

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису

/Рекомендація кафедри до захисту

Підпис зав .кафедри/

ЮКИШ Ірини Василівни

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ
СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА**

Спеціальність 8.053 «Психологія»

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник –

Ніздрень-Федорович О. А.;

Доктор філософії із соціальної психології,

кандидат психологічних наук

/Підпис

наукового керівника/

ЛЬВІВ – 2019

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр
(освітній ступінь)

на тему:

«Особливості копінг-стратегій жінок, які зазнали сексуального
насильства»

Виконала:

Студентка 6-го курсу

Групи ЗПК-17/М

Спеціальності 8.053 Психологія

Юкиш І.В.

Науковий керівник:

Ніздрень-Федорович О.А.

Рецензент:

Львів – 2019 рік

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Освітній ступінь: **магістр**

Спеціальність: **8. 053 Психологія**

Освітня програма: Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«_____» _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Юкиш Ірині Василівній

1. Тема роботи: «Особливості копінг-стратегій жінок, які зазнали сексуального насильства».

Керівник роботи: Ніздрань-Федорович О.А., доктор філософії із соціальної психології, кандидат психологічних наук.

Затверджені Вченою Радою факультету від «23» жовтня 2018 р., протокол №3

Строк подання студенткою роботи:

2. Вихідні дані до роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

3. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1) здійснити теоретичний аналіз поняття «сексуальне насильство»; 2) розкрити психологічні особливості жінок, які зазнали сексуального насильства; 3) здійснити теоретичний аналіз поняття «копінг-стратегії» та їх класифікації; 4) емпірично дослідити особливості копінг-стратегій жінок, які зазнали сексуального насильства; 5) емпірично дослідити вплив копінг-стратегій на психологічне благополуччя жінок; 6) здійснити

кореляційний та факторний аналізи на основі отриманих результатів опитування.

4. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): магістерське наукове дослідження містить рисунки, діаграму, схему, таблиці.

5. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і погодження теми	22.10.2018	
2	Обговорення методології та структури дослідження. Підбір батареї опитувальників	07.11.2018	
3	Здача опису роботи та бібліографія	21.11.2018	
4	Опрацювання I розділу	18.12.2018	
5	Представлення I розділу дослідження	26.12.2018	
6	Опрацювання II розділу	28.01.2018	
7	Представлення II розділу дослідження	06.02.2018	
8	Проведення опитування	22.03.2019- 28.04.2019	
9	Статистичне опрацювання даних і опрацювання III розділу	27.04.2019- 05.05.2019	
10	Попередній захист магістерської роботи	09.05.2019	

Студент _____ Юкиш І. В.

Керівник проекту (роботи) _____ Ніздрань-Федорович О.А.

ЗМІСТ

Вступ.....
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА.....
1.1. Теоретичний аналіз досліджень сексуального насильства як системного суспільного явища.....
1.2. Особливості психічного стану жінок, які зазнали сексуального насильства.....
1.3. Теоретичний аналіз поняття копінг-стратегій та їх класифікації.....
1.4. Копінг-стратегії жінок, які зазнали сексуального насильства...
Висновки до Розділу I.....
Розділ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА.....
2.1. Процедура та дизайн емпіричного дослідження.....
2.2. Опис методик дослідження.....
2.3. Характеристики вибірки досліджуваних.....
Висновки до Розділу II.....
Розділ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....
3.1 Взаємозв'язок копінг-стратегій та психологічних особливостей жінок, які зазнали сексуального насильства.....
3.2. Внутрішня факторна структура копінг-стратегій та психологічних особливостей жінок, які зазнали сексуального насильства.....
Висновки до Розділу III.....
ВИСНОВКИ.....
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....
ДОДАТКИ.....

Вступ

Актуальність дослідження. Кожного дня значна кількість жінок зазнає насильства. Найчастіше жінки та дівчата стикаються із таким видами насильства як домашнє, сексуальне, психологічне, фізичне, економічне. З усіх видів насильства саме сексуальне насильство є найбільш прихованим. Тема сексуального примусу в шлюбі є найбільш закритою для обговорення та оцінки. Оскільки у світі популярна стигматизація жертв сексуального насильства, не кожен зможе розповісти про це, бо часто зазнає осуду серед оточення. Сексуальне насильство, також, часто може бути виправданим, оскільки соціум стверджує, що це «подружній обов'язок» або «сама винна».

Насильство щодо жінок, зокрема сексуальне насильство, – одна з найсерйозніших форм порушення прав людини в Європі. Проте соціальний тиск настільки сильний, що багато жертв сприймають насильство як невідворотне явище в житті і не повідомляють про нього. Тих потерпілих, які мають мужність звертатися по допомогу до органів влади, інколи відсилають назад, не сприймаючи їх серйозно. Інші не можуть знайти захист і справедливість через слабкість правової та політичної бази у своїх країнах. Громада та органи влади не завжди сприймають серйозно пережите жінками насильство, таким чином ще більше посилюючи їхню вразливість щодо подальшого насильства та навіть вбивств.

За даними інституту демографії і соціальних досліджень на замовлення Фонду народонаселення ООН, щорічно 1,1 млн українок стикаються з фізичною та сексуальною агресією в сім'ї, і більшість з них мовчать. Дані інформаційної агенції «Українські реалії» говорять про те, що в Україні на рік скоюють 60-70 тис. зґвалтувань, проте в поліцію звертаються лише 10-15% постраждалих.

У липні 2016 року в Інтернеті з'явилась акція «ЯНеБоюсьСказати», яку розпочала громадська діячка Настя Мельниченко. В цій акції взяли участь тисячі жінок, які розповіли історії про насильство, якого вони зазнали, зокрема

сексуального. Після цього громадські організації почали активно приділяти увагу темі сексуального насильства, досліджувати статистику, наслідки, створювати програму попередження насильства та виступати за ратифікацію Стамбульської конвенції в Україні.

Залежно від того, як жінка справиться зі своїми переживаннями після насильства, так і в подальшому складеться її життя. Важкі переживання психотравми можуть призвести до соціально-психологічної дезадаптації особистості жінки, девіантної поведінки, нервово-психічних і психосоматичних розладів, суїциду, розвитку тривожно-депресивної, фобічної симптоматики, нав'язливих спогадів, звуження соціальних зв'язків і т. д... Проте, після подолання психотравмуючих обставин, життя особи може змінитись і в кращу сторону. Це явище називають «посттравматичним ростом». Найчастіше ці зміни з'являються в період від 2 тижнів до 2 місяців і зберігаються протягом року. Після психотравми в житті жінки можуть з'явитись позитивні, якісні зміни, такі як: регулярне заняття спортом, зміцнення віри в Бога та в себе, мотивація до саморозвитку, перегляд своїх цінностей, відкриття нових здібностей і т. д.

Дуже важливо дослідити, які стратегії до подолання психотравми обирають жінки, які є більш ефективними, а які, навпаки, деструктивними. Вміле, правильне використання копінг-стратегій визначає подальший гармонійний розвиток особистості, сприяє саморегуляції. Під копінгом розуміється стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації.

Вивчення методології копінг-поведінки є важливим підґрунтям для розробки технологій психологічної підтримки жінок в складних життєвих ситуаціях.

Отже, дана робота присвячена вивченню проблеми сексуального насильства, особливостей психологічних станів жінок, після сексуального насильства, дослідженню особливостей впливу копінг-стратегій на психічне здоров'я жінок.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії жінок.

Предмет: особливості копінг-стратегій жінок, які зазнали сексуального насильства.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей впливу копінг-стратегій на психічне здоров'я жінок, які зазнали сексуального насильства

Гіпотези:

1. Жінки, які використовують декілька копінг-стратегій, мають вищий рівень психологічного благополуччя
2. Жінки, які використовують соціальні контакти як копінг, мають вищий рівень психологічного благополуччя

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «сексуальне насильство»;
2. Розкрити психологічні особливості жінок, які зазнали сексуального насильства;
3. Здійснити теоретичний аналіз поняття «копінг-стратегії» та їх класифікацій;
4. Емпірично дослідити особливості копінг-стратегій жінок, які зазнали сексуального насильства;
5. Емпірично дослідити вплив копінг-стратегій на психологічне благополуччя жінок.

Теоретико-методологічні засади

Важливе методологічне значення для розв'язання поставлених задач мали засади Стамбульської Конвенції, Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству, дослідження проведені S. Ullman та її колегами

Методи та організація дослідження:

- *теоретичні:* вивчення та аналіз літератури за проблемою дослідження, систематизація зібраних даних, індукція, дедукція;
- *емпіричні:* анкетування, опитування;

- *математико-статистичні методи:* методи описової статистики, рангова кореляція Пірсона та факторний аналіз.

Надійність і вірогідність результатів дослідження обумовлені посиленням на дослідження сучасної психології, використанням надійних і валідних методів та методик, репрезентативністю вибірки досліджуваних, емпіричною перевіркою основних припущень, ретельним і коректним проведенням статистичної обробки отриманих даних.

Наукова новизна полягає в тому, що було розширено існуючі наукові дані до проблеми копінг-стратегій жінок, які зазнали сексуального насильства, здійснено огляд іноземних досліджень, проведення власного дослідження копінг-стратегій українських жінок, виявлено конструктивні та деструктивні копінг-стратегії жінок.

Практичне значення: було здійснено вивчення копінг-стратегій українських жінок, які зазнали сексуального насильства. Отримані дані можна використати для розробки ефективних соціально-психологічних програм для адаптації жінок, використання результатів у психотерапії, психоедукації, консультуванні.

Структура роботи: курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаної літератури, додатків і розміщена на сторінках комп'ютерного набору.

Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

1.1. Теоретичний аналіз досліджень сексуального насильства як системного суспільного явища

Щоденно суттєва кількість жінок і дівчат у всіх країнах страждає від насильства. Жінки та дівчата часто стикаються з серйозними видами насильства, такими як домашнє, психологічне, фізичне, економічне та сексуальне [21].

В Україні 1,1 млн жінок на рік зазнають фізичного і сексуального насильства. За офіційними даними поліції 2015 року лише 278 було визнано потерпілими від зґвалтувань [9].

Журналістка Наталя Тонких спробувала зібрати статистичні дані щодо сексуального насильства. Проте дійшла висновку, що на даний час існує багато статистичних даних, та єдиного показника немає і вирахувати остаточну статистику неможливо. Авторка стверджує, що через стигматизацію і звинувачення тих, хто пережили насильство, багато випадків так і залишаються не озвученими.

ВООЗ зазначає, що 35 % жінок в усьому світі зазнали певного прояву фізичного або сексуального насильства з боку інтимного партнера або іншої особи [39].

National Crime Victimization Survey провело дослідження, в якому взяли участь жінки - студенти коледжів і не студенти. Дані дослідження показують, що за період 1995-2013 року рівень зґвалтувань та сексуальних нападів був у 1,2 рази більшим: 7,6 на 1000 у студентів, 6,1 на 1000 у не студентів. У 80% випадків насильник був знайомий жертві, однаково для двох груп. У двох група в 1 з 10 випадків злочинець мав зброю. У 80% випадків студентки частіше ставали жертвами, аніж не студентки (67%), лише 16% студенток та 18% не студенток отримали допомогу від служб потерпілих [57].

Статистичні дані дослідження Національного центру з попередження насильства над дітьми показують зростання кількості сексуального насильства над дітьми в Республіці Молдова: від 52 випадків у 2009 р. до 81 у 2014 р. [36].

Жертвами сексуального насильства в більшості є жінки, тому цей вид насильства можна назвати гендерно обумовленим. Від насильства стосовно жінок страждають жінки будь-якого віку та походження, хоча деякі особливо вразливі. Насильство – наслідок нерівноправності між жінками та чоловіками в суспільстві, його підживлює культура нетерпимості та заперечення. Багато жінок не повідомляють про насильство або піддаються вмовлянням сім'ї чи громади. Також, в нашій країні розслідування насильства знаходиться на дуже низькому рівні.

В Україні потреба у дослідженні проблеми сексуального насильства та його наслідків зростає. Внаслідок дестабілізації та війни на сході України зростає криміногенність, проявляються жорстокі форми насильства. У доповіді Управління Верховного комісара ООН з прав людини задокументовано, що переважна більшість випадків свідчить, що сексуальне насильство використовується як метод катувань або жорстокого поводження у контексті тримання під вартою, пов'язаного зі збройним конфліктом у східній Україні, а також в Автономній Республіці Крим. Найбільш поширеними формами сексуального насильства, які застосовуються в таких ситуаціях, є побиття та ураження струмом в області статевих органів, погрози зґвалтуванням, примусове оголення та зґвалтування [35].

Зростання цікавості до даної проблеми пов'язано також із розвитком суспільства, оскільки в людей зростає потреба в приватності, свободі, поваги до особистих кордонів і т.д. А також, зростає кількість досліджень на дану тему, відбувається обмін досвідом між різними країнами, завдяки феміністичним рухам піднімаються проблеми порушення прав щодо жінок. Важливим моментом у протидії насильству проти жінок є ратифікація Стамбульської конвенції.

Стамбульська конвенція - комплексний міжнародний акт, спрямований на захист, запобігання, судову відповідальність і вироблення стратегії в сфері протидії насильству стосовно жінок та домашньому насильству. Даний документ визначає **«сексуальне насильство, в тому числі зґвалтування»** як будь-який статевий акт, виконаний з кимось без згоди цієї особи. Передбачає проникнення до будь-якої частини тіла жертви будь-якої частини тіла кривдника чи предмета. У статті 36 Стамбульської конвенції вказано дії, які характеризуються як сексуальне насильство:

- здійснення, без згоди, вагінального, анального або орального проникнення сексуального характеру в тіло іншої особи з використанням будь-якої частини тіла або предмета;

- здійснення, без згоди, інших актів сексуального характеру з особою; примушування іншої особи до здійснення, без згоди, актів сексуального характеру з третьою особою [13].

Сексуальні злочини можуть мати різні форми. Вони поділяються на ті, які включають або не включають фізичний контакт.

До сексуальних злочинів, які включають фізичний контакт входять:

- розпусні дії (насильницький петтинг, маніпуляції зі статевими органами або примус жертви до таких дій);

- інцест (сексуальні дії з родичами);

- зґвалтування;

- примус до анального акту (через пряму кишку);

- примус до орального акту (через рот).

Сексуальні дії, які не включають фізичний контакт:

- експібіціонізм (демонстрація статевих органів);

- вуайєризм (систематичне підглядання за іншими людьми);

- дитяча порнографія (використання дітей в якості моделей для зйомок порнографічних матеріалів);

- «брудні» телефонні дзвінки;

- словесні образи і непристойні зауваження [25].

Сексуальне насильство не має економічних, соціальних чи національних кордонів. Згвалтування є поширеною формою сексуального насильства. Це примушування людини до статевого акту, якого людина не хоче, із застосуванням сили або інших методів, як снодійне чи алкоголь. Жінка може зазнати згвалтування на побаченні, від знайомого, або, навіть, коли вона знаходиться наодинці [51].

Згвалтування – це злочин, який здійснюється з прямим помислом, тобто злочинець усвідомлює, що здійснює статевий акт проти волі і згоди потерпілої. Акт сексуального насильства порушує основні права людини: право на особисту недоторканість, право на повагу та достоїнство і право на життя без насильства [1].

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що сексуальне насильство – дії сексуального характеру, які здійснюються без згоди другої сторони. Цей злочин є гендерно обумовлений, оскільки його переважно зазнають жінки. Воно може включати або не включати фізичний контакт.

1.2. Особливості психічного стану жінок, які зазнали сексуального насильства

Згідно Стамбульської конвенції, мільйони жінок у всьому світі продовжують страждати від фізичного, психологічного та сексуального насильства і залишаються позбавленими найважливішого з прав – права на життя без насильства. За даними статистики ООН кожна п'ята жінка в Європі – жертва насильства в минулому, теперішньому чи стане нею у майбутньому [13].

Феномен сексуального насильства довгий час заперечувався громадськістю. Одним із перших, хто заговорив про сексуальне насильство та інцест, був Зігмунд Фройд (1896), якому велика кількість жінок-пацієнок розказали про сексуальний досвід дитинства з дорослими чоловіками. Фройд

припустив, що ці травматичні переживання були причиною істерії. У доповіді «Етіологія істерії» він зробив гучну заяву про те, що в основі кожного випадку істерії є один або більше випадків передчасного статевого досвіду, події яких належать до найдавніших років дитинства, але які можуть бути відтворені через роботу психоаналізу, незважаючи на десятиліття. Проте його теорія зазнала критики від колег і він відмовився від неї. Через десятиліття після чергового замовчування даної теми, Альфред Кінсі (1953) з колегами провів дослідження, в якому від 20% до 30% жінок повідомили, що мали сексуальний досвід у дитинстві з дорослим чоловіком, від 4% до 12% повідомили, що мали сексуальний досвід з родичем, а 1% мали сексуальний досвід з батьком або вітчимом. Більшість жінок повідомили дослідникам, що їх турбує пережитий досвід. Незважаючи на інформацію про сексуальні зловживання дітьми, громадськість продовжувала це заперечувати.

Завдяки визвольному жіночому руху 1970-х років було визнано, що посттравматичні розлади частіше трапляються не серед чоловіків на війні, а серед жінок в мирному житті [8]. Феміністичний рух привернув увагу до проблеми сексуального насильства в дитинстві і таких проблем як жорстоке побиття дружини та зґвалтування. Після цього розпочались наукові дослідження цієї проблеми, публічні виступи постраждалих від інцесту та розроблялись методи соціальної та психологічної допомоги постраждалим [8]. На даний час вчені стверджують, що приблизно 20% жінок в США зазнали сексуального скривдження до 16 років. Дослідження в інших країнах свідчать про змішані дані, проте в середньому цифри дещо подібні. Шведські вчені заявляють, що 12% жінок мали досвід сексуального скривдження в дитинстві [45].

Статистичні дані демонструють, що велика кількість жінок зазнали сексуального скривдження в дитинстві і саме досвід раннього скривдження є найбільш травматичний.

Існують різноманітні реакції на насильство. Луковцева З. В. виділяє загальні ознаки симптомів, які переживають жінки після сексуального насильства.

Першим симптомом є шок та невіра, коли почуття «заніміли» і по зовнішності жінки не помітно того внутрішнього дискомфорту, який вона переживає. Наступним симптомом є заперечення, коли жертва активно намагається викреслити з пам'яті травматичні переживання, намагається забути те, що відбулось. На цій стадії жінка може часто митись, щоб змити з себе переслідування сцен насильства. Третій симптом – тривалий стрес, який виражається у почутті провини, сорому, гніву, депресії, тривоги, страху за особисту безпеку, розсіяності думок і почуттів, розладах сну, емоційній нестабільності, сексуальній дисфункції і т.д. [22].

Сексуальне насильство є досить поширеним і має руйнівні наслідки як для фізичного, так і для психічного здоров'я жінки та може підвищити вразливість до низки психічних захворювань. Деякі дослідники виявили, що руйнівними наслідками для психічного здоров'я є: почуття сорому та провини, ризикована сексуальна поведінка, депресія, ПТСР, тривога, алекситимія, зловживання психоактивними речовинами, суїцидальні тенденції і низька самооцінка - (Banyard, Williams, & Siegel, 2001; DiLillo, 2001; Noll, Trickett, & Putnam, 2003; Wilsnack, Wilsnack, Kristjanson, Vogeltanz-Holm, & Harris, 2004) [40].

У літературі щодо сексуального насильства повідомляється про те, що досвід примусового анального, орального або вагінального статевих акту, пов'язаний з більшими психологічними симптомами (Collings, 1995; Finkelhor, 1979; Russell, 1986). Russel (1986) провів дослідження у якому взяли участь 930 жінок. 59% з них, які пережили примусовий статевий акт будь-якої форми, мали більш виражені симптоми психологічної травми, порівняно з 36% жінок, які зазнали погладжувань або ручної стимуляції області грудей або статевих органів. Лише 22% жінок, які мали небажані поцілунки або доторки, повідомили про підвищену травматизацію. Russel також з'ясував, що

найбільшим психологічно шкідливим статевим зловживанням є те, в якому батько є злочинцем. 54% жінок, яких сексуально домагався батько (біологічний, прийомний, вітчизняний і т.д), повідомили, що вони відчували себе надзвичайно засмученими. Інші дослідники виявили, що інцест від батька до дитини оцінюється як найбільш травматичне насильство, яке має найтриваліший ефект і призводить до найгірших результатів корекції (Finkelhor, 1979; Herman, Russell, & Trocki, 1986; Tsai, Feldman-Summers).



Рис. 1. Дослідження Russel (1986) щодо впливу різних видів сексуального насильства на психічне здоров'я жінок

Finkelhor, Hotaling, Lewis, and Smith (1990) у своєму дослідженні дійшли висновку, що жінки інтерналізують свої симптоми через депресію, страх і тривогу. Friedrich, Urquiza, and Beilke (1986) з'ясували, що дівчатка, якими тривалий час в дитинстві сексуально зловживали, демонстрували високий рівень інтерналізованих симптомів, таких як дисоціація, депресія, тривога [47].

Результати дослідження Національного центру з попередження насильства над дітьми показують, що сексуальне насильство в дитинстві призводить до таких наслідків в дорослому віці: гіперсексуалізована поведінка, тривожний розлад та емоційні проблеми, сексуальні дисфункції, інтерналізація віктимної поведінки у виборі супутника життя, негативістична поведінка, повторні випадки сексуального насильства, спроби самогубства, передавання

віктимної поведінки іншим людям, зокрема дітям, відсутність стабільних відносин, ранні статеві стосунки, проблеми зі здоров'ям тощо [33].

Дослідники відзначають, що рання травматизація пов'язана з підвищеним ризиком психіатричної симптоматики, особливо ПТСР (McCutcheon, Heath, Nelson, Bucholz, Madden, & Martin, 2009; McCutcheon, Sartor, Pommer, Bucholz, Nelson, Madden, & Heath, 2010; Perkonigg, Kessler, Storz, & Wittchen, 2000) [41].

Springs and Friedrich (1992); Stein et al. (1988); Wyatt et al. (1992); Zierler et al. (1991) з'ясували, що у жінок, які зазнали сексуального насильства в дитинстві, спостерігається ризикова сексуальна поведінка в дорослому віці, включаючи ранній вік першого статевого акту, більшу кількість сексуальних партнерів і більш часте переривання вагітностей. Численні дані досліджень свідчать про значний зв'язок сексуального насильства в дитинстві та віктимізацією в дорослому віці (Chu and Dill, 1990; Elliott and Briere, 1993; Wyatt et al., 1992).

У жінок, які часто мають скарги на болі в спині, головні болі та розлади шлунково-кишкового тракту, спостерігається високий рівень поширеності сексуальних зловживань у дитинстві (Drossman et al., 1990; Felitti, 1991; Harrop-Griffiths et al., 1988; McCauley et al., 1997; Pecukonis, 1996; Reiter і Gambone, 1990; Reiter et al., 1991; Walker et al., 1988). Також, такі жінки мають більшу кількість госпіталізацій, фізичних і психологічних проблем (Moeller et al., 1993), більше медичних проблем та соматизації (Springs and Friedrich, 1992); і погіршення сприйняття здоров'я, мають більше хронічних захворювань і більшу кількість соматичних симптомів (Golding, 1994), порівняно з жінками, які не мають досвід сексуального скривдження в дитинстві [43]

Невярович Н. Є. провела дослідження, в якому взяли участь 236 жінок-жертв сексуального насильства. Дані дослідження показали, що наявність раннього досвіду сексуального насильства є важливим фактором для виникнення симптомів травматичного синдрому згвалтування. Жінки, які зазнали сексуального скривдження до 14 років, мали більші симптоми депресії

та тривоги, ніж ті, у кого такого досвіду не було. У російських та чеченських жінок, які мали досвід раннього сексуального насильства, відмічалась зміна сексуальної орієнтації після повторного насильства. Чим молодша була жінка, тим більша ймовірність зміни сексуальної орієнтації на гомосексуальну.

Дослідниця відзначила, що під впливом травматичного досвіду у респондентів спостерігаються три основні симптомокомплекси:

- 1) Повторне переживання травми (нав'язливі думки, образи, нічні жахіття);
- 2) Уникнення подразників, пов'язаних з травмою (уникнення думок, відчуттів, дій, пов'язаних з травмою, часткова або повна амнезія, емоційне оніміння, відчуження тощо);
- 3) Прояви підвищеної збудливості (дратівливості, порушення сну, посилення реакції переляку, труднощі з концентрацією уваги тощо) [27].

Щодо наслідків сексуального насильства у дорослому віці, то вони можуть проявлятися у переживанні почуття безпомічності та безсилля. Адже часто жінка не в силах чинити опір і розпоряджатись своїм тілом, бо ним розпоряджається насильник без її згоди [31].

Жертва зобов'язана брати участь в насильницькому статевому акті, оскільки відмова від нього може мати гірші наслідки. Приблизно 80% актів сексуального насильства здійснюється за допомогою грубої фізичної сили та 11% з погрозою її застосувати [2].

Пізніше жертва може відчувати почуття безпомічності у світі, оскільки бачить світ з одного боку і він їй тепер здається жорстоким, небезпечним і несправедливим. Адже гвалтівник показує жертві, що будь-яка людина може втрутитись у її життя та її тіло, створюючи душевні та фізичні страждання. Інтенсивність цих почуттів настільки велика, що ці афекти часто спотворюють та руйнують попередні уявлення жертви як про себе, так і про світ.

Ще одним важким почуття є провина. Жінки часто звинувачують себе в тому, що сталося, що мало чинили опір, не змогли захистити себе, діяли «не так». Жертви сексуального насилля інтенсивно відчують свою «забрудненість» і першим їхнім бажання після події є прийняття ванни, щоб змити з себе цей бруд.

Жертва сексуального насильства відчуває себе покинутою всіма людьми якраз тоді, коли найбільше потребує підтримки і страждає через самозвинувачення, сором. Вона вважає, що оточуючі повинні її відкидати, тому що в ній є «щось погане», що притягує до неї страждання [31].

Психологічні наслідки сексуального насильства можуть проявлятися такими розладами та симптомами:

- Симптоми посттравматичного стресового розладу: інтрузії, флешбеки, збудливість, безсоння, страшні сни, травматичні спогади;
- низька самооцінка, завчена безпомічність, труднощі у мисленні, амнезія, незадоволення собою;
- емоційні проблеми, тривожність, страх, панічні атаки, дратівливість, гнів, труднощі із вираженням емоцій, депресія, сором, провина;
- поведінкові проблеми: жорстокість, деструктивна поведінка;
- дисоціація, дереалізація, особистісні порушення;
- розлади харчової поведінки, залежні розлади;
- самопошкоджуюча поведінка, спроби суїциду;
- труднощі у встановленні соціальних контактів, втеча від людей, страх близькості;
- психосоматична патологія: болі в низу живота, розлади травлення, дерматити, тіки, неможливість розслабитись;
- страх, що кожен є потенційним насильником, потреба в контролі;

Такі наслідки можуть зберігатись протягом багатьох років [19].

Наслідки сексуального насильства надзвичайно тяжкі і залишають відбиток на все подальше життя. І, на жаль, часто жінки мусять самотійно з ними справлятися через сором і страх комусь розказати [1].

Ullman з колегами виявили, що більш високий рівень освіти пов'язаний з меншою тяжкістю симптомів ПТСР у постраждалих від сексуального насильства (Ullman & Brecklin, 2002; Ullman & Filipas, 2001) [41].

Підсумовуючи результати вище наведених досліджень, ми з'ясували, що жінки, які зазнали сексуального насильства в дитинстві часто мають ризиковану сексуальну поведінку, тривожні розлади, сексуальні дисфункції, повторну віктимізацію, емоційні проблеми тощо. Жінки, які пережили досвід сексуального скривдження в дорослому віці відчувають шок, невіру, безпомічність, провину, сором, а також симптоми посттравматичного стресового розладу такі як інтрузії, флешбеки, дисоціація, збудливість тощо.

1.3. Теоретичний аналіз поняття копінг-стратегій та їх класифікацій

Стрес є звичним для кожної людини в сучасному світі. Проте усі люди переживають його по-різному, незважаючи на те, як добре вони налаштовані. Він має великий вплив на продуктивність та ефективність людини, але інтенсивний тиск може мати негативний вплив на психічне здоров'я, тому вимагає використання адаптивних допінгів [54].

Дослідження проблеми копінгу зумовлено важливістю підтримання психологічного благополуччя осіб, які переживають складні життєві події. У складних життєвих ситуаціях людям необхідні ресурси, які допомагають впоратись та пристосуватись до ситуації, що виникла. Всі, хто стикається з кризовими подіями, виробляють певну стратегію до її подолання. Такі стратегії базуються на реальному індивідуальному досвіді та психологічних ресурсах особистості [11].

Інтерес до проблеми копінг-стратегій повився відносно недавно. Підвищена увага науковців до проблеми копінг-поведінки особистості

зумовлює необхідність в теоретичному аналізі сучасних зарубіжних та українських досліджень щодо даної проблеми [16].

Поняття «копінг» є центральним у сфері психології стресу та адаптації. Дослідження даної проблеми виникло у другій половині ХХ ст. і здійснюється в рамках досліджень, присвячених аналізу копінг-механізмів, копінг-стратегій та копінг-поведінки [26].

Поняття «coping» походить від англійського дієслова «to cope», що в перекладі означає долати, опановувати, витримати. В українській літературі копінг може називатись як «долаюча поведінка», «поведінка опанування» або «копінг-поведінка» тощо.

Долаюча поведінка – це особливий вид соціальної поведінки людини, яка забезпечує її здоров'я та благополуччя. Така поведінка дозволяє індивіду впоратись зі стресом або важкими життєвими труднощами за допомогою усвідомлених дій, які направлені на активну взаємодію з ситуацією, її зміну або пристосування до неї [34].

Копінг-стратегії – це засоби управління стресовим фактором, які застосовує індивід для відповіді на сприйняту ним загрозу.

Це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби впоратись із стресовою ситуацією, яка оцінюється як напруга, яка перевищує психологічні ресурси людини.

З початку використання поняття «копінг» автори вказували на тісний зв'язок даного поняття з механізмами психологічного захисту. Саме несвідомі завчені механізми захисту відповідають за регуляцію емоційного стану і направлені на збереження психічної рівноваги та цілісності особистості від впливу стресової ситуації [4].

А. Маслоу запропонував поняття «копінг» і розумів під цим як готовність людини вирішувати проблеми шляхом пристосування до обставин та вміння застосувати певні засоби для подолання стресу. Особливості цього вміння пов'язані із локусом контролю, емпатією, «Я-концепцією», умовами

середовища. В психологічній літературі цей термін появився в 1962 році, коли Л. Мерфі досліджував подолання дітьми криз розвитку і використовував це поняття в контексті прагнення особистості вирішити певну проблему [37].

В 1996 році Р. Лазарус та С.Фолкман у своїй книзі «Психологічний стрес і копінг-процес» описали поняття «копінг» як процес усвідомлених стратегій подолання стресу та інших кризових подій, що викликають тривогу. Автори зазначають, що копінг – це динамічний процес, який весь час змінюється. Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації та відновити психологічну рівновагу [38].

Вкінці ХХ ст.- поч. ХХІ ст. появились декілька теоретичних підходів до пояснення проблеми копінг-поведінки. В зарубіжній психології виділяють **три основні підходи**.

Перший підхід – *его-орієнтований*, базується на психоаналітичній теорії. Нанп (1965, 1974) розглядає копінг як специфічний его-механізм, який спрямований на конструктивну адаптацію особистості до важкої ситуації. (Н. Хаан та Т. Кроубер). Дослідники відзначають, що его-процес є трьох видів: опанування, захист та фрагментація.

Другий підхід – *диспозиційний*, (А. G. Billings, R. H. Moos) розглядає копінг як відносно стійку характеристику особистості, що визначає реакцію людини на стрес. Представники даного підходу розрізняють активні і пасивні способи реагування на стрес. Активна реакція є проявом конструктивної поведінки, а пасивна – деструктивної.

Третій підхід – *ситуаційний*, базується на когнітивно-феноменологічній теорії опанування стресу Лазаруса і Фолкмана [23].

Копінг розуміється як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але і стадією розвитку конфлікту, зіткнення індивіда із зовнішнім світом [18]. Дослідники виділили первинну і вторинну когнітивну оцінку, які є пізнавальною детермінантною емоцій [23].

В останні десятиліття набрав популярності *ресурсний підхід*, який акцентує увагу на тому, що є процес розподілення ресурсів, який пояснює той факт, що деяким людям вдається зберегти здоров'я та адаптуватись до нових умов, незважаючи ні на що.

До ресурсів відносять наявність і доступність соціальної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні навички та вміння людини. М. Селігман вважає, що найголовнішим ресурсом у подоланні стресу є оптимізм [14].

На сьогоднішній день налічується понад 400 стратегій подолання життєвих труднощів (Skinner et al., 2003) і було багато спроб виділити одну єдину класифікацію [17]. Більшість з них побудовано навколо дихотомічної класифікації Лазаруса та Фолкмана, [26] яка вважається традиційною. Автори виділили дві стратегії: орієнтована на емоціях або на проблемі. Згідно цієї класифікації, проблемно-орієнтовані стратегії мають 11 копінгових дій, а емоційно-орієнтовані стратегії – 62 [24].

При цьому, С. Фолкман виділяє активну та пасивну копінг-поведінку. Активна форма копінг-поведінки направлена на усунення або зміну впливу стресової ситуації, послаблення стресового зв'язку індивіда з оточуючим світом. Пасивна форма визначається як інтрапсихічні способи подолання стресу за допомогою механізмів психологічного захисту, направлені на зменшення емоційного напруження.

С. Фолксан та Р. Лазарус виділили 8 видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій, на основі яких розробили опитувальник. До цих стратегій відносяться: планомірне вирішення проблеми, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, уникнення, дисоціація та самоконтроль [12].

Деякі дослідники пропонують класифікації, в яких копінг-стратегії розрізняються по типу процесу, який лежить в їхній основі [38].

В конфліктології виділяють три сфери, в яких відображаються копінг-стратегії: поведінкова (8 стратегій), емоційна (8 стратегій) та когнітивна (10 стратегій). У цій класифікації виділяють адаптивні, відносно адаптивні та не адаптивні стратегії [24].

L. Pearlin и S. Schooler (1978) були одними з перших, які досліджували копінг-стратегії здорових людей. Використовуючи метод інтерв'ю, вони виділили три основні копінг-стилі, які відповідали основним сферам психічної діяльності: 1) поведінкові відповіді, які впливають на ситуацію; 2) відповіді, які змінюють значення або оцінку ситуації; 3) відповіді, які направлені на контроль негативних відчуттів. Автори помітили, що більшість людей схильні використовувати різні копінг-стратегії, переходячи від когнітивних до емоційно-орієнтованих [12].

Копінг-поведінка виникає, коли людина попадає в кризову ситуацію. В деяких теоріях копінг-поведінки виділяють такі базові стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки; уникнення [18]. Копінг-поведінка включає в себе когнітивні, поведінкові та емоційні стратегії. Моос, Шефер, Перлін та Шулер відзначають, що проблемно-орієнтована стратегія містить когнітивні (фокусування на оцінці, зміні відношення, спроба вести проблему) та поведінкові (стратегія зміни, подолання проблеми) типи дій.

Нартова-Бочавер стверджує, що кожна форма психологічного подолання специфічна і визначається суб'єктивним значенням ситуації, а також відповідає переважно одній із задач: вирішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корекції самооцінки або регулюванню взаємовідносин з людьми [26]. Вибір людиною копінг-стратегій обумовлений індивідуальними психологічними особливостями (темпераментом, характером, рівнем тривожності, особливостями мислення) та соціально психологічним досвідом індивіда. Копінг-реакція та подальший вибір копінг-стратегії змінюється відповідно до соціальних параметрів ситуації, яка склалася [24].

Е. Корлік виділяє суто когнітивні стратегії подолання, яких є 23: monitors – коригуючі та управляючі дії, направлені на пошук інформації і blunters – «закриті» від інформації, тобто дії, направлені на ігнорування негативної інформації [12]. Н. Weber виділяє 8 форм психологічного подолання стресу: 1) реальне (когнітивне або поведінкове) вирішення проблеми, 2) пошук соціальної підтримки, 3) переоцінка ситуації в свою користь, 4) захист від проблеми або її відкинення, 5) уникнення або втеча, 6) співчуття самому собі, 7) пониження самооцінки та 8) емоційна експресія [3].

С. Carver та М. Scheier виділяють 14 видів психологічного подолання, серед яких є як традиційні відомі стратегії, так і специфічні: звернення до релігії, «вирівнювання» ситуації, «звільнення» за допомогою наркотиків або алкоголю. Thomaе виділив 20 типових реакцій психологічного подолання, серед яких: адаптація до особливостей та потреба інших, ідентифікація з їх цілями, схильність не втратити шанс та інші [26]. Р. Vitaliano та його колеги виділяють три способи емоційно-орієнтованого подолання: самозвинувачення, уникнення та зіткнення [3].

Нартова-Бочавер відмічає, що практично у всіх роботах автори підтверджують обумовленість способу психологічного подолання життєвих труднощів стетеворольовими стереотипами. Так, жінкам та ремінним чоловіками притаманно емоційно-орієнтований копінг, а чоловікам та маскулініним жінкам – проблемно-орієнтований [26].

На думку багатьох авторів, одна з останніх класифікацій, яка належить Weiten та Lloyd (2008) найкраще виражає типи копінг-стратегій: 1) стратегії когнітивної адаптації; 2) стратегії поведінкової адаптації; 3) емоційно-орієнтовані стратегії. Стратегії когнітивної адаптації пов'язані з використанням мислення і направлені на зміну ставлення до ситуації (дистанціювання, зміна цінностей та цілей, використання гумору). Проблемно-фокусовані стратегії направлені на роботу з причиною проблеми. Їхня ціль – усунути або змінити корінь проблеми, наприклад, пошук інформації, навчання новим навичкам,

планування вирішення проблеми. Емоційно-орієнтовані стратегії направлені на роботу з емоціями, які виникають під час переживання стресу і включають активне їх вираження, управління ворожими почуттями, релаксацію та медитацію. На думку авторів, зазвичай люди використовують усі три типи стратегій [30].

У вітчизняній психології вивчення копінг-стратегій знаходиться на етапі формування. Це пов'язано із різноманітністю проявів реакцій до подолання стресу, труднощами їх класифікацій, відсутністю чітких критеріїв для диференціації захисних механізмів та копінг-стратегій, а також відсутністю в українській психологічній літературі єдиного терміну, який би позначав англomовне запозичення «coping». Серед українських дослідників дану тему вивчають А. Б. Коваленко, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. А. Роменець, Н. В. Родіна, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко [37]. У вітчизняній психології проблема копінгу переважно досліджується в контексті діяльності в надзвичайних умовах. Також, українські психологи досліджують копінг-поведінку представників різних професій як умову успішної діяльності (В. В. Байдик, М. Е. Білова, А. В. Кіясь, З. А. Сивогракова, О. І. Склень, Т. А. Ткачук, ін.) [7].

Велика кількість досліджень вітчизняних психологів проведена в контексті теорії проактивного копінгу. Б. В. Бірон досліджував проактивне подолання стресових ситуацій особистістю на прикладі студентів ВНЗ. Він сформулював основні параметри проактивної особистості: автономія, аутопоезис, ієрархічність [14].

Н. В. Родіна вивчала роль проактивного копінгу у подоланні особистістю життєвої кризи. Автор вважає, що для розробки концепції копінг-поведінки перспективною є психодинамічна парадигма, яка розглядає долаючу особистість як інтеграцію впорядкованих систем, які забезпечують взаємодію індивіда із соціальним середовищем. Опираючись на дану парадигму автор описала психологічну відповідь індивіда на життєву кризу як результат

взаємодії чотирьох підсистем: «соціальне середовище», «несвідоме», «свідомість», «копінг-стратегії» [32].

В. Ялтонський вивчав копінг-поведінку здорових і залежних від наркоманії підлітків. Дослідник виявив, що у здорових підлітків спостерігається переважання активних копінг-стратегій у стресових ситуаціях, а в залежних підлітків – копінг-стратегія «уникання». Р. Грановська та І. Нікольська зазначають, що поняття «копінг» подібне за змістом до поняття «психологічного захисту». Основною відмінністю між цим поняттями є те, що копінг-стратегії використовуються індивідом свідомо і можуть змінюватись залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються і в разі їх закріплення стають адаптивними. Л. Анциферова відзначає, що особи, які вдаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ небезпечним, мають невисоку самооцінку і песимістичний світогляд. Ті особи, які вдаються до копінг-стратегій, мають стійку позитивну самооцінку, оптимістичний світогляд, реалістичний підхід та сильно виражену мотивацію до досягнення [37].

Отже, під копінг-стратегіями розуміємо свідомі дії, направлені на зменшення емоційного напруження та відновлення рівноваги. На даний час існують декілька підходів до вивчення проблеми копінгу. Серед них основними є его-орієнтований, диспозиційний, ситуаційний та ресурсний. Відомо, що немає єдиної класифікації копінг-стратегій і з кожним десятиліттям з'являються нові класифікації, проте вони всі базуються на класифікації Лазаруса та Фолкмана. Існує подальша потреба у вивченні копінг-стратегій для створення єдиної їх класифікації.

1.4. Копінг-стратегії жінок, які зазнали сексуального насильства

Найбільше досліджень даної проблеми було зроблено Сарою Ульман та її колегами. Вони досліджували копінг-стратегії афро-американських жінок, які зазнали сексуального насильства. Аналіз досліджень показав, що у жінок, у

яких більша мережа соціальної підтримки, повідомляють про меншу депресію та ПТСР, ніж жінки із меншою соціальною підтримкою. Соціальна підтримка може допомогти зменшити сором і підтвердити цінність і важливість потерпілої, а також відігравати певну роль у створенні почуття безпеки. Ті жінки, які мали більш широке використання релігійних копінгів, повідомили про більш високі симптоми депресії та ПТСР. Автори пояснюють це з тим, що релігія є частиною культури афро-американських жінок. Можливо, жінки використовували негативний релігійний копінг, мали такі переконання, що Бог їх карає, що треба пасивно надіятись на Бога, щоб ситуація змінилась, і що молитва є інструментом для уникнення. Позитивний релігійний копінг, пов'язаний з кращою адаптацією, включає в себе відвідування релігійних служб, соціальну підтримку, покращений зміст та сенс життя. Ще одною причиною погіршення стану жінок могло бути те, що церковні лідери ніколи напряду не виступали проти гендерного насильства і їхнє мовчання може розглядатись як підтримка злочинців. З іншої сторони релігійні лідери могли говорити про гендерне насильство, але не підтримуючи жертв [40].

Fowler & Hill (2004) вважає соціальну підтримку вирішальним фактором, який впливає на процес відновлення жертв сексуального насильства. Соціальна підтримка поділяється на формальну та неформальну. До формальних джерел соціальної підтримки дослідник відносить: працівників правоохоронних органів, медичних працівників, працівників у сфері психічного здоров'я. Неформальними джерелами є сім'я, друзі, сусіди, партнери тощо.

Filipas та Ullman (2001) визначили різні позитивні та негативні реакції з боку джерел соціальної підтримки після того, як жертва сексуального насильства комусь розповіла про свій досвід. До позитивних реакцій відносять емоційну підтримку, перевірку, інформаційну підтримку та допомогу. Дослідження афро-американських жінок показало, що жінки схильні більше звертатись до неформальної підтримки, аніж до формальної (Filipas & Ullman, 2001; Starzynski, Ullman, Filipas, & Townsend, 2005) [41]. Проте інше

дослідження, в якому взяло участь 625 потерпілих жінок, показує, що жінки, які розказали про досвід сексуального скривдження, отримали менше інформаційної та емоційної підтримки і більше звинувачень [53].

N. Shapiro, B. Karlow, L. Amaya-Jackson, A. Dodge вивчали копінг-стратегії дітей, які зазнали сексуального зловживання. За допомогою аналізу основних компонент вони виявили 3 кластери копінгів: уникнення, експресія та позитивне емоційне справляння. Уникнення прогнозувало депресію, ПТСР, травину, дисоціативні симптоми, проблеми агресії та уваги. Копінг уникнення, придушення почуттів та думок пов'язаний із сексуальним зловживанням (Seiffge-Krenke, 2000; Spaccarelli, 1994). Більшість емпіричних досліджень свідчать, що використання цієї конкретної стратегії подолання підвищує ризик психологічної дисфункції (Karlow et al., 2005; Simon, Feiring, & Kobielski McElroy, 2010). Використання уникнення може допомогти пояснити, чому і як психіатричні симптоми жертв сексуального насильства над дітьми продовжуються у дорослому віці. Постійне використання уникаючого копіngu переростає у симптоми ПТСР у дорослих і підвищує ризик ревіктимізації (Fortier et al., 2009). Дитяча алекситимія часто пов'язана із уникаючим допінгом, а в дорослому віці – із депресією (Thomas, DiLillio, Walsh, & Polusny, 2011) [52].

Корейські вчені досліджували вплив копінг-стратегій на симптоми посттравматичного стресу. Результати дослідження показали, що симптоми ПТСР асоціюються із використанням емоційно-орієнтованого копіngu [44].

Ullman, Relyea, Peter-Hagene & Vasquez досліджували зв'язок копіngu «вживання психоактивних речовин» та ПТСР у жінок, які зазнали сексуального насильства. В даному дослідженні взяли участь 1863 жінки віком від 18 до 71. Дослідження показало, що жінки з історією сексуальної віктимізації та інших психотравм можуть з більшою ймовірністю вживати алкоголь, щоб впоратись з симптомами ПТСР. Розповсюдженою реакцією на стресові життєві події, такі як зґвалтування, є копінг уникнення/втечі або зменшення негативного впливу

травми. Міжособистісні травми і не міжособистісні прогнозують симптоми ПТСР, але тільки міжособистісні травми прогнозують вживання психоактивних речовин. Автори припускають, що міжособистісні травми з більшою ймовірністю впливають на довіру жінок до інших осіб, оскільки в результаті порушеної довіри жінки не мають кому розказати про небажаний сексуальний досвід і це зменшує можливість отримання соціальної підтримки та збільшує дистрес. Відповідно це може призвести до збільшення вживання алкоголю. Більший ступінь впливу травми протягом всього життя і тяжкість сексуального насильства в дитячому віці були пов'язані з більш ширшим використанням психоактивних речовин, щоб впоратись із ситуацією [56].

Щодо вітчизняних досліджень, то Борисова Ю. В. та Асіченко Є. П. досліджували копінг-стратегії жінок, що опинились у складних життєвих обставинах (СЖО). Дослідники виявили, що за критерієм «пошук соціальної підтримки» жінки у СЖО відрізняються вираженою екстернальною позицією. Це означає, що на шляху подолання життєвих труднощів вони активно розраховують на допомогу оточуючих. Натомість жінки не у СЖО мають інтернальну позицію, тобто націлені переважно на самостійне розв'язання проблем [5].

Бушуєва Т. В. провела дослідження копінг-стратегій жінок у різні періоди дорослості: період дорослішання (23-29 років), перехідний вік (30-35 років) та період зрілості (36-50 років). Дослідниця виявила зміни копінг-стратегій з віком, а також встановила, що жінкам 23-29 років та 36-50 років притаманні активні та просоціальні/асоціальні копінг-стратегії [6].

Б. Лебедєв встановив, що фемінним жінкам більше притаманний емоційно-орієнтований копінг, і особливо копінг, орієнтований на уникнення проблеми, який може виражатись у пошуку соціальної підтримки [20].

Підсумовуючи даний виклад матеріалу, можна зробити висновок, що дослідження проблеми копінг-стратегій жінок, які зазнали сексуального насильства лише починають набувати актуальності та поширеності. Дана тема

потребує більше досліджень, особливо в Україні, у зв'язку з подіями на Сході та підвищення криміногенності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Сексуальне насильство – це будь-які дії сексуального характеру однієї особи, які вчиняються без згоди другої особи. Сексуальне насильство є досить поширеним явищем і має негативні наслідки на психіку жінок. Жінки, які зазнали сексуального скривдження можуть протягом років зберігати симптоми посттравматичного розладу, можуть мати низьку самооцінку, сексуальні дисфункції, тривожні розлади, депресію і т. д. Залежно від того, які копінг-стратегії жінки використовують, таким і буде її рівень психологічного благополуччя.

За допомогою теоретичного аналізу ми з'ясували, що в більшості жінки обирають стратегію орієнтовану на соціальні контакти або емоційно-орієнтовану.

В Україні дана тема ще мало розвинена, тому є перспектива подальшого дослідження та створення ефективних програм допомоги жінкам, які мають досвід сексуального насильства.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

1.1. Процедура та дизайн емпіричного дослідження

З метою вивчення копінг-стратегій, притаманним жінкам, які зазнали сексуального насильства та їхнього впливу на психологічне благополуччя жінок, ми провели емпіричне дослідження, яке складається із двох етапів: попереднього та констатувального. На попередньому етапі було підібрано ряд методик, які найповніше відповідають меті нашого дослідження. Констатувальний етап полягав у вивченні копінг-стратегій жінок, які зазнали сексуального насильства і їх впливу на психологічне благополуччя. Для досягнення даної мети ми застосовували такі загальнонаукові методи: опитування, аналіз, синтез, порівняння, індукція, дедукція.

При обробці даних застосовувались методи математичної статистики: методи описової статистики, рангова кореляція Спірмана, факторний аналіз.

Опитування – стандартизований діагностичний метод, що представляє собою серію стандартизованих питань.

Коефіцієнт кореляції Пірсона використовували для обчислення критерію кількісної оцінки залежності між окремими показниками копінг-стратегій та психологічного благополуччя, а також завдяки якому мали можливість стверджувати про позитивний або негативний зв'язок між ними і силу цього зв'язку. Простежили, як зі збільшенням одного показника зростає інший, чи зі зменшенням – відповідно зменшується.

Мета факторного аналізу – сконцентрувати вихідну інформацію, представлену у вигляді масиву даних і виразити якомога більшу кількість ознак через якомога меншу кількість характеристик.

Для досягнення мети дослідження було конкретизовано *ряд завдань*:

1. Попередній відбір діагностичного інструментарію;
2. Формування остаточної батареї психодіагностичних методик;

3. Проведення дослідження;
4. Аналіз та інтерпретація результатів;
5. Здійснення кореляційного та факторного аналізів;
6. Написання висновків.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії жінок.

Предмет: особливості копінг-стратегій жінок, які зазнали сексуального насильства.

Основні гіпотези дослідження:

1. Жінки, які використовують декілька копінг-стратегій, мають вищий рівень психологічного благополуччя.
2. Копінг-стратегія «Віра» позитивно корелює зі шкалою «особистісний ріст»

2.2. Опис методик дослідження

Для нашого дослідження ми обрали ряд методик, серед них які: Шкала впливу подій (Impact of Event Scale — IES-R), Опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI), методика BASIC Ph (М.Лахаду), Шкала психологічного благополуччя Ріфф.

Для вивчення посттравматичних симптомів у жінок, ми обрали **Шкалу впливу подій (Impact of Event Scale — IES-R)**, яка спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу та оцінки їх вираженості. Методика була опублікована в 1979 році М. Горовицем та його колегами (М.Horowitz, N.Wilner, W.Alvarez, 1979). У початковому варіанті методики були лише дві шкали: інтрузії та уникнення. У 1995 році Д. Вейс з колегами запропонували ще один критерій – симптоми гіперзбудження, які увійшли у діагностичний критерій DSM-IV і є складовою реакції на травматичні події. Таким чином, було зроблено спробу редакції першого варіанту методики [10].

IES-R є дуже корисним для вимірювання впливу рутинного життєвого стресу, щоденних травм і гострого стресу.

Шкала складається із 22 пунктів, які розподіляються на три підшкали: «інтрузії», «уникнення», «збудливість». На кожне питання досліджуваний вибирає бал, наскільки його це виснажувало протягом певного проміжку часу. Існують такі варіанти відповідей: анітрохи (0 балів), трохи (1 бал), помірно (2 бали), досить сильно (3 бали), дуже сильно (4 бали). Далі бали по конкретній шкалі діляться на 8. Високі бали свідчать про наявність посттравматичних симптомів [55].

Опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI) створений Е.В. Фоа, А.Ехлерс, Д.М. Кларк, Толін, С.М.Орсілло у 1999 р. для оцінки трьох видів посттравматичних когніцій: 1) негативних думок про себе; 2) негативних думок про оточуючий світ, 3) самоїдства (самозвинувачення). Теоретичним підґрунтям опитувальника є визначальна роль негативних і дисфункціональних когніцій в етіології і перебігу посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Зокрема, Е.В. Фоа з колегами

(1998 р.) визначили, що думки про небезпечність світу та власну некомпетентність призводять до розвитку ПТСР у жінок, які стали жертвами

сексуального насильства. А.Ехлерс, Д.М. Кларк (2000 р.) довели, що негативне

ставлення людини до травматичної події зумовлює виникнення у неї симптомів ПТСР. На даний час методика успішно застосовується у діагностиці жертв насильства, у комплексному вивченні симптомів емоційного вигорання (зокрема у лікарів швидкої допомоги, реаніматологів, пожежних тощо). Окрім дорослого варіанту опитувальника, існує й його дитяча версія [10].

Опитувальник складається із 33 питань, що передбачають згоду або незгоду із твердженням: 1 – абсолютно не згодний, 2 – переважно не згодний, 3 – частково не згодний, 4 – ставлюсь нейтрально, 5 – більше згодний, 6 – переважно згодний, 7 – абсолютно згодний. Твердження розподіляються на 3 шкали: 1) Негативні думки щодо себе (21 питання), 2) Негативні думки щодо світу (7 питань), 3) Самоїдство (5 питань). Бали по шкалах діляться на кількість

питань. Високі бали по шкалах свідчать про наявність симптомів психотравми [46].

Для дослідження копінг-стратегій жінок ми обрали *методику BASIC Ph* (Mooli Lahad, Ізраїль) [48], перші букви якої позначають стратегії подолання кризових станів. Моделі BASIC Ph, запропонована ізраїльським дослідником Мулі Лахад і містить шість основних стратегій подолання:

- Beliefs and Values – **B** (вірування і моральні цінності)
- Affect and Emotion – **A** (афекти та емоції)
- Social – **S** (соціальна сфера)
- Imagination and Creativity – **I** (уява і творчість)
- Cognition and Thought – **C** (пізнання і міркування)
- Physiological and Activities – **Ph** (фізіологічні ресурси).

Комбінація всіх шести способів складає індивідуальний стиль кожної людини. Автор припускає, що кожен з нас володіє усіма стратегіями з раннього дитинства і напрацьовує додаткові навички в результаті життєвого досвіду. Але у кожного є свої переважаючі методи подолання кризи. Протягом життя вони розвиваються і вдосконалюються. А інші залишаються нерозвиненими. Всі ці механізми подолання кризи можуть бути вдосконалені через поглиблене вивчення і тренування.

Дана методика складається із 36 тверджень, на які респондент проставляє цифру, відповідно до того, як часто він використовує певний спосіб подолання. Значимою є та шкала, яка набрала найбільше балів [29].

Для того, щоб з'ясувати зв'язок копінг-стратегій та психологічного благополуччя, ми обрали *Шкалу психологічного благополуччя Ріфф* (адаптація С. Карсканова) Методика розроблена у фокусі гедоністичного та евдемоністичного підходу на основі напрацювань А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Юнга, Е. Еріксона та М. Ягоди, що характеризують психологічне благополуччя як переживання та стани, властиві здоровій особистості, вказують на повноту самореалізації людини в конкретних життєвих умовах, віднайденні

«творчого синтезу» між запитами соціального середовища і розвитком власної індивідуальності.

Шкала складається із 84 тверджень та включає 6 підшкал: позитивні стосунки з оточуючими, цілі у житті, особистісне зростання, управління середовищем, самоприйняття, автономія. Відповідь на твердження оцінюється у діапазоні від 1 до 6 балів. Деякі твердження мають низхідну шкали, де 6 балів дорівнює 1 балу [28].

2.1. Характеристики вибірки досліджуваних

У дослідженні взяли участь 46 жінок, які мають досвід сексуального скривдження. За допомогою анкетування, ми дізнались соціально-демографічні дані. Віковий діапазон вибірки респондентів від 17 до 71 року: 26% - до 25 років; 30% - від 26 до 35 років; 37% - від 36 до 45 років, 7% - старше 45 років;



Рис. 2.. Вік респондентів

- 89% - жительки міста; 48% - заміжні, 17% - незаміжні, 15% - проживають з партнером, 20% - розлучені;

- Освіта: 78% - вища закінчена, 11% - вища базова, 7% - середня спеціальна, 4% - середня;

- 76% знайомі з кривдником, 57% повідомляли комусь;
- 7% - зазнали сексуального насильства до 10 років, 9% - до 15 років, 39% - до 20 років, 17% - від 21 і більше
- 17% зазнавали протягом тривалого часу.
- 11% неодноразово зазнавали сексуального насильства;

Опитування проводилось за допомогою онлайн-форми Google, що передбачало конфіденційність респондентів. Тривалість дослідження – 2 місяці

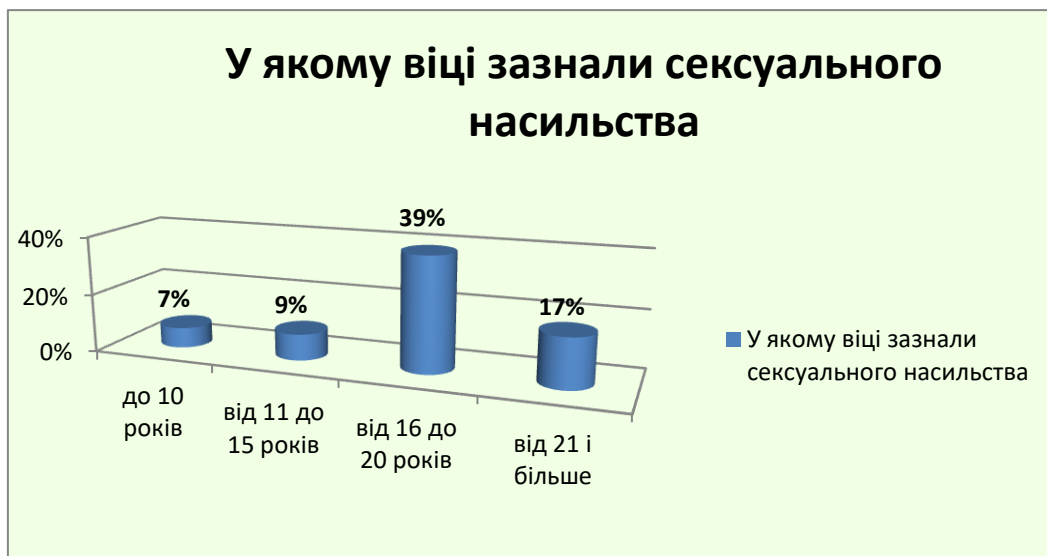


Рис. 3. Вік, коли жінки зазнали насильства.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

У даному розділі ми описали дизайн нашого дослідження. Для дослідження копінг-стратегій жінок ми обрали такі методики: Шкала впливу подій, Опитувальник посттравматичних когніцій, методика визначення копінг-стратегій BASIC PhB Шкала психологічного благополуччя Ріфф. Для опрацювання результатів ми використовували методи описової статистики, рангову кореляцію Пірсона та факторний аналіз.

У даному дослідженні взяли участь 46 жінок, які мали досвід насильства як в ранньому, так і дорослому віці.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Якісний опис результатів дослідження

За допомогою методів описової статистики ми змогли визначити, яку стратегію найчастіше обирають жінки. Для цього ми використовували обчислення мір центральної тенденції.

Мірами центральної тенденції називають чисельні показники типових властивостей емпіричних даних. Ці показники дають відповіді на питання про те, наприклад, «яке типове значення показника відповідальності певної групи осіб?». До показників мір центральної тенденції входять: мода, медіана, середнє арифметичне. Нас цікавила мода.

Мода (Mo) – це значення, яке найбільш часто зустрічається у вибірці, тобто число з найбільшою частотою. Саме за цією мірою ми змогли визначити, яку стратегію найчастіше обирають жінки, які зазнали сексуального насильства [15].

Таблиця 1

Описова статистика результатів діагностики жінок за методикою «BASIC Ph»

	Віра	Емоції	Соціум	Уява	Розум	Тіло
M	23,87	20,22	16,13	22,43	27,93	22,93
Me	24,50	20,00	16,00	21,00	28,50	24,00
Mo	23	19	18	17	31	19
σ	5,544	5,129	5,943	7,335	6,351	6,648

Примітка: описова статистика (середнє арифметичне – M, медіана - Me, мода - Mo, стандартне відхилення – σ)

За допомогою методів описовою статистики ми з'ясували, що жінкам, які зазнали сексуального насильства, притаманно обирати копінг-стратегію «Розум» (31 бал), яка полягає у використанні мислення, обдумування над

ситуацією, що сталася, над ідеями подолання проблеми, плануванням її вирішення. Також, ця стратегія полягає в тому, що жінки переосмислюють ситуацію та надають їй іншого значення.

Рідше жінки використовують стратегію «Уява» (17 балів), яка полягає у задіюванні уяви, творчості, мрій про майбутнє, використання гумору.

3.2. Взаємозв'язок копінг-стратегій та психологічних особливостей жінок, які зазнали сексуального насильства

Опрацювання результатів проводилось за допомогою програми STATISTICA 10. Для визначення зв'язку між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям ми застосували кореляційний аналіз. Відповідно критичне значення p в дослідженні становило 0,05.

Кореляційні зв'язки показників копінг-стратегій з показниками інших шкал

Копінг-стратегія «Віра» має тенденцію оберненого зв'язку із шкалою «Негативні думки щодо себе» ($r=-0.361$ при $p\leq 0.01$) та позитивні зв'язки зі шкалами: «Позитивні відносини з оточуючими» ($r=0.311$ при $p\leq 0.01$), «Управління середовищем» ($r=0.471$ при $p\leq 0.001$), «Цілі у житті» ($r=0.446$ при $p\leq 0.01$), «Самоприйняття» ($r=0.416$ при $p\leq 0.01$).

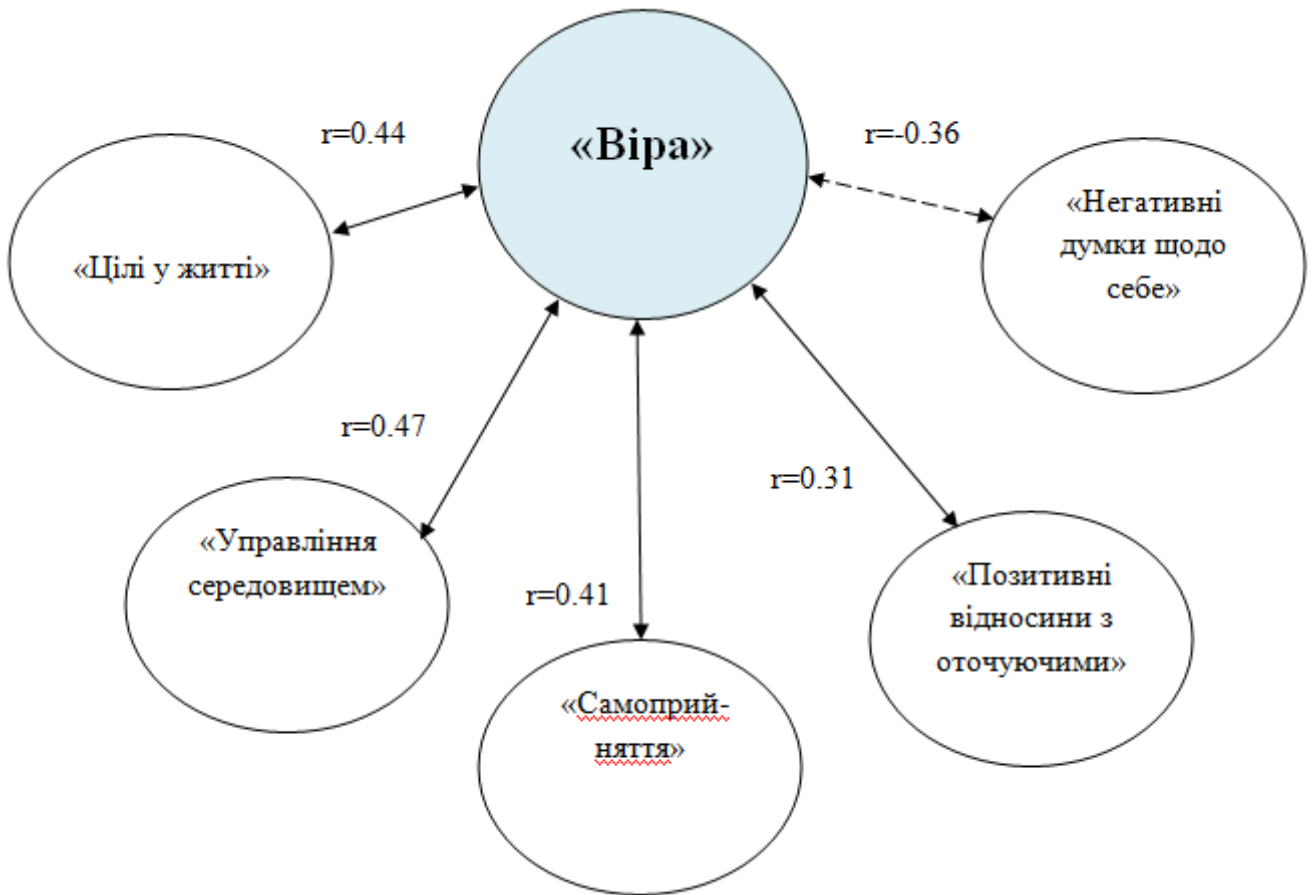


Рис. Кореляційний граф для показників шкал «Тіло», «Цілі у житті», «Управління середовищем», «Самоприйняття», «Позитивні відносини з оточуючими», «Негативні думки щодо себе».

Даний кореляційний зв'язок можна пояснити тим, що при зростанні віри у свої сили, в чудо, в Бога, відчуття сенсовості життя, зникає негативне сприйняття себе, відчуття нікчемності. Відповідно зростає в жінок здатність до емпатії, любові, створення довірливих, близьких відносин. У жінок зростає здатність ефективно використовувати свої здібності, створювати умови, що задовольняють їх потреби, наявність цілей та переконань, які спонукають рухатись. Вони матимуть позитивне ставлення до себе, до минулого, адекватне сприйняття себе тощо.

Показники *копінг-стратегії «Емоції»* позитивно корелюють із показниками шкали «Самоїдство» ($r=0.38$ при $p \leq 0.01$). Даний зв'язок свідчить

про те, що при надмірному вираженні емоцій, почуттів, частих емоційних спалахів, зростає злість та невдоволення собою, безплідне самозвинувачення.

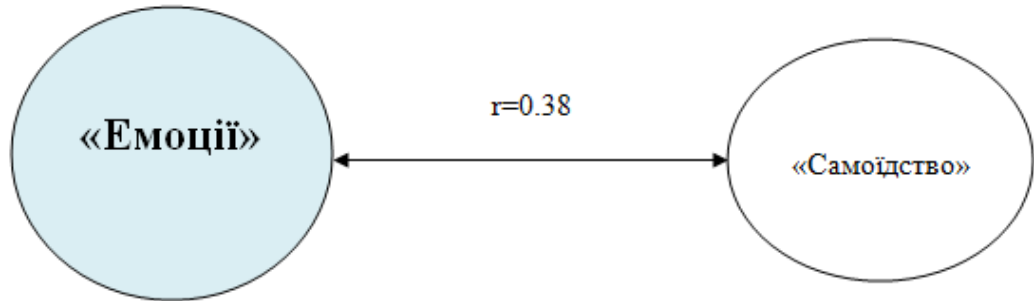


Рис. Кореляційний граф для позначення шкал «Емоції» та «Самоїдство»

Копінг-стратегія «Соціум» має позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» ($r=0.63$ при $p\leq 0.001$), а також негативний зв'язок із шкалою «Негативні думки щодо себе» ($r=-0.32$ при $p\leq 0.01$).

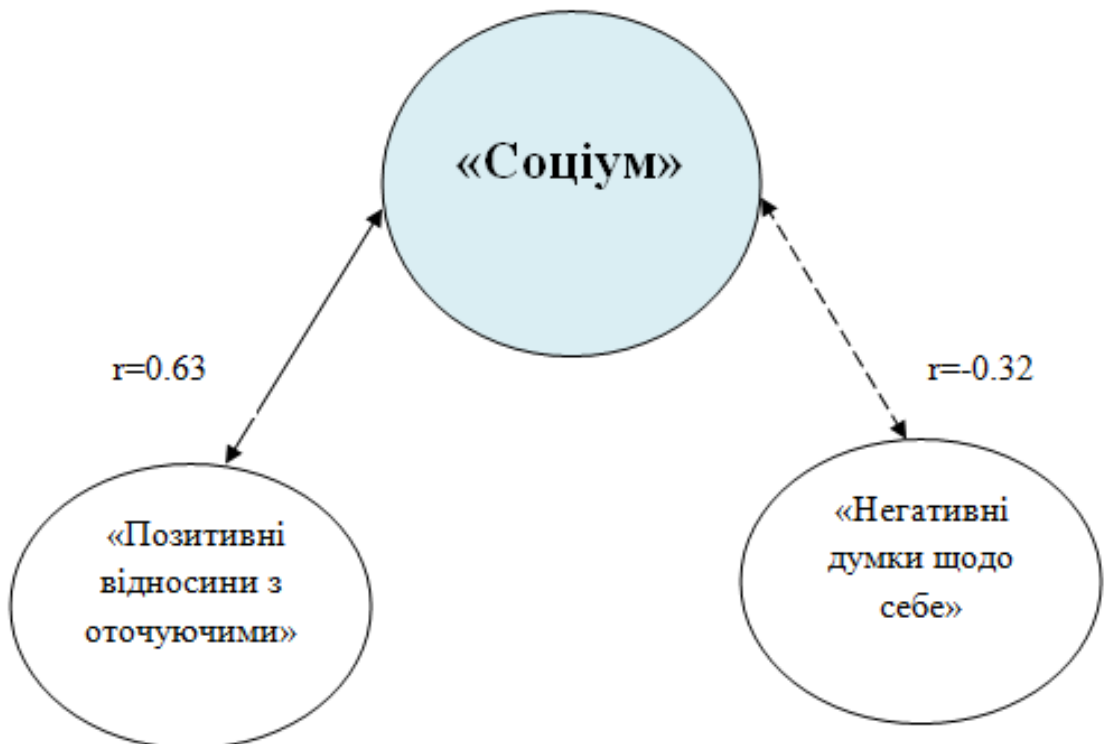


Рис. Кореляційний граф для позначення шкал «Соціум», «Позитивні відносини з оточуючими» та «Негативні думки щодо себе».

Дані зв'язки можна пояснити тим, що жінки, обираючи соціальну стратегію подолання негативних переживань, набувають нового досвіду спілкування, створюють близькі відносини з оточуючими, відповідно в них зменшується негативізм щодо себе, свого минулого. Саме в спільності жінки відновлюють стабільність та довіру до оточуючих.

Простежується позитивний зв'язок між *копінг-стратегією «Уява»* та шкалами «Особистісне зростання» ($r=0.39$ при $p \leq 0.01$) та «Цілі у житті» ($r=0.32$ при $p \leq 0.01$).

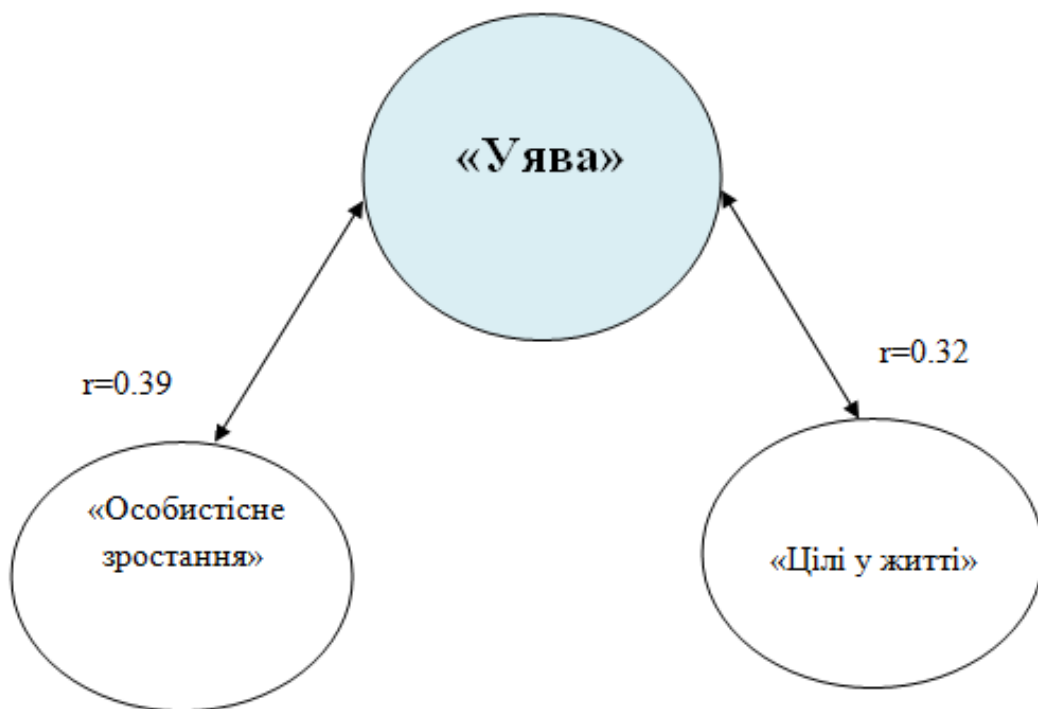


Рис. Кореляційний гриф для позначення показників шкал «Уява», «Особистісне зростання» та «Цілі у житті».

Даний зв'язок показує, що при використанні уяви, творчості, гумору, жінки розвивають психічну гнучкість, вміння шукати рішення, урізноманітнювати способи вирішення проблеми. Використовуючи дану стратегію подолання кризи, жінки розвиваються, самовдосконалюються, набувають нових цілей, переконань, які додають відчуття свідомості життя.

Копінг-стратегія «Розум» має позитивні кореляційні зв'язки зі шкалами «Управління середовищем» ($r=0.51$ при $p \leq 0.001$), «Особистісне зростання» ($r=0.62$ при $p \leq 0.001$), «Цілі у житті» ($r=0.56$ при $p \leq 0.001$), «Самоприйняття» ($r=0.41$ при $p \leq 0.01$). Обернений зв'язок спостерігається із шкалою «Негативні думки щодо себе» ($r=-0.40$ при $p \leq 0.01$).

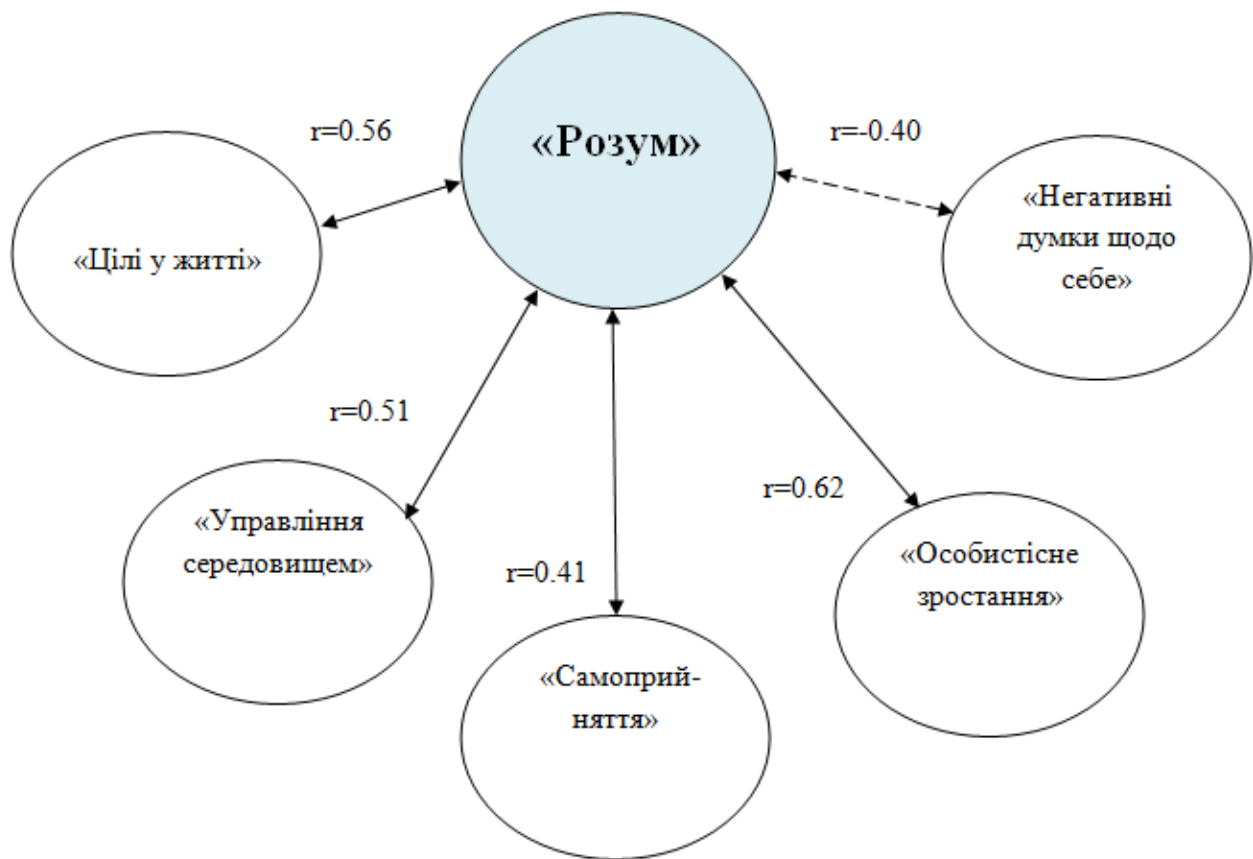


Рис. Кореляційний граф для позначення показників шкал «Розум», «Цілі у житті», «Управління середовищем», «Самоприйняття», «Особистісне зростання», «Негативні думки щодо себе».

Даний зв'язок свідчить про те, що вмючи реально оцінити ситуацію, проаналізувати проблему, переосмислити її, в жінок зростає бажання саморозвитку, самовдосконалення, пошук нових цілей для вирішення проблеми, набуття нових переконань, підтримка позитивного ставлення до себе, прийняття минулого досвіду, відчуття свідомості життя тощо. Важливо жінкам пояснити їхню невинність у тому, що відбулось, надати інформацію про сексуальне насильство.

Простежується позитивний кореляційний зв'язок між *копінг-стратегією* «Тіло» та «Цілі у житті» ($r=0.33$ при $p \leq 0.01$).

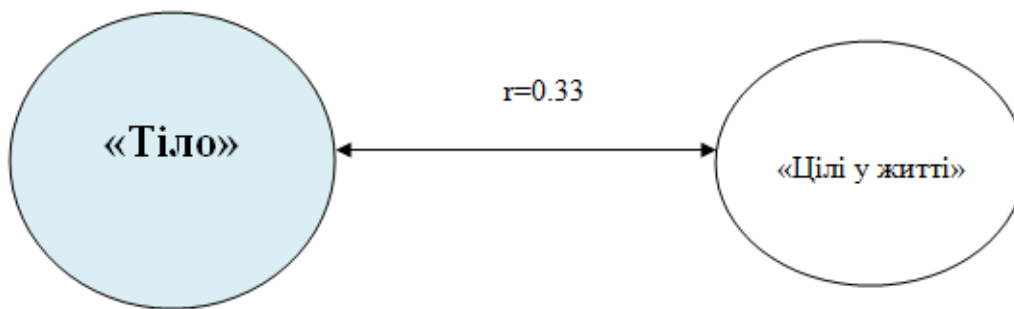


Рис. Кореляційний граф для позначення показників шкал «Тіло» та «Цілі у житті».

Цей зв'язок можна пояснити тим, що займаючись фізичною діяльністю, наприклад, спортом, прибиранням, готуванням, релаксацією, у жінок зростає усвідомленість життя, нові цілі, переконання, які дають змогу рухатись та розвиватись.

Отже, за допомогою кореляційного аналізу, ми з'ясували, що при використанні

3.2 Внутрішня факторна структура копінг-стратегій та психологічних особливостей жінок, які зазнали сексуального насильства

Для виявлення взаємозв'язків між окремими ознаками комплексного дослідження, ми обрали факторний аналіз.

Мета факторного аналізу – сконцентрувати вихідну інформацію, представлену у вигляді масиву даних і виразити якомога більшу кількість ознак через якомога меншу кількість характеристик.

Факторні навантаження

№ п/п	Фактори	Шкали	Факторні навантаження	Відсоток загальної дисперсії для факторів
1.	Психологічний добробут	Негативні думки щодо себе	-0,76	39,24
		Самоїдство	-0,74	
		Управління середовищем	0,78	
		Автономність	0,7	
		Особистісне зростання	0,74	
		Цілі у житті	0,73	
		Самоприйняття	0,71	
2.	Копінг-стратегії	Емоції	0,70	15,92
		Уява	0,70	
		Тіло	0,8	
3.	Посттравматичні симптоми	Інтрузії	-0,89	9,41
		Гіперзбудження	-0,9	
4.	Соціальна орієнтованість	Соціум	0,83	6,5
		Позитивні відносини з оточуючими	0,79	

З метою розкриття факторної структури психологічних особливостей жінок, які зазнали сексуального насильства було факторизовано масив даних за допомогою факторного аналізу, з використанням методу головних компонент (обертання осей Varimax). Кількість факторів визначено на підставі аналізу точкової діаграми і власних значень (опираючись на критерій Кайзера, згідно якого відбирали фактори, власні значення, яких більше 1. Виділено 4 латентних фактори, які пояснюють 71,08% сукупної дисперсії даних (Табл. 1, Табл.2, Табл.3)

Перший фактор «психологічний добробут» пояснює 39,24% дисперсії і містить шкали методик «Опитувальник посттравматичних когніцій» та «Шкала психологічного благополуччя Ріфф». Шкали, які входять в даний фактор:

«Негативні думки щодо себе» (-0,76), «Самоїдство» (-0,74), «Автономність» (0,7), «Управління середовищем» (0,78), «Особистісне зростання» (0,74), «Цілі у житті» (0,73), «Самоприйняття» (0,71).

Сформований фактор можна пояснити тим, що у жінок зі зменшенням негативного ставлення до себе, самозвинувачення, зростає плекання позитивного відношення до себе, вміння самій обирати і створювати умови, що задовольняють потреби, бажання самовдосконалення та саморозвитку, наявність цілей та відчуття осмисленості життя, здатність протистояти соціальному тиску, позитивна переоцінка минулого редукують посттравматичні симптоми, такі як самозвинувачення у тому, що сталося і негативні думки щодо себе. Цей фактор можна трактувати в контексті посттравматичного росту (Див. Табл.1)

Другий фактор «копінг-стратегії» пояснює 15,92% дисперсії і містить шкали методики «BASICH Ph», а саме: «Емоції» (0,7), «Уява» (0,7), «Тіло» (0,8). Цей фактор можна пояснити тим, що жінкам для подолання негативних переживань важливо виражати свої емоції, при цьому вони можуть вдаватись у фізичну діяльність, займання спортом, впорядковуванням чогось, а також, написання віршів, використання гумору, перегляд фільмів тощо (Див. Табл.1.).

Третій фактор отримав назву «*посттравматичні симптоми*» і пояснює 9,41% дисперсії. Він містить шкали методики «Шкали впливу подій», а саме: «Інтрузії» (-0,89), «Гіперзбудження» (-0,9). Даний фактор може бути пояснений тим, що дана при зменшенні одного симптому психотравми, редукується і інший симптом. (Див. Табл.1).

До *четвертого фактору «соціальна орієнтованість»* увійшла шкала «Соціум» (0,83), яка належить до методики на визначення копінг-стратегій «BASICH Ph» та шкала «Позитивні відносини з оточуючими» (0,79), яка належить методиці «Шкала психологічного благополуччя». Цей фактор пояснює 6,5% дисперсії. Даний фактор можна пояснити тим що жінки, які шукають соціальної підтримки у сім'ї, друзів, родичів або фахівців, відповідно

мають краще стосунки з оточуючими, здатні до емпатії, любові, близькості. Даний фактор можна пояснити тим, що в спільності особа відчуває себе цінною, знаходить стабільність.

Відповідно до результатів факторного аналізу, можемо зробити висновок, що рівень психологічного благополуччя у жінок залежить від плекання позитивного ставлення до себе, переоцінки минулого, бажання самовдосконалення. Жінки, які зазнали сексуального скривдження для подолання негативних переживань використовують підтримку близьких, вдаються до фізичної або творчої діяльності, намагаються виразити свої емоції.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Для виявлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями жінок, які зазнали сексуального насильства та особливостями їх психологічного стану ми використали рангову кореляцію Пірсона. За результатами даного дослідження ми з'ясували, що жінки, найбільше обирають стратегію розумової діяльності. Такі жінки для подолання психотравми шукають інформацію про проблему, намагаються знайти вирішення, планують подальші дії, переоцінюють ситуацію, що сталася, то в них спостерігається високий рівень психологічного благополуччя. Також, ми зауважили зв'язок сфуксофаності на емоціях, їх надмірне вираження із самозвинуваченням. Чим більше жінки себе картає за те, що трапилось, тим більше в неї негативних емоцій.

Для виокремлення декількох характеристик і їх об'єднання, ми використали факторний аналіз. В результаті аналізу виокремилось 4 фактори, які ми назвали: психологічний добробут, копінг-стратегії, посттравматичні симптоми та соціальна орієнтованість.

ВИСНОВКИ

Сексуальне насильство, в тому числі зґвалтування – це будь-який статевий акт, виконаний з кимось без згоди цієї особи. Передбачає проникнення до будь-якої частини тіла жертви будь-якої частини тіла кривдника чи предмета. Від сексуального насильства щороку страждають тисячі жінок. Сексуальне насильство в дитинстві має небезпечніші наслідки для психічного здоров'я жінок. Жінки можуть страждати роками від симптомів посттравматичного стресу. Проте, більшість жінок все ж таки справляються з негативним впливом психотравми, використовуючи копінг-стратегії.

Копінг-стратегії – це дії, які використовує людина, щоб впоратись із стресом та відновити рівновагу. Проблему копінг-стратегій вивчали Лазарус, Фолкман, які розглядали два види копінг-стратегій: емоційно-орієнтований та проблемно-орієнтований. Вивченням копінг-стратегій також займались Моос, Перлін, Шулер та інші. Серед вітчизняних психологів проблему копінг-поведінки вивчали Максименко, Родіна, Татенко, Титаренко, проте більшість досліджень були зроблені у фокусі діяльності в особливих умовах.

Саме вивченням копінг-стратегій жінок-жертв сексуального насильства займалась Ullman з колегами. Їхні дослідження показують, що жінки часто як копінг вдавалась до пошуку підтримки збоку оточуючих, релігії, а також вживання наркотиків та алкоголю.

Метою нашого дослідження було з'ясувати копінг-стратегії жінок, які зазнали сексуального насильства. За результатами даного дослідження ми виявили, що копінг-стратегія розумової діяльності, планування має позитивний вплив на психологічне благополуччя жінок, а надмірний вияв емоцій посилює самозвинування в жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анна В.Т. Реабилитация жертв сексуального насилия // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. IV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4. URL: sibac.info/archive/humanities/4.pdf (дата обращения: 23.04.2019)
2. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2001. – 512 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление»: ПЕР СЭ; Москва; 2006
4. Богомаз, С. Л. Копинг-стратегии в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата : Монография С. Л. Богомаз, С. Ф. Пашкович.- Витебск : ВГУ шимени П. М. Марерова, 2015. - 216 с.
5. Борисова Ю. В. Копінг-стратегії жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах [Електронний ресурс] / Ю. В. Борисова, Є. П. Асіченко. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/confdocs/2016/9.pdf>.
6. Бушуєва Т. В. Зв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період зрілості / Т. В. Бушуєва. // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наук. пр..- Київ. Серія 12, Психологічні науки. – 2017. – С. 64–70.
7. Взаємозв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період дорослішання / Т. В. Бушуєва // Психологія: реальність і перспективи. – 2017
8. Герман Дж., Психологічна травма та шлях до видужання : наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору / Д. Герман ; з англ. пер. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. – 416с

9. Джерело: дослідження «Економічна вартість насильства щодо жінок в Україні (UNFPA, Представництво Фонду ООН у галузі народонаселення в Україні, ГО «Український центр соціальних реформ»), 2016-2017
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
11. Знаменюк Г.М. Психіка людини в екстремальних ситуаціях // Військова освіта: Збірник наукових праць. – К., 2003. – №12. - С. 34-44
12. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
13. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами (Стамбульська конвенція). Довідник для членів парламенту. Київ, К. І.С., 2014 р
14. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Дідух Марина Миколаївна ; Нац. акад. внутр. справ. - Київ, 2018. - 20 с. : табл.
15. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник. – К.: Освіта України, 2009. – 288 с.
16. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях / В. І. Шебанова, Г. О. Діденко // Проблеми сучасної психології. - 2018. - Вип. 39. - С. 368-379.
17. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2013. - Т. 10, № 1 (январь-март). - С. 82-118 : табл.
18. Корсакова, Л.И. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности / Л.И. Корсакова // Труды СГА. 2010. №8

19. Кравцова О.А. О психологических последствиях сексуального насилия . Вестник Московского университета. Сер. 14 Психология 1999г.
20. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс-преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере МВД России). Автореф. дисс. док. псих. наук. – М, 2002.
21. Лист МОН від 18.05.2018 № 1/11-5480 “Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству”
22. Луковцева З.В. Психологическое сопровождение переживших сексуальное насилие: концепция, опыт, исследования. Метод. пос./ М.: Спутник, 2007. — 121 с.)
23. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. - С. 293-309. Максименко К. С. ... Бібліографія. - С. 497-523
24. Мирболлок Амир. К понятию копинг-стратегии поведения. ysu.am/files/08A_Mirbollok.pdf
25. Моя оборона. Сексуальное насилие: мифы и факты — М.: Common place, 2017. — 118 с. ISBN 978-999999-0-16-5
26. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. — 1997. - Т. 18, № 5. - С. 20–30.
27. Невярович, Н.Е. - Процессуальная психотерапия женщин - жертв ... жертв сексуального насилия / Н.Е. Невярович. – Санкт-Петербург : СЗТУ, 2004.
28. Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф : процес та результати адаптації [Текст] / С. В. Карсканова // Практична психологія та соціальна робота. - 2011. - № 1. - С. 1-10 : табл. - Бібліогр. : 20 назв.
29. Особливості надання психологічної допомоги особам з ПТСР / В. В. Коширець // Психологія: реальність і перспективи. - 2017. - Вип. 8. - С. 128-133

30. Рассказова Е.И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE
31. Рахматуллина Э. Сексуальное насилие: психология насильника, психотерапия жертвы [Электронный ресурс] / Элина Рахматуллина – Режим доступа до ресурсу: <https://psychologyjournal.ru/public/seksualnoe-nasilie-psikhologiya-nasilnika-psikhoterapiya-zhertvy/>
32. Родіна Н. В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи / Н.В. Родіна, Б.В. Бірон / Вісник Одеського національного університету. – 2011. - Т. 16, В. 17. – С. 68-79.
33. Симботяну, Даніела Зв'язок між сексуальним насильством у дитинстві та ризикованою сексуальною поведінкою жертв такого насильства в дорослому віці: Наукове дослідження / Даніела Симботяну, Діана Кейяну-Андрей; Нац. центр з попередження насильства над дітьми (НССАР).— Кишинів : S.n.,2016 (Типогр. “Foxtrot”). – 73 стор. Бібліогр.:стор.71
34. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко»: Институт психологии РАН; Москва; 2008
35. Сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом, в Україні 14 березня 2014 р. – 31 січня 2017 р. [Електронний ресурс] // Управління Верховного комісара ООН з прав людини – Режим доступу до ресурсу: https://www.ohchr.org/Documents/Countries/UA/ReportCRSV_UA.pdf.
36. Статистика насильства щодо дітей у Республіці Молдова [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: (<http://statbank.statistica.md/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=JUS0106&ti=Infractions+impotriva+copiilor+dupa+ti+pul+infractionsii%2C+2000-2014&path=../Database/RO/12%20JUS/JUS01/&lang=1>).

37. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – №2
38. Терейковская Т.В. Теоретические подходы к изучению понятия «копинг-поведение» // Актуальные проблемы психологии личности № 3
39. Тонких Н. Згвалтування по-українськи: аналіз випадків сексуального насилля щодо українок [Електронний ресурс] / Наталя Тонких. – 2017.
40. Bryant-Davis T., Ullman S.E., Tsong Y., Gobin R. Surviving the storm: the role of social support and religious coping in sexual assault recovery of African American women. *Violence Against Women*. 17:1601-18.
41. Bryant-Davis T., Ullman S.E., Tsong Y., Andersin G., Counts P., Tillmas S., Bhang C., Gray A., Healing pathways: longitudinal effects of religious coping and social support on PTSD symptoms in African American sexual assault survivors. *Journal of Trauma & Dissociation : the Official Journal of the International Society For the Study of Dissociation (Issd)*. 16: 114-28
42. Bryant-Davis T., Ullman S.E., Tsong Y., Gobin R. (2011). *Surviving the storm: The role of social support and religious coping in sexual assault recovery of African American women*. *Violence Against Women*, 17, 1601- 1618
43. Draucker C. *Counselling survivors of childhood sexual abuse* / C. Draucker, D. Martsolf.. – London, 2006. – (3rd ed). – (ISBN-10 1-4129-2239-9).
44. *Effects of Coping Strategies on Post-Traumatic Stress Symptoms among General Population* / Y.Jung, S. Park, K. Subin, J. Lee. // Departments of Psychiatry and Research Planning, National Center for Mental Health, Seoul, Korea. – 2018.
45. *Emotional, Physical and Sexual Abuse: Impact in Children and Social Minorities 2014* by Giovanni Corona, Emmanuele A. Jannini, Mario Maggi
46. Foa, E. B., A. Ehlers, et al. (1999). "The posttraumatic cognitions inventory (PTCI): Development and validation." *Psychological Assessment* 11(3): 303-314.

47. Ketring S., Feinauer L. Perpetrator-victim relationship: Long-term effects of sexual abuse for men and women / S. Ketring, L. Feinauer. // *American Journal of Family Therapy* 27(2):109-120. – 1999.
48. Lahad M. The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application / M. Lahad, M. Shacham, O. Ayalon. – London : Jessica Kingsley, 2013.
49. Lew, Mike. Victims no longer : the classic guide for men recovering from sexual child abuse / by Mike Lew.—2nd ed., rev. and updated Quill ed.
50. Perpetrator-victim relationship: Long-term effects of sexual abuse for men and women. Scott A. Ketring & Leslie L. Feinauer. Pages 109-120 | Published online: 30 Nov 2010
51. Sexual Abuse and Assault Against Women [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <https://www.webmd.com/sexual-conditions/guide/sexual-abuse-and-assault#1>.
52. Shapiro, D. N., Kaplow, J. B., Amaya-Jackson, L., & Dodge, K. A. (2012). Behavioral markers of coping and psychiatric symptoms among sexually abused children. *Journal of Traumatic Stress*, 25, 157–163.
53. Social support and risk of sexual assault revictimization. Gillian E. Mason, Sarah E. Ullman, Susan E. Long, LaDonna Long, LauraL. Starzynski; 2009.
54. Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. Article (PDF Available) in *Mediterranean Journal of Social Sciences* 6(2) · March 2015
55. Sundin EC, Horowitz MJ. Horowitz's Impact of Event Scale evaluation of 20 years of use. *Psychosom Med* 2003;65(5): 870-6.
56. Trauma histories, substance use coping, PTSD, and problem substance use among sexual assault victims. SE Ullman, M Relyea, L Peter-Hagene, AL Vasquez. *Addictive behaviors* 38 (6), 2219-2223, 2013
57. U.S. Department of Justice Office of Justice Programs Bureau of Justice Statistics Special Report DECEMBER 2014 NCJ 248471 Rape and Sexual Assault

АНКЕТА

1. Ваш вік _____
2. Освіта: середня, середня спеціальна, вища базова, вища закінчена
3. Сімейний стан: незаміжня, заміжня, проживаю з партнером, розлучена
4. Жителька: села, міста, селища міського типу.
5. Як давно з Вами трапилась ця подія? _____
6. Скільки разів Ви зазнали сексуального насильства? _____
7. Скільки Вам було років, коли з Вами трапилась ця подія? _____
8. Чи були Ви особисто знайомі із кривдником? Так, Ні
9. Чи повідомили Ви комусь про це? Так, Ні, Якщо так, то кому? _____
10. Чи звертались Ви за допомогою? Так, Ні, Якщо так, то до кого?
11. На Вашу думку, що допомогло Вам справитись із пережитим досвідом? _____

Шкала впливу подій

№	Нижче подається список труднощів, з якими люди іноді зіштовхуються після стресових життєвих подій. Будь ласка, прочитайте кожен пункт, а потім вкажіть <i>наскільки Вас виснажувала кожна трудність протягом останніх 7 днів або протягом іншого узгодженого проміжку часу:</i>	Наскільки Вас це виснажувало?				
		Анітрохи	Трохи	Помірно	Досить сильно	Дуже сильно
1	Будь-що, що нагадувало мені про цю подію, викликало почуття, пов'язані з нею	0	1	2	3	4
2	Мені було важко спати, я часто прокидався уночі	0	1	2	3	4
3	З різних причин я знову і знову починав думати про цю подію	0	1	2	3	4
4	Я відчував роздратування і злість	0	1	2	3	4
5	Я намагався не дозволяти собі засмучуватися, коли я думав про цю подію, чи вона нагадувалася мені	0	1	2	3	4
6	Я думав про цю подію, хоч і не хотів цього робити	0	1	2	3	4
7	Я почувався так, наче це не відбулося або наче це не було насправді	0	1	2	3	4
8	Я намагався уникати усього, що могло мені нагадувати про цю подію	0	1	2	3	4
9	Образи про це неочікувано з'являлись у мене в голові	0	1	2	3	4
10	Я був нервовий, я «заводився» з нічого	0	1	2	3	4
11	Я намагався про це не думати	0	1	2	3	4

12	Я знав, що досі маю багато відчуттів, пов'язаних з цією подією, але я нічого з ними не робив	0	1	2	3	4
13	Мої відчуття, пов'язані з цим, в певній мірі, притупилися	0	1	2	3	4
14	Я помітив, що я поводжуся або почувуюся так, ніби я знову повернувся у той час	0	1	2	3	4
15	Мені було важко засинати	0	1	2	3	4
16	На мене хвилями находили сильні відчуття, пов'язані з цим	0	1	2	3	4
17	Я намагався викинути це зі своєї пам'яті	0	1	2	3	4
18	Мені було важко зосереджуватися	0	1	2	3	4
19	Спогади про це викликали у мене фізичні реакції (такі як, потовиділення, важке дихання, нудота або серцебиття та ін.)	0	1	2	3	4
20	Це мені снилося	0	1	2	3	4
21	Я почувуюся весь час «на поготові» - в очікуванні, що щось страшне має статися знову	0	1	2	3	4
22	Я намагався про це не говорити ні з ким	0	1	2	3	4

Опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI)

Інструкція: Нижче наведено низку тверджень, які можуть відображати або не відображати Ваші думки. Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь із ним. Пам'ятайте, що люди оцінюють травматичні події по-різному, тут немає правильних або неправильних відповідей.

- 1 - абсолютно не згодний
- 2 - переважно не згодний
- 3 - частково не згодний
- 4 - ставлюсь нейтрально
- 5 - більше згодний
- 6 - переважно згодний
- 7 - абсолютно згодний

1	Подія сталася внаслідок моїх дій	
2	Я не вірю в те, що буду робити правильні вчинки	
3	Я «слабак»	
4	Я не можу контролювати свій гнів і здатний на жакливі вчинки	
5	Я не можу впоратися із найменшими труднощами	
6	Раніше я був щасливою людиною, а зараз я постійно нещасний	
7	Людям не можна довіряти	
8	Я постійно насторожений	
9	Я відчуваю себе «мертвим» всередині	
10	Ми ніколи не знаємо, хто може нам завдати шкоди	
11	Я повинен бути особливо обережним, тому що ви ніколи не знаєте, що може статися далі	
12	Я неадекватний	
13	Якщо я буду думати про цю подію, то ніколи не впораюсь із нею	
14	Подія сталася тому, що вона завжди трапляється з таким людьми як я	

15	Після події мої реакції свідчать про те, що я божевولیю	
16	Я ніколи не зможу знову відчувати нормальні емоції	
17	Світ небезпечний	
18	Хтось інший міг зробити так, аби подія не сталася	
19	Я постійно стаю гіршим, ніж був раніше	
20	Я відчуваю себе об'єктом, а не людиною	
21	Хтось інший не потрапив би у таку ситуацію	
22	Я не можу покластися на інших людей	
23	Я відчуваю себе ізолюваним від інших людей	
24	У мене немає майбутнього	
25	Я не можу зупинити те погане, що відбувається зі мною	
26	Люди не такі, якими здаються	
27	Моє життя зруйноване травмою	
28	Щось зі мною не так	
29	Мої реакції після події свідчать про те, що я лузер	
30	Щось в мені є таке, що притягнуло до мене цю подію	
31	Я відчуваю, що я більше не знаю себе	
32	Я не можу покластися на себе	
33	Зі мною нічого хорошого не станеться	

Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»

Наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей

№	Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний Момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю Згоден
1.	Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2.	Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3.	Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4.	Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5.	Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6.	Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7.	Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8.	Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9.	Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10.	Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11.	Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12.	Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6

13.	Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14.	Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15.	Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16.	Я належу до людей, які відкриті для всього нового	1	2	3	4	5	6
17.	Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18.	Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19.	Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20.	Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21.	Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22.	Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23.	У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24.	Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25.	Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26.	Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27.	Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28.	Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29.	Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30.	Мені подобається більша	1	2	3	4	5	6

	частина моїх якостей.						
31.	Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимось поговорити.	1	2	3	4	5	6
32.	Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33.	Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34.	Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35.	Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36.	У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37.	Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38.	Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .	1	2	3	4	5	6
39.	Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40.	З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41.	Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42.	У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43.	Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44.	Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45.	Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46.	З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47.	Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і	1	2	3	4	5	6

	працювати над їх втіленням в життя.						
48.	Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49.	Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50.	Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51.	Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52.	Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53.	Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54.	Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55.	У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56.	Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57.	Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58.	Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59.	Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60.	Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61.	Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62.	Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63.	Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6

64.	Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65.	Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66.	Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67.	Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68.	Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69.	Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70.	Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71.	Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72.	У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73.	Мені складно поправжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74.	Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75.	Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76.	Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77.	Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78.	Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79.	Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80.	Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають	1	2	3	4	5	6

	важливими оточуючі.						
81.	Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82.	Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83.	Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84.	У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

*Описова статистика результатів діагностики жінок за методикою
«BASIC Ph»*

		Віра	Емоції	Соціум	Уява	Розум	Тіло
N	Valid	46	46	46	46	46	46
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		23,87	20,22	16,13	22,43	27,93	22,93
Median		24,50	20,00	16,00	21,00	28,50	24,00
Mode		26	19	18	17 ^a	31	19

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Кореляційний аналіз

Correlations (усі дані 2)
Marked correlations are significant at $p < .05000$
N=46 (Casewise deletion of missing data)

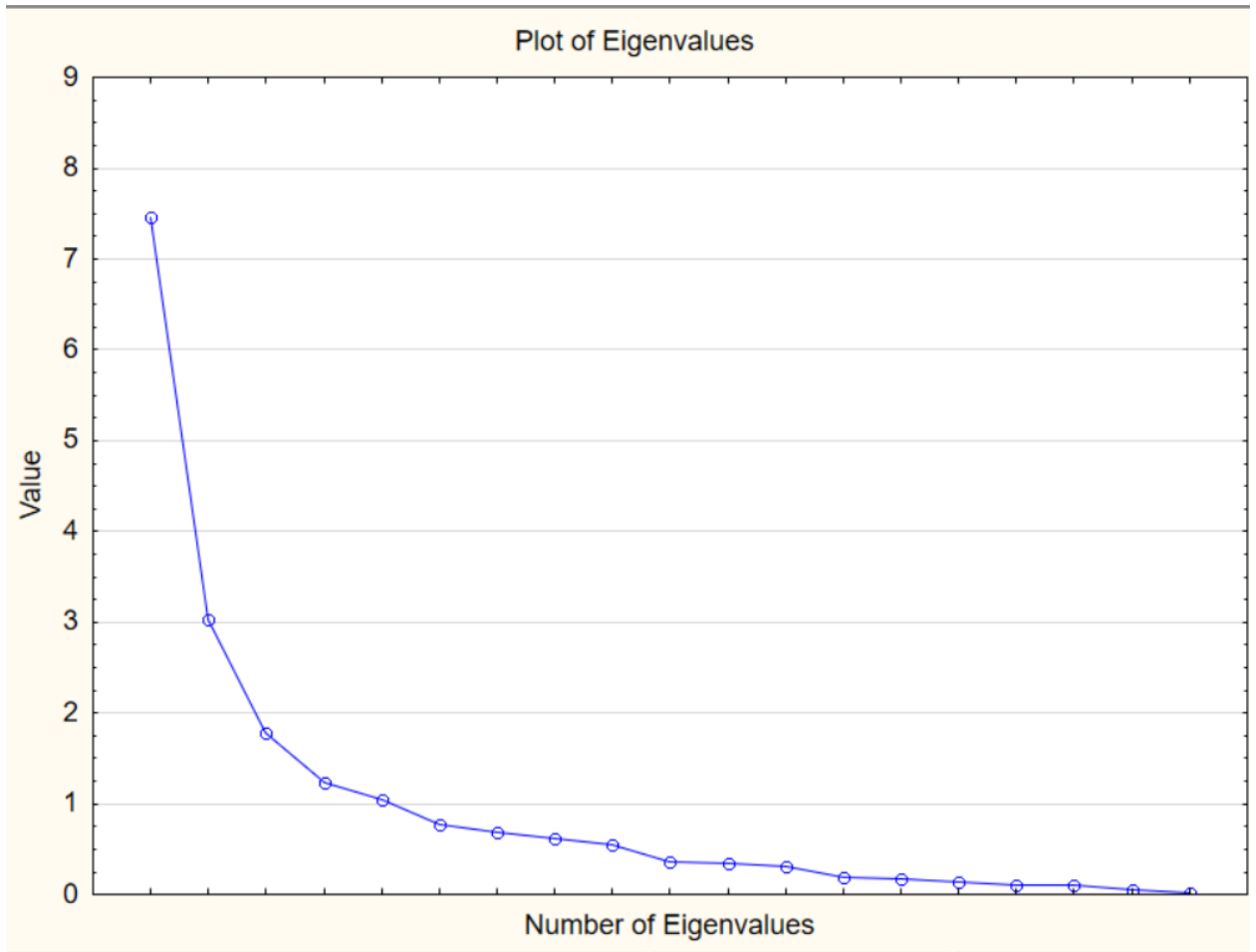
Variable	Std.Dev.	інтруз	уніка	гіперзб	себе	світу	самоідс	віра	емоції	соціум	ува	розум	тіпо	поз. від.	автон	упр. сер	ос. зр	цілі	самопр
інтруз	7,15032	1,000000	0,598509	0,809466	0,407354	0,416727	0,289211	-0,033512	0,034723	-0,081174	0,073132	-0,062588	0,022958	-0,187071	-0,297362	-0,185401	-0,109887	-0,215621	-0,309752
уніка	6,52505	0,598509	1,000000	0,483497	0,447687	0,499147	0,372465	-0,095160	0,192905	-0,273984	0,038092	-0,064063	0,066876	-0,363693	-0,217793	-0,180235	-0,095741	-0,236946	-0,405847
гіперзб	6,08971	0,809466	0,483497	1,000000	0,450373	0,479231	0,175545	-0,083848	-0,009497	-0,116430	0,128998	-0,094925	-0,036335	-0,224068	-0,217688	-0,348301	-0,118649	-0,362757	-0,398643
себе	1,48542	0,407354	0,447687	0,450373	1,000000	0,677316	0,565286	-0,361347	0,006764	-0,328161	-0,250126	-0,406726	-0,182507	-0,600860	-0,542618	-0,703270	-0,573778	-0,721394	-0,770519
світу	1,52015	0,416727	0,499147	0,479231	0,677316	1,000000	0,492006	-0,127459	0,149571	-0,192145	-0,014542	-0,188625	-0,104702	-0,647584	-0,307457	-0,546642	-0,406611	-0,537957	-0,620690
самоідс	1,95323	0,289211	0,372465	0,175545	0,565286	0,492006	1,000000	-0,043907	0,383613	0,090050	0,107705	-0,214622	0,248425	-0,257552	-0,514551	-0,440195	-0,352773	-0,385166	-0,496025
віра	5,54420	-0,033512	-0,095160	-0,083848	-0,361347	-0,127459	-0,043907	1,000000	0,267500	0,278410	0,246224	0,408745	0,423013	0,311287	0,145812	0,471610	0,220696	0,446805	0,416322
емоції	5,12906	0,034723	0,192905	-0,009497	0,006764	0,149571	0,383613	0,267500	1,000000	0,342437	0,437467	0,173053	0,404490	0,034663	-0,243364	-0,071288	0,034188	0,080867	0,058888
соціум	5,94272	-0,081174	-0,273984	-0,116430	-0,328161	-0,192145	0,090050	0,278410	0,342437	1,000000	0,409554	0,235764	0,244339	0,635071	0,074134	0,220343	0,193361	0,203667	0,271437
ува	7,33531	0,073132	0,038092	0,128998	-0,250126	-0,014542	0,107705	0,246224	0,437467	0,409554	1,000000	0,575463	0,504143	0,222190	0,000433	0,055293	0,394233	0,321639	0,167012
розум	6,35051	-0,062588	-0,064063	-0,094925	-0,406726	-0,188625	-0,214622	0,408745	0,173053	0,235764	0,575463	1,000000	0,402042	0,280401	0,247210	0,517507	0,624368	0,567910	0,413420
тіпо	6,64798	0,022958	0,066876	-0,036335	-0,182507	-0,104702	0,248425	0,423013	0,404490	0,244339	0,504143	0,402042	1,000000	0,068825	-0,036841	0,269130	0,275002	0,336264	0,067115
поз. від.	13,18411	-0,187071	-0,363693	-0,224068	-0,600860	-0,647584	-0,257552	0,311287	0,034663	0,635071	0,222190	0,280401	0,688825	1,000000	0,331539	0,461928	0,424835	0,434273	0,592020
автон	13,07747	-0,297362	-0,217793	-0,217688	-0,542618	-0,307457	-0,514551	0,145812	-0,243364	0,074134	0,000433	0,247210	-0,036841	0,331539	1,000000	0,486057	0,640684	0,319728	0,333881
упр. сер	14,36691	-0,185401	-0,180235	-0,348301	-0,703270	-0,546642	-0,440195	0,471610	-0,071288	0,220343	0,055293	0,517507	0,269130	0,461928	0,486057	1,000000	0,509340	0,765055	0,730868
ос. зр	9,23478	-0,109887	-0,095741	-0,118649	-0,573778	-0,406611	-0,352773	0,220696	0,034188	0,193361	0,394233	0,624368	0,275002	0,424835	0,640684	0,509340	1,000000	0,623533	0,455847
цілі	12,73968	-0,215621	-0,236946	-0,362757	-0,721394	-0,537957	-0,385166	0,446805	0,080867	0,203667	0,321639	0,567910	0,336264	0,434273	0,319728	0,765055	0,623533	1,000000	0,788114
самопр	15,80564	-0,309752	-0,405847	-0,398643	-0,770519	-0,620690	-0,496025	0,416322	-0,058888	0,271437	0,167012	0,413420	0,067115	0,592020	0,333881	0,730868	0,455847	0,788114	1,000000

Факторний аналіз

Factor Loadings (Varimax normalized) (усі дані 2)				
Extraction: Principal components				
(Marked loadings are >,700000)				
Variable	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
інтруз	-0,128730	0,028249	-0,899230	-0,004182
уникн	-0,177489	0,176123	-0,655092	-0,388140
гіперзб	-0,166760	-0,067970	-0,907481	0,012773
себе	-0,742137	-0,141886	-0,371628	-0,331002
світу	-0,548132	0,084078	-0,463502	-0,382014
самоїдс	-0,709451	0,399205	-0,165691	-0,035502
віра	0,327161	0,541784	0,064404	0,125356
емоції	-0,291949	0,727000	0,020318	0,146716
соціум	-0,000512	0,354257	0,059172	0,832930
уява	0,139113	0,698472	-0,200983	0,265313
розум	0,578791	0,569059	-0,068269	0,011901
тіло	0,095578	0,802051	0,028754	-0,051280
поз. від	0,425933	0,059895	0,131594	0,809998
автон	0,701794	-0,167114	0,080217	0,034942
упр. сер	0,797977	0,212534	0,197291	0,085809
ос. зр	0,767050	0,271298	-0,081620	0,100685
цілі	0,752898	0,389801	0,234136	0,088325
самопр	0,710931	0,116778	0,325011	0,317608
Expl.Var	4,957521	2,941407	2,725409	1,995258
Prp.Totl	0,275418	0,163412	0,151412	0,110848

Додаток Ж

Рис. 3. Критерій каменистого насипу



Додаток 3

Значимі факторні навантаження змінних чотирьохфакторної моделі

Шкали	Фактори			
	1	2	3	4
Інтризії			-0,895369	
Уникнення				
Гіперзбудження			-0,903655	
Негативні думки щодо себе	-0,767287			
Негативні думки щодо світу				
Самоїдство	-0,742627			
Віра				
Емоції		0,703914		
Соціум				0,831229
Уява		0,701215		
Розум				
Тіло		0,802319		
Позитивні відносини з оточуючими				0,793575
Автономність	0,705563			
Управління середовищем	0,787477			
Особистісне зростання	0,747122			
Цілі у житті	0,737034			
Самоприйняття	0,716199			