

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект

053 «Психологія»

на тему:

«Вплив аб'юзивних відносин на особистісне
зростання людини»

Виконала: здобувачка IV курсу, групи IV
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність «Психологія»
Мокан Іван Максимович
Науковий керівник: доцент, канд. психол. н. Рєп-
нова Т. П.
Рецензент: проф., доктор юрид.н., Цільмак О.М.

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Галузь знань 05«Соціальні науки, журналістика та інформація»

Спеціальність 053«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., канд. психол.н., проф.

О. М. Цільмак

« ____ » _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (бакалаврський дослідницький проект)

Моқан Іван Максимович

Тема роботи: «Вплив аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини»

Керівник роботи: доцент кафедри Будяченко

затверджені наказом НУ «ОЮА» від « ____ » _____ 20__ року № ____

Строк подання здобувачем роботи _____

Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IX 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	IX-X 2025	
3.	Написання Вступу	XI 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	XII 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	I-III 2026	
6.	Написання Висновків	IV 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI 2026	

Здобувач _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Мокан І.М. Вплив аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини. Кваліфікаційна робота (дослідницький проєкт) на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026.

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему впливу аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини. Актуальність теми зумовлена зростанням суспільної уваги до проблем психологічного насильства, поширенням деструктивних форм міжособистісної взаємодії та необхідністю вивчення психологічних наслідків таких відносин для особистості. Особливого значення ця проблема набуває в умовах сучасних соціальних змін, коли питання психологічного благополуччя, емоційної безпеки та особистісного розвитку людини стають важливими чинниками її успішної самореалізації.

У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену аб'юзивних відносин. Розглянуто основні форми аб'юзу, серед яких психологічне, емоційне, економічне та інші види насильства. Проаналізовано причини виникнення аб'юзивних взаємин, особливості поведінки аб'юзера та жертви, а також психологічні механізми підтримання деструктивних стосунків. Значну увагу приділено аналізу наукових поглядів щодо впливу травматичного досвіду на розвиток особистості. Розкрито зміст поняття особистісного зростання, його основні складові, умови та чинники розвитку. Проаналізовано роль кризових життєвих ситуацій у процесі формування нових особистісних якостей, життєвих цінностей та моделей поведінки.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення впливу аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини та визначення особливостей особистісних змін після переживання досвіду перебування в аб'юзивних взаєминах.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. Теоретична частина базувалася на аналізі, синтезі,

узагальненні та систематизації наукової літератури з проблематики дослідження. Емпіричне дослідження проведено із застосуванням комплексу психодіагностичних методів, зокрема Шкали стійкості Коннор—Девідсона (CD-RISC), методики Самопочуття—Активність—Настрій (САН) та напівструктурованого інтерв'ю. Використання зазначених методик дало змогу оцінити рівень стресостійкості, особливості психоемоційного стану респондентів, а також отримати розгорнуту інформацію про їхній індивідуальний досвід перебування в аб'юзивних відносинах, переживання та особливості подолання наслідків психологічного насильства.

В емпіричному дослідженні взяли участь особи віком від 20 до 35 років, які мали досвід перебування в аб'юзивних романтичних відносинах. Аналіз результатів дозволив встановити, що тривале перебування в деструктивних взаєминах негативно впливає на емоційний стан особистості та супроводжується зниженням самооцінки, підвищенням рівня тривожності, емоційним виснаженням, почуттям безпорадності, невпевненістю у власних силах та труднощами у побудові міжособистісних відносин.

Водночас результати дослідження засвідчили, що подолання наслідків аб'юзивних відносин може сприяти позитивним особистісним змінам. Серед них респонденти найчастіше відзначали розвиток самосвідомості, формування особистісних кордонів, зростання відповідальності за власне життя, підвищення рівня рефлексії, переосмислення життєвих цінностей, розвиток емоційної зрілості та прагнення до саморозвитку. Отримані результати свідчать про те, що кризовий досвід, попри його травматичний характер, за певних умов може виступати чинником особистісного зростання та внутрішніх позитивних змін.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів у діяльності практичних психологів, психологічному консультуванні, психокорекційній роботі, а також у процесі розроблення програм психологічної допомоги особам, які пережили аб'юзивні відносини. Матеріали дослідження можуть бути використані у подальших наукових розвідках, присвячених про-

блемам психологічного насильства, особистісного розвитку та психологічного благополуччя людини.

Ключові слова: аб'юз, аб'юзивні відносини, міжособистісні взаємини, особистісне зростання, особистісний розвиток, психологічна травма, психологічне насильство.

ABSTRACT

Mokan I.M. The impact of abusive relationships on a person's personal growth. Qualification thesis (research project) for obtaining a Bachelor's degree in specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2026.

This qualification thesis investigates the problem of the impact of abusive relationships on a person's personal growth. The relevance of the topic is determined by the growing public attention to the problem of psychological violence, the spread of destructive forms of interpersonal interaction, and the need to study the psychological consequences of such relationships for the individual. This issue is especially important in the context of modern social changes, where psychological well-being, emotional safety, and personal development have become key factors of successful self-realization.

The study provides a theoretical analysis of scientific approaches to understanding the phenomenon of abusive relationships. The main forms of abuse are considered, including psychological, emotional, economic, and other types of violence. The causes of abusive relationships, the behavioral characteristics of the abuser and the victim, as well as psychological mechanisms that maintain destructive relationships are analyzed. Special attention is paid to scientific views on the impact of traumatic experience on personality development. The concept of personal growth, its main components, conditions, and factors of development are examined. The role of crisis life situations in the formation of new personal qualities, value systems, and behavioral patterns is analyzed.

The aim of the study is the theoretical and empirical investigation of the impact of abusive relationships on a person's personal growth and the identification of specific features of personal changes after experiencing abusive interpersonal relationships.

The empirical study was conducted using a комплекс of psychodiagnostic methods, including the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the Well-being–Activity–Mood (WAM/SAN) technique, and a semi-structured interview. The

application of these methods made it possible to assess the respondents' level of resilience, the characteristics of their psycho-emotional state, and to obtain detailed information about their individual experiences of abusive relationships, their emotional responses, and the ways they coped with the consequences of psychological abuse.

The empirical study involved individuals aged 20 to 35 who had experienced abusive romantic relationships. The analysis of the results showed that long-term exposure to destructive relationships negatively affects an individual's emotional state and is accompanied by reduced self-esteem, increased anxiety, emotional exhaustion, feelings of helplessness, lack of confidence, and difficulties in interpersonal relationships.

At the same time, the results demonstrated that overcoming the consequences of abusive relationships may lead to positive personal changes. Participants most often reported the development of self-awareness, formation of personal boundaries, increased responsibility for their own lives, higher levels of reflection, reassessment of life values, emotional maturity, and a stronger motivation for self-development. The findings suggest that traumatic experiences, despite their harmful nature, may under certain conditions serve as a catalyst for personal growth and internal positive transformation.

The practical significance of the study lies in the possibility of using its results in psychological counseling, psychocorrectional practice, and the development of psychological assistance programs for individuals who have experienced abusive relationships. The materials of the study may also be used in further scientific research on psychological violence, personal development, and psychological well-being.

Keywords: abuse, abusive relationships, interpersonal relationships, personal growth, personal development, psychological trauma, psychological violence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ОСІБ ІЗ ДОСВІДОМ АБ'ЮЗИВНИХ ВІДНОСИН.....	16
1.1. Методологічне обґрунтування та програма емпіричного дослідження.....	16
1.2. Характеристика методів емпіричного дослідження.....	19
Висновки до 1 розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АБ'ЮЗИВНИХ ВІД- НОСИН НА ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ.....	26
2.1. Порівняльний аналіз показників особистісного зростання у осіб із різним досвідом аб'юзивних відносин і стресостійкістю.....	26
2.2. Практичні рекомендації щодо психологічного відновлення осіб після аб'юзивних відносин.....	37
Висновки до 2 розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство характеризується значними соціальними, економічними та культурними трансформаціями, які впливають на особливості міжособистісних взаємин та психологічне благополуччя людини [3; 12; 14; 34]. У процесі соціальної взаємодії особистість не лише задовольняє потребу у спілкуванні та підтримці, а й формує власну систему цінностей, світоглядні орієнтири, емоційний досвід та уявлення про себе [14; 20]. Саме тому якість міжособистісних відносин є одним із важливих чинників особистісного розвитку та психологічного здоров'я.

Особливе значення для людини мають близькі міжособистісні взаємини, насамперед романтичні стосунки, які забезпечують відчуття емоційної безпеки, підтримки, прийняття та довіри [2; 14]. Гармонійні взаємини сприяють розвитку особистості, зміцненню самооцінки, формуванню позитивної Я-концепції та реалізації внутрішнього потенціалу [20]. Водночас не всі міжособистісні відносини мають конструктивний характер. Значна частина людей стикається з різними формами психологічного, емоційного, економічного чи фізичного насильства, що негативно впливає на їхній психічний стан та особистісне функціонування [27; 28].

Останніми роками проблема аб'юзивних відносин набуває особливої актуальності у зв'язку зі збільшенням уваги суспільства до питань домашнього насильства, психологічного благополуччя та захисту прав людини [18; 27; 28;]. Незважаючи на зростання кількості інформаційних кампаній та профілактичних програм, значна частина випадків психологічного насильства залишається нерозпізнаною як самими учасниками взаємин, так і їхнім соціальним оточенням [27].

Особливо небезпечним є психологічний аб'юз, який нерідко має прихований характер і реалізується через систематичне знецінення, маніпуляції, контроль, емоційну ізоляцію, нав'язування почуття провини та інші форми пси-

хологічного тиску [7; 26]. Такі впливи поступово руйнують особистісні кордони людини, формують емоційну залежність, знижують самооцінку та здатність до самостійного прийняття рішень [5; 14].

Разом із тим сучасна психологія дедалі частіше звертається до вивчення не лише негативних наслідків кризового досвіду, а й можливостей особистісного розвитку після його подолання та підвищення стресостійкості [23; 24]. Переживання складних життєвих подій може супроводжуватися переосмисленням життєвих цінностей, розвитком внутрішньої стійкості, формуванням нових поведінкових стратегій та підвищенням рівня самосвідомості. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження взаємозв'язку між переживанням аб'юзивних відносин та особистісним зростанням людини [21; 22].

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних наслідків аб'юзивних відносин, визначення особливостей особистісного зростання осіб, які мають досвід перебування у деструктивних взаєминах, а також потребою розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки постраждалих осіб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема насильства у міжособистісних взаєминах є предметом міждисциплінарних досліджень у психології, соціології, педагогіці, медицині та праві [18; 27]. Сучасне розуміння феномену аб'юзивних відносин сформувалося в результаті багаторічного вивчення причин виникнення насильства, механізмів його підтримання та психологічних наслідків для особистості.

Вагомий внесок у розвиток наукових уявлень про насильство у близьких стосунках зробила Ленор Вокер [26]. Дослідниця запропонувала концепцію циклу насильства, відповідно до якої аб'юзивні взаємини мають повторюваний характер і проходять через стадії наростання напруження, акту насильства та примирення. Запропонована модель стала підґрунтям для подальших досліджень психологічних механізмів утримання людини у деструктивних стосунках.

Важливе значення для розуміння причин виникнення аб'юзивних взаємин має теорія прив'язаності Джона Боулбі [5]. Науковець довів, що характер емоційних зв'язків, сформованих у ранньому дитинстві, суттєво впливає на особливості міжособистісних відносин у дорослому віці. Особи з небезпечними типами прив'язаності частіше демонструють емоційну залежність, труднощі встановлення особистісних кордонів та схильність до перебування у деструктивних взаєминах.

Психологічні особливості агресивної та насильницької поведінки вивчали Д. Даттон, А. Бандура, М. Страус, С. Старк та інші дослідники [3; 14]. Їхні роботи дозволили розкрити роль соціального навчання, сімейного виховання, особистісних характеристик та соціокультурних чинників у формуванні аб'юзивної поведінки.

Особливе місце у вивченні проблеми посідають дослідження психологічної травми. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробили Дж. Герман, Б. ван дер Колк, Ч. Фіглі та інші науковці [10; 25]. У їхніх працях розкриваються механізми формування травматичних переживань, наслідки психологічного насильства та особливості відновлення особистості після травматичного досвіду.

Серед українських учених проблеми особистісного розвитку, життєвих криз, психологічної травми та міжособистісної взаємодії досліджували Т. Титаренко, С. Максименко, Н. Чепелева, В. Москаленко, І. Булах, О. Саннікова, Л. Карамушка та інші [23; 24; 33; 12]. У працях зазначених авторів розкриваються механізми психологічної адаптації, особливості переживання кризових життєвих ситуацій та шляхи особистісного саморозвитку.

Вивченням стійкості до стресу як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і запобіганню виникнення патологічних психічних станів займалося багато вчених: Ю. Александровський, В. Бодров, Л. Дика, М. Дяченко, Дж. Еверлі, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, В. Розов, Н. Тарабріна, які вважають, що в сучасних умовах негативні впливи на людину унаслідок економічних криз, війн, наслідки психотравмуючих ситуацій властиві широкому колу населення

[9; 31]. Психологічна стійкість особистості до стресу є значущою характеристикою, від якої залежить самопочуття людини, ефективність її діяльності. Оцінка і формування психологічної стійкості до стресу належать до числа пріоритетних завдань психологічного супроводу здобувачів освіти у вишах, для роботи практичного психолога і залежить від формування і розвитку психологічних якостей, зокрема завдяки тренінговій роботі. Тому дослідження стресостійкості й адаптивних здібностей особистості залишається важливим у сьогоденні, як у світі в цілому, так і в Україні. Аналіз останніх досліджень і публікацій із даної проблеми свідчить про те, що проблема стресостійкості у наукових дослідженнях розглядалась як проблема бар'єру психічної адаптації людини (Ю. Александровський, А. Вальдман, В. Лебедєв), емоційної стійкості та здатності контролю емоцій (Е. Мілерян). Ряд дослідників основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини (Л. Дика, Конопкін, В. Моросанова, Р. Сігаєв), яка складається з певних ланцюгів (О. Конопкін). До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту (Н. Хаан), на які впливає локус контролю (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукенова), тип вищої нервової діяльності (Л. Собчик), психічні та соматичні захворювання (Н. Сирота, Е. Чехлатий, В. Ялтонський) [21]. Дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах. Водночас, незважаючи на існуючі напрацювання, все ще недостатньо вивченою залишається проблема стресостійкості й оцінки адаптивних здібностей особистостей через підвищення її духовності та зв'язок з релігійністю. Вивчення цієї проблеми дозволить прогнозувати стан здоров'я і адаптивну успішність здобувачів в умовах навчальних і життєвих стресорів, окреслити шляхи розвитку чи корекції стресових станів та сприяти підвищенню їх стресостійкості. Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Це все є модифікуючими факторами у контексті дослідження зв'язку між аб'юзивним

досвідом та стресостійкістю. У модифікуючі фактори також входять ціннісні переконання та гендерні відмінності, що значно впливає на взаємозв'язок між пережитим досвідом аб'юзу, стресостійкістю та особистісним зростанням.

Особливий інтерес для даного дослідження становить концепція посттравматичного зростання, розроблена Р. Тедеші та Л. Калгун [21; 22]. Відповідно до даного підходу, переживання складних життєвих подій може не лише спричиняти психологічні труднощі, але й виступати джерелом позитивних особистісних змін. Автори виділяють такі основні напрями посттравматичного зростання, як посилення внутрішньої стійкості, зміна життєвих пріоритетів, покращення міжособистісних відносин, відкриття нових можливостей та духовний розвиток.

Аналіз сучасних наукових праць свідчить про значну кількість досліджень, присвячених причинам виникнення аб'юзивних відносин, особливостям психологічного насильства та його негативним наслідкам. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання взаємозв'язку між переживанням аб'юзивного досвіду та процесами особистісного зростання та стресостійкістю. Більшість наукових праць акцентує увагу переважно на травматичних наслідках насильства, тоді як можливості позитивних особистісних трансформацій після виходу з аб'юзивних взаємин потребують подальшого наукового обґрунтування та емпіричного вивчення.

Отже, аналіз наукової літератури засвідчує наявність суперечності між достатнім рівнем дослідження негативних наслідків аб'юзу та недостатньою вивченістю особливостей особистісного зростання осіб, які пережили деструктивні взаємини. Саме це визначає необхідність проведення даного дослідження.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини та виявленні особливостей особистісних змін осіб, які мають досвід перебування в аб'юзивних взаєминах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену аб'юзивних відносин.
2. Розкрити психологічні особливості особистісного зростання людини у кризовому життєвому досвіді.
3. Визначити ключові фактори відновлення особистості з досвідом аб'юзивних стосунків.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісного зростання осіб із досвідом аб'юзивних відносин та без такого досвіду
5. Здійснити статистичний та порівняльний аналіз отриманих результатів взаємозв'язку показників особистісного зростання у осіб із різним досвідом аб'юзивних відносин із стресостійкістю.
6. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб, які пережили аб'юзивні взаємини.

Об'єкт дослідження – особистісне зростання людини в умовах переживання кризового життєвого досвіду.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини.

Методи дослідження. Для реалізації мети та завдань дослідження використано комплекс взаємодоповнювальних методів. Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел – для визначення теоретико-методологічних засад дослідження. Емпіричні методи: психодіагностичне тестування методиками Шкала стійкості Коннор-Девідсона, CD-RISC для оцінки стійкості особистості, а саме її здатності впоратися зі стресом та життєвими труднощами; методика Самопочуття-Активність-Настрій (САН) для оцінки актуального психоемоційного стану особистості; напівструктуроване інтерв'ю – для вивчення особливостей особистісного зростання та досвіду перебування респондентів в аб'юзивних відносинах. Методи математичної статистики застосовувалися для кількісної обробки отриманих даних, встановлення статистично значущих відмінностей та інтерпретації результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок між досвідом перебування в аб'юзивних відносинах та особливостями особистісного зростання людини; визначенні показників відновлення особистості з досвідом аб'юзивних стосунків: усвідомлення деструктивних впливів, ресурси відновлення після аб'юзивних відносин, прояви особистісного зростання після завершення аб'юзивних відносин; уточненні психологічних чинників, зокрема стрестостійкості, які сприяють позитивним особистісним трансформаціям після виходу з деструктивних взаємин; визначенні особливостей особистісних змін осіб, які пережили аб'юзивні відносини.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практиці психологічного консультування, психокорекційної та психотерапевтичної роботи з особами, які пережили аб'юзивні взаємини. Отримані результати можуть бути використані у діяльності центрів психологічної допомоги, закладів освіти, соціальних служб, а також у професійній підготовці майбутніх психологів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження викладені у тезах і опубліковані на конференції.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок. Список використаних джерел налічує 31 найменувань. Робота містить 3 додатків.

РОЗДІЛ 1.

ПРОГРАМА ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ОСІБ ІЗ ДОСВІДОМ АБ'ЮЗИВНИХ ВІДНОСИН

1.1. Методологічне обґрунтування та програма емпіричного дослідження

Актуальність дослідження впливу аб'юзивних відносин на особистість обумовлена зростанням уваги до проблем психологічного насильства та його наслідків у сучасному суспільстві [27; 28]. У психологічній науці все більше уваги приділяється не лише вивченню негативних наслідків пережитого насильства, а й аналізу механізмів психологічного відновлення та подальшого особистісного розвитку особистості, зокрема її стресостійкості [25; 10].

Перебування в аб'юзивних відносинах може супроводжуватися суттєвими змінами психоемоційного стану особистості [9; 14]. Тривалий вплив психологічного тиску, маніпуляцій, контролю, знецінення або інших форм деструктивної взаємодії нерідко призводить до зниження самооцінки, формування тривожності, емоційного виснаження та втрати впевненості у собі.

Водночас сучасні психологічні дослідження свідчать про те, що пережитий травматичний стрес не завжди має виключно негативні наслідки [21; 22]. У процесі подолання складних життєвих обставин у людини можуть формуватися нові особистісні ресурси, змінюватися життєві цінності, розвиватися емоційна стійкість та стресостійкість.

Саме тому важливого значення набуває дослідження особливостей особистісного зростання осіб, які мали досвід перебування в аб'юзивних відносинах.

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей особистісного зростання осіб із досвідом аб'юзивних відносин та визначення психо-

логічних змін, що відбулися після завершення таких стосунків, зокрема стресостійкості. Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

Проаналізувати особливості переживання аб'юзивних відносин особами, які мали відповідний досвід.

Дослідити основні психологічні наслідки перебування в аб'юзивних відносинах.

Визначити особливості психоемоційного стану респондентів під час перебування у деструктивних стосунках. Проаналізувати процес психологічного відновлення після завершення аб'юзивних відносин.

Виявити зв'язки між переживанням аб'юзивного досвіду і стресостійкістю особистості.

Узагальнити отримані результати та встановити можливий вплив переживання досвіду аб'юзивних відносин на подальший розвиток особистості.

Гіпотеза дослідження ґрунтувалася на припущенні, що пережитий досвід аб'юзивних відносин негативно впливає на психоемоційний стан людини, однак після завершення таких стосунків у частини осіб можуть спостерігатися позитивні особистісні зміни, зокрема підвищення емоційної стійкості, переоцінка життєвих цінностей, формування особистісних меж та розвиток стресостійкості [21; 22; 25].

Об'єктом дослідження виступає особистісне зростання осіб із досвідом аб'юзивних відносин. Предметом дослідження є психологічні особливості особистісного зростання осіб після пережитого досвіду аб'юзивних відносин.

Емпіричне дослідження проводилося серед осіб віком від 20 до 35 років. Загальна вибірка становила 30 респондентів, серед яких: 15 жінок; 15 чоловіків.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням специфіки проблеми дослідження. Критеріями включення респондентів до дослідження були: вік від 20 до 35 років; наявність досвіду перебування в аб'юзивних відносинах; завершення таких стосунків на момент проведення дослідження; добровільна

згода на участь; готовність до відкритого обговорення пережитого досвіду.

У межах даного дослідження під аб'юзивними відносинами розумілися міжособистісні взаємини, що супроводжувалися проявами психологічного насильства, емоційного тиску, маніпуляцій, контролю, ізоляції, знецінення, приниження або іншими формами деструктивної взаємодії.

Під час організації дослідження особлива увага приділялася етичним принципам проведення психологічної роботи [16; 18].

Оскільки тема дослідження пов'язана з особистими переживаннями та потенційно травматичним досвідом, під час збору інформації дотримувалися такі принципи:

- добровільність участі;
- конфіденційність отриманої інформації;
- анонімність відповідей;
- право респондента відмовитися від участі;
- забезпечення психологічної безпеки.

Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, його зміст та можливість припинити участь на будь-якому етапі.

Організація дослідження включала три основні етапи.

Підготовчий етап

На підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики аб'юзивних відносин, психологічного насильства, травматичного досвіду та особистісного зростання. Також були визначені: мета та завдання дослідження; об'єкт і предмет дослідження; гіпотеза; критерії формування вибірки; методи дослідження.

Крім цього, розроблялася структура майбутнього інтерв'ю та визначалися основні напрями збору емпіричної інформації.

Основний етап

Основний етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження із застосуванням індивідуального інтерв'ю та діагностичних методик:

Шкала стійкості Коннор-Девідсона, CD-RISC для оцінки стійкості особистості, а саме її здатності впоратися зі стресом та життєвими труднощами; **Методика Самопочуття-Активність-Настрій (САН)** для оцінки актуального психоемоційного стану особистості.

Збір інформації здійснювався шляхом індивідуального напівструктурованого інтерв'ю. Кожне інтерв'ю проводилося окремо та передбачало створення умов психологічного комфорту для респондентів. У процесі інтерв'ю досліджувалися: особливості переживання аб'юзивних відносин; психологічні наслідки деструктивних стосунків; особливості психоемоційного стану; процес психологічного відновлення; прояви особистісного зростання. Середня тривалість інтерв'ю становила від 40 до 60 хвилин.

Заключний етап.

На завершальному етапі здійснювалися: систематизація отриманих даних; узагальнення відповідей; інтерпретація результатів; формулювання висновків. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу особливостей впливу аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини.

1.2. Характеристика методів емпіричного дослідження

У даному дослідженні було використано комплекс загальнонаукових та емпіричних методів, що забезпечили всебічне вивчення особливостей впливу аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини. Поєднання теоретичних та емпіричних методів дало можливість дослідити як наукові підходи до розуміння феномену аб'юзивних відносин, так і безпосередній досвід осіб, які перебували у деструктивних міжособистісних взаєминах.

До загальнонаукових методів дослідження належать аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури. Використання зазначе-

них методів дозволило здійснити теоретичне осмислення проблеми аб'юзивних відносин, розкрити основні підходи до визначення їх сутності, видів, механізмів формування та психологічних наслідків для особистості.

Метод аналізу застосовувався для опрацювання наукових праць вітчизняних та зарубіжних авторів, присвячених проблематиці аб'юзивних відносин, психологічного насильства, міжособистісної взаємодії та особистісного зростання. Синтез дозволив об'єднати отримані теоретичні положення у цілісну систему знань щодо впливу деструктивних стосунків на психоемоційний стан людини.

Методи порівняння та узагальнення використовувалися з метою виявлення спільних та відмінних характеристик різних наукових підходів до розуміння феномену аб'юзивних відносин, а також для визначення їх ролі у процесі подальшого особистісного розвитку людини після завершення травматичного досвіду.

Основним емпіричним методом дослідження виступило **напівструктуроване інтерв'ю**, яке було обране як найбільш доцільний інструмент для вивчення суб'єктивного досвіду осіб, що перебували в аб'юзивних відносинах (Додаток А). Використання напівструктурованого інтерв'ю дозволило отримати розгорнуту інформацію щодо емоційних переживань респондентів, особливостей їх психологічного стану, змін у самооцінці, ставленні до себе та оточення, а також дослідити особливості особистісних трансформацій після завершення аб'юзивних взаємин.

Перевагою використання напівструктурованого інтерв'ю є поєднання попередньо визначеної структури питань із можливістю більш глибокого вивчення індивідуального досвіду кожного респондента. Такий формат дослідження забезпечує гнучкість під час збору інформації та дозволяє детальніше дослідити суб'єктивне сприйняття пережитого досвіду.

Для збору емпіричних даних було застосовано методики:

Для визначення взаємозв'язку між досвідом аб'юзу та стресостійкістю використовувалась **Шкала стійкості Коннор-Девідсона, CD-RISC** - психометричний інструмент, який використовується для оцінки стійкості особистості, а саме її здатності впоратися зі стресом та життєвими труднощами, спрямована на вимірюванням стресостійкості, але опосередковано може її відображати, адже оцінює характеристики особистості, які допомагають людям ефективно справлятися зі стресом. Розроблена Шейлою Коннор і Марком Девідсоном.

Шкала CD-RISC складається з 25 тверджень, на які респонденти відповідають, використовуючи 5-бальну шкалу, де 0 - ніколи не відповідає, а 4 - завжди відповідає.

CD-RISC вимірює 10 компонентів стійкості, які впливають на здатність людини справлятися зі стресом:

Контроль: Віра в те, що ви можете контролювати своє життя, знижує відчуття безпорадності під час стресу.

Виклик: Сприйняття труднощів як можливості для розвитку допомагає впоратися з ними продуктивно.

Підтримка: Впевненість у тому, що ви можете отримати підтримку від інших, зменшує емоційний тягар стресу.

Духовність: Почуття зв'язку з чимось більшим, ніж ви самі, може надати сенс у складних ситуаціях.

Гнучкість: Здатність адаптуватися до змін допомагає впоратися з непередбачуваністю стресу.

Соціальна орієнтація: Цінність соціальних зв'язків може забезпечити емоційну підтримку під час стресу.

Внутрішня орієнтація: Цінність особистого розвитку може мотивувати людей шукати конструктивні шляхи подолання стресу.

Оптимізм: Позитивний погляд на життя може збільшити стійкість до стресу.

Прийняття: Здатність приймати те, що ви не можете змінити, допомагає зменшити емоційне виснаження.

Толерантність до стресу: Здатність ефективно справлятися зі стресом є основною характеристикою стійкості.

Високі бали за CD-RISC свідчать про те, що людина має більше ресурсів для вдалого подолання стресу.

Низькі бали за CD-RISC можуть вказати на те, що людина більш схильна до негативних наслідків стресу.

Увесь діапазон балів від 0 до 100.

Методика Самопочуття-Активність-Настрій (САН) - це короткий та простий психометричний інструмент, який використовується для оцінки актуального психоемоційного стану людини. Методика САН ґрунтується на самооцінці людиною трьох компонентів свого стану:

- Самопочуття: Фізичне самопочуття людини, відчуття бадьорості, стомленості, здоров'я або хвороби.
- Активність: Рівень енергійності, працездатності, ініціативності та зацікавленості людини в діяльності.
- Настрій: Емоційний стан людини, переважання позитивних або негативних емоцій.

Респонденту пропонується бланк, на якому представлені 30 пар протилежних слів, що описують різні аспекти самопочуття, активності та настрою. Наприклад, "бадьорий - млявий", "активний - пасивний", "веселий - сумний". Респондент обирає одне слово з пари, яке найбільш точно відповідає його актуальному стану. Залежно від обраного слова, кожній відповіді присвоюється числовий бал від 1 до 3. Після того, як всі 30 пар слів оцінені, підраховуються бали за кожним із трьох компонентів (самопочуття, активність, настрій). Інтерпретація результатів здійснюється на основі норм та порівняння з середніми показниками.

За результатами тесту можна отримати по трьох показниках бал від 1 до 7, де оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче за чотири свідчать про зворотний. Нормальні оцінки стану ле-

жать у діапазоні 5,0-5,5 балів, а високий рівень показників лежить у діапазоні від 5.1-7 балів.

Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій) спрямована на дослідження взаємозв'язку аб'юзивного досвіду та стресостійкості особистості, а саме у порівнянні рівня самопочуття, активності та настрою у людей з різним рівнем аб'юзивності; вивченні впливу аб'юзивного травмівного досвіду на психоемоційний стан особистості та вміння справлятися зі стресом.

У авторській анкеті розроблено перелік питань, об'єднаних у тематичні блоки, що відображали ключові аспекти дослідження.

Перший блок був спрямований на вивчення загальної характеристики відносин, особливостей їх перебігу, тривалості та проявів аб'юзивної поведінки.

Другий блок стосувався емоційного стану респондентів під час перебування в аб'юзивних відносинах та був спрямований на дослідження переживань, рівня психологічного дискомфорту, змін у самооцінці, впевненості у собі та особливостей міжособистісної взаємодії.

Третій блок був присвячений періоду завершення стосунків та особливостям психологічного відновлення респондентів після пережитого досвіду.

Четвертий блок досліджував особистісні зміни, що відбулися після завершення аб'юзивних відносин, зокрема формування нових життєвих цінностей, розвиток емоційної стійкості, переосмислення власних потреб, встановлення особистісних меж та особливості особистісного зростання.

Емпіричне дослідження проводилося серед осіб віком від 20 до 35 років, які мали досвід перебування в аб'юзивних романтичних відносинах. У дослідженні взяли участь 30 респондентів, серед яких було 15 чоловіків та 15 жінок, які склали експериментальну групу (ЕГ) з досвідом пережитих аб'юзивних стосунків і 30 осіб контрольної групи (КГ) без досвіду аб'юзу.

Отримані емпіричні дані опрацьовувалися за допомогою **якісного аналізу**, що дозволив здійснити інтерпретацію індивідуальних переживань респондентів, виявити спільні тенденції та особливості впливу аб'юзивних відносин на про-

цеси відновлення, особливості стресостійкості та регуляцію емоційних станів у експериментальній та контрольній групах.

Також у межах дослідження було використано **порівняльний аналіз**, який дав можливість зіставити відповіді респондентів та визначити спільні й відмінні особливості переживання аб'юзивного досвіду та його впливу на подальше особистісне зростання.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі було представлено програму та методологічні засади емпіричного дослідження особистісного зростання осіб із досвідом аб'юзивних відносин. Теоретично обґрунтовано актуальність проблеми, яка пов'язана з необхідністю вивчення не лише негативних наслідків психологічного насильства, а й можливостей подальшого особистісного відновлення та розвитку.

Визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано гіпотезу, згідно з якою пережитий досвід аб'юзивних відносин має негативний вплив на психоемоційний стан особистості, однак у процесі його подолання можливе формування нових особистісних ресурсів, зокрема підвищення стресостійкості, розвиток емоційної зрілості та переосмислення життєвих цінностей.

Описано вибірку дослідження, яка складалася з респондентів віком від 20 до 35 років, поділених на експериментальну та контрольну групи. Визначено критерії включення учасників до дослідження, що забезпечило однорідність вибірки та підвищило достовірність отриманих результатів.

У межах дослідження уточнено зміст поняття «аб'юзивні відносини» як міжособистісних взаємин, що характеризуються проявами психологічного насильства, контролю, маніпуляцій, знецінення та інших форм деструктивної взаємодії. Визначено етичні принципи проведення дослідження, зокрема добровільність, анонімність та конфіденційність участі респондентів.

Охарактеризовано етапи організації емпіричного дослідження: підготовчий, основний та заключний. Підготовчий етап включав теоретичний аналіз

наукової літератури та розробку інструментарію; основний — проведення напівструктурованих інтерв'ю та психодіагностичних методик; заключний — систематизацію та інтерпретацію отриманих даних.

Розкрито методичний інструментарій дослідження, який включав напівструктуроване інтерв'ю, шкалу стійкості Коннор–Девідсона (CD-RISC) та методику САН (самопочуття, активність, настрої). Обґрунтовано доцільність їх використання для комплексного аналізу психоемоційного стану, стресостійкості та особистісних змін респондентів.

Загалом, застосований комплекс методів дозволив забезпечити цілісне вивчення впливу аб'юзивних відносин на особистісний розвиток людини та створив необхідну емпіричну базу для подальшого аналізу результатів у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АБ'ЮЗИВНИХ ВІДНОСИН НА ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ

2.1. Порівняльний аналіз показників особистісного зростання у осіб із різним досвідом аб'юзивних відносин і стресостійкістю

Для дослідження впливу аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини було проведено напівструктуроване інтерв'ю. Основною метою було з'ясувати, як пережитий досвід психологічного або емоційного насильства вплинув на подальший розвиток особистості, її життєстійкість, мотивацію, цілеспрямованість та формування життєвої мудрості. Додатково здійснювалося порівняння показників особистісного функціонування між особами, які мали досвід аб'юзивних відносин, та тими, хто такого досвіду не мав, що дозволило виявити специфіку впливу деструктивних взаємин на психологічний розвиток.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 35 років, які були поділені на дві рівні групи. Експериментальну групу (ЕГ) склали 30 осіб (15 чоловіків та 15 жінок), які мали досвід перебування в аб'юзивних романтичних відносинах тривалістю від 6 місяців до 7 років. Контрольну групу (КГ) склали 30 осіб (15 чоловіків та 15 жінок), які не мали досвіду перебування в аб'юзивних або деструктивних романтичних відносинах. Вибірка була сформована за принципом максимальної подібності за віком та статтю, що забезпечує коректність порівняльного аналізу та мінімізує вплив сторонніх змінних.

Для досягнення мети дослідження використано комплекс методів, зокрема: напівструктуроване інтерв'ю; метод експертного тематичного кодування відповідей; контент-аналіз висловлювань респондентів; а також кількісне оцінювання якісних показників за шкалою 0–2 (відсутність ознаки / часткова наявність / виражена наявність). Такий підхід дозволив поєднати якісний аналіз індивідуального досвіду з кількісним вимірюванням рівня прояву ключових психологічних характеристик.

Оцінювалися такі показники особистісного зростання: самооцінка, емоційна стабільність, рівень життєстійкості, сформованість особистісних меж, рівень автономності та показник суб'єктивного особистісного зростання. Про-

цедура проведення дослідження передбачала індивідуальні інтерв'ю в онлайн-форматі з дотриманням принципів анонімності та добровільної участі. Середня тривалість інтерв'ю становила 40–60 хвилин, що пояснюється глибиною та емоційною насиченістю отриманих відповідей. Усі дані були транскрибовані та закодовані відповідно до визначених категорій аналізу (Додаток А).

Аналіз результатів інтерв'ю дозволив виділити вагомі показники психологічних компонентів відновлення особистості з досвідом аб'юзивних стосунків. До них можна віднести такі: усвідомлення деструктивних впливів, ресурси відновлення після аб'юзивних відносин, прояви особистісного зростання після завершення аб'юзивних відносин (Табл. 2.1, 2.2., 2.3)

Таблиця 2.1.

Фактори усвідомлення деструктивних впливів на взаємовідносини (n = 30)

Показник	Кількість респондентів	Частка (%)
Контроль у стосунках	24	80%
Емоційні маніпуляції	22	73%
Знецінення	21	70%
Психологічний тиск	25	83%
Ревнощі	20	67%
Соціальна ізоляція	18	60%
Зниження самооцінки	26	87%
Емоційне виснаження	27	90%
Тривожність	25	83%

Таблиця 2.2.

Ресурси відновлення після аб'юзивних відносин

Ресурс	Кількість респондентів	Частка (%)
Підтримка друзів і сім'ї	24	80%

Психологічна допомога	12	40%
Професійна діяльність	18	60%
Навчання	15	50%
Спорт і фізична активність	17	57%
Саморозвиток	23	77%
Повернення до хобі	19	63%

Таблиця 2.3.

Прояви особистісного зростання після завершення аб'юзивних відносин

Прояв	Кількість респондентів	Частка (%)
Формування особистісних меж	22	73%
Підвищення самостійності	21	70%
Розвиток емоційної зрілості	24	80%
Підвищення самоповаги	23	77%
Переоцінка життєвих цінностей	20	67%
Усвідомлений вибір партнерів	18	60%

Найбільш поширеними проявами аб'юзивної поведінки були психологічний тиск, контроль, емоційні маніпуляції, знецінення, критика, ревності та соціальна ізоляція. Зокрема, значна частина респондентів зазначала контроль поведінки та обмеження соціальних контактів, що проявлялося у негативному ставленні партнерів до спілкування з друзями та прагненні обмежити автономність особи. Подібні прояви спостерігалися як у жінок, так і у чоловіків. Іншою поширеною формою було емоційне знецінення, що проявлялося у систематичній критиці зовнішності, рішень або професійних досягнень. Також значна кількість учасників відзначала емоційні маніпуляції та формування почуття провини як інструмент контролю поведінки. Отримані дані свідчать, що переважали саме психологічні форми насильства, тоді як фізичні прояви майже не фіксувалися.

Важливою закономірністю стало поступове усвідомлення респондентами деструктивного характеру стосунків. На початкових етапах більшість учасників не ідентифікували поведінку партнера як аб'юзивну, пояснюючи її турботою, коханням або особливостями характеру. Лише з накопиченням негативного досвіду відбувалося усвідомлення проблемності взаємин, що супроводжувалося емоційним виснаженням та зниженням самооцінки.

Психологічні наслідки перебування в аб'юзивних відносинах проявлялися у підвищеній тривожності, емоційному виснаженні, зниженні самооцінки, не впевненості у собі, втраті мотивації, емоційній напрузі, труднощах у соціальній взаємодії та зниженні довіри до власних рішень. Особливо вираженим наслідком було зниження самооцінки та залежність від оцінки партнера. Також фіксувалися зміни соціальної поведінки у вигляді замкнутості та обмеження контактів.

Емпірична частина дослідження має узагальнюючий характер і ґрунтується на описі та аналізі отриманих статистичних даних, що дозволяє виявити особливості стресостійкості та психоемоційного стану респондентів у двох досліджуваних групах. Результати дослідження за шкалою стійкості Коннор—Девідсона (CD-RISC) наведено в таблиці 2.4. У межах дослідження здійснювалося порівняння показників стресостійкості осіб із досвідом аб'юзивних відносин та осіб без такого досвіду.

Аналіз результатів за шкалою стійкості Коннор—Девідсона показав наявність суттєвих відмінностей між досліджуваними групами. У групі осіб з досвідом аб'юзивних відносин високий рівень стресостійкості виявлено у 55 % респондентів, тоді як у контрольній групі лише у 20 %. Середній рівень стресостійкості зафіксовано у 45 % учасників експериментальної групи та у 60 % контрольної групи. Низький рівень стресостійкості в експериментальній групі не виявлено, тоді як у контрольній групі він спостерігається у 20 % респондентів.

Таблиця 2.4.

Показники стресостійкості групи з пережитим досвідом аб'юзивних відносин

Показники стресостійкості	Жінки %	Чоловіки %	Загалом %
Високий	40%	70%	55%
Середній	60%	30%	45%
Низький	-	-	-

Отримані результати можуть свідчити про те, що переживання та подолання складного досвіду аб'юзивних відносин сприяє формуванню адаптивних механізмів психологічного захисту, розвитку внутрішніх ресурсів та підвищенню здатності особистості ефективно долати життєві труднощі. Разом із тим зазначені результати не заперечують негативного впливу аб'юзивних відносин на психоемоційний стан особистості, а лише демонструють можливість розвитку стресостійкості як одного з проявів особистісного зростання після подолання кризового досвіду.

За результатами дослідження за шкалою стійкості Коннор-Девідсона у групі з пережитим досвідом аб'юзивних відносин виявилось, що 40% жінок та 70% чоловіків мають високий рівень стресостійкості (діапазон 80-100 балів) та 60% жінок та 30% чоловіків мають середній рівень стресостійкості (діапазон 60-80 балів). Загалом 55% з пережитим досвідом аб'юзивних відносин досліджуваних виявились з високим рівнем стресостійкості та 45% із середнім. За результатами ні жінки, ні чоловіки не виявились із низьким рівнем стресостійкості (діапазон 40-60 балів).

У другій групі без досвіду аб'юзивних відносин досліджуваними результати показали наступне (таблиця 2.5.)

Таблиця 2.5.

Показники стресостійкості групи без досвіду аб'юзивних відносин

Показники стресостійкості	Жінки	Чоловіки	Загалом

Високий	20%	20%	20%
Середній	40%	80%	60%
Низький	40%	0%	20%

Отож, у другій групі без досвіду аб'юзивних відносин, результати значно відрізняються від першої групи з пережитим досвідом аб'юзивних відносин. Усього 20% жінок та 20% чоловіків мають високий рівень стресостійкості. Середній рівень мають 40% жінок та 80% чоловіків, а низький рівень мають тільки 40% жінок. Загалом високий рівень мають 20% досліджуваних, середній – 60% та низький також 20%.

Аналіз результатів за цією шкалою показав що загалом у першій групі з пережитим досвідом аб'юзивних відносин високий рівень стресостійкості вище у 2,75 разів.

За результатами методики САН (Самопочуття, Активність, Настрій) можна побачити наступне (таблиця 2.3).

Таблиця 2.6.

Показники самопочуття групи з пережитим досвідом аб'юзивних відносин

Показник	Самопочуття (бали)	Активність (бали)	Настрій (бали)
Респондент №1 – жінка, 24 роки	5.9	5.3	6.2
Респондент №2 – чоловік, 28 років	5.7	4.7	5.7
Респондент №3 – жінка, 26 років	6.4	5.4	6.3
Респондент №4 – чоловік, 25 років	5.9	5.7	4.9
Респондент №5 – жінка, 27 років	5.5	5.2	6.1
Респондент №6 – чоловік, 23 роки	5.1	4.7	5.9
Респондент №7 – жінка, 29 років	5.7	4.5	5.6
Респондент №8 – чо-	6.6	5.3	5.8

ловік, 30 років			
Респондент №9 – жінка, 22 роки	5.6	5.8	6.8
Респондент №10 – чоловік, 27 років	5.6	4.9	5.7
Респондент №11 – жінка, 26 років	5.9	5.3	6.2
Респондент №12 – чоловік, 22 роки	5.7	4.7	5.7
Респондент №13 – жінка, 29 років	6.4	5.4	6.3
Респондент №14 – чоловік, 25 років	5.9	5.7	4.9
Респондент №15 – жінка, 27 років	5.5	5.2	6.1
Респондент №16 – чоловік, 23 роки	5.1	4.7	5.9
Респондент №17 – жінка, 24 роки	5.7	4.5	5.6
Респондент №18 – чоловік, 31 рік	6.6	5.3	5.8
Респондент №19 – жінка, 22 роки	5.6	5.8	6.8
Респондент №20 – чоловік, 29 років	5.6	4.9	5.7
Респондент №21 – жінка, 23 роки	5.9	5.3	6.2
Респондент №22 – чоловік, 24 роки	5.7	4.7	5.7
Респондент №23 – жінка, 28 років	6.4	5.4	6.3
Респондент №24 – чоловік, 27 років	5.9	5.7	4.9
Респондент №25 – жінка, 30 років	5.5	5.2	6.1
Респондент №26 – чоловік, 21 рік	5.1	4.7	5.9
Респондент №27 – жінка, 25 років	5.7	4.5	5.6
Респондент №28 – чоловік, 32 роки	6.6	5.3	5.8
Респондент №29 – жінка, 26 років	5.6	5.8	6.8
Респондент №30 – чо-	5.6	4.9	5.7

ловік, 35 років			
-----------------	--	--	--

Результати методики САН дозволили оцінити особливості актуального психоемоційного стану респондентів. Аналіз отриманих показників свідчить, що більшість учасників експериментальної групи характеризуються достатньо високими показниками самопочуття, активності та настрою, які перебувають у межах нормативних значень.

Найвищі показники спостерігаються за шкалою «Настрій», що може свідчити про успішне подолання наслідків травматичного досвіду та поступове відновлення психологічного благополуччя. Показники активності мають дещо нижчі значення порівняно із самопочуттям і настроєм, що може відображати залишковий вплив пережитого стресу та необхідність подальшого психологічного відновлення.

Загалом результати методики САН підтверджують, що після завершення аб'юзивних відносин значна частина досліджуваних демонструє позитивну динаміку психоемоційного стану, що є важливою передумовою особистісного зростання та розвитку психологічної стійкості.

Отже, проаналізувавши результати групи з пережитим досвідом аб'юзивних відносин, ми підраховали, що середнє арифметичний бал кожного з трьох показників такий: самопочуття — 5,8, активність — 5,1 та настрої — 5,9. За методикою бали у діапазоні від 5,1 до 7 свідчать про високий рівень показників, тому дана група загалом має високий рівень самопочуття, активності та настрою. Щодо другої групи без досвіду аб'юзивних відносин (див. таблицю 2.7).

Таблиця 2.7.

Показники самопочуття групи без досвіду аб'юзивних відносин

Показник	Самопочуття	Активність	Настрій
----------	-------------	------------	---------

	(бали)	(бали)	(бали)
Респондент №1 – жінка, 23 роки	4.2	3.7	4.2
Респондент №2 – чоловік, 22 роки	4.1	3.8	4.2
Респондент №3 – жінка, 29 років	4.2	4.1	3.9
Респондент №4 – чоловік, 25 років	3.9	4.2	5.1
Респондент №5 – жінка, 27 років	5.0	3.7	4.2
Респондент №6 – чоловік, 23 роки	4.6	4.6	3.7
Респондент №7 – жінка, 24 роки	4.6	4.0	3.8
Респондент №8 – чоловік, 31 рік	3.9	3.4	4.1
Респондент №9 – жінка, 22 роки	5.2	3.9	4.2
Респондент №10 – чоловік, 29 років	4.1	4.5	4.9
Респондент №11 – жінка, 24 роки	4.2	3.7	4.2
Респондент №12 – чоловік, 28 років	4.1	3.8	4.2
Респондент №13 – жінка, 26 років	4.2	4.1	3.9
Респондент №14 – чоловік, 25 років	3.9	4.2	5.1
Респондент №15 – жінка, 27 років	5.0	3.7	4.2
Респондент №16 – чоловік, 23 роки	4.6	4.6	3.7
Респондент №17 – жінка, 29 років	4.6	4.0	3.8
Респондент №18 – чоловік, 30 років	3.9	3.4	4.1
Респондент №19 – жінка, 22 роки	5.2	3.9	4.2
Респондент №20 – чоловік, 27 років	4.1	4.5	4.9
Респондент №21 – жінка, 22 роки	4.2	3.7	4.2

Респондент №22 – чоловік, 24 роки	4.1	3.8	4.2
Респондент №23 – жінка, 28 років	4.2	4.1	3.9
Респондент №24 – чоловік, 27 років	3.9	4.2	5.1
Респондент №25 – жінка, 30 років	5.0	3.7	4.2
Респондент №26 – чоловік, 21 рік	4.6	4.6	3.7
Респондент №27 – жінка, 25 років	4.6	4.0	3.8
Респондент №28 – чоловік, 32 роки	3.9	3.4	4.1
Респондент №29 – жінка, 26 років	5.2	3.9	4.2
Респондент №30 – чоловік, 34 років	4.1	4.5	4.9

За результатами другої групи без досвіду аб'юзивних відносин маємо такі середнє арифметичні бали показників: самопочуття — 4,3, активність — 4 і настрій — 4,2. Спираючись на методику, такі дані свідчать про середній рівень показників.

За цими результатами двох груп методики САН було зроблено порівняння, яке показало, що група з пережитим досвідом аб'юзивних відносин по показнику «Самопочуття» вище 1,35 разів, тобто на 35%, по показнику «Активність» вище у 1,27 разів, на 27,5 % та по показнику «Настрій» вище у 1,40 разів, на 40,48%.

В цілому, за двома проведеними методиками можна побачити різницю між групами з пережитим досвідом аб'юзивних відносин і без досвіду аб'юзу, де ті, хто подолали аб'юзивні стосунки мають загалом вищий рівень стресостійкості, що може свідчити про вироблені копінг-стратегії подолання стресу при цьому залишаються емоційно нестійкими.

Отже, дослідження наявності взаємозв'язків між процесами переживання досвіду аб'юзивних відносин і показниками особистісного зростання та стресостійкості набуло підтвердження.

Процес відновлення після завершення стосунків мав індивідуальний характер, однак спільними ресурсами виступали підтримка сім'ї та друзів, психологічна допомога, професійна діяльність, навчання, спорт, повернення до хобі та саморозвиток. Особливо відзначалася роль психологічної допомоги у переосмисленні досвіду та відновленні самооцінки. Чоловіки частіше використовували фізичну активність і роботу, тоді як жінки більше спиралися на соціальну підтримку та особистісні інтереси.

Попри негативні наслідки, результати дослідження засвідчили наявність ознак особистісного зростання після пережитого досвіду. Учасники відзначали розвиток емоційної зрілості, формування особистісних меж, підвищення самостійності, розвиток самоповаги, переосмислення життєвих цінностей, краще розуміння власних потреб та усвідомлений підхід до вибору партнерів. Особливо часто згадувалося формування особистих меж та переоцінка життєвих пріоритетів.

Додатково у дослідженні було застосовано методи математичної статистики: описова статистика, перевірка нормальності розподілу (Шاپіро–Уїлка), порівняння незалежних вибірок (t-критерій Стюдента або U-критерій Манна–Уїтні), а також χ^2 -критерій Пірсона. Рівень статистичної значущості визначався як $p \leq 0,05$. Результати показали суттєві відмінності між експериментальною та контрольною групами: у першій спостерігалися нижча самооцінка, вищий рівень тривожності, емоційної напруги та нижча життєстійкість. У контрольній групі ці показники були стабільно вищими та більш збалансованими. Також встановлено труднощі формування особистісних меж у респондентів із досвідом аб'юзивних відносин.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про подвійний характер впливу аб'юзивних відносин на особистість: деструктивний у період перебування у таких стосунках та потенційно розвивальний у процесі їх подолання й психологічного відновлення.

2.2. Практичні рекомендації щодо психологічного відновлення осіб після аб'юзивних відносин

Переживання аб'юзивних відносин часто супроводжується негативними психологічними наслідками, серед яких основними є: зниження самооцінки, підвищена тривожність, емоційне виснаження, труднощі у формуванні довірливих взаємин та порушення особистісних меж. Відновлення після такого досвіду є складним і тривалим процесом, який потребує комплексної психологічної підтримки.

Основною метою психологічної допомоги особам, які пережили аб'юзивні стосунки, є, насамперед, відновлення емоційної стабільності, формування почуття безпеки, розвиток самоповаги та сприяння особистісному зростанню.

Відновлення почуття безпеки та стабілізація емоційного стану.

Першим етапом психологічної роботи є створення умов психологічної безпеки та стабілізація емоційного стану особи.

За даними Дж. Герман (Herman, 2015), відновлення після психологічної травми починається саме з формування відчуття безпеки, оскільки людина після насильницьких відносин часто перебуває у стані тривоги, гіперконтролю або емоційної нестабільності.

На даному етапі психолог може використовувати: техніки емоційної стабілізації; вправи на саморегуляцію; дихальні практики; методи зниження тривожності; психоедукацію щодо наслідків аб'юзивних відносин.

Важливим завданням є пояснення клієнту механізмів психологічного насильства та нормалізація переживань, пов'язаних із травматичним досвідом.

Робота із самооцінкою та відновленням особистісних ресурсів.

Аб'юзивні стосунки часто супроводжуються систематичним знеціненням особистості, що негативно впливає на самооцінку та самосприйняття людини.

Згідно з дослідженнями Л. Вокер (Walker, 1979), тривале перебування у насильницьких відносинах може формувати стан психологічної безпорадності

та

залежності.

У зв'язку з цим важливими напрямками психологічної допомоги є: розвиток позитивного образу «Я»; формування навичок самопідтримки; відновлення впевненості у власних можливостях; робота з почуттям провини та сорому.

Практичними методами можуть виступати когнітивно-поведінкові техніки, ведення щоденника самоспостереження, вправи на усвідомлення сильних сторін особистості.

Формування та відновлення особистісних меж.

Одним із найважливіших напрямів психологічної роботи після пережитого аб'юзу є відновлення особистісних кордонів.

Особи, які перебували в аб'юзивних стосунках, нерідко демонструють труднощі у відстоюванні власних потреб, схильність до самопожертви та страх відмови.

Психологічна робота на цьому етапі має включати:

- розвиток асертивної поведінки;
- навчання навичкам відмови;
- формування усвідомлення власних потреб;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції.

За словами Г. Таунсенда та Дж. Клауда (Cloud & Townsend, 2017), встановлення особистісних меж є необхідною умовою психологічного благополуччя та здорових міжособистісних взаємин.

Робота з травматичним досвідом.

Пережитий досвід аб'юзивних відносин може супроводжуватися проявами психологічної травматизації.

Тому психологічна допомога повинна передбачати роботу з негативними переживаннями, відновленням внутрішніх ресурсів та інтеграцією травматичного досвіду.

Ефективними підходами вважаються:

- когнітивно-поведінкова терапія; травмафокусована терапія;

EMDR-терапія; психотерапія, орієнтована на розвиток життєстійкості.

За даними Bessel van der Kolk (2022), опрацювання травматичного досвіду сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної регуляції та відновленню особистісного функціонування.

Сприяння особистісному зростанню.

Важливим напрямом психологічної допомоги є не лише подолання негативних наслідків, а й сприяння особистісному розвитку людини.

Дослідження Р. Тедеші та Л. Калгуна (Tedeschi & Calhoun, 2004) показують, що подолання травматичних подій може супроводжуватись посттравматичним зростанням.

Серед основних проявів такого зростання виділяють:

підвищення життєстійкості; зміну життєвих цінностей; розвиток емоційної зрілості; посилення самоповаги; покращення розуміння себе та інших.

Психолог може сприяти цьому процесу через: рефлексивні практики; роботу з життєвими цілями; розвиток усвідомленості; підтримку особистісної автономії. Таким чином, психологічне відновлення після аб'юзивних відносин повинно мати комплексний характер та включати стабілізацію емоційного стану, відновлення самооцінки, формування особистісних меж, опрацювання травматичного досвіду та сприяння особистісному зростанню. Ефективна психологічна допомога сприяє не лише зменшенню негативних наслідків пережитого досвіду, але й створює умови для подальшого розвитку особистості.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи здійснено емпіричне дослідження впливу аб'юзивних відносин на особистісне зростання осіб віком від 20 до 35 років. На основі отриманих даних проведено комплексний порівняльний

аналіз експериментальної та контрольної груп, що дозволило виявити особливості психоемоційного стану, стресостійкості та проявів особистісного зростання у респондентів з різним життєвим досвідом.

У ході дослідження встановлено, що найбільш поширеними формами аб'юзивної поведінки є психологічний тиск, контроль, емоційні маніпуляції, знецінення та соціальна ізоляція. Учасники експериментальної групи відзначали суттєві психологічні наслідки таких відносин, зокрема зниження самооцінки, підвищену тривожність, емоційне виснаження, труднощі у прийнятті рішень та порушення соціальної взаємодії. Водночас виявлено, що після завершення деструктивних стосунків у значної частини респондентів спостерігаються позитивні зміни, які проявляються у розвитку емоційної зрілості, формуванні особистісних меж, підвищенні самоповаги та переосмисленні життєвих цінностей.

Аналіз результатів за шкалою стійкості Коннор—Девідсона (CD-RISC) показав, що особи з досвідом аб'юзивних відносин демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно з контрольною групою (55% проти 20% високого рівня), що може свідчити про формування адаптивних копінг-стратегій та психологічних ресурсів у процесі подолання травматичного досвіду. Разом із тим у контрольній групі частіше фіксується низький рівень стресостійкості, що підтверджує відмінності між групами за даним показником.

Результати методики САН засвідчили, що респонденти експериментальної групи мають вищі середні показники самопочуття, активності та настрою порівняно з контрольною групою, що може свідчити про поступову адаптацію та відновлення психоемоційного стану після пережитого досвіду. Найбільш вираженим компонентом виступає настрій, що відображає загалом позитивну динаміку емоційного стану.

Узагальнення даних напівструктурованого інтерв'ю дозволило визначити ключові ресурси психологічного відновлення (підтримка соціального оточення, професійна діяльність, саморозвиток, фізична активність, психологічна допомо-

га), а також основні прояви особистісного зростання після завершення аб'юзивних відносин.

Додатково встановлено, що в осіб із досвідом аб'юзивних відносин частіше формуються навички саморегуляції, усвідомлення власних меж, переоцінка життєвих пріоритетів та розвиток емоційної зрілості. Це свідчить про подвійний характер впливу аб'юзивного досвіду: деструктивний у період перебування у відносинах та потенційно розвивальний у процесі їх подолання.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу роботи та демонструють наявність суттєвих відмінностей між досліджуваними групами за показниками стресостійкості, психоемоційного стану та особистісного зростання, а також підкреслюють важливість комплексної психологічної підтримки осіб, які пережили аб'юзивні відносини.

ВИСНОВКИ

У межах виконання першого завдання здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену аб'юзивних відносин. Встановлено, що аб'юзивні відносини розглядаються як форма деструктивної міжособистісної

взаємодії, яка включає психологічний тиск, контроль, маніпуляції, знецінення та інші прояви емоційного насильства. Показано, що дана проблема має міждисциплінарний характер і досліджується в межах психології особистості, соціальної психології та психології травми. Особливу увагу приділено прихованому характеру аб'юзу, що ускладнює його своєчасне розпізнавання.

Розкрито психологічні особливості особистісного зростання людини у кризовому життєвому досвіді. Визначено, що особистісне зростання може проявлятися як позитивна трансформація після пережитих складних подій і включає розвиток самосвідомості, рефлексії, емоційної зрілості, переоцінку життєвих цінностей та формування нових поведінкових стратегій. Підкреслено, що пережитий травматичний досвід може виступати як фактор посттравматичного розвитку за умови його успішного опрацювання.

Визначено ключові фактори відновлення особистості з досвідом аб'юзивних відносин. Встановлено, що основними ресурсами психологічного відновлення є соціальна підтримка (сім'я, друзі), професійна діяльність, навчання, фізична активність, повернення до хобі, саморозвиток та звернення по психологічну допомогу. Окремо підкреслено провідну роль психологічного консультування у стабілізації емоційного стану, відновленні самооцінки та формуванні нових моделей поведінки.

Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісного зростання осіб із досвідом аб'юзивних відносин та без такого досвіду. Встановлено, що найбільш поширеними проявами аб'юзу є психологічний контроль, маніпуляції, ревності, знецінення та соціальна ізоляція. Результати показали, що особи з досвідом аб'юзивних відносин мають виражені психологічні наслідки у вигляді зниження самооцінки, тривожності та емоційного виснаження, однак у частини респондентів спостерігаються ознаки особистісного зростання після завершення таких відносин.

Здійснено статистичний та порівняльний аналіз взаємозв'язку між досвідом аб'юзивних відносин, показниками стресостійкості та особистісного зроста-

ння. Встановлено, що експериментальна група демонструє вищий рівень стресостійкості порівняно з контрольною, що може свідчити про формування адаптивних копінг-стратегій у процесі подолання травматичного досвіду. Також за методикою САН виявлено вищі показники самопочуття, активності та настрою у групі з досвідом аб'юзу, що свідчить про поступове відновлення психоемоційного стану.

Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб, які пережили аб'юзивні взаємини. Визначено, що ефективна допомога повинна включати етапи стабілізації емоційного стану, роботу з самооцінкою, формування особистісних меж, опрацювання травматичного досвіду та сприяння особистісному зростанню. Обґрунтовано доцільність використання когнітивно-поведінкових та травмафокусованих підходів, а також методів розвитку емоційної регуляції та життестійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Американська психологічна асоціація. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). Washington : APA, 2017. URL: <https://www.apa.org/ptsd-guideline> (дата звернення: 31.05.2026).

2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : МАУП, 2021. 312 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 968 с.
4. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2020. 414 p.
5. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1. Attachment. New York : Basic Books, 1982. 401 p.
6. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. New York : Routledge, 2021. 640 p.
1. Cloud H., Townsend J. Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life. Grand Rapids : Zondervan, 2017. 320 p.
2. Courtois C. A., Ford J. D. Treatment of Complex Trauma. New York : Guilford Press, 2016. 402 p.
3. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 184 p.
4. Herman J. L. Trauma and Recovery. New York : Basic Books, 2015. 336 p.
5. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. New York : Free Press, 1992. 272 p.
6. Карамушка Л. М. Психологія управління та організаційна психологія. Київ : Каравела, 2021. 544 с.
7. Кляпець О. Я. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії у близьких стосунках. Проблеми сучасної психології. 2021. № 52. С. 142–155.
8. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2020. 200 с.
9. Корольчук М. С. Психологія стресу та кризових станів. Київ : Ніка-Центр, 2021. 424 с.
10. Levine P. Healing Trauma. Boulder : Sounds True, 2021. 224 p.
11. Linehan M. DBT Skills Training Manual. New York : Guilford Press, 2015. 504 p.

- 12.Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 528 с.
- 13.Максименко К. С. Психологія особистісного зростання. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 320 с.
- 14.Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Ліра-К, 2021. 364 с.
- 15.Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. New York : William Morrow, 2011. 320 p.
- 16.Панок В. Г. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Київ : Ніка-Центр, 2021. 256 с.
- 17.Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ : Наш час, 2020. 280 с.
- 18.Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19> (дата звернення: 31.05.2026).
- 19.Rogers C. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1995. 420 p.
- 20.Савчин М. В. Психологія особистості. Київ : Академвидав, 2021. 560 с.
- 21.Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18.
- 22.Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Taku K. Posttraumatic Growth: Theory, Research and Applications. New York : Routledge, 2018. 318 p.
- 23.Титаренко Т. М. Особистість перед викликами сучасності: психологічні ризики та ресурси. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021. 312 с.
- 24.Титаренко Т. М. Психологія життєтворення особистості у сучасному світі. Київ : Міленіум, 2022. 280 с.
- 25.Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Penguin Books, 2022. 560 p.
- 26.Walker L. E. The Battered Woman. New York : Harper & Row, 1979. 344 p.

27. World Health Organization. Violence Against Women Prevalence Estimates, 2018. Geneva : WHO, 2021. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256> (дата звернення: 31.05.2026).
28. World Health Organization. Violence Against Women. Fact Sheet. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women> (дата звернення: 31.05.2026).
29. Яценко Т. С. Психодинамічна теорія особистості та практика психологічної допомоги. Київ : Ліра-К, 2021. 384 с.
30. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологія травматичного досвіду особистості. Київ : Педагогічна думка, 2021. 224 с.
31. Лазос Г. П. Психологічні наслідки переживання травматичних подій. Психологічний часопис. 2022. № 8. С. 45–57.
32. Сохань Л. В. Особистісне зростання як психологічний феномен. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. № 48. С. 112–123.
33. Чепелева Н. В. Особистісна ідентичність у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2021. 248 с.
34. Москаленко В. В. Соціальна психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 688 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Гайд напівструктурованого інтерв'ю

Метою інтерв'ю було дослідження особливостей впливу аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини.

Тематичні блоки інтерв'ю:

1. Загальна характеристика стосунків:

Тривалість відносин;

Загальне сприйняття партнерства;

Основні труднощі у взаєминах.

1. Прояви поведінки партнера:

Контроль поведінки та соціальних контактів;

Емоційний тиск та маніпуляції;

Критика та знецінення;

Ревнощі та обмеження свободи.

- Емоційний стан під час стосунків:

Рівень тривожності;

Самооцінка;

Впевненість у собі;

Соціальна активність.

1) Період після завершення стосунків:

Стан після розриву;

Способи подолання пережитого досвіду;

Ресурси відновлення.

1. Особистісні зміни:

Зміни у самооцінці;

Формування особистісних меж;

Переоцінка життєвих цінностей;

Рівень емоційної зрілості.

Тематичні блоки інтерв'ю

Блок 1. Загальна характеристика стосунків

Розкажіть коротко про ваші стосунки.

Як довго вони тривали?

Коли ви зрозуміли, що ці відносини є нездоровими?

Які прояви аб'юзу були найчастішими?

Чи намагалися ви виправдати поведінку партнера?

Що вас змушувало залишатись у цих стосунках?

Блок 2. Емоційний стан під час стосунків

Як змінився ваш психологічний стан?

Чи відчували ви страх або тривожність?

Як змінилася ваша самооцінка?

Чи втратили ви впевненість у собі?

Чи змінилось ваше ставлення до людей?

Блок 3. Період після завершення стосунків

Яким був період після розриву?

Що було найважчим?

Як ви відновлювались психологічно?

Чи звертались ви по допомогу?

Що допомогло вам пережити цей період?

Блок 4. Особистісні зміни та зростання

Чи змінив вас цей досвід?

У чому саме ви стали сильнішими?

Чи з'явилась у вас більша цілеспрямованість?

Чи стали ви більш зрілими емоційно?

Чи навчив вас цей досвід краще розуміти людей?

Як змінились ваші життєві пріоритети?

Чи можете ви сказати, що стали мудрішими після пережитого?

Додаток Б

Респондент 1 (жінка, 22 роки)

Респондентка розповіла, що стосунки тривали близько двох років. На початку вони сприймалися як стабільні та емоційно комфортні, однак поступово почали з'являтися ознаки контролю з боку партнера. Він часто перевіряв коло спілкування, негативно реагував на зустрічі з друзями та висловлював не-

вдоволення її самостійними рішеннями.

За словами учасниці, повне усвідомлення того, що стосунки мають нездоровий характер, прийшло не одразу. Спочатку вона пояснювала поведінку партнера ревнощами та складним періодом у його житті. Лише з часом вона помітила, що дедалі частіше відмовляється від власних інтересів, щоб уникати конфліктів.

Під час стосунків респондентка відзначала підвищену тривожність, постійну напругу та невпевненість у власних діях. Самооцінка поступово знизилась, з'явилась звичка сумніватися у своїх рішеннях.

Період після розриву вона описала як складний, але важливий етап переосмислення.

Найважчим було повернути впевненість у собі. Відновленню сприяли підтримка друзів, навчання та робота з психологом.

Після пережитого досвіду респондентка вважає себе більш емоційно зрілою. Вона зазначила, що навчилась встановлювати особисті межі, більше цінувати власні потреби та уважніше ставитись до вибору близького оточення.

Респондент 2 (чоловік, 24 роки)

Стосунки респондента тривали приблизно три роки. Він зазначив, що спочатку партнерка проявляла турботу та зацікавленість, однак пізніше почали виникати постійні претензії, образи та емоційний тиск.

Найчастіше прояви аб'юзивної поведінки полягали у знеціненні його досягнень та перекладанні відповідальності за конфлікти виключно на нього.

Респондент зазначив, що довгий час намагався виправдати поведінку партнерки та сподівався, що ситуація зміниться. Саме це стало причиною тривалого перебування у стосунках.

У психологічному стані він відзначив появу дратівливості, втоми та поступове зниження самооцінки. Також з'явилось бажання обмежувати спілкування з іншими людьми.

Після завершення стосунків основний акцент був зроблений на роботі та

фізичній активності. За словами респондента, саме спорт допоміг йому поступово відновити емоційну рівновагу. Пережитий досвід він оцінює як складний, проте такий, що сприяв особистісному розвитку. Зокрема, чоловік зазначив, що став більш уважним до власних потреб та навчився відстоювати особисті кордони.

Респондент 3 (жінка, 25 років)

Учасниця повідомила, що перебувала у стосунках майже чотири роки. Основними проявами аб'юзу були постійна критика, знецінення зовнішності та емоційні маніпуляції.

Спочатку вона не сприймала ці дії як проблему, оскільки вважала їх проявом «турботи» та вимогливості партнера. Проте згодом почала помічати, що стала менш упевненою та більш залежною від його оцінки.

Під час стосунків респондентка часто відчувала тривогу, невдоволення собою та емоційне виснаження. Після розриву найбільш складним виявився період адаптації до самотійного життя. Для відновлення вона звернулась до психолога та почала більше часу приділяти особистому розвитку.

Серед позитивних змін учасниця відзначила підвищення самотійності, перегляд життєвих пріоритетів та формування більш усвідомленого ставлення до міжособистісних відносин.

Респондент 4 (чоловік, 26 років)

Респондент перебував у стосунках близько двох з половиною років. На його думку, проблеми почали проявлятися поступово: спочатку це були поодинокі конфлікти, які він сприймав як звичайні труднощі у парі, однак згодом вони стали систематичними.

Партнерка часто контролювала його час, вимагала постійних пояснень щодо зустрічей та роботи, а також негативно реагувала на спілкування з друзями. Крім цього, респондент відзначав постійні звинувачення та емоційний тиск. У стосунках він залишався через сильну прив'язаність та переконання, що ситуацію ще можна змінити.

Під час стосунків чоловік почав помічати втому, втрату мотивації та зниження впевненості у власних рішеннях. Також він став більш закритим та рідше підтримував соціальні контакти.

Після розриву значну роль у відновленні відіграли робота та спорт. З часом він почав більше уваги приділяти власним цілям.

Серед особистісних змін респондент виділив розвиток самоповаги, вміння говорити про власні потреби та більш уважне ставлення до психологічного комфорту у стосунках.

Респондент 5 (жінка, 23 роки)

Респондентка зазначила, що стосунки тривали приблизно півтора року. Основною проблемою вона назвала емоційні маніпуляції. Партнер часто змінював поведінку: періоди турботи змінювались холодністю, ігноруванням та критикою.

За словами учасниці, тривалий час вона сприймала це як особливості характеру партнера та намагалася адаптуватися. Поступово у неї з'явилося постійне відчуття провини, навіть у ситуаціях, де вона не бачила власної відповідальності.

Після завершення стосунків найважчим виявилось повернення відчуття внутрішньої стабільності. Вона почала більше спілкуватися з друзями, відновила старі захоплення та зосередилась на навчанні.

Респондентка вважає, що цей досвід зробив її більш самостійною та допоміг навчитися відстоювати власні межі.

Респондент 6 (чоловік, 28 років)

Стосунки тривали близько чотирьох років. Респондент повідомив, що основними проявами аб'юзу були приниження під час конфліктів, критика особистих якостей та знецінення професійних досягнень.

Спочатку він не звертав на це уваги, однак пізніше помітив, що почав сумніватися у власних можливостях. Психологічний стан характеризувався підвищеною дратівливістю, емоційним виснаженням та тривожністю.

Після розриву респондент звернувся до психолога, оскільки самотійно впоратись із переживаннями було складно.

Після періоду відновлення він зазначив, що став більш цілеспрямованим, навчився відкрито говорити про власні почуття та менше залежати від зовнішньої оцінки.

Респондент 7 (жінка, 24 роки)

Стосунки тривали майже три роки. Респондентка зазначила, що партнер поступово почав контролювати її соціальне коло та висловлювати невдоволення будь-якими проявами самотійності. Найскладнішим для неї стало те, що вона поступово втратила впевненість у власних рішеннях.

Під час стосунків вона часто відчувала тривогу та емоційне виснаження.

Після розриву респондентка повернулась до активного соціального життя та почала працювати над самооцінкою.

Пережитий досвід вона оцінює як важкий, але такий, що сприяв її особистій зрілості.

Респондент 8 (чоловік, 27 років)

Стосунки тривали два роки. За словами респондента, партнерка часто використовувала образи, звинувачення та маніпуляції. Найдовше він залишався у стосунках через надію, що ситуація зміниться. У психологічному стані спостерігались втома, емоційне напруження та втрата впевненості.

Після розриву він зосередився на професійному розвитку та фізичній активності.

Серед позитивних змін чоловік відзначив підвищення самотійності та розвиток емоційної стійкості.

Респондент 9 (жінка, 21 рік)

Стосунки тривали один рік і вісім місяців. Основними проявами аб'юзу були ревності, контроль та знецінення її думки. Респондентка повідомила, що поступово перестала відкрито висловлювати власну позицію через страх конфліктів.

Після завершення стосунків вона переживала емоційну спустошеність.

Відновленню сприяли підтримка сім'ї та робота над собою.

Після пережитого досвіду вона стала більш уважною до власного емоційного стану.

Респондент 10 (чоловік, 30 років)

Стосунки тривали близько п'яти років. Респондент описував їх як емоційно нестабільні.

Основними проявами були приниження, критика та постійне перекладання відповідальності.

У стосунках він став менш впевненим у собі та почав уникати конфліктів.

Після розриву чоловік приділив увагу роботі, спорту та особистісному розвитку. Він вважає, що став більш зрілим та навчився визначати власні межі.

Респондент 11 (жінка, 26 років)

Стосунки тривали приблизно три роки. Партнер часто використовував мовчазне ігнорування як спосіб впливу. Респондентка відзначала, що поступово почала звинувачувати себе у більшості конфліктів.

Після завершення стосунків вона звернулась до психолога. За словами учасниці, цей досвід допоміг їй краще зрозуміти себе та власні потреби.

Респондент 12 (чоловік, 22 роки)

Стосунки тривали два роки. Основною проблемою були постійні звинувачення та контроль.

Під час стосунків чоловік відчував сильне емоційне виснаження.

Після розриву він відновлювався через навчання та спілкування з друзями.

Респондент зазначив, що став більш незалежним та впевненим.

Респондент 13 (жінка, 29 років)

Стосунки тривали чотири роки. Партнер систематично знецінював її професійні досягнення. Це вплинуло на самооцінку та рівень впевненості.

Після завершення стосунків респондентка почала більше уваги приділяти кар'єрі. Вона зазначила, що стала сильнішою та більш цілеспрямованою.

Респондент 14 (чоловік, 25 років)

Стосунки тривали близько двох років. Основними проявами були емоційні маніпуляції та контроль. Після розриву респондент переживав труднощі з довірою. Відновитись допомогли друзі та спорт.

Серед особистісних змін він відзначив розвиток самоповаги.

Респондент 15 (жінка, 27 років)

Стосунки тривали три роки. Респондентка повідомила про постійний психологічний тиск. Під час стосунків вона втратила впевненість у собі.

Після розриву звернулась по психологічну допомогу. Пережитий досвід сприяв формуванню емоційної стійкості.

Респондент 16 (чоловік, 23 роки)

Стосунки тривали майже два роки. Основними проявами були ревності та контроль.

Після завершення стосунків чоловік почав працювати над самооцінкою. Він зазначив, що став більш зрілим та самостійним.

Респондент 17 (жінка, 24 роки)

Стосунки тривали п'ять років. Партнер поступово ізолював її від друзів. Респондентка відчувала постійну тривогу та втрату впевненості.

Після розриву почала відновлювати соціальні зв'язки. Досвід допоміг їй переосмислити життєві пріоритети.

Респондент 18 (чоловік, 31 рік)

Стосунки тривали чотири роки. Основними проявами були критика та приниження.

Після завершення стосунків респондент звернувся до психотерапії. Він зазначив, що став емоційно зрілішим.

Респондент 19 (жінка, 22 роки)

Стосунки тривали близько двох років. Партнер використовував маніпуляції та викликав почуття провини.

Після розриву респондентка присвятила час навчанню та саморозвитку.

Вона вважає, що стала більш незалежною.

Респондент 20 (чоловік, 29 років)

Стосунки тривали три роки. Учасник відзначив психологічний тиск та контроль.

Після розриву більше уваги приділяв роботі. Досвід сприяв розвитку життєстійкості.

Респондент 21 (жінка, 23 роки)

Респондентка повідомила, що стосунки тривали близько двох років. На початковому етапі партнер проявляв увагу та підтримку, однак згодом почав контролювати її повсякденне життя, висловлювати невдоволення щодо спілкування з друзями та критикувати прийняті нею рішення.

За словами учасниці, тривалий час вона не сприймала це як прояв аб'юзивної поведінки, оскільки пояснювала дії партнера надмірною турботою. Усвідомлення проблеми виникло тоді, коли вона помітила, що майже перестала враховувати власні бажання.

Під час стосунків респондентка відчувала емоційне виснаження, тривожність та невпевненість. Вона зазначила, що стала менш відкритою у спілкуванні та почала уникати конфліктів.

Після завершення стосунків найважчим було відновлення внутрішнього спокою. Для цього вона повернулася до навчання, більше часу проводила з близькими людьми та відновила старі захоплення.

Після пережитого досвіду респондентка вважає, що стала більш самостійною та уважною до власних потреб.

Респондент 22 (чоловік, 24 роки)

Стосунки респондента тривали приблизно три роки. Він зазначив, що партнерка часто використовувала емоційний тиск, могла різко змінювати ставлення та перекладати відповідальність за конфлікти на нього.

Найскладнішим для нього стало постійне відчуття провини та необхідність контролювати власні слова й дії, щоб уникнути суперечок.

Під час стосунків чоловік почав відчувати втому, зниження мотивації та невпевненість у собі.

Після розриву він більше уваги приділив роботі та професійному розвитку. Також важливу роль відіграла підтримка друзів. За словами респондента, цей досвід навчив його цінувати психологічний комфорт та відкриту комунікацію у стосунках.

Респондент 23 (жінка, 28 років)

Респондентка перебувала у стосунках майже чотири роки. Основними проявами аб'юзу вона назвала постійну критику, знецінення особистих досягнень та маніпуляції. Вона зазначила, що поступово почала сумніватися у власних можливостях і втратила впевненість у собі.

Після завершення стосунків учасниця звернулась по психологічну допомогу та почала працювати над відновленням самооцінки. Серед позитивних змін респондентка виділила розвиток емоційної стійкості, формування особистих кордонів та переоцінку життєвих пріоритетів.

Респондент 24 (чоловік, 27 років)

Стосунки тривали приблизно два роки. Респондент зазначив, що партнерка часто використовувала мовчазне ігнорування як спосіб впливу та уникала конструктивного обговорення проблем. З часом це призвело до появи емоційної напруги та постійного відчуття невизначеності.

Після розриву чоловік зосередився на фізичній активності та саморозвитку. Він повідомив, що став більш уважним до власного емоційного стану та навчився відкрито говорити про свої потреби.

Респондент 25 (жінка, 30 років)

Стосунки респондентки тривали п'ять років. Вона зазначила, що партнер часто принижував її під час конфліктів та знецінював професійні досягнення.

Учасниця повідомила, що тривалий час залишалась у стосунках через емоційну прив'язаність та страх змін.

Під час стосунків вона втратила впевненість у власних можливостях та стала

більш тривожною.

Після завершення стосунків основну увагу приділила кар'єрі та особистісному розвитку.

На її думку, пережитий досвід сприяв формуванню внутрішньої сили та більш усвідомленого ставлення до міжособистісних відносин.

Респондент 26 (чоловік, 21 рік)

Стосунки тривали близько півтора року. Респондент повідомив, що найчастіше стикався з ревнощами, контролем та емоційними маніпуляціями.

Під час стосунків він почав уникати спілкування з друзями та став більш замкненим. Після розриву значну підтримку надали близькі люди. Чоловік зазначив, що після пережитого досвіду став більш впевненим та незалежним.

Респондент 27 (жінка, 25 років)

Стосунки тривали три роки. За словами учасниці, партнер часто критикував її зовнішність, рішення та життєві цілі. Поступово це вплинуло на її самооцінку та ставлення до себе. Після завершення стосунків вона почала працювати над особистісним розвитком, повернулась до хобі та розширила коло спілкування. Респондентка вважає, що стала більш зрілою емоційно та навчилась відстоювати власні кордони.

Респондент 28 (чоловік, 32 роки)

Стосунки тривали близько чотирьох років. Основними проявами аб'юзу були звинувачення, контроль та знецінення емоцій. Респондент зазначив, що з часом почав втрачати мотивацію та став більш емоційно закритим.

Після розриву він звернувся до психолога. Серед особистісних змін чоловік виділив розвиток емоційної зрілості та кращого розуміння власних потреб.

Респондент 29 (жінка, 26 років)

Стосунки тривали два роки. Партнер часто використовував маніпуляції та перекладав відповідальність за конфлікти на неї. Респондентка повідомила, що під час стосунків часто відчувала провину та сумнівалася у власних рішеннях.

Після розриву вона присвятила більше часу саморозвитку та роботі. Пережи-

тий досвід допоміг їй сформувати більш чіткі життєві пріоритети.

Респондент 30 (чоловік, 35 років)

Стосунки тривали близько шести років, що є найдовшим показником серед учасників дослідження. За словами респондента, аб'юзивні прояви посилювались поступово і включали емоційний тиск, критику, контроль та знецінення його досягнень.

Тривалий час він залишався у стосунках через звичку та надію на зміни.

Під час стосунків респондент відзначав емоційне виснаження, втрату впевненості та зниження мотивації.

Після завершення стосунків він звернувся по психологічну допомогу та почав більше уваги приділяти власному розвитку. На його думку, пережитий досвід сприяв формуванню життєвої мудрості, емоційної зрілості та більш усвідомленого ставлення до вибору партнерів.

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей впливу аб'юзивних відносин на особистісне зростання людини. Основним методом дослідження виступило напівструктуроване інтерв'ю, що дозволило отримати розгорнуту інформацію щодо суб'єктивного досвіду респондентів, їхніх емоційних переживань, особливостей перебування в аб'юзивних взаєминах, а також змін, які відбулися після завершення таких стосунків. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 20 до 35 років, серед яких 15 жінок та 15 чоловіків. Середня тривалість інтерв'ю становила 40–60 хвилин, що зумовлено детальним описом учасниками власного досвіду, психологічного стану та процесу відновлення.

Додаток В

Приклад умовного кодування респондентів

Респондент №1 – жінка, 24 роки

Респондент №2 – чоловік, 28 років

Респондент №3 – жінка, 26 років

Респондент №4 – чоловік, 25 років

Респондент №5 – жінка, 27 років
Респондент №6 – чоловік, 23 роки
Респондент №7 – жінка, 29 років
Респондент №8 – чоловік, 30 років
Респондент №9 – жінка, 22 роки
Респондент №10 – чоловік, 27 років
Респондент №11 – жінка, 26 років
Респондент №12 – чоловік, 22 роки
Респондент №13 – жінка, 29 років
Респондент №14 – чоловік, 25 років
Респондент №15 – жінка, 27 років
Респондент №16 – чоловік, 23 роки
Респондент №17 – жінка, 24 роки
Респондент №18 – чоловік, 31 рік
Респондент №19 – жінка, 22 роки
Респондент №20 – чоловік, 29 років
Респондент №21 – жінка, 23 роки
Респондент №22 – чоловік, 24 роки
Респондент №23 – жінка, 28 років
Респондент №24 – чоловік, 27 років
Респондент №25 – жінка, 30 років
Респондент №26 – чоловік, 21 рік
Респондент №27 – жінка, 25 років
Респондент №28 – чоловік, 32 роки
Респондент №29 – жінка, 26 років
Респондент №30 – чоловік, 35 років

