допомогу і обіцяти ніколи більше не робити насильства, або, навпаки, звинуватити жінку в тому, що це вона спровокувала насильство, «довела його до зриву». Але він обіцяє, що це більше ніколи не повториться! У цей період жінка може відчувати себе дуже щасливою: вона любить цю людину, вірить в те, що він може змінитися. Але механізми психологічного насильства продовжують працювати. Чоловік все-таки здобув «перемогу» над жінкою, і тепер він хоче закріпити свій «успіх», зачинити пастку і утримати її в цих відносинах [44].

У цей же самий час чоловік може продовжувати застосовувати інші форми насильства, такі як економічний контроль, емоційні образи, для того щоб підтримувати своє почуття контролю навіть під час цієї фази. З іншого боку, для жінки «медовий місяць» немов є ремінісценцією безхмарних відносин, які були колись, нагадуванням про той щасливий час. Ця фаза може відтворити все, що вона коли-небудь чекала від цих відносин. Чоловік обіцяє їй, що зміниться, і вона вірить, вона переконує себе, що тепер відносини назавжди залишаться в цій фазі. Це час, коли жінці найважче піти. Але необхідно пам'ятати про те, що одного разу трапившись, насильство, швидше за все, триватиме з поступовим посиленням – напруга в стосунках буде знову зростати і дедалі частіші зриви будуть свідчити про перехід до першої фази насильства. Все повторюється знову [19].

Узагальнюючи все вищесказане, можна зробити висновок, що психологічний портрет абьюзера насичений дезадаптивними рисами особистості: агресивністю, запальністю, жаданням влади, жорстокістю, агресивністю. Вони зумовлюють специфічне ставлення і сприйняття до себе, до оточуючих і зниження соціального пристосування, також портрет абьюзера включає деструктивну поведінку [90].

Жертвами найчастіше стають сильні, незалежні й упевнені в собі жінки. Абьюзерам нецікаво заводити стосунки зі слабкими партнерами. Їх приваблює

момент боротьби, інтерес підпорядкувати, залякати і зламати сильну жінку, яка часто знаходиться на «злеті» кар'єри. Абьюзінг є психологічним насильством, тобто це вплив на емоції і психіку партнера шляхом залякувань, образ, шантажу тощо, а газлайтінг це вища форма абьюзінга, яка є однією з найнебезпечніших психологічних маніпуляцій.

1.3. Наслідки пережитого психологічного насильства по відношенню до жінок

Вивчення сімей, та сімейних пар в яких жінки піддаються різним видам психологічного насильства, показує, що існують загальні соціодемографічні і психологічні характеристики, що сприяють виникненню ситуації психологічного насилля [27].

Б. А. Ван дер Колк (B. A. Van der Kolk, 1996) вказує на те, що жінки, які пережили психологічне насильство, схильні до формування так званої травматичної прихильності до своїх кривдників. Саме травматична прихильність є причиною, завдяки якій жертви схильні шукати виправдання своїм кривдникам і рідко звертаються за допомогою [109].

У жінок, які зазнають психологічного насильства протягом багатьох років, може виробитися стан психологічної травми – втрата контролю над собою, своїм життям, тілом, почуттями і втрата контакту з іншими людьми (тобто ізоляція). Травматичний досвід деформує здатність довіряти людям, бути самостійною, впевненою у собі, компетентною, ініціативною. Психологічний вплив, який постійно травмує призводить до виснаження сил для приборкання емоцій, і часом достатньо невеликого стимулу, щоб емоції, які тривалий час стримувались есплікувалися назовні і жінка втратила контроль над собою і навіть скоїла вбивство свого партнера [61]. Наступні дані це підтверджують: в Україні щорічно жінки здійснюють близько двох тисяч вбивств своїх партнерів (в 45% випадків – чоловіків, в 18% – співмешканців).

Зосередившись на поясненні поведінки жінок-жертв в ситуації психологічного насильства, проаналізуємо ще одне поняття, що роз'яснює парадоксальне явище, – поняття «стокгольмського синдрому».

Термін «стокгольмський синдром» увійшов у науковий дискурс в 1978 році. Причина його появи – два близьких за часом захоплення заручників, що трапилися Стокгольмі. В обох випадках через кілька днів заручники стали симпатизувати і довіряти терористам, ніж поліцейським, які намагалися їх звільнити. В основі такої поведінки – крах нарцисичного міфу особистої невразливості. У жертви різко знижуються когнітивні і експресивні здібності, знижується воля до опору, починається регресія: свідомі психічні процеси заміщуються підсвідомими (несвідомими) захисними механізмами. При найменших ознаках гуманного ставлення до жертви, остання несвідомо ідентифікує себе з насильником [4, с. 147].

Подібні процеси спостерігаються і в разі подружнього насильства. Стокгольмський синдром має широке розповсюдження у повсякденному житті людей, частково розкриваючи таємницю влади. У стосунках між чоловіком і жінкою, де панує насильство, жертва переймається почуттям поваги, любові та щирої відданості до силового авторитету. Ця любов має парадоксальний характер, оскільки вона спрямована на того, хто заподіює страждання та біль. Між ненавистю і любов'ю – один крок. Страх витісняється, пам'ять про страждання поступово зникає, в свідомості залишається любов як слід пам'яті про страждання, пам'ять забуття болю страждань [4, с. 148].

Саме дією цього психологічного механізму можна пояснити твердження деяких жертв психологічного насильства про те, що вони щиро люблять своїх чоловіків-кривдників і вірять в їх відповідну прихильність, незважаючи ні на які агресивні випадки з боку останніх.

Вивчення особливостей взаємодії жертви з агресором проходить в рамках віктимологічних досліджень. Виділяють віктимність як особистісну рису і віктимну поведінку як набуту характеристику. Як вітчизняні, так і зарубіжні автори вказують на те, що ризик повторно піддатися психологічному

насильству в два рази вище для людей, які стали жертвами психологічного насильства в дитячому віці [47].

Не всі жертви психологічного насилля, демонструють деструктивні наслідки пережитого. Приблизно в однієї третини жінок не відзначається відстрочених психологічних наслідків. На процес адаптації і подолання впливають як внутрішні, особистісні, характеристики, так і характеристики середовища [86].

При цьому психологічне насильство, пережите в дитинстві називають основним неспецифічним чинником ризику для виникнення психопатології. Серед жінок з прикордонним особистісним розладом 67% мали досвід жорстокого поводження в дитинстві [31].

Можна виділити загальні клініко-психологічні наслідки психологічного насильства по відношенню до жінок. При діагностиці і описі психічних розладів, які розвиваються внаслідок пережитого психологічного насильства, найчастіше використовують динамічний підхід, при якому простежується етапність в їх формуванні. У більшості жінок виникає:

- 1) гостра реакція на стрес (F43.0);
- 2) депресивні реакції (F43.2);
- 3) фобічні тривожні розлади (F40),
- 4) посттравматичний стресовий розлад (F43.1);
- 5) змішаний розлад емоцій і поведінки (F43.25) [65].

За різними даними, діти, які пережили жорстоке поводження, що триває більше року, від 20 до 73% випадків страждали посттравматичним особистісним розладом [77].

Всі психологічні наслідки насильства можна розділити на безпосередні (найближчі) і відстрочені. До безпосередніх психологічних наслідків відносять такі явища: почуття страху, ізоляції, гніву, провини і сорому, відчуття зради. Жертва схильна перекладати відповідальність за ситуацію насильства на себе.

До відстрочених наслідків психологічного насильства належать такі феномени:

А. Зіткнення з ситуацією, яка загрожує життю, серйозна психічна травма (injury) або насильство в одному або декількох з перерахованих варіантів:

1. Безпосереднє переживання травматичної події.
2. Перманентне перебування в ситуації яка травмує психіку.
3. Перманентне переживання повторних або екстремальних впливів жахливих (aversive) деталей травматичної події (подій) [72].

В. Наявність одного або більше нав'язливих симптомів, які асоціюються з травмуючими подіями, що розвиваються після дії стресора:

1. Повторювані мимовільні нав'язливі і тяжкі спогади про травматичну подію.
2. Повторювані дистресові сновидіння, зміст і / або афект яких співвідноситься з травматичною подією (жахливі сновидіння без чіткого розпізнання змісту) [67].
3. Дисоціативні реакції (наприклад, флешбеки – flashbaks), під час яких індивід відчуває і / або веде себе так, як нібито травматична подія повторюється (подібні реакції можуть відзначатися в рамках континууму, на крайньому полюсі якого знаходяться повна відсутність усвідомлення реального оточення).
4. Інтенсивний або тривалий психологічний дистрес при зіткненні з внутрішніми або зовнішніми ознаками чого-небудь, що символізують або нагадують будь-який аспект травматичної події (подій).
5. Помітні психологічні реакції по відношенню до внутрішніх або зовнішніх ознаках чогось, що символізує чи нагадує будь-який аспект травматичної події (подій) [30].

С. Постійне уникнення стимулів, які асоціювалися з травматичною подією (травматичними подіями), що починається після виникнення травматичної ситуації і підтверджується або однією, або двома ознаками:

1. Уникнення або спроби уникнути неприємних спогадів, думок, почуттів про травматичну подію, або неприємних спогадів, думок, почуттів, які тісно асоціюються з травматичною подією.

2. Уникнення або спроби уникнути спогадів про подію, людей, місць, розмов, дій, об'єктів, ситуацій, які викликають дистресові спогади, думки або почуття про травматичну подію (або спогади, думки або почуття, які тісно асоціюються з нею) [62].

D. Негативні зміни когнітивних процесів і настрою, які пов'язані з місцем травматичної події, що виникають після травматичної події або ускладнень після дії стресора (дві або більше ознак з нижче перерахованих):

1. Неможливість згадати важливі аспекти травматичної події (внаслідок дисоціативної амнезії, ці ознаки зазвичай не пов'язані з такими факторами, як черепно-мозкова травма, вживання алкоголю та інших психоактивних речовин).

2. Завзяті і перебільшені негативні конотації щодо себе, інших і світу або постійні і гіперболізовані негативні очікування від себе, інших і соціуму («Я – погана», «Нікому не можна вірити». «Весь світ небезпечний», «Моя нервова система повністю зруйнована») [18].

3. Завзяті спотворені судження про причини і наслідки травматичних подій, які змушують індивідуума звинувачувати себе або інших.

4. Постійні негативні емоції (наприклад, страх, гнів, вина, сором).

5. Помітно знижений інтерес до участі в соціальних заходах, або відмова від участі в соціальних заходах.

6. Почуття відірваності або відчуження від інших.

7. Стійка нездатність відчувати позитивні емоції (наприклад, нездатність відчувати щастя, задоволення або кохати) [63].

E. Помітні зміни реактивності, асоційовані з травматичною подією, що починається після дії стресора, або посилюється після травматичної події (дві або більше ознак з нижче перерахованих):

1. Роздратування або протуберанці гніву (мінімально спровоковані або без провокації), зазвичай виражені в формі вербальної агресії по відношенню до людей або об'єктів.

2. Безрозсудна або аутоагресивна поведінка.

3. Гіперболізована пильність.

4. Підвищений рефлекс чотиригорбикового тіла у середньому мозку.

5. Проблеми з концентрацією.

6. Порушення сну (наприклад, труднощі з засинанням, з підтриманням сну, неспокійний сон) [2].

F. Порушення (критерії B, C, D і E) тривають більше одного місяця [42].

G. Порушення викликають клінічно значущий психологічний дистрес і зниження соціального, професійного функціонування, а також негативні зміни в інших важливих сферах функціонування [91].

H. Порушення не належать до фізіологічного ефекту від прийому препаратів (алкоголь або наркотики), а також до інших медичних станів [13].

Дисоціативні симптоми:

1. Деперсоналізація. Постійне або періодично повторюване переживання відірваності від інших і почуття, як нібито спостерігаєш з боку за власними психічними процесами або за власним тілом (наприклад, почуття, що все відбувається як ніби уві сні, відчуття нереальності особистості або тіла, відчуття уповільненої течії часу) [68].

2. Дерезалізація. Постійне або повторюване переживання нереальності навколишнього (наприклад, навколишній світ сприймається як нереальний, нагадує сновидіння, віддалений або змінений) [39].

Останнім часом можна спостерігати інтерес дослідників до проблеми впливу пережитого насильства і негативних впливів на когнітивні здібності потерпілих [40]. Масштабне дослідження, що включало обстеження як неповнолітніх, так і дорослих досліджуваних, які мають досвід несприятливого дитинства, показало, що психологічне насильство діє як тригер, що запускає зміни в фізіологічних і нейробіологічних процесах і приводить до стійких порушень в структурах мозку. Для дорослих жінок, які в дитинстві були жертвами тривалого жорстокого поводження, характерний значно менший обсяг сірої речовини мозку, а внаслідок цього когнітивний і афективний дефект [105].

У ході досліджень, присвячених гендерним відмінностям в психофізіологічних реакціях на стресові події, проведених в Стенфордському Університеті США, було виявлено, що у дівчаток з діагностованим посттравматичним стресовим розладом, в порівнянні з хлопчиками з тим же діагнозом і здоровими дівчатками, обсяг передньої островкової кругової борозни менше і за обсягом, і за площею [104].

К. Дж. Агню-Блейс та А. Данець (К. J. Agnew-Blais і A. Danese, 2016 р.) в своєму дослідженні підтвердили результати попередніх досліджень, які свідчать про те, що дитячий досвід домашнього психологічного насильства впливає на нейробіологічні процеси в мозку; крім цього, вони навели докази взаємозв'язку між цими змінами, розвитком біполярного афективного розладу і суїцидальною поведінкою [101].

Діагностика дорослих жінок, які перенесли психологічне насильство в дитячому і підлітковому віці, показали, що в майбутньому для них характерні проблеми з навчанням, низький соціально-економічний статус і відсутність роботи, ревіктимізації, проблеми з навчанням і вихованням власних дітей [34]. Психологічне насильство, пережите в дитинстві, є прогностичним фактором прояву насильства колишньої жертви по відношенню до свого партнера.

Виникнення психічних розладів у жінок, які пережили психологічне насильство детерміновано складним взаємовпливом різних факторів і умов, основними з яких є наступні.

I. Особливості пережитої екстремальної психоемоційної ситуації:

- 1) раптовість; тривалість, інтенсивність;
- 2) наявність «вторинних» психотравмуючих чинників (їх наявність збільшує ризик).

II. Соціально-демографічні фактори:

- 1) вік (молоді жінки уразливі відносно виникнення у них психопатологічних реакцій на стрес);
- 2) сімейний стан.

III. Фактори, пов'язані зі станом здоров'я:

- 1) наявність соматичних захворювань;
- 2) наявність нервово-психічних захворювань;
- 3) наявність психотравмуючих чинників в анамнезі (наявність соматичних, нервово-психічних захворювань).

IV. Соціальні фактори:

- 1) соціальна підтримка та соціальний захист на місцевому та державному рівні;
- 2) доступність медичної допомоги та реабілітаційних програм;
- 3) соціально-економічний статус жертви психологічного насильства (достатній рівень соціальної підтримки, доступність медичної допомоги та реабілітаційних програм, задовільний соціально-економічний статус постраждалих знижують ризик).

VI. Соціально-психологічні чинники:

- 1) етнокультурні особливості (має значення прийняте в тих чи інших етнічних, релігійних спільнотах ставлення до смерті і страждань);
- 2) релігійність (релігійність в цілому виступає як фактор антиризiku);
- 3) розвиненість і характер мікросоціальних зв'язків.

VII. Індивідуально-психологічні фактори:

- 1) індивідуальна значущість екстремального події;
- 2) емоційні особливості;
- 3) індивідуально-типологічні особливості;
- 4) провідні особистісні тенденції;
- 5) мотиваційна і ціннісно-смилова сфери;
- 6) фрустраційна толерантність (стійкість до стресів) [93].

Виникнення психічних розладів у кожної конкретної жінки визначається складним взаємовпливом перерахованих вище факторів. Фактори I групи мають універсальне позаособистісне значення, а чинники, які стосуються II-VI груп, утворюють блок так званої «персональної уразливості» [3, с. 12].

Основними психопатологічними кластерами травми психіки жінки в результаті психологічного насильства є:

1) кластер «вторгнення» – травматична подія нав'язливо повторюється у вигляді спогадів, кошмарних сновидінь і флешбек-ефектів і супроводжується інтенсивними негативними переживаннями і вегетативною гіперактивністю;

2) кластер «уникнення» – уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, в поєднанні з симптомами емоційного відчуження, реакцією емоційного «заціпеніння», часткової психогенної амнезії і почуттям віддаленості від інших людей;

3) кластер «гіперактивації» – наявність симптомів постійного психоемоційного збудження у вигляді порушень сну, зниження концентрації уваги, почуття постійної загрози, дратівливості, спалахів гніву [36].

Виходячи з особливостей клініко-психопатологічної картини жінок, які пережили психологічне насильство, можна виділити наступні клінічні типи: тривожний (21%), астеничний (19%), дисфоричний (16%), дісоціативний (14,0%), іпохондричний (16%) і змішаний (14%) [63].

Висновки до першого розділу

Психологічного насильство – це будь-який спосіб поведінки (простий або складний, вербальний або невербальний), який використовують для того, щоб управляти думками, почуттями і вчинками іншого, проти його бажання, волі і поглядів, але з психологічною вигодою для насильника. Уточнено характеристики психологічного насильства. Така діяльність чи бездіяльність характеризується певними характеристиками: 1) умисність – насильство завжди спрямоване на досягнення певної мети, воно є наслідком продуманої дії, тобто не є випадковим; 2) порушення прав та свобод іншої людини; 3) низький рівень самозахисту; 4) спричинення шкоди (психічної, емоційної, моральної). Жінки набагато частіше, ніж чоловіки, стають жертвами психологічного насильства.

Уточнено види та форми психологічного насильства: примус і погрози завдати фізичну шкоду, припинити стосунки, здійснити самогубство; примушення до здійснення незаконних дій; позбавлення доступу до сімейного бюджету та інформації про нього; усунення від процесу ухвалення рішень; використання дітей для здійснення психологічного тиску; заперечення наявності проблеми насильства; контроль, ізоляція партнера, заборона контактів, які виправдовуються ревностями; приниження, обзивання, формування почуття провини і власної неадекватності; залякування за допомогою жестів, дій.

У зарубіжній соціологічній та психологічній літературі використовується декілька термінів, що характеризують насильство. Абьюзінг є психологічним насильством, тобто це вплив на емоції і психіку партнера шляхом залякувань, образ, шантажу тощо, а газлайтінг це вища форма абьюзінга, яка є однією з найнебезпечніших психологічних маніпуляцій. Розкрито наслідки психологічного насильства над жінками

. У більшості жінок виникає: 1) гостра реакція на стрес (F43.0); 2) депресивні реакції (F43.2); 3) фобічні тривожні розлади (F40), 4) посттравматичний стресовий розлад.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА

2.1 Методичне забезпечення дослідження психологічних особливостей жінок, які постраждали від психологічного насильства

Для розв'язання поставлених завдань та перевірки висунутого припущення застосовувався комплекс психодіагностичних методик. З метою дослідження та діагностики схильностей, інтересів і особливостей характеру жінок із сформованої вибірки застосовувався 16 факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла. З метою дослідження характеристик локусу контролю і особливостей мотивації досліджуваних. Застосовувалися методика для визначення локусу контролю, розроблена Дж. Роттером і опитувальник «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася впродовж 2019–2020 років. В ній брали участь 66 осіб (дві групи). В першу групу були включені 33 жінки, які знаходяться в деструктивних відносинах зі своїм партнером. А до другої групи були включені 33 жінки, які не мають в анамнезі (при особистому опитуванні) насильства в сімейному житті.

Одержані експериментальні результати опрацьовано відповідно до вимог статистичного аналізу з якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. У роботі використано: методи комп'ютерної обробки експериментальних результатів (програма SPSS Statistics 22.0), а саме: групові статистики, ранжування, t – критерій рівності середніх Стьюдента, U критерій Мана-Уїтні, кореляція Пірсона, а також комп'ютерної програми Microsoft Office Excel (2007) та методи якісної інтерпретації результатів дослідження.

Розглянемо детальніше використаний нами психологічний інструментарій.

16 факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла (Додаток А).

Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF, який нині широко застосовується в психологічних дослідженнях, був розроблений Р. Б. Кеттеллом (Raymond B. Cattell). Тест містить 187 питань. Запитання в тесті мають проєктивний характер і відображають ситуації, які часто трапляються. Оцінюються і вимірюються сталі характеристики особистості, які Р. Б. Кеттеллом були названі конституційними факторами. Кожен фактор дає значення характеристики досліджуваного в особливих одиницях виміру – стенах. Значення змінюються від 1 до 10.

Якості, які вимірюються – полярно протилежні, оцінці 5 відповідає величина, яка свідчить про однаковий ступень вираженості факторної характеристики або її протилежного значення у людини. Значенням 1 відповідає максимальна величина характеристики, яка частіше інтерпретується як негативна, а значення 10 – як позитивна.

Першій половині шкали (від 1 до 5,5) присвоюється знак «–», другий половині (від 5,5 до 10) знак «+». При інтерпретації слід приділяти увагу, в першу чергу, «пікам» профілю, тобто найбільш низьким і найбільш високим значенням факторів в профілі, особливо – тим показникам, які в «негативному» полюсі знаходяться в межах від 1 до 3 стнів, а в «позитивному» – від 8 до 10 стіною.

Психологічні характеристики факторів опитувальник Р. Б. Кеттелла.

Фактор А. Замкнутість – товариськість. Негативні характеристики фактора: нетовариськість, замкнутість, байдужість, зайва строгість в оцінці людей, скептичний настрій, холодність до оточуючих, бажання залишитися на самоті, відсутність близьких друзів, скритність. Позитивні характеристики фактора: добросердечність, товариськість, добродушність, уважність до людей, природність, невимушеність у відносинах, доброта, активність в усуненні конфліктів, довірливість, терпимість до критики, яскраві живі емоції.

Фактор В. Низький інтелект – високий інтелект. Негативні характеристики фактора: ригідність мислення і зайва конкретність, емоційна дезорганізація мислення. Позитивні характеристики фактора: гарне абстрактне мислення, кмітливість, здатність швидко навчатися.

Фактор С. Емоційна нестійкість – емоційна стійкість. Негативні характеристики фактора: при низьких оцінках проявляється низька терпимість по відношенню до неприємних зовнішніх соціальних впливів, мінливість інтересів, схильність до мінливості настрою, дратівливість, іпохондрія, стомлюваність, невротичні реакції. Позитивні характеристики фактора: витриманість, висока працездатність, емоційна зрілість, реалістичність, сталість інтересів, відсутність нервового стомлення, однак в ряді випадків може проявлятися емоційна ригідність і нечутливість.

Фактор Е. Підпорядкованість – домінування. Негативні характеристики фактора: сором'язливість, схильність поступатися іншим, залежність, тенденція брати вину на себе, тривожність з приводу своїх помилок, тактовність, покірливість, шанобливість, покірність, пасивність. Позитивні характеристики фактора: владність, незалежність, самовпевненість, упертість, агресивність, конфліктність з обвинувальними реакціями, небажання визнавати владу і тиск, авторитарний стиль керівництва, норовливість.

Фактор F. Стриманість – експресивність. Негативні характеристики фактора: розсудливість, обережність, мовчазність, заклопотаність, песимістичність, очікування невдач, схильність все ускладнювати, млявість, надмірна манірність. Позитивні характеристики фактора: імпульсивність, безтурботність, балакучість, рухливість, енергійність, емоційність, життєрадісність, експансивність, щирість у стосунках між людьми, емоційна значущість соціальних контактів, здатності до лідерства, віра в удачу.

Фактор G. Несумлінність – сумлінність. Негативні характеристики фактора: Мінливість, схильність до уникнення виконання групових вимог і норм, безпринципність, неорганізованість, безвідповідальність, гнучкі установки по відношенню до соціальних норм, іноді проявляється

антисоціальна поведінка. Позитивні характеристики фактора: ретельне дотримання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, обов'язковість і точність, відповідальність, спрямованість на справу, дисциплінованість.

Фактор Н. Нерішучість – сміливість. Негативні характеристики фактора: сором'язливість, невпевненість в своїх силах, стриманість, бажання залишатися в тіні, чутливість до загрози. Позитивні характеристики фактора: Сміливість, активність, схильність до ризику, розкутість.

Фактор І. Жорсткість – чутливість. Негативні характеристики фактора: мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, черствість по відношенню до оточуючих. Позитивні характеристики фактора: прагнення до заступництва, романтизм, артистичність, співчуття, співпереживання, розуміння інших.

Фактор L. Довірливість – підозрілість. Негативні характеристики фактора: ревнивість, заздрісність, підозрілість, велика зарозумілість, егоцентризм. Позитивні характеристики фактора: відвертість, довірливість, терпимість, товариськість, відсутність заздрості, вміння легко знаходити спільну мову з людьми, ефективно працювати в колективі.

Фактор М. Практичність – розвинена уява. Негативні характеристики фактора: практичність, сумлінність, дотримання загальноприйнятих норм, обмеженість, зайва уважність до дрібниць. Позитивні характеристики фактора: розвинена уява, орієнтованість на свій внутрішній світ, володіння високим творчим потенціалом.

Фактор N. Прямолінійність – дипломатичність. Негативні характеристики фактора: прямолінійність, наївність. Позитивні характеристики фактора: розважливість, проникливість, розумний і сентиментальний підхід до подій і оточуючих людей.

Фактор О. Впевненість в собі – тривожність. Негативні характеристики фактора: безтурботність, холоднокрівність, спокій, впевненість в собі. Позитивні характеристики фактора: тривожність, вразливість.

Фактор Q1. Консерватизм – радикалізм. Негативні характеристики фактора: консервативність, моралізаторство, неприйняття змін, відсутність схильності до аналізу і реалізації інтелектуальних здібностей. Позитивні характеристики фактора: критичність, прагнення реалізувати інтелектуальні здібності, схильність до аналізу, прагнення бути добре поінформованим, схильність до експериментування, спокійне ставлення до нових неусталених поглядів і змін, відсутність довіри авторитетам, небажання що-небудь приймати на віру.

Фактор Q2. Конформізм – нонконформізм. Негативні характеристики фактора: залежність від групи, дотримання громадської думки, перевагу працювати і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтація на соціальне схвалення, безініціативність. Позитивні характеристики фактора: схильність віддавати перевагу тільки власним рішенням, незалежність, дотримання обраного шляху, самостійність у прийнятті рішень і діях, відсутність прагнення нав'язувати свою думку оточуючим.

Фактор Q3. Низький самоконтроль – високий самоконтроль. Негативні характеристики фактора: недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе, відсутність явного бажання виконувати соціальні вимоги. Позитивні характеристики фактора: розвинений самоконтроль, точність виконання соціальних вимог, хороший контроль своїх емоцій і поведінки, тенденція доводити кожну справу до кінця, цілеспрямованість (на відміну від соціальної нормативності поведінки – фактор G – тут вимірюється рівень внутрішнього контролю поведінки).

Фактор Q4. Розслабленість – напруженість. Негативні характеристики фактора: розслабленість, млявість, спокій, низька мотивація, лінощі, незворушність. Позитивні характеристики фактора: напруженість, напруженість, наявність порушення та занепокоєння, активне незадоволення прагнень.

Опитувальник А. А. Реана «Мотивація успіху і страх невдачі (Додаток Б).

Опитувальник містить 20 запитань. Відповідати необхідно «так» або «ні». У разі виникнення труднощів з вибором варіанту відповіді, необхідно застосувати правило, що під відповіддю «так» слід розуміти як категоричне «так», так і «скоріше так, ніж ні». Аналогічним чином інтерпретується відповідь «ні»: вона об'єднує і категоричне «ні» та «скоріше ні, ніж так». Відповідати на запитання необхідно швидко, не розмірковуючи довго.

Ключ до опитувальника:

Відповідь «Так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Відповідь «Ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Інтерпретація результатів і критерії оцінювання. За кожний збіг відповіді з ключем опитувальника випробуваному нараховується 1 бал. Підраховується загальна кількість балів.

1. Загальна кількість балів знаходиться в діапазоні від 1 до 7, то можна констатувати мотивацію на невдачу, страх невдачі, уникнення невдачі.

2. Загальна кількість балів знаходиться в діапазоні від 14 до 20, то можна констатувати мотивацію на досягнення успіху, надія на успіх.

3. Загальна кількість балів знаходиться в діапазоні від 8 до 13, то можна вважати, що мотиваційний полюс не виражений.

Слід зазначити, що кількість балів, яка дорівнює 8 та 9 – це тенденція мотивації на невдачу, а сума балів 12 та 13 вказує на тенденцію мотивації на досягнення успіху.

Відповідно до теорії Т. Елєрса, існує два типи людей. Перший тип – люди, націлені на успіх, виграш, перемогу. Їхні зусилля спрямовані на те, щоб досягти поставленої мети. Домігшись мети, вони відчують задоволення і гордість, чекають заохочення або похвали. Важливим є те, що вони можуть повністю мобілізувати свої ресурси і зосередитися на об'єкті діяльності. Такі люди здатні більш адекватно оцінити свої здібності, можливості, проявляють більше завзяття та наполегливості в роботі, люди, мотивовані на досягнення успіху, виявляють стійку тенденцію повернення до вирішення завдання, в

якому вони зазнали поразки та невдачі, домагаючись при цьому найкращих результатів.

Інший тип – люди, мотивовані на уникнення невдач, захист від проблем, критики. Вони часто не впевнені у собі, не вірять в успіх, бояться розкрити свій потенціал, тому що не розглядають можливість успішного завершення справи. Люди цього типу орієнтовані на захист, мають труднощі з визначенням своїх професійних можливостей, завищений або занижений рівень самооцінки, пред'являють нереалістичні вимоги до себе та інших. Люди орієнтовані на невдачу, пояснюють успіх випадковістю, збігом обставин, а ситуації невдачі вони схильні звертатися до аналізу своїх здібностей, що призводить до заниження рівня самооцінки.

Шкала локусу контролю Дж. Роттера (Додаток В).

Методика ґрунтується на двох фундаментальних твердженнях:

1. Люди диференціюються за ознакою локалізації контролю над суб'єктивно значущими подіями, в зв'язку з чим виділяють два типи локалізації: інтернальний і екстернальний локус контролю. У першому випадку значущі події інтерпретуються як результат власної діяльності особистості. У другому – події, які відбуваються з людиною є результатом зовнішніх сил – соціуму, інших людей, випадку. Будь-яка людина займає певну позицію на континуумі, полюса якого позначають екстернальний чи інтернальний локус контролю.

2. Локус контролю є універсальною характеристикою індивіда виявляється у ставленні до різних типів подій і ситуацій, з якими стикається людина. З цієї причини для вимірювання локусу контролю випробуваного досить отримання одновимірної, лінійної характеристики, що відбиває його позицію на континуумі екстернальності/інтернальності, яка виражається в числах.

Аналіз результатів здійснюється по ключу відповідно до двома основними вимірами локусу контролю особистості. Про спрямованість локусу контролю слід судити за відносним перевищення результатів одного виміру над

іншим. У практиці психодіагностики за локусом контролю судять про когнітивному стилі, що проявляється в сфері навчання, в тому числі і професійного. Оскільки когнітивні компоненти психіки присутні у всіх її явищах, то уявлення про локусі контролю поширюються і на характеристики особистості в її діяльності

За ступенем схильності до одного з двох локусів контролю людей класифікують на екстерналів і інтерналів. Так називають осіб, що мають крайні показники за шкалою інтернальності.

Внутрішній локус контролю (інтернальність) і зовнішній локус контролю (екстернальність) є стійкими структурами особистості, які формуються в процесі її соціалізації.

Екстернали частіше демонструють конформне поведінку і поступливість, а інтернали, в свою чергу, менш схильні підкорятися іншим людям, чинять опір маніпуляціям і більш чутливі до втрати свободи. Люди з внутрішнім локусом контролю показують більш високу продуктивність, якщо працюють на самоті і з мінімальним контролем ззовні. У екстерналів зворотна ситуація.

Також, екстернали і інтернали відрізняються один від одного способом інтерпретації соціальних ситуацій, в тому числі, способом отримання інформації та механізмами їх каузальної атрибуції. Інтернали більш активно працюють з інформацією і зазвичай більш обізнані про ситуацію, ніж екстернали.

Інтернали схильні до прояву більшої відповідальності і соціальної активності, вони більш послідовні в поведінці, ніж екстернали. Тимчасова перспектива людей з внутрішнім локусом контролю охоплює більш широку зону, ніж у екстерналій. Це означає, що інтернали прогнозують як більш далеке майбутнє, так і пам'ятають попередні події. Інтернали демонструють більшу когнітивну активність, ніж екстернали, що проявляється в більшому прояві інтересу до причин, характеру хвороби і курсу лікування, сприяючи швидкому одужанню. У ситуаціях прийняття рішення і пов'язаних з ризиком ситуаціях

вони ведуть себе більш продуктивно і послідовно, демонструють більшу готовність заради досягнення цінного блага, нехай і віддаленого в часі.

Люди з внутрішнім локусом контролю переконані в детермінованості високої продуктивності старанної роботи, що в свою чергу, сприяє отриманню високої винагороди. В наслідок цього, у інтерналів вище показники задоволеності працею.

За результатами CPI (каліфорнійський особистісний опитувальник) люди з внутрішнім локусом контролю мають більш високі бали за ступенем прийняття свого «Я», домінантності, благополуччя в досягненні бажаного шляхом згоди, толерантності, самоконтролю і соціабельності. Ґрунтуючись на даних 16PF (16-факторний опитувальник Кеттелла) інтернали мають наступні характерні риси: висока сила волі, емоційна стабільність, товариськість, моральна нормативність, витонченість, уяву, довірливість. Екстернали характеризуються цинізмом, підозрілістю, конформністю, авторитарністю і догматизмом, схильністю до обману, депресії і агресивності.

Локус контролю перш за все проявляється в атрибуції соціальної відповідальності. Екстернали приписують відповідальність за власну діяльність зовнішніх чинників, що може доходити до фаталізму. У неуспіху вони звинувачують ситуацію: перешкоди, складність завдання. У екстерналів рівень домагань залежить від зовнішньої оцінки, на яку вони орієнтуються, в зв'язку з цим рівень домагань часто або занижений, або завищений. У ситуації невдачі екстернали стають більш активними в діяльності, а в ситуації успіху вони стають менш діяльними. Крім цього, екстернали намічають цілі, що не відповідають своїм можливостям, не вірять в можливість досягти своїх цілей, при цьому задовольняються незначними успіхами.

Інтернали, навпаки, схильні брати відповідальність на себе, що призводить до того, що вони бачать причину успіху або невдачі виключно в своїх недоліках, не звертаючи увагу на зовнішні чинники. Вони мають середній рівень домагань, який не залежить від самооцінки. Активність інтерналів підвищується в ситуації успіху і знижується в ситуації невдачі, тому що

невдача викликає у них стан фрустрації. Вони намагаються вирішувати найбільш важкі проблеми, тому що в цьому випадку успіх викликає позитивні емоції, які впливають на самооцінку та виступають мотивуючою функцією для інтерналів.

2.2. Експериментальне вивчення психологічних особливостей жінок, які постраждали від психологічного насильства

В експериментальному дослідженні були застосовані наступні методики:

- 1) 16 факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла [51];
- 2) методика визначення локусу контролю Дж. Роттера [49];
- 3) опитувальник А. А. Реана «Мотивація успіху і страх невдачі» [57];

Для комп'ютерної обробки емпіричних даних використовувалася програма «Google-форма, а також стандартні статистичні програми Microsoft Excel 10.0» і «R version 3.3.2».

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

Достовірність отриманих результатів забезпечувалася теоретико-методологічною обґрунтованістю вихідних позицій дослідження, аналізом досягнень психологічної науки, підбором комплексу діагностичних методик, різноманітням використовуваних методів, адекватних цілям і завданням дослідження, змістовним аналізом результатів діагностичних процедур, репрезентативністю вибірки.

Надійність отриманих даних забезпечується достатнім обсягом емпіричної вибірки, ретельним аналізом даних, а також використанням наступних методів математичної статистики:

- 1) t-критерій Стьюдента;
- 2) коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – для виявлення зв'язку між змінними.

На першому етапі емпіричного дослідження перед нами була поставлена мета сформувати вибірку. В першу групу були включені 33 жінки, які знаходяться в деструктивних відносинах зі своїм партнером. А до другої групи були включені 33 жінки, які не мають в анамнезі (при особистому опитуванні) насильства в сімейному житті.

Для комплексного дослідження схильностей, інтересів і особливостей характеру жінок із сформованої вибірки ми використовували 16 факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла.

Нами було поставлено завдання перевірити гіпотезу про те, що особистісні якості жінок, які зазнали насильства в подружньому житті і, які не мають даний негативний досвід у відносинах, можуть якісно відрізнятися.

При отриманні результатів даних з розрахунком середнього арифметичного по кожному фактору (з урахуванням таблиць перекладів балів в стени в залежності від вікового діапазону жінки) для всіх випробовуваних кожної групи: 1 – жінок, які мають досвід прояву насильства в стосунках і 2 – жінок, які не мають досвіду прояву насильства в стосунках. Звернемося до рисунка 1, який ілюструє провідні профілі в групі жінок, що мають досвід прояву насильства в стосунках.

Аналізуючи первинні фактори методики, ми бачимо, що жінки, які зазнали психологічного насильства від свого партнера (чоловіка), мають такі особистісні особливості:

- фактор А ($X_{\text{ср.}} = 8,2$) – афектотімія (товариськість). Дані респонденти характеризуються високою товариськістю, відкритістю, увагою до людей і довірливістю;
- фактор В ($X_{\text{ср.}} = 3$) – конкретне мислення. Респонденти проявили низькі показники за даною шкалою, що характеризує їх як людей приземлених, розсіяних виявляють ригідність мислення і емоційну дезорганізацію мислення;
- фактор Е ($X_{\text{ср.}} = 9,1$) – покірність. Жінки, які мають досвід проявів психологічного насильства у стосунках, надали відповіді, що вказують на те, що їх стиль взаємодії характеризується тенденцією до пасивності у спілкуванні,

бажанням перекласти відповідальність за прийняття рішень на іншого і підпорядкування та залежність від авторитету;

- фактор L (Хср. = 8,4) – протенсія. Респондентів можна охарактеризувати як людей, яким важко довіритися оточуючим, вони чекають підступних дій від інших, при цьому вимагають від оточуючих нести відповідальність за помилки, егоцентричні, догматичні, дратівливі і фіксують свою увагу на невдачах, що змушує їх бути надмірно обережними і боязкими;

- фактор О (Хср. = 8,1) – гіпотимія. Дані респонденти характеризуються високою тривожністю, вони відчують почуття провини, схильні до самозвинувачення, депресивні, ранимі, легко впадають у відчай і знаходяться під владою легко мінливого настрою;

- Q1 (Хср. = 3) – консерватизм. Цей профіль вказує на те, що жінки з групи, що мають досвід прояву насильства в стосунках, схильні до ригідного мислення, їм важко приймати та сприймати нових людей, вони схильні до моралізації, вони важко перевлаштовуються і їм складно адаптуватися до нових умов;

- фактор Q2 (Хср. = 2) – конформізм. Дані респонденти залежні від думки інших, їм важко орієнтуватися без опори на соціальне схвалення, безініціативні і несамотійні, внаслідок чого, їм необхідна хоча б уявна підтримка іншого;

- Q3 (Хср. = 1,4) – низька думка про себе. Жінки, які мають досвід прояву насильства у відносинах, характеризуються імпульсивністю, вони слідуєть за своїми мотивами, бажаннями, при цьому ці почуття можуть різко змінюватися в протилежну сторону, що породжує внутрішні суперечливі відчуття.

- фактор Q4 (Хср. = 9) – висока его-напруженість. Даний фактор вказує нам, на високу тривожність респондентів, яка проявляється у вигляді збудливості, дратівливості, високої мотивації до дії та високою активністю навіть в стомленому стані.

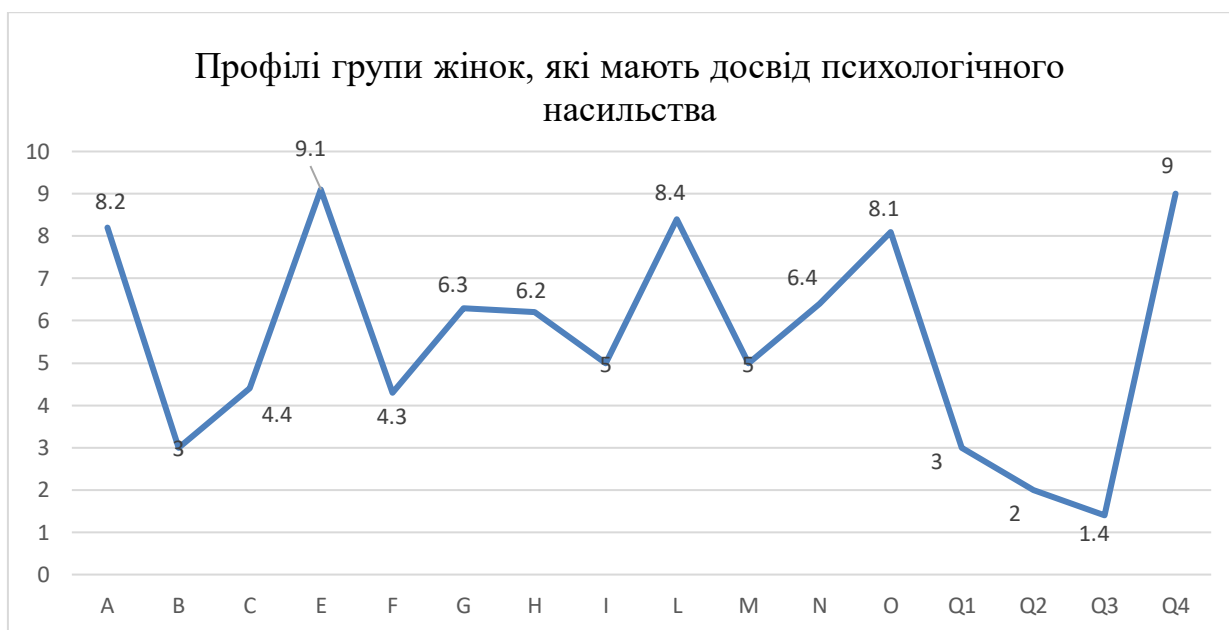


Рисунок 1. Психологічні профілі групи жінок, які мають досвід психологічного насильства.

Необхідно відзначити, що фактори C (Хср. = 4,4); F (Хср. = 4,3); G (Хср. = 6,3); H (Хср. = 6,2); I (Хср. = 5); M (Хср. = 5); N (Хср. = 6,4) – не виражені, тобто за цими особистісним якостям дані жінки не відрізняються від решти популяції.

Переходячи до аналізу вторинних факторів методики, отриманих шляхом обчислення факторів по стелях, можна відзначити наступні фактори, що знаходяться в зоні значущих значень:

- фактор F1 (Хср. = 7,9) – висока тривожність. Люди з даними показниками виявляють погану адаптацію, часто не задоволені своїми досягненнями, відчувають перманентну тривожність, яка не дає їм можливості повністю зануритися в діяльність, відволікає від головного, втомлює;

- фактор F3 (Хср. = 8) – реактивна врівноваженість. Емоційний фон даних респондентів характеризується реактивними спалахами емоцій, почуттів і бажань, які є провідними в прийнятті рішень, тому виникають явні труднощі, пов'язані з поспішним ухваленням рішень, без достатньої оцінки того, що відбувається, респонденти при прийнятті рішення задовольняються очевидним і явним, і не помічають тонкощів і деталей;

- фактори F2 і F4 – не виражені, тобто за цими особистісним якостям жінки, які мають досвід прояву психологічного насильства в стосунках, не відрізняються від решти популяції.

При інтерпретації первинних і вторинних факторів ми вважаємо за доцільне звернути увагу на поєднання окремо взятих яскраво виражених факторів, об'єднаних автором тесту в симптомокомплекс. Таким чином, нам вдалося проаналізувати ще кілька виражених закономірностей, які відносяться до особистісних якостей, які об'єднуються в наступні симптомокомплекси:

1. Спілкування – лідерський потенціал особистості. Даний симптомокомплекс вказує нам на низьку потребу в реалізації лідерського потенціалу. Наші респонденти відчують складності на етапі самостійного прийняття рішень, при цьому рушійною силою (мотивацією) до дії буде імпульсивне бажання, яке призводить до помилкових дій, а отже, до подальшого бажанням перекласти відповідальність за прийняття рішень на іншого при будь-якій можливості.

2. Емоційні властивості – прояв тривожності. Даний симптомокомплекс вказує на високу тривожність. Ми можемо говорити, що наші респонденти, які мають досвід прояву психологічного насильства у відносинах, відчують сильну тривогу і занепокоєння в нових, незвичних для себе ситуаціях, вони болісно сприймають критику на свою адресу, недовірливі на похвалу, і не визнають своїх досягнень, що перешкоджає пошуку виходу зі складних ситуацій і «затмарює» можливість прийняти зважене рішення.

Звернемося до аналізу результатів дослідження (рисунки 2) індивідуально-психологічних особливостей особистості у жінок, які не мають досвіду прояву психологічного насильства в стосунках.

Слід зазначити, що більшість факторів знаходиться в межах середніх значень, а значить особливості, в своїй більшості, не виражені тобто за цими особистісним якостям жінки, які не мають досвіду прояву психологічного насильства в стосунках, не відрізняються від решти популяції.

При цьому все ж на деякі показники варто звернути увагу:

- фактор А (Хср. = 8,9) – афектотімія (товариськість). Респонденти, які не мають в досвід насильства в міжособистісних стосунках з партнером характеризуються високою товариськістю, відкритістю, увагою до людей і довірливістю;

- фактор N (Хср. = 9,4) – дипломатичність. Дані респонденти характеризуються високим рівнем проникливості, умінням презентувати себе іншим, мають високий рівень комунікативної компетентності та емпатійності;

- фактор Q4 (Хср. = 2,7) – низька его-напруженість. Респонденти з групи жінок, які не мають досвіду прояву насильства у відносинах, на момент тестування відчували себе розкуто, розслаблено, вони, в цілому, задоволені життям і у них достатня слабка мотивація досягати бажаного.



Рисунок 2. Психологічні профілі групи жінок, які не мають досвіду психологічного насильства.

Слід зазначити ще один фактор, значення якого тяжіє до нижньої межі норми – фактор Q4 (Хср. = 3,1). Він дозволяє нам говорити про те, що наші респонденти з групи жінок, які не мають досвіду прояву насильства у відносинах, характеризуються як люди, які люблять приймати рішення і

тримати ситуацію під контролем, вони можуть домінувати в ситуаціях, де це необхідно для досягнення свого інтересу, досить норозливі та неохитні.

Таким чином, провівши статистичний аналіз результатів дослідження, ми можемо говорити про те, відмінності є значущими стосовно значення фактора Q4 – его-напруженість і фактора Q1 – консерватизм тобто жінки, які зазнали насильства, в сімейних стосунках мають високу его-напруженість, в той час як жінки, які не мають насильницький досвід у відносинах демонструють низьку его-напруженість.

Також ми можемо стверджувати те, що жінки, які мають досвід прояву насильства в стосунках, схильні до ригідного мислення, їм важко приймати та сприймати нових людей, вони схильні до моралізації, вони важко перевлаштовуються і їм складно адаптуватися до нових умов. При цьому всі інші відмінності, носять скоріше ситуативний характер.

Ми з'ясували, що особистісні якості жінок, які зазнали насильства в подружньому житті і, що не мають даний негативний досвід у відносинах, можуть якісно відрізнятися підтвердилася.

З'ясувавши, що жінки, які зазнали психологічного насильства продемонстрували ригідність і низьку адаптивність до постійно змінюваних або нових умов, у нас виникла гіпотеза, що саме цей фактор заважає даним респондентам змінювати умови свого існування навіть при психотерапевтичній підтримці. Так як в рамках даного дослідження, нам було важливо виявити тенденції до прогнозу позитивних змін в життєвій ситуації жінок, що мають досвід прояву психологічного насильства у стосунках, то для вирішення даного завдання ми вирішили проаналізувати характеристики локус контролю і мотивації досліджуваних. Для цього ми використовували методику для визначення локусу контролю, розроблену Дж. Роттером і опитувальник «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана. Дослідження локусу контролю дало нам можливість судити про когнітивному стилі респондентів, що може лежати в основі їх мотивації до змін обставин, в яких вони опинилися.

Таким чином, якщо розглянути досліджувану вибірку по групі жінок, що мають досвід прояву психологічного насильства у стосунках в цілому, то за шкалою екстернальність-інтернальність відповіді випробовуваних розподілилися наступним чином (рисунок 3):

- 1) низький рівень інтернальності 60,6% (екстернальний локус контролю);
- 2) середній рівень інтернальності 24,3%;
- 3) високий рівень інтернальності 15,1%.

Отримані результати дають вказують на те, що у даної групи жінок найбільш поширеним є екстернальний локус контролю, це вказує на те, що 60,6% відсотків респондентів з досліджуваної вибірки не відстежують зв'язок між своїми життєвими ситуаціями і своїми діями. Вони налаштовані думати про те, що всі події, які відбувається з ними і їх життя в цілому є результатом чужого впливу.

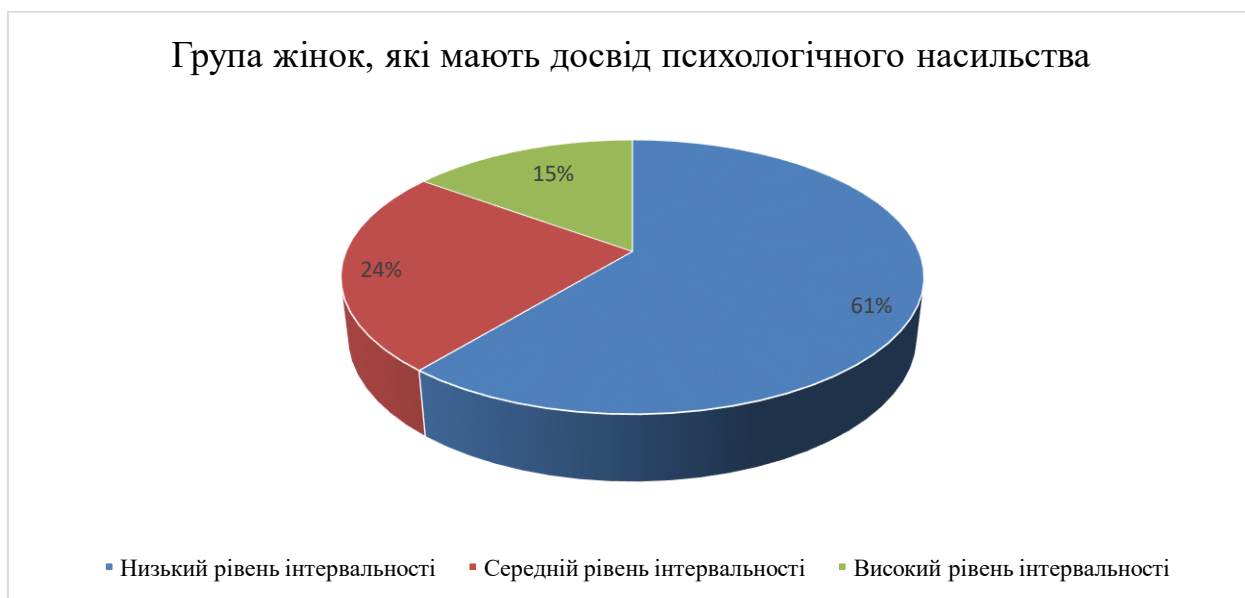


Рисунок 3. Аналіз результатів дослідження локусу контролю в групі жінок, які мають досвід психологічного насильства.

Ще одна тенденція у респондентів з групи жінок, які мають досвід психологічного насильства – середній рівень інтернальності, що в залежності від ситуації вказують на те, що 24,3% респондентів можуть змінювати особливості суб'єктивного контролю в залежності від ситуації, що дає велику адаптивність в порівнянні з екстернальним локусом контролю.

Тільки у 15,1% респондентів виявився високий рівень інтернальності. Інтернальний локус контролю дозволяє людині відчувати контроль над значущими для неї життєвими ситуаціями, дає впевненість у тому, що вона може впливати і змінювати їх. Так, більшість важливих подій сприймається ними як результат їх же рішень, старань і діяльності в цілому. Відчуваючи високу значимість своїх дій і можливість управляти своїм життям, люди з інтернальним локусом контролю емоційно стабільні, мають мотивацією на досягнення результату, самоконтроль і впевненість в своїх силах.

Таким чином, вони можуть легше приймати відповідальність за своє життя, що призводить до аналізу свого становища і спонукає до прийняття важливих для себе і своєї сім'ї рішень.

У групі жінок, які не мають досвіду прояву насильства в стосунках, результати дослідження локусу контролю розподілилися наступним чином (рисунок 4):

- низький рівень інтернальності 9% (екстернальний локус контролю);
- середній рівень інтернальності 45,5%;
- високий рівень інтернальності 45,5%.



Рисунок 4. Аналіз результатів дослідження локусу контролю в групі жінок, які не мають досвіду психологічного насильства.

Далі, нами було проведено дослідження особливостей мотивації, для вирішення поставленого завдання ми використовували опитувальник А. А. Реана «Мотивація успіху і страх невдачі» і отримали наступні результати (рисунок 5):

У групі жінок, що мають досвід прояву психологічного насильства:

- мотивація уникнення невдачі – 36,4%;
- невиражена мотивація – 51,5%;
- мотивація на успіх – 12,1%;

У групі жінок, які не мають досвід прояви насильства в стосунках:

- мотивація уникнення невдачі – 6%;
- невиражена мотивація – 30,3%;
- мотивація на успіх – 63,7%.

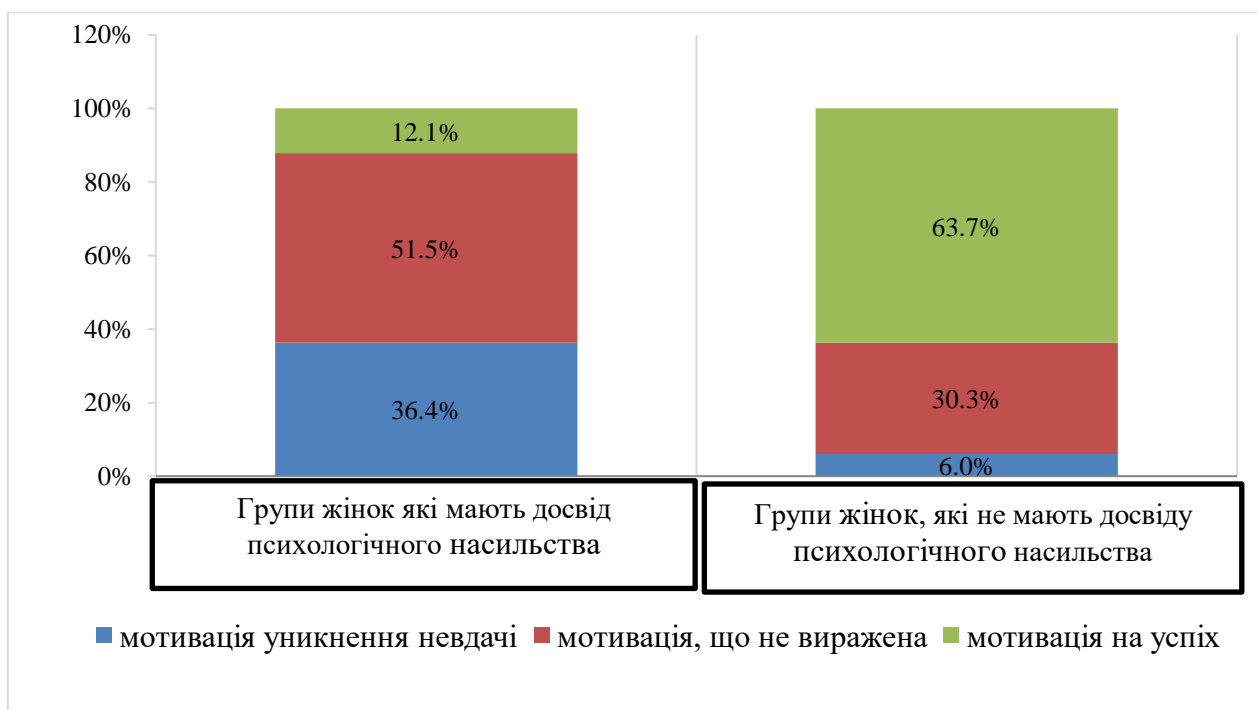


Рисунок 5. Порівняльний аналіз результатів дослідження мотивації у жінок, які мають і не мають досвід прояву насилля у стосунках

Таким чином, ми бачимо, що у групи жінок, в анамнезі яких не було насильства в подружньому житті, очікування від досягнень характеризуються позитивним настроєм, респонденти, в своїй більшості, високо оцінюють свої можливості і впевнені в своїх силах. При цьому середньо групова тенденція

тяжіє до невизначеного відношення до своїх сил, мотиваційний полюс виражений не яскраво.

Отримані результати статистичного аналізу дають можливість стверджувати, що при зростанні рівня інтернальності (інтернальність локус-контролю), у жінок, в анамнезі яких було присутнє психологічне насильство в подружньому житті, зростає і рівень мотивації на успіх тобто чим більше жінка відчуває себе відповідальною за своє життя, вчинки і впевненість, що вона може вплинути на свою долю, тим вище у неї очікування, що вона успішно подолає труднощі і зможе вийти із складної життєвої ситуації.

Завдяки статистичному аналізу ми можемо стверджувати, що дані зв'язки мають рівень достовірності і всі досліджувані показники прямо пропорційно залежать один від одного. Таким чином, наша друга гіпотеза про те, що локус контролю жінок, які зазнали насильства в подружньому житті, впливає на мотивацію до зміни міжособистісних відносин, підтвердилася.

В рамках даного дослідження можна зробити висновок, що психологічні особливості, жінок, які піддавалися психологічному насильству, можуть впливати на локус контролю особистості, який, в свою чергу, формує особливості мотиваційної сфери особистості. Практична значимість – емпіричне дослідження дає можливість скласти ефективну реабілітаційну систему з урахуванням особливостей мотиваційної сфери і локусу контролю даної категорії жінок, які звертаються за психологічною допомогою.

2.3. Система соціально-психологічної реабілітації жінок, які постраждали від психологічного насильства

1. Основи соціально-психологічної реабілітації жінок, які зазнали психологічного насильства.

1.1. Загальні принципи реабілітаційної роботи.

Всі форми і методи психолога будуються так, щоб дати жінці можливість зрозуміти, що ніхто не намагається применшити значення її труднощів і

проблем, але саме долаючи ці проблеми, їй необхідно знаходити ресурси для поліпшення свого становища [24].

Реабілітаційна робота з жінкою, яка постраждала від насильства, має певні правила і напрямки, але всі вони націлені на подолання тих психологічних змін, які відбуваються під впливом тривалого стресу, а також у зв'язку з найважчим і небезпечним руйнуванням, яке заподіюється насильством: 1) зміна Я-концепції жінки; 2) руйнування системи життєвих цінностей; 3) порушення функціонування мотиваційної сфери (усвідомлення потреб, формування активної позиції в прийнятті рішень і досягнення обраних цілей), і в кінцевому підсумку відмова від відповідальності за своє життя [8].

Дослідження показали, що найбільш ефективними є дві стратегії виходу з кризової ситуації і подолання посттравматичного стресу:

1) цілеспрямоване повернення до спогадів про травмуючи подію з метою їх аналізу та повного усвідомлення всіх обставин травми;

2) усвідомлення значення травматичної події для життя, стилю поведінки, виборів, рішень, прийнятих людиною, і одержуваного в результаті якості життя [5].

1.2. Особливості реабілітаційної роботи з жінками, які постраждали від психологічного насильства.

Особливість реабілітаційної допомоги жінкам, постраждалим від психологічного насильства – структурованість роботи з психологом, причому не лише в групових заняттях, але і в індивідуальних бесідах. Ця необхідність пояснюється декількома причинами:

1. Жінки приходять за допомогою до психолога, перебуваючи в стані хронічного стресу, і часто проявляють ознаки посттравматичного стресового синдрому [53].

2. Жінки, потрапляючи в безпечну обстановку, бувають розгублені, переживають відчуття життєвого хаосу, тривожність. Вони прагнуть якомога швидше позбутися від тяжких переживань і часто важко переживають неструктурованість звичайного терапевтичного процесу – висловлюють

незадоволеність від «балаканини», відсутності видимого прогресу. Структура програми, з якою знайомлять кожну жінку, допомагає їм налаштуватися на систематичну роботу і приймати необхідність «малих кроків» [17].

3. Жінки, переживаючи страх втрати чоловіка або страх перед своїм майбутнім, при цьому демонструють поведінку, установки і очікування, властиві загальній віктимності (жертвності) особистості: вони очікують заспокоєння, часто поводяться так, ніби кожна людина з їх оточення, включаючи фахівців, до яких вони звертаються, винні у всіх їхніх нещастях, і очікують від них вирішення всіх своїх проблем. Зазвичай серед таких труднощів вказують матеріальне становище, квартирне питання і бажання змінити, зробити «хорошим» свого чоловіка [60].

Іншими словами, у великій кількості випадків жінки – жертви психологічного насильства не виявляють готовності глибоко працювати над ситуацією, що склалася, не налаштовані активно долати наслідки хронічного стресу і тим більше не готові переглядати власні установки і страхи, які змушують їх продовжувати відносини, небезпечні для життя і здоров'я їх самих і їхніх дітей. Структурованість програми налаштовує їх на обов'язкове послідовне проходження всіх етапів реабілітації та вторинної профілактики насильства [84].

1.3. Складання індивідуальної програми реабілітації.

Програма реабілітації та вторинної профілактики психологічного насильства вибудовується з урахуванням:

а) поступового просування від поверхневих описів, виявлення власного ставлення жінки до ситуації, що склалася до опрацювання травматичного досвіду [25];

б) просування від терапевтичного переживання і навчання прийомам зняття стресової напруги до все більш глибокого осмислення своїх стосунків з партнером, зростання позитивного ставлення і поваги до себе, розвитку відповідальності за своє життя;

в) просування від нового рівня осмислення і турботи про свій емоційний стан до самостійного програмування позитивних змін у своєму житті [16].

У разі активної роботи жінки, послідовність обговорення тем може варіюватися, проте при цьому всі перераховані теми повинні бути обговорені і опрацьовані. Таких жінок набагато. Якщо ж жінка пасивна, не проявляє активного інтересу до роботи з психологом, індивідуальні сесії повинні проводитися в суворій послідовності. Таким чином, чим менш активна жінка, тим більш структурованою стає реабілітаційна робота [69].

Пасивність жінок, які постраждали від психологічного насильства, часто викликана саме тим, що вони втратили значну частку особистісної активності, бажань, прагнень, волю до позитивних кроків життєвих перетворень. При самих крайніх проявах абсолютно пасивної позиції жінки стає неможливою повноцінна реабілітація. Тоді, на жаль, вся робота зводиться до діагностичних і релаксаційних заходів [11].

Однак найчастіше фахівці зустрічаються з «середньою активністю» жінок: не надто зацікавлені в реабілітаційній роботі спочатку («Та мені нічого не треба, просто мене до вас направив лікар», «Мені реабілітація не потрібна, просто наказали пройти, тому що у вас такі порядки»), поступово жінки все більше і більше розкриваються і з все більшою активністю використовують час психотерапії для трансформації та переосмислення важкого досвіду. У такому випадку спочатку робота проводиться жорстко по програмі, а потім фахівець все більше слідує за жінкою в її саморозкритті і осмисленні. У будь-якому випадку всі теми програми повинні бути обговорені та для кожної жінки абсолютно індивідуальні. Але в тих випадках, коли жінки проходять реабілітацію в державних установах, доводиться чітко вказувати певні терміни (а головне – потім їх і дотримуватися) [22].

Мінімальна кількість сесій, необхідних для реабілітації, можна визначити виходячи з простого перерахування тем, які необхідно порушити під час роботи, плюс перша зустріч і діагностика. Виходить 14 сесій, за умови, що бесіди з психологом відбуваються 2 рази на тиждень. Але зазвичай для

повноцінної реабілітаційної роботи потрібно не менше 20-25 сесій. При цьому краще, якщо індивідуальна робота з психологом поєднується з груповими заняттями, однак зібрати жінок в одну стабільно працюючу групу буває досить складно. Швидше це можливо в умовах їх проживання в соціальному притулку або в стаціонарному кризовому центрі [75].

2. Можливі проблеми в роботі з жінками, постраждалими від психологічного насильства.

На практиці фахівці можуть зустрітися з серйозною проблемою в період реалізації реабілітаційної програми. Ця проблема – часткова або повна відсутність співпраці жінки в роботі по самовідновленню. Вся справа в тому, що жінки, як правило, приходять за допомогою після довготривалого (іноді багаторічного) перебування в умовах постійного психологічного та фізичного насильства, так що навіть травматичні симптоми «вплітаються» в їх спосіб життя, стають їх особистісними особливостями [70].

Жінка може забути як це – жити без насильства, її особистісний розвиток не просто зупинився, він деградує, а жінка не помічає цього. Зупинка в особистісному розвитку і деградація – найтрагічніший і самий непомітний наслідок психологічної травми. І поки колишній травматичний досвід не буде опрацьований, нічого в житті жінки не зміниться. Саме звикання до насильства з боку жертви, зведення його в культурну норму є головним фактором, що підтримує довгострокове насильство з боку чоловіка. Існують деякі загальні характеристики реальних і потенційних жертв домашнього насильства: пасивність, підкорення, невпевненість в собі, низька самооцінка, почуття провини. Ці якості, з одного боку, є умовами виникнення психологічного насильства, з іншого – посилюються з часом і тягнуть за собою розвиток психологічного насильства. Більш позитивне сприйняття себе, осмислення конфліктної ситуації як насильства створює більш конструктивну взаємодію і знижує інтенсивність і різноманітність форм насильства. Схильність звинувачувати себе або бачити причину конфлікту в зовнішніх обставинах

визначає вибір деструктивних моделей взаємодії, що підтримують акти насильства з боку партнера [38].

Потім слідує вторинна психологічна профілактика, тобто профілактика повторення ситуацій психологічного насильства. Індивідуальна вторинна профілактика виходить за межі реабілітації. Вона може тривати (після того, як завершено реабілітаційний курс) протягом року, а іноді і більше. Індивідуальна реабілітація та вторинна профілактика можуть і повинні поєднуватися з груповою роботою, яка в даний час визнана як найбільш ефективна форма реабілітації та вторинної профілактики насильства і віктимогеності жінок – жертв психологічного насильства [29].

Досвід показує, що якщо жінка «дійшла» до вторинної профілактики, то швидше за все, їй уже не знадобиться чітко структурована програмна робота. За час реабілітаційного процесу все «проблемні зони» проявляться, мотивація жінки до особистісного зростання і позитивної перебудови життя зростає, і подальший процес піде як звичайна психотерапія. Але в окремих випадках така програма все-таки потрібна, і в цьому випадку вона формується психологом спільно з клієнткою [96].

3. Методики і техніки програми індивідуальної психосоціальної реабілітації.

3.1. Загальні вимоги.

1. Розмова з жінкою ведеться в окремому приміщенні, без свідків, супроводжуючих осіб і тим більше без домашнього агресора.

2. Психолог в потрібний момент відкрито висловлює своє ставлення до проблеми насильства.

3. Не рекомендується у зверненні до жінки вживати слово «жертва»: жінки, регулярно терплять образи, проте часто не ідентифікують себе з жертвою, відносяться до такого сприйняття себе вкрай негативно [99].

4. Уникайте питань, в яких жінка може почути приниження. Наприклад: «Як ви можете жити з цією людиною?», «Що їм дає насильство?», «Як (чому) ви допускаєте, щоб вас ображали?» тощо.

5. Проявляйте повагу і терпіння, навіть якщо жінка не висловлює готовності активно співпрацювати в реабілітаційному процесі [23].

6. Висловлюйте і підтверджуйте переконання про те, що:

а) жінка не винна в насильстві, яке вона переживає [92];

б) оплакування втрати природно, і при цьому теперішній стан пройде тим швидше, чим більше зусиль до відновлення буде докладати жінка;

в) якщо жінка пережила такі важкі життєві події і, тим не менш, знайшла в собі сили щось зробити, щоб змінити ситуацію, отримати допомогу, то у неї явно є ресурси і сили для подолання кризового періоду життя [45].

3.2. Психодіагностика.

Психодіагностика жінок – жертв психологічного насильства проводиться на другій і передостанній індивідуальних сесіях. Кожен раз робиться повний опис результатів тестування, відповідно до яких видаються рекомендації для подальшої реабілітаційної або профілактичної роботи.

Після отримання підсумкової діагностики необхідно, крім опису результатів тестування, зробити порівняльний аналіз вихідного і підсумкового результатів з відповідними висновками про ефективність реабілітаційного процесу. З самого початку важливо приділити особливу увагу можливому суїцидальному ризику. В такому випадку в першу чергу планується робота щодо зниження суїцидального ризику, а потім вже всі інші теми і заходи [50].

Низка методик, з одного боку, повинна забезпечити об'єктивну якісну і кількісну оцінку емоційних і особистісних особливостей жінок – жертв домашнього насильства, з іншого – повинна бути необхідною і достатньою, тобто забезпечує всю необхідну вимірювану інформацію при мінімальній кількості тестів.

Для вирішення поставлених завдань представляється оптимальним використання наступних методик:

Кольоровий тест Люшера, який дозволяє: а) оцінити актуальний психоемоційний стан; б) виміряти рівень нервово-психічної стійкості; в) виявити осіб, схильних до депресивних станів.

Особистісний опитувальник ММРІ, який дозволяє: а) виявити тип і риси характеру; б) визначити стиль поведінки і спілкування; в) визначити здатність до адаптації і приховані психічні відхилення; г) прояснити емоційний стан і ступінь вираженості стресу [41].

Структуроване клінічне діагностичне інтерв'ю СКДІ, яке дозволяє виявити наявність посттравматичного стресового синдрому і ступінь його вираженості (аж до посттравматичного стресового розладу). При цьому необхідно враховувати специфіку психодіагностики посттравматичного стресового розладу: спочатку необхідно виявити сам факт переживання травматичної події (у випадку з жінками – жертвами психологічного насильства це разовий акт насильства або повторювані акти насильства).

Методика експрес-діагностики суїцидальної ризику «Сигнал» (М. В. Зотов, В. М. Петрукович, В. Н. Сисоєв). Це нове покоління психодіагностичних інструментів. На відміну від виявлення схильності до самогубства за допомогою опитування, експертних оцінки і самооцінки, «Сигнал» заснований на об'єктивному вимірі психофізичних реакцій. Ця методика вимагає всього 10 хвилин і не пред'являє високих вимог до рівня освіти і інтелектуального розвитку обстежуваного.

4. Допомога в подоланні гострої кризи (кризова інтервенція, індивідуальний дебрифінг).

4.1. Основні принципи роботи з гострими кризовими станами.

Екстрена психологічна допомога людині, яка перебуває в стані кризи позначається як кризова інтервенція. Вона базується на принципах короткостроковості, реалістичності, особистісної залученості професіонала і симптомоцентрованого контролю. Психологам і суміжним фахівцям, які здійснюють кризову інтервенцію, важливо пам'ятати наступне [6]:

1. Кризова інтервенція – це не те ж саме, що кризове вислуховування. Вислуховування передбачає майже повне невтручання. При кризовій інтервенції психолог бере активну участь у структуруванні переживань і сприйняття проблеми клієнтом.

2. У кризовому стані найголовніше – створити можливості для «вентиляції» почуттів людини. «Вентиляція» почуттів – це не обов’язково розмова тільки про почуття. Якщо жінка розповідає про хвилюючі події, вчинки, факти, даючи вихід своїм емоціям, це найбільш природний і ефективний спосіб знизити негативну напругу. Людина не зможе перейти до конструктивного обговорення проблеми до того моменту, поки не вискаже в достатній мірі для неї негативну напругу [95].

3. Найважливіший принцип кризової інтервенції: не потрібно в гостру кризу намагатися вирішувати старі проблеми, розкривати старі рани, так як в період кризи у людини немає сил впоратися з цим [33].

4. Ще один важливий принцип кризової інтервенції: психолог не намагається змінити почуття жінки. Він тільки реорганізує їх в більш конструктивне ціле. Біль, яку відчуває людина в кризі, мотивує її на пошук нових шляхів вирішення, ресурсів, на засвоєння нових навичок.

5. Психолог сприяє не прискоренню переживань людини, не досягненню їх безболісності, а нормальному (тобто максимально безпечному для психіки і особистості) переживання сильного стресу [89].

6. Ні в якому разі не можна применшувати інтенсивність почуттів, які висловлюються клієнтом. Не можна нівелювати почуття жінки, «Знівелювати» – значить намагатися применшити їх значення для людини, знецінювати, штучно пригасити. Наприклад, якщо жінка відчуває лють, жах або сильну тривогу, буде помилкою говорити: «Я бачу, Вас щось турбує».

7. Уникайте втручатися в те, що жінка повинна вирішити сама. Мотивуйте її відкласти прийняття рішення до закінчення гострого кризового стану.

8. Психолог, при всій емотивності бесіди, повинен тримати дистанцію від клієнта – небезпека емоційного зараження дуже велика [52].

4.2. Кризова інтервенція. Загальна схема.

Суть кризової інтервенції полягає не в тому, щоб вирішити проблему, а в тому, щоб зробити можливою роботу над проблемою [98].

Етап 1. Встановлення контакту.

Етап 2. Збір інформації. Визначте, яка подія або переживання стало причиною гострої кризи. З'ясуйте, як довго має місце проблема. Які умови, в яких вона визрівала.

Етап 3. Формулювання проблеми. Підсумуйте отриману інформацію. Виділіть окремі аспекти проблеми для обговорення.

Етап 4. Дослідження можливостей. З'ясуйте, чи були раніше аналогічні ситуації. З'ясуйте, що жінці допомагало раніше в аналогічній ситуації. З'ясуйте, чи робила жінка будь-які кроки для виходу з кризової ситуації до звернення до вас і що з цього вийшло. На етапі дослідження можливостей уникайте приступати до вирішення проблеми і залишайтеся в рамках прояснення поточних подій [97].

Етап 5. Альтернативи. Якщо жінка висловлює нереалістичні цілі – доведіть нереалістичність її цілей і стимулюйте відмовитися від них. Зупиніть прагнення жінки контролювати події, які вона не може контролювати. Зупиняйте жінку, коли вона занадто швидко намагається прийняти необдумане рішення; часто людині хочеться швидше прийняти рішення, щоб отримати відчуття контролю над ситуацією.

Етап 6. Контракт. Тільки після того як емоційний стан жінки поступово стабілізується, можливий перехід від емоційного і хаотичного опису ситуації і таких же хаотичних спроб знайти вихід з глухого кута до раціонального осмислення. Якщо проблема досить складна, то між усіма попередніми етапами і послідовним прийняттям рішення необхідний «місток» [56].

Консультанту необхідно:

1. Ще раз коротко викласти зміст кризової ситуації, чітко відділяючи у викладі факти, почуття, думки клієнта з приводу пережитої ситуації і його фантазії (тобто нічим не підтверджені домисли, здогади, припущення) – така структура сама по собі приносить клієнту полегшення і відчуття деякого порядку в його внутрішньому світі;

2. Ще раз чітко і коротко сформулювати, що саме турбує клієнта в пережитій ситуації;

3. Точно позначити майбутню задачу (наприклад: «Тепер ми маємо знайти вихід з ситуації, що склалася, визначити, що вам для цього необхідно, і яким способом цього досягти») [80].

Етап 7. Заключний етап. Завдання етапу – підвести до закінчення розмови. Хоч би яка була проблема жінки, надто довге спілкування не рекомендується, так як втомлюються і клієнтка, і консультант, і діалог перестає носити конструктивний характер: з'являються ознаки «жуйки» – повторення одного і того ж по кілька разів без всякого поступу вперед, тобто відсутня динаміка процесу. Тривалість кризового діалогу не може перевищувати півтори години, а краще, якщо він обмежиться однією годиною. Закінчуйте спілкування навіть у тому випадку, якщо час вже закінчився, але ви ще не пройшли всіх етапів кризової інтервенції [64].

4.3. Індивідуальний де брифінг.

Процедуру дебрифінгу запропонував Дж. Мітчел. Дебрифінг – метод для подолання кризи, що переживається у зв'язку з трагічними ситуаціями, що мають сильні психологічні наслідки, і профілактики виникнення посттравматичних стресових розладів [46].

Зазвичай дебрифінг проводиться в групі людей, проте він застосовується і в індивідуальній роботі з клієнтами, які переживають трагічну подію.

Дебрифінг повинен проводитися приблизно через 48 годин (дві доби) з моменту події, але не пізніше ніж як через 72 години (три доби). Проведення структурованої кризової інтервенції більш ніж через три доби значно знижує ефективність методики, але все-таки не робить її марною. Тривалість індивідуального дебрифінгу – не більше 1,5 години [35].

Основні принципи проведення дебрифінгу:

1. Дебрифінг не призначений для вирішення проблем.
2. Стадії дебрифінгу повинні проходити строго по порядку.

3. Не може стати дебрифером людина, яка сама була учасником трагічних подій і на яку ці події вплинули так само, як на інших [43].

Алгоритм індивідуального дебрифінгу:

Крок 1. Вступ.

1. Створення атмосфери безпеки. У приміщенні не повинно бути сторонніх.

2. Встановлення мети дебрифінгу. Консультант пояснює мету проведення дебрифінгу. Мета – допомогти впоратися з наслідками травмуючої події.

Дебрифінг – це не психотерапія. Він не ставить собі за мету розкрити і проаналізувати причини тієї чи іншої реакції. Дебрифінг – це «вентиляція» почуттів. Якщо не висловити сильні негативні емоції, вони можуть проявитися у невідповідний час невідповідним чином або потрапити в область несвідомого, що ще небезпечніше, тому що подальші наслідки цих негативних почуттів стають непередбачуваними [94].

Крім того, дебрифінг структурує хаос переживань, а це, в свою чергу, послаблює стан «краху світу». «Вентиляція» почуттів в поєднанні зі структуруванням дозволяє усунути деструктивні психічні процеси і зберегти психічне здоров'я у вкрай складній для психіки ситуації.

Крок 2. Реконструкція фактів.

На цьому етапі клієнт нічого не говорить про свої думки з приводу того, що сталося і емоціях, тільки про факти. Детально відновлюється повна картина того, що сталося. Консультант пропонує: «Що ви можете розповісти про те, що сталося?»

Практика показує, що людина все одно буде домішувати в фактичний опис власні коментарі (тобто свої висновки і здогадки). Не треба зупиняти. Але кожен новий факт «витягується» консультантом з хаотичного опису і резюмується їм же на кожному логічному етапі. В кінці розповіді консультант робить повне фактичне резюме, тобто він переказує клієнту подію, опускаючи будь-які додаткові коментарі, що не мають відношення до фактів, а емоційно забарвлені слова замінює нейтральними [81].

Консультант каже, що тепер необхідно знову згадати всі події, але тільки на цей раз необхідно відзначати вже не самі факти, а ті думки, які виникали у клієнта в момент події. Кожна відповідь перефразується. Рекомендуються наступні питання:

1. Де ви були, коли подія трапилася?
2. Якою була ваша перша думка, коли ви усвідомили, що сталося?
3. Якою була перша думка, коли ви дізналися, що сталося? (Варіант попереднього питання для тих, хто не був безпосереднім свідком, але якимось чином пов'язаний з тим, що трапилося) [59].

Потім консультант повторює наступний факт з опису клієнта (на попередньому етапі) і питає про думки клієнта в той момент і про те, що думає клієнт про це зараз. При хаотичному описі консультант, аналогічно до попереднього етапу – «витягує» з заплутаного опису тільки думки і озвучує їх. Повторення розповіді або думок (тоді і зараз) не повинні бентежити ні клієнта, ні консультанта. Клієнту треба пояснити, що важливо точно виконати алгоритм. В кінці етапу консультант точно і чітко передає послідовність думок клієнта в хронологічному порядку [74].

Крок 4. Емоції.

Етап аналогічний попередньому, але виокремлюються вже не думки, а емоції і почуття. Можливі питання:

1. Що найгірше для вас у цій події? Які тілесні відчуття ви переживали? Яка була ваша реакція?
2. Що з того що ви побачили, почули, відчули (може бути запахи, особливі крики, слова, жахливі «картини» тощо) турбує вас найбільше?
3. В кінці цієї фази запитаєте: «Що ви відчули, коли розповіли мені про свої почуття?» [79].

Крок 5. Інформування.

Інформуйте клієнта, які типові реакції на стресові ситуації. Інформацію можна дати клієнту в надрукованому вигляді і попросити їх визначити, які з цих реакцій він переживає.

Підкресліть те, що описані стани і симптоми – це нормальні реакції на ненормальну ситуацію, що з часом вони пройдуть. Розкажіть, з якими реакціями клієнт може зустрітися з часом. Поговоріть про те, як клієнт може подбати про себе. Інформуйте його про те, де він може отримати допомогу.

Крок 6. Висновок.

Підсумуйте коротко все, що було сказано. Запитайте, чи не залишилося чогось ще важливого, про що хотілося б сказати зараз [66].

Крок 7. Перспектива.

Консультант пропонує поговорити про плани на найближче майбутнє. Задаються питання:

1. Що ви будете робити найближчим часом? Що ви будете робити відразу після того, як вийдете від мене?
2. Це необхідно для того, щоб дати можливість людині приєднатися до повсякденного життя і вийти зі світу спогадів.

Висновки до другого розділу

У експериментальному дослідженні використаний діагностичний інструментарій: 1) 16 факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла. 2) Опитувальник А. А. Реана «Мотивація успіху і страх невдачі. 3) Шкала локусу контролю Дж. Роттера.

Аналіз результатів за опитувальником Р. Б. Кеттела свідчить про те, що респонденти з групи жінок, які не мають досвіду прояву насильства у відносинах – самостійні в прийнятті рішень, швидко адаптуються в нових умовах. Жінки, які мають досвід насильства в стосунках, складно пристосовуються до життєвих ситуацій.

За результатами методики Шкала локусу контролю Дж. Роттера відповіді жінок, які зазнали психологічного насильства в стосунках, екстернальний локус контролю – 60,6% У групі жінок, які не відчували психологічного тиску в стосунках, низький рівень інтернальності – 9%. Це свідчить про те, що жінки, які постраждали від психологічного насильства, не готові взяти на себе відповідальність за події власного життя.

Для дослідження особливостей мотивації, ми використовували опитувальник А. А. Реана «Мотивація успіху і страх невдачі». Жінки, що зазнали психологічного насильства, показали наступні результати: 1) мотивація уникнення невдачі – 36,4%; 2) невиражена мотивація – 51,5%; 3) мотивація на успіх – 12,1%. Результати у групі жінок, які не мали досвіду психологічного насильства в стосунках: 1) мотивація уникнення невдачі – 6%; 2) невиражена мотивація – 30,3%; 3) мотивація на успіх – 63,7%.

Це свідчить про те, що жінки, які перебували в психологічно здорових стосунках, у очікуваннях від власних досягнень налаштовані позитивно, високо оцінюють свої можливості і впевнені в своїх силах на відміну від тих, хто зазнали психологічного насильства.

Розроблено систему реабілітації жінок, постраждалих від психологічного насильства. Запропоновано найбільш ефективні стратегії виходу з кризової ситуації і подолання посттравматичного стресу.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано визначення психологічного насильства – це будь-який спосіб поведінки (простий або складний, вербальний або невербальний), який використовують для того, щоб управляти думками, почуттями і вчинками іншого, проти його бажання, волі і поглядів, але з психологічною вигодою для насильника. Уточнено, що насильство можна розглядати і як прояв бездіяльності

Уточнено характеристики психологічного насильства. Така діяльність чи бездіяльність характеризується певними характеристиками: 1) умисність – насильство завжди спрямоване на досягнення певної мети, воно є наслідком продуманої дії, тобто не є випадковим; 2) порушення прав та свобод іншої людини; 3) низький рівень самозахисту – між учасниками насильницьких дій присутні різного роду переваги; 4) спричинення шкоди (психічної, емоційної, моральної).

2. Уточнено види та форми психологічного насильства: примус і погрози завдати фізичну шкоду, припинити стосунки, здійснити самогубство; примушення до здійснення незаконних дій; позбавлення доступу до сімейного бюджету та інформації про нього; усунення від процесу ухвалення рішень; використання дітей для здійснення психологічного тиску; заперечення наявності проблеми насильства, перекладання відповідальності за неї на партнера та ігнорування його заклопотаності жорстоким ставленням; контроль, ізоляція партнера, заборона контактів, які виправдовуються ревностями; приниження, обзивання, формування почуття провини і власної неадекватності; залякування за допомогою жестів, дій.

Проаналізовано терміни, які вживаються в вітчизняній та зарубіжній психології, щодо психологічного насильства над жінками. У зарубіжній соціально-психологічній літературі використовується декілька термінів, що характеризують насильство над жінкою – це абьюзинг і газлайтинг.

3. Розкрито наслідки психологічного насильства над жінками. Виділено загальні клініко-психологічні наслідки психологічного насильства по відношенню до жінок. У більшості жінок виникає: 1) гостра реакція на стрес (F43.0); 2) депресивні реакції (F43.2); 3) фобічні тривожні розлади (F40), 4) посттравматичний стресовий розлад (F43.1); 5) змішаний розлад емоцій і поведінки (F43.25).

4. В експериментальному дослідженні використаний психологічний інструментарій: 1) 16 факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла. 2) Опитувальник А. А. Реана «Мотивація успіху і страх невдачі. 3) Шкала локусу контролю Дж. Роттера.

Аналіз результатів за опитувальником Р. Б. Кеттела свідчить про те, що респонденти з групи жінок, які не мають досвіду прояву насильства у відносинах – приймають рішення самостійно, тримають ситуацію під контролем, вони можуть домінувати у відносинах для досягнення власних цілей, досить норозливі та неохитні.

Жінки, які мають досвід прояву насильства в стосунках, схильні до ригідного мислення, їм важко сприймати нових людей, вони схильні до моралізації, їм складно адаптуватися до нових умов.

З метою виявлення тенденції до прогнозу позитивних змін в життєвій ситуації жінок, що мають досвід психологічного насильства у стосунках, ми проаналізували характеристики локус контролю і мотивації досліджуваних за методикою Дж. Роттера і застосували опитувальник «Мотивація успіху і страх невдачі» А. А. Реана.

За результатами методики Шкала локусу контролю Дж. Роттера , ми з'ясували, що за шкалою екстернальність-інтернальність відповіді жінок, які зазнали психологічного насильства в стосунках, розподілилися наступним чином: 1) низький рівень інтернальності – 60,6% (екстернальний локус контролю); 2) середній рівень інтернальності – 24,3%; 3) високий рівень інтернальності – 15,1%. Отримані результати свідчать, що найбільш поширеним є екстернальний локус контролю. Це вказує на те, що 60,6%

відсотків респондентів з досліджуваної вибірки не відстежують зв'язок між своїми життєвими ситуаціями і своїми діями. Вони вважають, що всі події, які відбувається в їхньому житті, є результатом чужого впливу. Постраждали від насильства жінки, які мають середній рівень інтернальності, а це 24,3% респондентів, в залежності від ситуації можуть змінювати особливості суб'єктивного контролю, що дає їм можливість швидше адаптуватися в порівнянні з жінками, що мають екстернальний локус контролю. Тільки у 15,1% респондентів виявився високий рівень інтернальності, що дозволяє людині контролювати життєві обставини, дає впевненість у тому, що вона може впливати і змінювати події, які стосуються її життя. Життєві події сприймаються людиною як результат її рішень, намагань та дій в цілому. Люди з високим рівнем інтернального локусу контролю емоційно стабільні, мають мотивацію для досягнення результату, вони впевнені у власних силах, контролюють власні дії. Таким чином, вони аналізують події власного життя, несуть відповідальність за свої вчинки, та самостійно приймають важливі для себе і своєї сім'ї рішення.

У групі жінок, які не відчували психологічного тиску в стосунках, результати дослідження локусу контролю розподілилися наступним чином: 1) низький рівень інтернальності – 9% (екстернальний локус контролю); 2) середній рівень інтернальності 45,5%; 3) високий рівень інтернальності 45,5%.

Для дослідження особливостей мотивації, ми використовували опитувальник А. А. Реана «Мотивація успіху і страх невдачі». Жінки, що зазнали психологічного насильства, показали наступні результати: 1) мотивація уникнення невдачі – 36,4%; 2) невиражена мотивація – 51,5%; 3) мотивація на успіх – 12,1%.

Результати у групі жінок, які не мали досвіду психологічного насильства в стосунках, наступні: 1) мотивація уникнення невдачі – 6%; 2) невиражена мотивація – 30,3%; 3) мотивація на успіх – 63,7%.

Це свідчить про те, що жінки, які перебували в психологічно здорових стосунках, у очікуваннях від власних досягнень налаштовані позитивно, високо оцінюють свої можливості і впевнені в своїх силах на відміну від тих, хто зазнали психологічного насильства.

5. Нами була розроблено систему реабілітації жінок, постраждалих від психологічного насильства. В системі визначено загальні принципи реабілітаційної роботи, всі вони націлені на подолання тих психологічних змін, які відбуваються під впливом тривалого стресу, а також у зв'язку з найважчим і небезпечним руйнуванням, яке заподіюється насильством: 1) зміна Я-концепції жінки; 2) руйнування системи життєвих цінностей; 3) порушення функціонування мотиваційної сфери (усвідомлення потреб, формування активної позиції в прийнятті рішень і досягнення обраних цілей), і в кінцевому підсумку відмова від відповідальності за своє життя.

Запропоновано найбільш ефективні стратегії виходу з кризової ситуації і подолання посттравматичного стресу: 1) цілеспрямоване повернення до спогадів про травмуючи подію з метою їх аналізу та повного усвідомлення всіх обставин травми; 2) усвідомлення значення травматичної події для життя, стилю поведінки, виборів, рішень, прийнятих людиною, і отриманого в результаті якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абьюз: электронный ресурс. URL: <http://psymedcare.ru/abyuz> (дата звернення: 22.11.2019).
2. Александров Е. О. Взорванный мозг. Посттравматическое стрессовое расстройство. Клиника и лечение. Новосибирск: Сибвузиздат. 2001. 154 с.
3. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства: учебное пособие. М.: Медицина, 2000. 496 с.
4. Антаков С. М. Стокгольмский синдром и феномен любви к насильнику. *Насилие и ненасилие: Философия, политика, этика*: Материалы междунар. интернет-конф., проходившей 15 мая–31 июля 2002 года Сб. докл.; «Открытое общество» (Фонд Сороса) / под ред. Р. Г. Апресяна. М.: Фонд независимого радиовещания, 2003. С. 146–149.
5. Артемонова Е., Зырянова Е. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. Е. Силяевой. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.
6. Ассаджиоли Р. Самореализация и психологические потрясения. *Психология возрастных кризисов*: Хрестоматия / сост. К. В. Сельченко Минск: Харвест, 2003. С. 511–536.
7. Безлюдний О. І. Насильство сім'ї: теоретичні розвідки американських дослідників. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 3. С. 121–131.
8. Бенеш Л. Психологическая природа мужского насилия. *Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы*. 1995. № 3. С. 8–11.
9. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности / пер. с англ. Е. Руткевич. Москва: «Медиум», 1995. 323 с.
10. Берковец Л. Агрессия: причины последствия, контроль. СПб.: Еврознак, 2001. 512 с.

- 11.Бодруг-Лунгу В. Насильство над жінкою. Чому ми навчилися і що ми можемо зробити реально по його подоланню. *«Ви і Ми». Діалог російських і американських жінок*. The Women's Dialogue. Альманах. 2003. № 21 (37). С. 29–31.
- 12.Большой психологический словарь / под. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб.: Олма-Пресс, 672 с.
- 13.Бундало Н. Л., Фадеева К. В. Половые различия клинических проявлений посттравматического стрессового расстройства. *Современные проблемы биологической психиатрии и наркологии*: Мататер. второй Всеросс. конф. с международным участием. Томск, 2008. С. 224–225.
- 14.Бэнкрофт Л. Мужья-тираны. Как остановить мужскую жестокость / пер. с англ. Ю. В. Рябина. Москва: «Эскимо», 2012. 460 с.
- 15.Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Питер, 2014. 368 с.
- 16.Веселовська М., Шишлова Н. Я жінка, я боюся? Як захиститись від насильства. Київ: Розрада, 2002. 35 с.
- 17.Винникотт Д. «Пигля»: Отчет о психоаналитическом лечении маленькой девочки / пер. с англ. Л. Н. Боброва. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 176 с.
- 18.Волошин П. В., Шестопалова Л. Ф. Посттравматические стрессовые расстройства: проблемы лечения и профилактики. *Международный медицинский журнал*. 2004. Т. 10. № 1. С. 34–37.
- 19.Гендерні стереотипи та становлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві. Київ: Інститут соціології НАНУ, 2007. 78 с.
- 20.Гончарова Н. І. Проблема насильства в сім'ї в сучасній Україні: соціально-філософський аспект. *Громадська програма співробітництва по запобіганню насильства в сім'ї*. Одеса: ОІВС, 1999. С. 36–41.
- 21.Горбунова Г. Фильм «Газовый свет»: как свести с ума: электронный ресурс. URL: <https://parus28.livejournal.com/502183.html> (дата звернення: 17.01.2020).

- 22.Грабовська І. Насильство у подружніх стосунках: зарубіжний досвід досліджень та консультування. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 9. С. 20–27.
- 23.Громадська програма запобігання насильству в сім'ї. Львів: Проект Гармонія. 2000. 95 с.
- 24.Гроф С., Гроф К. Помощь при духовном кризисе. *Психология возрастных кризисов*: Хрестоматия; сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест, 2003. С. 552–558.
- 25.Дворникова И. Ритуалы как психологическое средство формирования сплоченности семьи: дис. канд. психолог. наук. Нижний Новгород, 2004. 264 с.
- 26.Джил'єн П., Нік М. Гендерна проблема і соціальна політика: порівняння держав загального добробуту у Центральній та Східній Європі й на території колишнього Радянського Союзу. *Гендер і державна політика*. Київ: Основи, 2004. С. 153–212.
- 27.Домашнее насилие в отношении женщин: Масштабы, характер, представления общества. М.: МАКС Пресс, 2003. 171 с.
- 28.Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: ЧеРо, Издательство МГУ 1997. 344 с.
- 29.Емельянова Е. В. Женщина в беде. Программа работы с жертвами домашнего насилия «Достоинство любви». СПб.: Речь, 2008. 212 с.
- 30.Животовська Л. В., Скрипнікова А. М., Сокіл А. А., Бойко Д. І. Афективні порушення при віддалених наслідках посттравматичного стресу. *Вісник проблем біології і медицини*. 2019. Вип. 1. Т. 1. С. 32–35.
- 31.Ильина С. В. Эмоциональный опыт насилия и пограничная личностная организация при расстройствах личности: дис... канд. психол. наук. М., 2000. 241 с.
- 32.Кабаченко Т. С. Методы психологического воздействия. М.: Педагогическое общество, 2000. 544 с.

- 33.Карабанова О. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие. М.: Гайдарики, 2005. 320 с.
- 34.Качаева М. М., Дозорцева Е. Г., Качнова Н. А., Русина В. В. Особенности психических расстройств и психологических проблем у осужденных девочек-подростков, перенесших насилие и совершивших агрессивные правонарушения. *Судебная психиатрия. Пенитенциарная психиатрия и психология*. Вып. 6. 2009. С. 123–137.
- 35.Келлі Л. Насильство щодо жінок і дітей. Новий погляд: інноваційність і професіоналізм. Львів:Астролябія, 2011. 176 с.
- 36.Классификация психических и поведенческих расстройств: Клинические описания и указания по диагностике. Киев: Факт, 1999. 272 с.
- 37.Кобыкова Ю. Проблема насилия в семье глазами студентов психологов. *Гендерный журнал «Я»*. 2009. № 2. С. 21–22.
- 38.Ковалева О. В. Запобігання насильству в сім'ї: досвід штату Іллінойс США. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2007. № 3. С. 41–43.
- 39.Коваль І. А. Діагностика і диференційна діагностика гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу в загальномедичній практиці. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України 2015. Випуск. 27. С. 210–219.
- 40.Комплексная оценка тяжести вреда здоровью потерпевших: современное состояние проблемы / М. Ю. Каменсков, В. Д. Бадмаева, Е. Г. Дозорцева, И. А. Чибисова, Е. В. Нуцкова. *Психиатрический журнал*. 2015. № 3. С. 4–12.
- 41.Кочарян А. С. Личность и половая роль симптомокомплекс маскулинности / феминности в норме и патологии: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01. Харьков, 1996. 418 с.
- 42.Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих: клінічний посібник / Панько Т. В., Явдак І. О., Колядко С. П. та ін.; під ред. П. В. Волошина. Харків: Арсіс, 2001. 303 с.

- 43.Кружкова О. В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура. *Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина*. 2012. Т. 5. № 1. С. 36–47.
- 44.Лавріненко Н. Феномен насильства стосовно жінок у сучасному українському суспільстві. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 1998. № 4–5. С. 130–145.
- 45.Лысова А. В. Обзор социально-психологических средств предотвращения и снижения уровня насилия в семье. *Насилие в семье: основные теоретические проблемы*. Владивосток: Издательство Дальневосточного университета, 2001. С. 138–152.
- 46.Малкина-Пых И. Г. Гендерная терапия. Москва: Эксмо, 2006. 928 с.
- 47.Малкина-Пых И. Г. Психология поведения жертвы. Москва: Эксмо, 2006. 1008 с.
- 48.Меллібруда Є. Обличчя насильства. Матеріали з проблеми переживання насильства. Київ: Основи, 2000. 95 с.
- 49.Методика исследования локуса контроля Дж. Роттера. Практикум по психологии личности / ред. О. П. Елесеєв. СПб.: Питер, 2001. С. 263–266.
- 50.Методичні матеріали «Найкращий досвід щодо роботи з особами, які вчинили насильство в сім'ї» / Координатор проєктів ОБСЄ в Україні: проєкт «Підтримка зусиль українських інституцій у протидії насильству в сім'ї». Київ, 126 с.
- 51.Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. Практикум по психодиагностике / ред. А. Н. Капустина. СПб.: «Речь». 2001. С. 55–81; С. 96–97.
- 52.Назаров О. А. Гендерный аспект психокорекційної роботи пенітенціарного психолога з особами, що скоїли насильницькі злочини. *Психологія діяльності в особливих умовах*: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції, 28 квітня 2006 р. Харків: АЦЗУ, 2006. С. 104–107.
- 53.Нартова-Бочавер С. Психология личности и межличностных отношений. М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.

- 54.Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире / под ред. Этьенна Г. Круга и др. / пер. с англ. Москва: Издательство «Весь Мир», 2003. 376 с.
- 55.Насильство в сім'ї. Як боротися з ним державі. Що маємо і що слід з ним зробити. Київ:Розрада, 1999. 216 с.
- 56.Невский А. С. Семейное насилие; профилактика рецидивов: *Сборник информационно-методических материалов по профилактике семейного насилия*. Санкт-Петербург, 2009. 120 с.
- 57.Опитувальник А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі». Методика дослідження особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін / за наук. ред. О. І. Бондарчук. К.: НАПН України, 2014. С. 21–23.
- 58.Орлов А. Б. Психологическое насилие в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи. *Психолог в детском саду*. 2000. № 2–3. С. 182–187.
- 59.Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 315 с.
- 60.Пергаменщик Л. А. Кризисная психология: учебное пособие. Минск: Высшая школа, 2004. 239 с.
- 61.Писклакова М., Синельников А. Между молчанием и криком. *Насилие и социальные изменения. Теория. Практика. Исследования*. Ч. 1. М.: «Анна», 2000. 210 с.
- 62.Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник для студентів вищих медичних навчальних закладів МОЗ України / О. П. Венгер та ін.; Терноп. держ. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського МОЗ України. Тернопіль: Укрмедкнига, 2016. 260 с.
- 63.Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації / П. В. Волошин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підкоритов та ін. Харків, 2002. 47 с.

64. Програма корекційної роботи з особами, які вчинили насильство в сім'ї, та основні засади її реалізації / упорядник О. О. Комчемировська, Г. М. Мустафаєв. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Координатор проектів ОБСЄ в Україні. Київ, 2010. 121 с.
65. Психология посттравматического стресса. Ч. 1. Теория и методы. Практическое руководство / под ред. Н. В. Тарабриной. М.: Когито-Центр, 2007. 208 с.
66. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учебное пособие для студентов вузов / под ред. Е. Силяевой. М.: Академия, 2005. 192 с.
67. Пушкарев А. Л., Доморацкий В. А., Гордеева Е. Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. М.: Изд-во Института психотерапии. 2000. 128 с.
68. Пятницкая Е. В. Психология травматического стресса: учебное пособие. Балашов: Николаев. 2007. 140 с.
69. Романова Н. Ф., Семигіна Т. В., Левченко В. М. Вивчення вітчизняної практики надання послуг потерпілим від насильства в сім'ї. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2008. № 4. С. 70–84.
70. Роменський Г. І. Домашнє насильство та шляхи його подолання. *Актуальні потреби сучасної науки в дослідженнях молодих учених*. 2004. Вип. 5. С. 74–78.
71. Савина А. Газлайтинг: зачем мужчины внушают женщинам что они не в себе: электронный ресурс. URL: <http://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/226936-gaslighting> (дата звернення: 26.11.2019).
72. Самойлова О. В., Міщенко О. М. Історичні, клінічні та психологічні особливості формування посттравматичних стресових розладів. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2018. Випуск II. С. 62–71.

- 73.Семігіна Т., Шевченко В., Плевако О. Насильство в українських сім'ях: офіційний та неофіційний зрізи. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2008. № 4. С. 16–23.
- 74.Сидоренко О. Правові та психологічні аспекти вирішення конфліктів, пов'язаних з насильством в сім'ях. *Право України*. 2001. № 6. С. 37–40.
- 75.Сонцева Н. В. Насилие в семье: СПб: Питер, 2009. 512 с.
- 76.Соціально-економічні причини насильства сім'ї в Україні: аналіз проблем та шляхи запобігання: матеріали за результатами соціологічного розслідування. Київ: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. 144 с.
- 77.Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
- 78.Таранська О. Є. Соціологічний аналіз актуальності проблеми насилля в сім'ї та обізнаності населення із законодавчими засобами його попередження. *Гендер: реалії та перспективи в українському суспільстві*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 11–13 грудня 2003 р. Київ: Фоліант, 2003 С. 96–98.
- 79.Татарко С. А. Измерение идентичности в рамках статусной модели Дж. Марсии. *Психологическая диагностика*. 2009. № 1. С. 1–39.
- 80.Титаренко Т. М. Жизненные кризисы: технологии консультирования. Первая часть. К.: Главник, 2007. 144 с.
- 81.Трубавіна І. Типова програма корекційної роботи з дорослими особами, які вчинили насильство в сім'ї. *Журнал «Вища школа»*. 2010. Спецвипуск 5. С. 115–121.
- 82.Усиление роли системы здравоохранения в реагировании на гендерное насилие в восточной Европе и центральной Азии: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.healthgenderviolence.org/ru/programma-treninga-dlya-meditinskikh-rabotnikov/soderzhanie-treninga-12-modulei-o-programme-tre-2> (дата звернення: 20.02.2020).

83. Фажжонато Д. Убийства женщин: чрезвычайная ситуация в мире: электронный ресурс. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2013/0567/gazeta031.php> (дата звернення: 12.12.2019).
84. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты / пер. с нем. А. Анавера. М.: АСТ: Астрель, 2008. 160 с.
85. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / пер. с нем. Э. Телятниковой. М.: Аст: Аст Москва, 2006. 635 с.
86. Цыганков Б. Д., Тюнева А. И., Былим А. И. Психические расстройства у жертв насилия и их медико-психологическая коррекция. Москва: Медицина, 2006. 174 с.
87. Чалдини Р. Психология влияния. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
88. Чамберс У. В., Лангоуни М. Д., Малиноски П. Шкала группового психологического насилия (доклад на Ежегодном собрании АПА). *Журнал практического психолога*. 2000. № 1–2. С. 132–133.
89. Черников А. Введение в семейную психотерапию. Интегративная модель диагностики. Семейная психология и семейная терапия. Москва: Знание, 1998. 152 с.
90. Шендеровський К. С., Софронова О. Ф. Попередження жіночого насильства в сім'ї: матеріали Жіночого Консорціуму в Україні. *Психологічна газета*. 2005. № 21 (45). С. 5–31.
91. Шестопалова Л. Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. *Гуманітарний часопис*. 2005. № 1. С. 103–108.
92. Шефер Ч., Кэри Л. Игровая семейная психотерапия. СПб.: Питер, 2001. 384 с.
93. Шикмене Ж. Насилие: проблемы, перспективы. Киев: ДХФ, 2001. 14 с.
94. Шинкаренко О. Психологічні особливості жертв подружнього насильства: основні напрямки психокорекційного втручання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 3. С. 25–28.
95. Щеколдина С. Д. Тренинг толерантности. Москва: Ось-89, 2014. 80 с.

- 96.Эббингауз Г. Смена душевных состояний. *Хрестоматия по общей психологии*. 2000. С. 412–420.
- 97.Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. С. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2008. 672 с.
- 98.Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб: Питер, 2000. 240 с.
- 99.Янков З., Ачильдева Е., Лосева О. Мужчина и женщина в семье. М.: Статистика, 2003. 80 с.
100. Эмоциональное насилие в семье: электронный ресурс. URL: <https://tutknow.ru/psihologia/5887-emocionalnoenasilie-v-seme.html> (дата звернения: 10.01.2020).
101. Agnew-Blais J., Danese A. Childhood maltreatment and unfavorable clinical outcomes in bipolar disorder: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*. 2016. Vol. 3. Pp. 342–349.
102. Gilad A. Warning signs of emotional abuse in a relationship: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vixendaily.com/love/signs-of-emotional-abuserelationship/5/> (дата звернения: 21.04.2020).
103. Johnson M. Z. 3 Ways to keep yourself safe when you are not ready to leave your abusive partner: [Электронный ресурс]. URL: <https://everydayfeminism.com/2015/04/safety-with-abusivepartner/> (дата звернения: 30.03.2020).
104. Klabunde M., Weems C. F., Raman M. The moderating effects of sex on insula subvision structure in youth with posttraumatic stress symptoms. *Depression and Anxiety*. 2016. Vol. 34. Pp. 51–58.
105. Lim L., Radua J., Rubia K. Gray matter abnormalities in childhood maltreatment: a voxel-wise meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*. 2014. Vol. 8. № 171. Pp. 1–10.
106. Report of the APA Task Force on Deceptive and Indirect Techniques of Persuasion and Control. November 1986. 12 p.

107. Singer M. T., Lalich J. *Cults in our midst*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco, 1995. 221 p.
108. Stern R. *The Gaslight effect*. New York: Morgan road books, 2007. 163 p.
109. Van der Kolk B. A., McFarlane A. C., Weisaeth L. (editors). *Traumatic Stress: the effects of overwhelming experience on mind, body and society*. New York: Guilford Press, 1996. 367 p.
110. Walker L. E. *The battered woman*. N.Y.: Harper and Row, 1979. 469 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

16 факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла

Вам пропонується дати відповідь на ряд запитань опитувальника, метою якого є визначення особливостей Вашого характеру, нахилів та інтересів. Не існує запитань, на які можна дати «правильну» або «неправильну» відповіді, тому що вони відображають лише особливості, притаманні різним людям. Якщо ж Ви бажаєте отримати рекомендації, що правильно відображали б особливості проявів Вашого характеру у різних ситуаціях, намагайтеся відповідати більш точно та правдиво. Коли відповідаєте на запитання, Ви можете вибрати один із трьох запропонованих варіантів відповідей. Номер відповіді на бланку повинен відповідати номеру запитання.

Пам'ятайте: питання надто короткі, щоб містити в собі усі необхідні подробиці, уявляйте типові ситуації, не замислюйтесь над деталями; не втрачайте багато часу на роздуми, давайте першу відповідь, що спадає Вам на думку; намагайтеся за хвилину дати відповіді на декілька запитань, тоді Ви завершите роботу приблизно за 35 хвилин; намагайтеся уникати «невизначених» відповідей, окрім тих випадків, коли визначено відповісти дійсно неможливо (але не більше однієї «невизначеної» відповіді на 5-6 запитань); відповіді давайте на всі запитання підряд, не пропускаючи жодного; не намагайтеся своїми відповідями справити приємне враження. Вільно висловлюйте власну думку.

1. Я добре зрозумів інструкцію цього опитувальника: а) так, б) не впевнений, в) ні.
2. Я готовий щиро відповісти на запитання: а) так, б) не впевнений, в) ні.
3. Я хотів би мати дачу: а) у людному дачному селищі, б) надав би перевагу чомусь середньому, в) усамітнено в лісі.
4. Я можу знайти у собі достатньо сил, щоби справитися з життєвими труднощами: а) завжди, б) зазвичай, в) рідко.
5. Коли я бачу диких звірів, мені стає трохи ніяково, навіть якщо вони надійно замкнені у клітках: а) так, б) не впевнений, в) ні.
6. Я утримуюсь від критики людей та їх поглядів: а) зазвичай, б) іноді, в) ні.
7. У мене є такі якості, за якими я маю перевагу над іншими людьми: а) так, б) важко відповісти, в) ні.
8. Я люблю заздалегідь планувати свої справи та діяти згідно з прийнятим планом: а) так, б) важко відповісти, в) ні.
9. Якби я побачив двох сусідських дітей, які б'ються: а) надав би їм можливість самим з'ясувати свої стосунки, б) не знаю, що зробив би, в) спробував би розібратись у їхній суперечці.
10. На зборах та у компаніях: а) легко виходжу вперед, б) вірно щось середнє, в) я тримаюсь осторонь.
11. Як на мене, цікавіше бути: а) інженером-конструктором, б) не знаю чому віддати перевагу, в) драматургом.
12. Мені легко підкорятися наказам, навіть якщо вони видаються мені не зовсім розумними: а) так, я розумію, що без цього не буде порядку, б) щось середнє, в) ні, мені важко, навіть коли знаю, що потрібно.
13. Зазвичай я спокійно ставлюся до самовдоволених людей, навіть якщо вони вихваляються або іншим чином показують, якої високої думки про себе: а) так, б) щось середнє, в) ні.
14. Коли я розглядаю хмари на небі: а) я думаю про погоду, б) не знаю, що відповісти, в) я бачу в них різні образи.
15. Я вважаю, що найнуднішу щоденну роботу завжди треба доводити до кінця, навіть якщо видається, що у цьому немає необхідності: а) згідний, б) не впевнений, в) не згідний.

16. Я хотів би взятися за роботу: а) де можна працювати багато, навіть із ризиком невдачі (втрати в грошах), б) не знаю, в) з твердим, середнім за розмірами окладом.

17. Людина, яка здатна не показувати свої почуття оточенню, видається мені: а) виверткою, б) важко сказати, в) вихованою.

18. Зрідка у мене виникає почуття раптового страху або невизначеного хвилювання, сам не знаю, від чого: а) так, б) щось середнє, в) ні.

19. Коли мене несправедливо критикують за те, у чому я не винен: а) ніякого почуття вини у мене не виникає, б) вірно щось середнє, в) я все ж таки почуваюся трохи винним.

20. На роботі у мене буває більше труднощів із людьми, які: а) відмовляються застосовувати сучасні методи роботи, б) не знаю, що вибрати, в) намагаються щось змінити в роботі, яка й так іде нормально.

21. Коли я приймаю рішення, то керуюся більше: а) серцем, б) щось середнє, в) розумом.

22. Люди були би щасливими, якби вони більше часу проводили у товаристві своїх друзів: а) так, б) вірно щось середнє, в) ні.

23. Коли я складаю плани на майбутнє, я часто розраховую на те, що мені пощастить: а) так, б) важко відповісти, в) ні.

24. Коли я розмовляю, то схильний: а) висловлювати свої думки зразу, як тільки вони приходять в голову, б) вірно щось середнє, в) спочатку добре зібратися з думками.

25. Навіть якщо я чимось дуже розгніваний, я заспокоююсь досить швидко: а) так, б) вірно щось середнє, в) ні.

26. За однакового робочого дня та зарплатні, я хотів би працювати: а) столяром або кухарем, б) не знаю, що вибрати, в) офіціантом у гарному ресторані.

27. У мене було: а) дуже мало виборних посад, б) декілька, в) багато виборних посад.

28. «Лопата» так відноситься до «копати», як «ніж» до: а) гострий, б) різати, в) точити.

29. Іноді якась нав'язлива думка не дає мені заснути: а) вірно, б) не впевнений, в) невірно.

30. У своєму житті я, як правило, досягаю тієї мети, яку ставлю перед собою: а) так, вірно, б) не впевнений, в) невірно.

31. Застарілий закон потрібно змінювати: а) тільки після детального обговорення, б) вірно щось середнє, в) негайно.

32. Мені стає ніяково, коли хтось вимагає від мене швидких дій, які певним чином впливають на інших людей: а) так, б) дещо середнє, в) ні.

33. Більшість знайомих вважає мене веселим співрозмовником: а) так, б) не впевнений, в) ні.

34. Коли я бачу неприємних, неохайних людей: а) це мене не хвилює, б) щось середнє, в) вони викликають у мене неприязнь і відразу.

35. Я трохи розгублююсь, якщо несподівано опиняюсь у центрі уваги: а) так, б) щось середнє, в) ні.

36. Я завжди радий приєднатися до великої компанії, наприклад, зустрітися з друзями, піти на танці, взяти участь у цікавих заходах: а) так, б) щось середнє, в) ні.

37. У школі я надавав перевагу: а) урокам музики (співів), б) важко відповісти, в) заняттям у майстернях, ручній праці.

38. Якщо мене призначають відповідальним за щось, я вимагаю, щоби мої розпорядження чітко виконувались, бо відмовляюся від доручення: а) так, б) іноді, в) ні.

39. З деяких питань я маю непохитну позицію: а) завжди, б) іноді, в) ні.

40. Мені цікаві люди, які багато в чому зі мною не погоджуються, з якими можна зав'язати дискусію: а) так, б) важко сказати, в) ні.

41. Якщо у новій компанії хтось багато і голосно сміється, це говорить про те, що він: а) людина життєрадісна, б) важко сказати, в) не вміє себе стримувати.

42. Я надав би перевагу спілкуванню з людьми ввічливими, аніж із прямолінійними:
а) так, б) щось середнє, в) ні.
43. Коли мене критикують на людях, це мене вкрай пригнічує: а) так, б) щось середнє, в) ні.
44. Якщо мене викликає до себе начальник, то я: а) користуюся нагодою попросити те, що мені потрібно, б) щось середнє, в) непокоюся, що зробив щось не так.
45. Я ніяковію, якщо моя думка щодо прочитаної книги, переглянутого фільму розійшлась із загальноновизнаною: а) так, б) важко сказати, в) ні.
46. Перш, ніж висловити свою думку: а) я намагаюся дізнатися думку інших, б) важко сказати, в) я не чекаю нагоди.
47. Коли я навчався у старших класах, то брав участь у спортивному житті школи:
а) досить часто, б) час від часу, в) рідко.
48. Я підтримую вдома гарний порядок і майже завжди знаю, що де лежить: а) так, б) щось середнє, в) ні.
49. Коли я думаю про те, що має відбутися протягом дня, я нерідко відчуваю неспокій: а) так, б) щось середнє, в) ні.
50. Іноді я сумніваюсь, чи дійсно люди, з якими я спілкувався, цікавляться тим, що я говорю: а) так, б) щось середнє, в) ні.
51. Якби мені довелося вибирати, я хотів би бути: а) лісничим, б) важко вибрати, в) вчителем старших класів.
52. До дня народження, до свят: а) я люблю робити подарунки, б) важко відповісти, в) гадаю, що придбання подарунків – дещо неприємний обов'язок.
53. «Стомлений» так відноситься до «робота», як «гордий» до: а) посмішка, б) успіх, в) щасливий.
54. Яке з наведених слів не підходить до двох останніх: а) свічка, б) місяць, в) лампа.
55. Мої друзі: а) мене не підводили, б) зрідка, в) підводили досить часто.
56. Я роблю людям різкі критичні зауваження, якщо мені здається, що вони на це заслуговують: а) зазвичай, б) іноді, в) ніколи.
57. Коли я засмучений, я будь-що намагаюся приховувати свої почуття від інших: а) так, б) скоріше щось середнє, в) ні.
58. Я хотів би ходити у кіно або інші місця розваг: а) частіше, ніж один раз на тиждень, б) раз на тиждень (як більшість), в) рідше одного разу на тиждень (рідше, ніж більшість).
59. Я вважаю, що особиста свобода у поведінці більш важлива, ніж гарні манери та дотримання правил етикету: а) так, б) не впевнений, в) ні.
60. У присутності людей більш поважних, ніж я (старших за мене, або з великим досвідом, вищих за статусом), я схильний триматися скромно: а) так, б) щось середнє, в) ні.
61. Мені важко розповісти щось великій групі людей або виступати перед великою аудиторією: а) так, б) щось середнє, в) ні.
62. Я добре орієнтуюся на незнайомій місцевості, легко можу сказати, де північ, південь, схід і захід: а) так, б) щось середнє, в) ні.
63. Якщо хтось розгнівався би на мене: а) я спробував би його заспокоїти, б) не знаю, що зробив би, в) це викликало б у мене роздратування.
64. Якщо з людиною говорити відверто, на чистоту, вона ніколи не образиться, навіть якщо не все почуте буде їй приємно: а) вірно, б) важко сказати, в) не вірно.
65. У наш час потрібно: а) більше дисциплінованих, сумлінних людей, б) щось середнє, в) більше витончених романтиків, ентузіастів.
66. Іноді я говорю стороннім речі, які видаються мені важливими, навіть якщо вони мене про це не запитують: а) так, б) щось середнє, в) ні.
67. Я вважаю, що невимушеність у поведінці важливіша за дотримання правил гарного тону: а) правильно, б) не впевнений, в) ні.

68. Буває так, що я уникаю зустрічей із кимось, бо почуваюся боржником, який не виконує обіцянок: а) дуже рідко, б) буває, в) досить часто.

69. Іноді мені говорять, що мій голос і вигляд часто виказують моє хвилювання: а) так, б) щось середнє, в) ні.

70. Коли я був підлітком і моя думка не збігалася з батьківською, я зазвичай: а) залишався при власній думці, б) середнє між «а» і «в», в) поступався, визнаючи їх авторитет.

71. Я хотів би працювати в окремій кімнаті, а не разом із колегами: а) так, б) не впевнений, в) ні.

72. Я волів би жити тихо, так, як мені самому подобається, аніж бути предметом захоплення завдяки моїм успіхам: а) так, б) щось середнє, в) ні.

73. У багатьох відношеннях я вважаю себе достатньо зрілою людиною: а) вірно, б) не впевнений, в) ні.

74. Критика у тому вигляді, в якому її здійснюють люди, скоріше вибиває мене з колії, ніж допомагає: а) часто, б) зрідка, в) ніколи.

75. Я в змозі контролювати прояви своїх почуттів: а) так, б) щось середнє, в) ні.

76. Мене дратують люди, які «літають у хмарах»: а) сильно, б) посередньо, в) майже не дратують.

77. «Здивування» так відноситься до «незвичайний», як «страх» до: а) сміливий, б) неспокійний, в) жахливий.

78. Який із наведених дробів не підходить до двох інших: а) 3/7, б) 3/9, в) 3/11.

79. Мені здається, що багато людей не помічають або уникають мене, хоч я і не розумію, чому: а) так, б) не впевнений, в) ні.

80. Люди ставляться до мене менш доброзичливо, ніж я того заслуговую своїм добрим до них ставленням: а) дуже часто, б) іноді, в) ніколи.

81. Коли мені дістається роль керівника: а) я ніяково та розгублююсь, б) вірно щось середнє, в) я відчуваю піднесення.

82. Я маю, менше друзів, аніж більшість людей: а) так, б) щось середнє, в) ні.

83. Я люблю бути там, де гучно та весело: а) так, б) не знаю, в) ні.

84. Люди називають мене легковажним, хоча і вважають приємною людиною: а) так, б) не впевнений, в) ні.

85. У звичайних ситуаціях у товаристві я відчуваю хвилювання, тільки не таке, яке відчуває актор перед виходом на сцену: а) досить часто, б) зрідка, в) навряд чи коли.

86. Коли я перебуваю серед невеликої групи, я задовольняюся тим, що тримаюся осторонь і частіше надаю можливість говорити іншим: а) так, б) не впевнений, в) ні.

87. Мені більше подобається читати: а) реалістичні описи гострих воєнних та політичних конфліктів, б) не знаю, що вибрати, в) роман, що збуджує уяву, почуття.

88. Коли намагаються мною керувати, я навмисне роблю все навпаки: а) так, б) щось середнє, в) ні.

89. Якщо керівництво або члени сім'ї у чомусь докоряють мені, то це, як правило, заслужено: а) так, б) щось середнє, в) ні.

90. Мені не подобається манера деяких людей «втупитися» та безцеремонно дивитись на людину в магазині або на вулиці: а) так, б) щось середнє, в) ні.

91. Під час спільної подорожі: а) я можу так захопитися спілкуванням зі співрозмовником, що перестану помічати, куди та як ми їдемо, б) важко відповісти, в) я завжди слідкую за тим, куди ми їдемо.

92. У жартах про смерть немає нічого поганого чи такого, що суперечить доброму смаку: а) так, б) щось середнє, в) ні.

93. Якщо мої знайомі погано поведуться зі мною і не приховують своєї неприязні: а) це ніскільки мене не пригнічує, б) щось середнє, в) я занепадаю духом.

94. Я почуваюся ніяково, коли мені говорять компліменти або хвалять: а) вірно, б) щось середнє, в) ні.

95. Людина не має права виходити з колективу, якщо колектив проти цього: а) так, б) важко сказати, в) ні.
96. Мені легше вирішувати складне питання чи проблему: а) якщо я обговорюю їх з іншими, б) щось середнє, в) якщо я обдумую їх на самоті.
97. Я із задоволенням беру участь у громадському житті, в роботі різних комісій: а) так, б) щось середнє, в) ні.
98. Коли я виконую якусь роботу, я не заспокоюся, доки не будуть враховані навіть найнезначніші деталі: а) так, б) щось середнє, в) ні.
99. Іноді зовсім незначні перешкоди дуже сильно дратують мене: а) так, б) щось середнє, в) ні.
100. Я сплю міцно, ніколи не розмовляю уві сні: а) так, б) щось середнє, в) ні.
101. Якби я працював у сфері обслуговування, мені було б цікаво: а) спілкуватись із замовниками, клієнтами, б) щось середнє, в) вести рахунки та іншу документацію.
102. «Розмір» так відноситься до «довжини», як «нечесний» до: а) тюрма, б) порушення, в) злочин.
103. «АБ» так відноситься до «ГВ», як «СР» до: а) ПО, б) ОП. В) ТУ.
104. Коли я потрапляю у компанію людей, чії норми поведінки дозволяють використання нецензурних слів, я розгублююсь: а) так, б) щось середнє, в) ні.
105. Коли я слухаю музику, а поруч голосно розмовляють: а) це мені не заважає, я можу зосередитись, б) щось середнє, в) це псує мені задоволення та дратує мене.
106. Думаю, що про мене буде правильніше сказати, що я: а) ввічливий та спокійний, б) щось середнє, в) енергійний та наполегливий.
107. Я вважаю, що: а) жити треба за принципом «зробив діло – гуляй сміло», б) дещо середнє між «а» і «в», в) жити треба весело, не надто турбуючись про завтрашній день.
108. Краще бути обережним та вичікувати, ніж радіти наперед, у глибині душі смакуючи успіх: а) згоден, б) щось середнє, в) не згоден.
109. Якщо я замислююся про можливі труднощі у своїй роботі: а) я намагаюся заздалегідь скласти план, як їх подолати, б) щось середнє, в) думаю, що справлюся з ними, коли вони з'являться.
110. Я легко при звичаююсь у будь-якому оточенні: а) так, б) не впевнений, в) ні.
111. Коли потрібно трохи дипломатії та вміння у чомусь людей переконати, зазвичай звертаються до мене: а) так, б) вірно щось середнє, в) ні.
112. Мені було б цікавіше: а) консультувати молодих людей, допомагати їм у виборі роботи, б) важко відповісти, в) працювати інженером-економістом.
113. Якщо я абсолютно впевнений, що людина чинить несправедливо або егоїстично, я заявляю їй про це, навіть якщо це загрожує мені деякими неприємностями: а) так, б) щось середнє, в) ні.
114. Коли люди поводять себе безглуздо: а) я спокійно думаю, що на помилках вчаться, б) не впевнений, в) я починаю хвилюватись і намагаюся втрутитись.
115. Я часто так задумуюсь над якоюсь новою ідеєю, що стаю розсіяним: а) навряд чи, б) можливо, в) вірно.
116. Якщо мені доводиться довго сидіти на зборах, не розмовляючи та без руху, я ніколи не відчуваю потреби малювати чи соватися на стільці: а) згоден, б) не впевнений, в) не згоден.
117. Якщо моїм задумам заважають тільки люди, а не об'єктивні обставини, я дію відповідно із задумами: а) так, б) не впевнений, в) ні.
118. Передчуття, що на мене очікує якесь покарання, навіть якщо я не зробив нічого поганого, виникає у мене: а) часто, б) іноді, в) рідко.
119. Якщо я знаю, що не виконаю своїх обіцянок з поважних об'єктивних причин: а) я можу спокійно розповісти про ці причини, б) не знаю, що відповісти, в) я все одно сильно непокоюсь, оскільки про мене можуть думати, що я винен.

120. Я вважаю, що в інтересах справи людей на виборних посадах слід змінювати: а) регулярно, б) важко відповісти, в) залежно від авторитету.
121. При однаковій зарплатні я хотів би: а) брати індивідуальну роботу додому, б) важко щось вибрати, в) працювати в установі, на підприємстві.
122. Працюючи над чимось, я надав би перевагу зробити це: а) у колективі, б) не знаю, що вибрав би, в) самостійно.
123. Бувають періоди, коли важко втриматися від почуття жалю до самого себе: а) часто, б) іноді, в) ніколи.
124. Люди дуже часто виводять мене з себе: а) так, б) щось середнє, в) ні.
125. Я завжди можу без особливих труднощів позбутися старих звичок і більше до них не повертатись: а) так, б) щось середнє, в) ні.
126. Урочистість та статечність обов'язково мають бути супутниками будь-якого церемоніалу: а) так, б) не впевнений, в) ні.
127. «Краще» так відноситься до «найгірше», як «повільне» до: а) швидке, б) найкраще, в) найшвидше.
128. Яке з наступних сполучень знаків повинно продовжити цей ряд – ХОООХХОООХХХ: а) ОХХХ, б) ООХХ, в) ХООО.
129. Коли настає час для здійснення того, що я заздалегідь планував та очікував, я інколи відчуваю себе не в змозі це зробити: а) згоден, б) щось середнє, в) не згоден.
130. Зазвичай я можу зосереджено працювати, не звертаючи уваги на те, що люди навколо дуже шумлять: а) так, б) щось середнє, в) ні.
131. Я говорю про свої бажання та плани: а) рідко, тільки коли запитують, б) щось середнє, в) досить часто, інакше про них забудуть.
132. Я проводжу багато часу, обговорюючи з друзями ті приємні події, які ми разом пережили колись: а) так, б) щось середнє, в) ні.
133. Я отримую задоволення від ризикованих вчинків, які я роблю тільки заради потіхи: а) так, б) вірно щось середнє, в) ні.
134. Мене дратує вигляд неприбраного помешкання: а) так, б) щось середнє, в) ні.
135. Я вважаю себе дуже товариською людиною: а) так, б) щось середнє, в) ні.
136. У спілкуванні з людьми: а – я не намагаюся стримувати почуття, б) щось середнє, в) я приховую свої почуття.
137. Я люблю музику: а) легку, жваву, холоднувату, б) щось середнє, в) емоційно насичену та сентиментальну.
138. Мене більше захоплює краса вірша, ніж краса та досконалість зброї: а) так, б) не впевнений, в) ні.
139. Якщо моє вдале зауваження залишилося непоміченим: а) я не повторюю його, б) важко відповісти, в) повторюю своє зауваження знову.
140. Мені хотілось би вести роботу серед неповнолітніх правопорушників, яких звільнено на поруки: а) так, б) щось середнє, в) ні.
141. Для мене дуже важливо: а) зберегти добрі стосунки з людьми, б) дещо середнє, в) вільно висловлювати свої почуття.
142. У туристичній подорожі я волів би дотримуватися програми, складеної спеціалістами, а не планувати свій маршрут самостійно: а) так, б) не впевнений, в) ні.
143. Люди дуже часто жартують із такою легковажною недбалістю, що ображають мене: а) часто, б) щось середнє, в) рідко.
144. Мені не складно придумати, як віддячити комусь: а) вірно, б) не знаю, в) ні.
145. Коли необхідно швидко прийняти відповідальне рішення, я відчуваю труднощі через те, що не можу зібратися з думками: а) так, б) не знаю, в) ні.
146. Я волію планувати свої справи сам, без стороннього втручання та чужих порад: а) так, б) щось середнє, в) ні.
147. Іноді на мої вчинки впливає те, що я комусь заздрю: а) так, б) щось середнє, в) ні.

148. Мені легко примусити себе класти речі на свої місця, навіть коли я дуже поспішаю: а) так, б) важко відповісти, в) ні.

149. Я починаю нервувати, коли замислююся про все, що на мене очікує: а) так, б) ні, в) іноді.

150. Якщо я беру участь у якійсь грі, а присутні голосно висловлюють свої міркування, мене це виводить з рівноваги: а) згоден, б) не впевнений, в) не згоден.

151. Мені здається, що цікавіше бути: а) художником, б) не знаю, що вибрати, в) директором театру або студії.

152. Яке із наступних слів не підходить до двох інших: а) якийсь, б) декілька, в) більша частина.

153. «Полум'я» так відноситься до «спеки», як «троянда» до: а) шип, б) червоні пелюстки, в) запах.

154. У мене часто бувають такі хвилюючі сни, що я прокидаюся: а) часто, б) зрідка, в) практично ніколи.

155. Навіть якщо дехто проти успіху якогось починання, я завжди вважаю, що варто ризикувати: а) так, б) щось середнє, в) ні.

156. Мені подобаються ситуації, коли я мимоволі опиняюся у ролі керівника, тому що краще за інших знаю, що повинен зробити колектив: а) так, б) щось середнє, в) ні.

157. Я хотів би одягатися скромно, так, як усі, а не яскраво та оригінально: а) згоден, б) щось середнє, в) ні.

158. Вечір, який проведено за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж жвава вечірка: а) згоден, б) щось середнє, в) ні.

159. Деколи я нехтую добрими порадами людей, хоч і знаю, що не повинен був би цього робити: а) зрідка, б) навряд чи коли, в) ніколи.

160. Коли я приймаю рішення, вважаю обов'язковим враховувати основні норми поведінки «що таке добре і що таке погано»: а) так, б) щось середнє, в) ні.

161. Мені не подобається, коли люди дивляться, як я працюю: а) так, б) щось середнє, в) ні.

162. Якщо у колективі не прийнято засуджувати людей за помилки: а) я не буду осуджувати, б) важко відповісти, в) я все одно буду «стояти» за вимогливість.

163. У школі я надавав перевагу (надаю перевагу): а) українській мові, б) важко відповісти, в) математиці.

164. Іноді я засмучувався через те, що люди говорили про мене погано поза очі без усяких на те причин: а) так, б) важко відповісти, в) ні.

165. Розмови про щоденні турботи: а) важливіші за абстрактні розмірковування, б) не знаю, що відповісти, в) дратують мене своєю приземленістю та прозаїчністю.

166. Деякі речі викликають у мене такий гнів, що я намагаюся взагалі про них не говорити: а) так, б) щось середнє, в) ні.

167. У вихованні важливіше: а) оточити дитину теплом та турботою, б) щось середнє, в) виробити у дитини бажані навички та погляди.

168. Люди вважають мене спокійною, врівноваженою людиною, яка залишається незворушною за будь-яких обставин: а) так, б) щось середнє, в) ні.

169. Люди, старші за мене, частіше бувають праві, бо у них більше досвіду: а) так, б) не знаю, в) ні.

170. Я буду непокоїтись, якщо хтось подумає, ніби я ухиляюся від правил, які є прийнятими у колі наших знайомих: а) дуже, б) посередньо, в) ні.

171. Я краще засвоюю матеріал: а) коли читаю добре написану книгу, б) дещо середнє, в) коли беру участь у колективному обговоренні.

172. Я часто відхиляюся від наміченого плану, коли втрачаю інтерес до процесу його виконання: а) так, б) щось середнє, в) ні.

173. Перш, ніж висловити свою думку, я намагаюся зрозуміти, наскільки я врахував усі деталі питання: а) так, б) не знаю, в) ні.

174. Іноді дрібниці нестерпно діють мені на нерви, хоча я і розумію, що це пусте: а) так, б) щось середнє, в) ні.

175. Я часто говорю під впливом моменту таке, про що пізніше доводиться жалкувати: а) згоден, б) не впевнений, в) не згоден.

176. Якби мене попросили організувати збір грошей на подарунок комусь або взяти участь в організації ювілейних урочистостей: а) я погодився б, б) не знаю, що зробив би, в) сказав би, що дуже зайнятий.

177. Яке із наступних слів не підходить до двох інших: а) широкий, б) зигзагоподібний, в) прямий.

178. «Швидко» так відноситься до «ніколи», як «близько» до: а) ніде, б) далеко, в) геть.

179. Якщо я зробив якийсь промах у товаристві, я досить швидко про це забуваю: а) так, б) щось середнє, в) ні.

180. Моє оточення знає, що у мене багато різних ідей і я майже завжди можу запропонувати якесь вирішення проблеми: а) так, б) щось середнє, в) ні.

181. Я хотів би мати роботу: а) з визначеним і постійним заробітком, б) вірно дещо середнє, в) із вищим заробітком, який би залежав від моїх зусиль.

182. Мене вважають дуже запальною людиною: а) так, б) щось середнє, в) ні.

183. Мені подобається робота різноманітна, пов'язана із частими змінами та поїздками, навіть якщо вона трохи небезпечна: а) так, б) щось середнє, в) ні.

184. Я людина дуже пунктуальна і завжди наполягаю на тому, щоб усе виконувалось якомога точніше: а) згоден, б) щось середнє, в) не згоден.

185. Мені приносить задоволення робота, яка потребує добросовісного ставлення, точних навичок і вмінь: а) так, б) щось середнє, в) ні.

186. Я належу до енергійних людей, які завжди чимось зайняті: а) так, б) не впевнений, в) ні.

187. Я добросовісно відповів на всі запитання і жодного не пропустив: а) так, б) не впевнений, в) ні.

ДОДАТОК Б

Мотивація успіху і страх невдачі (опитувальник Реана)

Інструкція: Відповідаючи на нижче приведені питання, необхідно вибрати відповідь «та» чи «ні». Якщо вам важко з відповіддю, то пригадаєте, що «та» об'єднує як явне «так», так і «скоріше так, чим немає». То ж відноситься і до відповіді «ні»: він об'єднує явне «ні» і «скоріше немає, чим так».

Відповідати на питання слід швидко, не замислюючись надовго. Відповідь, яка перший приходить в голову, як правило, є і найбільш точною.

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. При виконанні відповідальних завдань прагну по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або занижені легкі завдання, або нереалістично високі по труднощі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то, скоріше, з розумом, а не відчайдушно.
13. Не дуже наполегливий в досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Вважаю за краще ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі, чим нереально високі.
15. У разі невдачі при виконанні якого-небудь завдання його привабливість, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності поліпшується, навіть якщо завдання достатнє важке.
19. У разі невдачі при виконанні чого-небудь від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.
20. Якщо завдання вибрав собі сам, то у разі невдачі його привабливість ще більш зростає.

Ключ до опитувальника:

Вважаються за правильне:

- відповідь «так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;
- відповідь «ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обробка результатів і критерії оцінки:

За кожен збіг відповіді з ключем випробовуваному дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі).

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що, якщо кількість балів 8-9, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12-13, є певна тенденція мотивації на успіх.

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації чоловік, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі активності людини лежить надія на успіх і потребу в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан, близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це разом з тим може поєднуватися з вельми відповідальним відношенням до справи.

ДОДАТОК В

Методика визначення локусу контролю Дж. Роттера

Мета: визначення локусу суб'єктивного контролю.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, розроблений Дж. Роттером, бланк для відповідей, ручка.

Інструкція досліджуваному. «Запропонований вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак (+), якщо ні – знак (–). Пам'ятайте, що в тесті немає правильних і неправильних відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала вам на думку».

Опитувальник

1. Просування по службових сходах більше залежить від сприятливого збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає тому, що люди не захотіли пристосовуватись один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завойовувати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролюють дії підлеглих, а не покладаються на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то здебільшого вірю, що зможу здійснити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінене іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя ні в якій мірі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям домогтись успіху в своїх справах.
25. Врешті-решт, за погане керівництво установою відповідають самі люди, які в ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, які склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше всього, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, поки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її намагання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть з найбільшим бажанням.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Обробка результатів. Мета обробки результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто, показника загальної інтернальності (Io). Це – сума співпадань відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Ключ

«+» (згоден): 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44.

«-» (не згоден): 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.

Аналіз результатів. Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним, або внутрішнім, локусом контролю.

Таким чином, можливі два полярних типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний.