

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ДЕСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК

Попович Ярослава Олександрівна¹

¹Аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку, Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України (УМО), м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5533-0179>

UDC: 159.922.1-055.2-058.6:159.947](045)

АНОТАЦІЯ

У статті піднята тема формування деструктивної копінг-поведінки у постраждалих від домашнього насильства жінок, висвітлено причини та наслідки саме такого вибору.

Сучасний світ має різні сторони прояву, вони можуть бути як позитивними, так і негативними. Те, що ми можемо відзначати як цінність, чим пишаємося і зберігаємо, не викликає запитань і заперечень. Протилежністю цінності є те, що людство намагається викоринити або змінити, що є неприємною частиною нашої історії. Одним із таких аспектів є домашнє насильство. На жаль, масштаби цієї проблеми досить великі, вона не має вікових обмежень, але має різницю за статтю. Проблемою сучасного світу, як і сотні років тому, є питання подолання домашнього насильства, яке досі є поширеним у багатьох країнах світу. І в Україні це не виняток. Переважна більшість випадків домашнього насильства фіксується по відношенню до осіб жіночої статі. Оскільки це трапляється в різних прошарках нашого суспільства, а отже впливає на багато аспектів життя, тому потребує уваги, особливо у жінок, які долають труднощі та формують поведінку, що допомагає їм повернутися до повноцінного, здорового життя. Механізми створення можливостей і стимулювання змін у потерпілих жінок досить складні, оскільки впливають не лише на базові компоненти формування особистості – стійкість, самоповагу та достатню самооцінку, а й на зовнішні та внутрішні важелі всього суспільства. Сучасні форми виховання молодого покоління та трансформація культури країни в цілому.

Домашнє насильство є одним із видів складних життєвих обставин, зумовлених потребою постраждалої їх подолати.

Значної уваги заслуговує саме копінг-поведінка потерпілих під категорією деструктивності. Часто під впливом тих чи інших факторів, зумовлених специфікою виховання (умови лояльності до фактів домашнього насильства), релігійними аспектами (норми приниження, гендерна нерівність), культурними особливостями сім'ї чи віктимною поведінкою самої жінки, формується неконструктивна реакція на випадки насильства. Використання різноманітних варіантів психологічного захисту (унікнення, витіснення, неприйняття, заперечення тощо) буде явними ознаками деструктивного копіngu.

Чітко усвідомлюючи причини такого негативного вибору, які часто є не простим вибором, а складною системою сформованої навички виживання, варто звернути увагу на зворотній шлях – формування нових механізмів додання, що потребує значних зусиль від постраждалої жінки.

Для ефективного подолання наслідків складних обставин постраждалим життєво необхідно шукати й опанувати конструктивні стратегії подолання, щоб у майбутньому мати здорове та повноцінне життя. Для цього потрібен не лише час, а й фізичні можливості, психологічні умови, внутрішня особистісна злагоженість та соціальна допомога. Саме за такого комплексного підходу можна розраховувати на ефективність створених і застосовуваних форм і методів боротьби.

Ключові слова: копінг; копінг-поведінка постраждалих від домашнього насильства жінок; деструктивна копінг-поведінка; психологічні умови деструктивної копінг-поведінки.

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Yaroslava Popovych

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Формування копінг-поведінки є однією з головних складових розвитку та виживання людства. Зважаючи на різні виклики життя, переживання та стресові фактори, особистість змушена створювати складну та вкрай необхідну систему захисту, долання та перспективи розвитку. Саме так виглядає позитивна картина формування коректного життя. Але у специфічному світі домашнього насильства часто все відбувається навпаки. Тут можемо спостерігати замість прогресу значний регрес, замість конструктивної копінг-поведінки – деструктивну. Однозначно не можна визначити перспективу долання складних життєвих обставин саме для категорії постраждалих від домашнього насильства жінок, адже на це впливає досить багато факторів, починаючи з підтримки, втручання, захисту, розвитку дитячо-батьківської системи та інших.

З точки зору розгляду причин та проблем, які спонукають до вибору тієї чи іншої стратегії долання, можна однозначно обрати першу і найголовнішу складову – причини розвитку толерантного ставлення до самого феномену домашнього насильства. Розглядаючи саме цю складову помітний історичний аспект розвитку сімейних відносин, формування патріархального типу ставлення до жінки та її ролі у суспільстві. Якщо провести екскурс у історичне минуле більшості країн, саме там ми можемо фактично скрізь спостерігати факти зневажливого ставлення до жінки, подекуди відсутню значущість її місця не тільки у родині, а й у можливостях впливу та рівноцінної участі у прийнятті важливих рішень, доступу до освіти та саморозвитку. Другорядність жінки була визначена загальноприйнятими нормами і довгий час мала негативний вплив на здатність проявляти потреби, захищати інтереси, отримувати освіту та реалізовувати потенціал.

Деякі з вищезазначених прикладів, на жаль, можна спостерігати і досі, а отже поширення та продовження домашнього насильства ще відбувається. Ця тема є актуальною на сьогоднішній день, вона потребує усвідомлення суспільством її негативних наслідків на життя та благополуччя людей, рівня впливу та травматизації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пи-

танням формуванню копінг-поведінки та окремим аспектам конструктивного та деструктивного вибору присвятили праці І. Бех, О. Бондаренко, Г. Костюк, С. Максименко, Т. Титаренко та Ю. Швалб. Досліджуючи вплив складних життєвих обставин на формування особистості відомі науковці розглядали різні сторони: як самих різновидів складних обставин, так і процесів виявлення та використання людиною механізмів захисту, долання, супротиву та уникнення копінгів.

Проблемі домашнього насильства, а саме феномену деструктивної поведінки постраждалих від домашнього насильства, наслідків впливу були присвячені праці зарубіжних дослідників Д. Герман, Бессела ван дер Колка, Д. Калшеда, І. Ялома, Кристофера Дж. Перрі та інших науковців і практиків. Особливої уваги у працях Бессела ван дер Колка заслуговують висновки щодо значного впливу на розвиток конструктивної поведінки у постраждалих переосмислення та дисенсибілізація травм дитинства, які часто і були причинами продовження страждань та вибору деструктивних копінгів у дорослому житті (van der Kolk, 2014). Переосмислення та дисенсибілізація, як способи перепрацювання набутого негативного досвіду, подекуди неусвідомленого або витісненого з реєстрів пам'яті, є основою фундаментальних змін.

Домашнє насильство, за будь яких форм проявлення, має вплив на якість життя не тільки показниками поведінкових патернів, а й на фізіологію, проявляючись змінами фізичними – гормональному фоні людини. Значною відмінністю у постраждалих від домашнього насильства жінок є недостатні показники гормонів, які відповідають за відчуття задоволеності життям; депресивні розлади та апатична поведінка, що диктується, у тому числі, фізіологічними реакціями, відсутністю бажань, зменшенням чутливості тіла та нерідкими ознаками дисоціювання та відсторонення від проблем не тільки особистих, а й оточуючих, нерідко і від дітей таких жінок (van der Kolk, 2014).

Метою статті є теоретичний аналіз психологічних умов формування деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дії, що направлені на долання людиною стресових або ж складних життєвих обставин називаються копінг-

поведінкою (англ. coping – долати, to cope – впоратися). Вибір особистістю ефективних (конструктивних) та неефективних (деструктивних) копінгів зазвичай базується не тільки на ситуативному реагуванні, а й на набутому попередньому досвіді. Завдяки теорії стресу, відкритій Р. Лазарусом, у психологічній літературі виникло і дало свій розвиток поняття природи копінгу, видів стратегій копінг-поведінки (Lazarus, 1966). Головними складовими формування ефективної поведінки додання є, перш за все, фізичне та психічне благополуччя та готовність до будування стратегій вирішення проблем.

Серед класичного переліку типів реагування на складні ситуації Р. Лазарус та С. Фолкман (Folkman and Lazarus, 1991) відзначали:

- адаптивну копінг-стратегію, що вказує на готовність людиною фокусуватися саме на доланні;
- активні зусилля, які покликані змінити складну ситуацію;
- стратегії самоконтролю та регулювання надто емоційного реагування;
- пошук соціальної підтримки, як суттєвого важеля допомоги;
- прийняття відповідальності, як однієї з головних складових у пошуку вирішення;
- втеча від складної ситуації та її наслідків;
- планування дій та дотримання під час втілення такої стратегії;
- позитивна переоцінка складної ситуації;
- дистанціювання, як деструктивна стратегія, яка значно знижує значення складної ситуації.

Психологічні умови формування деструктивної копінг-поведінки постраждалих від домашнього насильства жінок мають значний вплив на майбутні рішення та стратегії додання. Не менш важливим фактором вибору постраждалою саме деструктивної стратегії є рівень її готовності до додання, її сприйняття самої проблеми як такої, а також типу виховання та історії дитинства. Часто за деструктивним вибором стоїть рання психологічна травматизація, яка має свій вплив у дорослому житті, оскільки є базою розвитку та формування копінг-стратегій як таких. Варто також звернути увагу і на дитячо-батьківські взаємини такої жінки, оскільки нерідкими були факти толерування насильства

та знущань у родині, впливу негативних установок на особистість постраждалої. Важкі умови проживання, недолік повноцінного харчування, небезпечне середовище не менше впливали на формування неефективного копінгу, як ознаки фізичного неблагополуччя, що також впливає на майбутній вибір стратегій додання.

Кожен аспект, як психічне здоров'я та відчуття задоволеності, так і фізичне, мають в собі заряд загального фону відчуття успішності життям, здатності чинити опір негативним викликам. Мається на увазі не тільки набутий сьогочасний рівень життєстійкості, а й вплив минулого досвіду та розвитку, формування особистості.

Домашнє насильство часто асоціюється зі знущаннями, приниженням гідності, залякуваннями та погрозами, дискримінацією та тотальним контролем. Нерідкими є факти мордування, переслідування та сексуального насильства; обмеження доступу до елементарних потреб у навчанні, житлі та їжі. Усі ці показники впливають на вибір, або подекуди відсутність такого, самого бажання додання, іноді страх бути покараними вже має значні важелі у толеруванні та знеціненні значення насильства.

Тотальне безконтрольне моральне знищення гідності та позитивного самоствавлення, впевненості та будь-яких бажань, формують у постраждалих жінок дисоціативні прояви або дисоційовану поведінку (Herman, 1989). Дисоціативними проявами будуть бажання відсторонитися від нестерпних тортур фізичного та морального знущання, коли від'єднання та значне зменшення значення болючих моментів можуть дати змогу психіці зберегти свою внутрішню систему виживання. Дуже часто за таких умов розвивається стресова реакція на травмуючі події – завмирання; саме тут прямому особистому захисту та реакціям втечі буде надана перевага залишатися і не реагувати, щоб вижити. Людині нічого не залишається, є бажання відсторонитися та змусити себе не відчувати болю як фізичного, так і душевного. І це не ознака слабкості або легкодухості, це ознака вибору психікою саме цієї стратегії, задля зменшення емоційно-фізичного навантаження, та унеможливлення наступної ентропії.

Іноді жінці, яка перебуває у специфічних умовах домашнього насильства, складно і самій усвідом-

унікання, хоч і є формою захисту від емоційного потрясіння, змушує знову і знову продовжувати вибір саме її, адже є добре вивченою автоматичною навичкою. Такий вибір значно зменшує спектр можливостей життя та його якості, що тільки посилює ефект від травматизації.

Найбільшою шкоди від домашнього насильства постраждалі жінки отримують для формування та розвитку їхньої особистості, адже опинившись в умовах невизначеності та страждання ускладнюється здорове сприйняття дійсності, здатність проявляти свої ініціативи та втілювати у життя плани.

Під час роботи постраждалої від домашнього насильства жінки з психологом часто можна спостерігати первинну зацікавленість у формуванні нової якості життя та долання, а потім відмову від роботи та зневіру, що це можливо. На формування майбутніх планів сумніви затьмарюють бачення перспективи, адже у насильстві немає її, є лише очікування рішення кимось іншим, хто візьме відповідальність, адже власна ініціатива може бути покарана. За роки поневірянь саме безініціативність може бути найбільшою проблемою у виборі конструктивних копінг-стратегій. Особливої уваги потребує фокус на негативній оцінці постраждалою не тільки себе, а й можливих успішних кроків у майбутньому, песимістична перспектива руйнує здатність планувати повноцінне життя. Особистість такої жінки нерідко має ускладнену саморефлексію, забарвлену у негативні фарби аутоагресії.

Так чому ж жінки не йдуть від кривдників та складних обставин, якщо їм погано? Основними причинами є низька самооцінка, відчуття нав'язаної провини, за яку вони начебто заслуговують погане відношення. Наявна також ілюзія надії на майбутні зміни, адже не завжди погано, є і добре ставлення до жінки; такі періоди і утримують примарну впевненість, що колись усе зміниться і в ній помітять особистість, яка заслуговує на повагу. Безсилля дає відчуття, що змінити нічого не можна, потрібно пристосовуватися. Фінансова залежність, подекуди відсутність не тільки роботи, а й можливості навчання; відсутність власного помешкання є не останнім аргументом до терпіння тортур. Страх втратити все, що є, створює цупкий психологічний ланцюг навколо такої жінки. Залежність від кривдника у

прийнятті важливих рішень та пасивна поведінка, очікування дозволу та відчай формують деструктивні звички.

Не дивує і той факт, що навіть за успішних спроб виходу із складної ситуації, постраждалі врешті-решт повертаються до кривдників, або роблять декілька спроб виходів та повернень. Оскільки психіка не витримує нового навантаження, навички конструктивної поведінки мають напрацьовуватися досить тривалий час, і це робота не тільки з самооцінкою та стійкістю, а й з внутрішніми поведінковими патернами, боротьбою із зовнішнім соціальним тиском та бажанням втекти від боротьби. Звичку жити у специфічних умовах, підлаштовуватися до настрою кривдника, не помічати болісні моменти потрібно змінювати, а на це немає чіткої готовності, оскільки травматизація дала свої наслідки у психічній та фізичній системах постраждалої жінки. Терміни відновлення та реабілітації за таких умов мають бути поетапними, поступово формуючи нові цінності, самоповаги, бажання ініціювати та від цього отримувати успішний досвід.

Висновки дослідження. Психологічні умови формування деструктивної копінг-поведінки у постраждалих від домашнього насильства жінок суттєво залежать від рівня благополуччя, соціальних умов, дитячо-батьківських взаємин у родині, рівня життєстійкості, а також багатьох факторів, що могли впливати на той чи інший вибір копінгу.

Питанням дослідження та вибору конструктивних або деструктивних копінг-стратегій було присвячено багато науково-дослідних та практичних робіт. За наявності складних обставин, стресових ситуацій людина завжди стояла перед вибором наступних кроків долання. Очевидним було підтримувати позитивні сценарії виходу з травматичних подій, проте життя часом транслює неочевидні фактори впливу, де можна побачити не тільки психологічні, а й причинно-наслідкові чинники, що суттєво впливають на вибір.

В умовах домашнього насильства постраждалі мають не тільки усвідомлювати свої бажання, а й часом ризикувати своїм життям, або близьких, перш ніж прийти до очевидних конструктивних копінгів. Часто причиною вибору деструктивної стратегії є ускладнена спадкова історія толерування насильства як такого, ко-

лювати, що є нормою життя, що є розумними кордонами та межею людської гідності та поваги, оскільки тотальний контроль та знування руйнують здорове сприйняття. Постраждалі мають постійний фон стресу та небезпеки, що безперечно впливає на зміни у психічній системі. Порівнюючи епізоди домашнього насильства з іншими травматичними подіями, вочевидь виступає на перший план довготривалість впливу; часто наявна ймовірна або ж реальна загроза життю, порушення кордонів особистої тілесної недоторканості через знування. Дисоціювання частково полегшує навантаження на психіку, проте досить часто формує прогалини у пам'яті; інформація з таких подій переходить у неусвідомлені епізоди, які повернути буває майже неможливо. Отже, маємо не тільки специфічні копінги, базовані на наслідках травмуючих подій, а й подекуди присутність неусвідомлених імпліцитних епізодів, що також впливає на якість життя.

Вибір деструктивної копінг-поведінки постраждалими жінками нерідко продиктований не тільки впливом домашнього насильства, а й оточенням, яке може бути підґрунтям умовного прикладу вибору, або ж безвиборності. Якщо взяти до прикладу ситуації, у яких наявна суспільна система толерування та підтримки негативного ставлення до постраждалих, та звинувачення їх у проблемі, то тут вочевидь виступає факт прийняття такою жінкою положення безпорадності та примирення, де боротьба немає виходу.

Постраждалі можуть переживати провину та відчуття заслуженого негативного ставлення до них, що збільшує прірву між здоровим усвідомленим існуванням. Так, на ниві викривленого сприйняття себе та оточення, розвивається емоційна залежність від кривдника та тотальний страх опинитися у ще більш скрутному положенні без нього, адже хоч він знайомий, його поведінка впізнавана, за роки життя вже вивчена. За таких обставин формується замкнене коло страждання та залежності, де взяти відповідальність за своє життя стає надскладним шляхом.

У виборі деструктивних копінгів грає не останню роль вплив та вимоги кривдника до оточення постраждалої. Однією з традиційних є суттєве обмеження спілкування жінки з друзями та рідними, щоб вона не мала можливості отримувати підтримку. Часто немає

подруг, майже не підтримується спілкування з родичами – батьками, братами чи сестрами. Права досить обмежені, або ж відсутні. Використання кривдником сили та крику у спілкуванні, спонукання до почуття невпевненості, часті психологічні маніпуляції почуттям провини, ревнощів та погроз формують стійку невпевненість у жінки. Живучи за таких умов вимушеної ізоляції приходиться виправдовувати своє існування, розвивається симпатія та співчуття до кривдника, терпіння та толерантність.

Відносно прийнятне ставлення до актів насильства, заперечення його як факту, набуває норми життя, навіть у випадках, коли від цього страждають діти. Важким постає і той факт, що збереження сім'ї для дітей, навіть за таких специфічних умов, є пріоритетним. У свою чергу, діти отримують базову систему недовіри та уявної безпеки, де захистити їх нікому. Травмовані матері будуть пропонувати таким дітям несприятливі умови для розвитку, у яких перебувають самі, так буде сформована норма – деструктивна копінг-поведінка у наступного покоління.

Нездорові стосунки часто перебувають у поляризованих станах періодів напруження та відносного розслаблення. Через обмеження, ізоляцію, контроль та очікування «доброти та прихильності», прив'язаність до настроїв кривдника набуває критичної маси залежності від нього. У стосунках можлива заборона працювати, або, якщо жінка все ж працює, зобов'язана віддавати зароблені гроші, таким чином маючи безпосередню залежність у фінансах. На очах постраждалої відбуваються знування над дітьми або тваринами, погрози зброєю, що значно посилює страх та безпорадність на тлі вимог залишатися у родині і терпіти наругу. Ці та інші причини значно змінюють усвідомлення своїх можливостей та прав, бажання бути незалежною та впевненою, боротися і жити повноцінним життям.

Навіть якщо все ж таки відбувається вихід із травмуючих обставин та стосунків, у постраждалої вплив перенесеного досвіду минулого залишає тривалий наслідок. Така жінка будь-яку ситуацію, що нагадує перенесений важкий період, і вимагає формування планів на майбутнє, відносної активності, буде позбавляти себе можливості спроб успішного втілення, оскільки має страх та упередження бути покараною. Стратегія

ли у дитинстві постраждалої жінки батьки показували приклади насильства та змушували замовчувати такі факти; коли дитина не мала права голосу та впливу на ситуацію, реагуючи безпорадністю перед загрозою чи страхом виживання. Рання дитяча травматизація має суттєвий вплив на майбутній вибір у дорослому житті не тільки патернів поведінки у складних обставинах, а й партнерів та близьких, які можуть також підтримувати нездорове розуміння кордонів насильства та його застосування.

Не меншої уваги потребують висновки щодо фізіологічних змін у організмі під впливом несприятливого психологічного клімату у родині, близькому оточенні та соціумі. Маємо прояв психологічного дискомфорту і як результат – зміни гормонального фону. Не можна недооцінювати значення психофізіологічних реакцій на стрес, оскільки і психічне, і фізичне здоров'я є єдиним цілим. Отже, рівень здоров'я визначається загальним комплексним психофізіологічним благополуччям, що суттєво впливає на виділення в гормональній системі багатьох маркерів, які відповідають за рівень задоволення та допомагають відчувати себе впевненими.

Домашнє насильство асоціюється з багатьма ознаками, серед яких знування фізичне чи моральне, приниження та погрози, тотальний контроль та дискримінація. За довготривалого перебування у таких умовах у постраждалих формується психологічна система виживання. Страх покарання змушує вмикати захист та відсторонення, готовність терпіти нові удари або підступність. Постійне емоційне напруження має відображення у тілі, саме тут можна побачити психосоматичні захворювання, які безперечно мають психологічне підґрунтя.

Жінці, яка довгий час перебуває у стосунках з кривдником або кривдниками, складно іноді самій усвідомлювати, що з нею відбувається; що може бути нормою, коли тотальний тиск закінчиться чи принаймні буде меншим? За таких обставин позитивне самоставлення та впевненість значно погіршуються. Змушена обирати між терпінням та перспективою змін, вона часто робить вибір на користь першого – залишатися у звичних умовах страждання, адже не вистачає ні сил, ні волі боротися, усе йде на боротьбу за виживання; або

немає виходу, оскільки її шантажують близькими, ймовірними втратами та ін.

За багаторічним досвідом перебування в умовах домашнього насильства формуються негативні самоідентифікати жінки, яка має відчуття провини, безпорадності та безсилля; емоційну, фінансову залежність від кривдника та значний страх і сором. До всіх чинників, які впливають на вибір деструктивної копінг-поведінки також додається і суспільна стигматизація, коли можна почути «сама винна», або краще, щоб ніхто не знав, що коїться у родині та ін.

Якщо узагальнити приблизний портрет постраждалої жінки маємо такі характеристики: низька самооцінка, безсилля (емоційна виснаженість), залежність від чоловіка / батьків, низька ініціативність, ізолюваність (майже немає друзів, мінімізоване спілкування з рідними), ігнорування / не знання своїх прав. Звісно, такий портрет є узагальненим, середньостатистичним і це не означає повний опис; так чи інакше постраждалим притаманні спільні риси, а також індивідуальна поведінкова схильність до деструктивної поведінки.

Нерідким є виправдання жінками насильства як такого над собою або у родині, пошук позитивних рис у кривдників, самозвинувачення у причинах побоїв або сварок, часто відсутній захист дітей (які так само потерпають від дій кривдника та бездіяльності матері). Наслідки виховання дітей у таких родинях можуть бути катастрофічними, починаючи від продовження кола насильства та спонування до єдиного відомого шляху взаємодії у майбутній родині дітей, які подорослішали. Домашнє насильство безперечно має вплив на усі сфери життя, відображаючись не тільки на психології копінг-у, а й на сімейних повторюваних сценаріях.

Необхідно звернути увагу на те, що вибір постраждалими жінками, які тривалий час проживали в умовах насильства, стратегій додання деструктивного типу був скоріше очікуваним, аніж на противагу конструктивного, який за таких обставин був виключенням. Пошук пристосувальних стратегій відбуваються природнім шляхом виживання. Елементи боротьби та супротиву складним обставинам проявляються на початку, за умов неускладненої історії розвитку особистості домашнім насильством у дитинстві. Якщо ж жінка мала епізоди насильства і у дитинстві, і у дорослому житті, то

вибір деструктивної копінг-поведінки частіше можна спостерігати, як результату безсилля та зневіри.

Питання виходу з умов насильства стоїть в категорії очевидних та часто унеможливлених обставинах. Постраждали жінки нерідко не йдуть з травмуючих ситуацій, відчуваючи провину та «заслужене» погане відношення, яке межує з періодами надії на зміну обставин. Відчуття безсилля для змін та емоційної, матеріальної залежності від кривдників додають аргументів проти боротьби, натомість формуючи толерантну поведінку до випадків домашнього насильства. Страх, сором, відчуття прив'язаності, а подекуди і маніпулятивного впливу на жінку, шантажу дітьми, родиною, житлом з боку кривдника створюють цупкий ланцюг деструктивного вибору. За роки життя у таких умовах ініціативність та відчуття впевненості психологічно стають викривленими, постраждалі часто скаржаться на відсутність бажання вибору, натомість перекладаючи його на когось, хто візьме відповідальність.

Навмисна ізоляція кривдниками постраждалих від контактів, обмежене коло спілкування додають важелів у формування некоректного реагування. Нерідко у таких жінок фактично немає друзів, майже не підтримується зв'язок з членами родини – батьками, сестрами та братами. Не маючи зовнішньої підтримки особистість потерпає від недоліку здорових соціальних контактів, живого спілкування та взаємодії.

Звертаючи увагу на багато факторів, які впливають на природу формування та розвиток особистості, вибір деструктивної копінг-поведінки у постраждалих від домашнього насильства жінок можемо зробити висновки, що така поведінка є психологічним наслідком травмуючих подій, а не інфантильності або небажання боротися, відсутності стержня та інших стигматизованих ознак. Було б недоречно виокремлювати постраждалих жінок у категорію небажаючих змінювати життя, оскільки часто вони фізично відчують дискомфорт та мають ряд психофізіологічних причин, дисоційованої адаптації задля виживання у складних умовах.

Для того щоб у постраждалої була сформована конструктивна копінг-поведінка необхідна тривала реабілітація – психологічна та фізична, де паралельно буде проводитися робота з усвідомленням та перепрацюванням травматичного досвіду, формуванням здорової са-

моцінки та впевненості у завтрашньому дні. Поступові кроки реабілітації та відновлення створюватимуть нову систему цінностей, покроково долаючи супротив та безсилля, страхи та ненависть, змінюючи звичні негативні патерни вибору на здорові та позитивні.

Тривалий час потребуватиме робота над формуванням позитивного самоствавлення, впевненості й ініціативності. Ці три показники мають найдовшу роботу з глибокими психологічними травмами та регресією особистості, беспорядністю та відчуттям меншовартості. Реабілітація, соціалізація – кропітка праця у формуванні нової здорової конструктивної поведінки, яка зрештою може привести до усвідомлення та готовності відстоювати здоровий спосіб життя, наповнювати його успішними кроками задоволення і самореалізації. Після довгої роботи з відновлення, а подекуди повноцінного нового формування психологічних умов, буде період інтеграції та боротьби із супротивом. Якщо усі етапи будуть пройдені, тільки тоді можемо оцінити якість нового життя та бажання продовжувати вибір конструктивної поведінки у повсякденні.

References :

- Beh, I.D. (2008). *Vyhovannia osobystosti: Pidruchnyk [Personality Development: Textbook]*. Kyiv: Lybid. [In Ukrainian]
- Voytsekhovska, O., & Zakalyk, H. (2016). *Suchasni napryamy psykholohichnykh doslidzhen kopynh-stratehii osobystosti [Modern Directions in Psychological Research on Coping Strategies of Personality]*. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity*, 2, 95-104. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_2_13 [In Ukrainian]
- Rodyna, N.V. (2013). *Psykholohiia kopynh-povedinky: Systemne modeliuвання [Psychology of Coping Behavior: System Modeling]*. (Dis. dok. psykol. nauk). Kyivskiy natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka, Kyiv. [In Ukrainian]
- Sivohrakova, Z.A. (2010). *Psykholohichni osoblyvosti podolannia studentamy skladnykh zhyttievikh sytuatsii: Avtoref. dis. ... kand. psykol. nauk [Psychological Features of Overcoming Difficult Life Situations by Students: Abstract of the Dissertation]*. Kyiv. [In Ukrainian]
- Tyitarenko, T.M. (2013). *Suchasna psykholohiia osobystosti: Navch. posib. [Contemporary Psychology of Personality: Textbook]*. Kyiv. [In Ukrainian]

Herman J.L. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York.

Herman J.L., Perry J.C., van der Kolk B.A. (1989). Childhood Trauma in Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 146(4), 490-495. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/ajp.146.4.490>

Kalsched D. (2007). Wholeness as Image and Clinical Reality in the Practice of Analytical Psychology // *Quadrant*. V. 37 (1).

Lazarus R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, – 466 p.

van der Kolk B. A. (2014) *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933.

van der Kolk B.A. (1996). *The Body Keeps the Score: Approaches to the Psychobiology of Posttraumatic Stress Disorder // Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society / B.A. van der Kolk, A.C. McFarlane, L. Weisaeth*. New York: Guilford Press.

Folkman S., Lazarus R.S. (1991). Coping and emotion. *Stress and Coping: An Anthology*. Ed.: Alan Monat and Richard S. Lazarus, (pp. 207-227). Columbia University Press.

Yaroslava Popovych

Graduate student of the Department of Psychology and Personal Development State Institution of Higher Education 'UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT' of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF DESTRUCTIVE COPING BEHAVIOR OF WOMEN VICTIMS OF DOMESTIC VIOLENCE

ABSTRACT

The article raises the topic of the formation of destructive coping behavior in women affected by domestic violence, highlights the reasons and consequences of such a choice.

The modern world has different sides of manifestation, they can be both positive and negative. What we can mark as a value, what we are proud of and keep, does not raise questions or objections. The opposite of value is something humanity is trying to eradicate or change, which is an unpleasant part of our history. One such aspect is domestic violence. Unfortunately, the scale of this problem is quite large, it has no age limits, but it has a gender difference. The problem of the modern world, as it was hundreds

of years ago, is the issue of overcoming domestic violence, which is still widespread in many countries of the world. And this is no exception in Ukraine. The vast majority of cases of domestic violence are recorded against women. Because it occurs in different layers of our society and therefore affects many aspects of life, it needs attention, especially for women who overcome difficulties and form behaviors that help them return to a full, healthy life. The mechanisms of creating opportunities and stimulating changes in victimized women are quite complex, as they affect not only the basic components of personality formation – resilience, self-respect and sufficient self-esteem, but also the external and internal levers of the entire society, modern forms of education of the young generation and the transformation of the country's culture as a whole.

Domestic violence is one of the types of difficult life circumstances caused by the victim's need to overcome them.

It is the coping behavior of victims under the category of destructiveness that deserves considerable attention. Often under the influence of certain factors determined by the specifics of upbringing (conditions of loyalty to facts of domestic violence), religious aspects (norms of humiliation, gender inequality), cultural characteristics of the family or the victim behavior of the woman herself, a non-constructive reaction to cases of violence is formed. The use of various options for psychological defense (avoidance, displacement, rejection, denial, etc.) will be clear signs of destructive coping.

Clearly aware of the reasons for such a negative choice, which is often not an easy choice, but a complex system of formed survival skills, it is worth paying attention to the reverse path – the formation of new coping mechanisms, which requires significant efforts from the affected woman.

In order to effectively overcome the consequences of difficult circumstances, it is vital for victims to find and master constructive coping strategies in order to have a healthy and fulfilling life in the future. This requires not only time, but also physical capabilities, psychological conditions, internal personal coherence and social assistance. It is with such a comprehensive approach that one can count on the effectiveness of the created and applied forms and methods of struggle.

Keywords: destructive coping behavior, coping, dissociative manifestations, protection, victims of domestic violence, coping strategies.

How to cite (як цитувати):

Popovych, Y. PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF DESTRUCTIVE COPING BEHAVIOR OF WOMEN VICTIMS OF DOMESTIC VIOLENCE. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 9(7), 36–44. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.7.4> [in Ukrainian]

Попович , Я. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ДЕСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ЖІНОК . *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 9(7), 36–44. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.7.4>

Дата отримання статті: 03.04.2023

Дата рекомендації до друку: 25.06.2023

Дата оприлюднення: 31.07.2023