

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему: ГЕНДЕРНО ОБУМОВЛЕНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК  
АБ'ЮЗУ**

Виконала: студентка IV курсу,  
групи 6.0530-1

спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: Психологія

Геда Кристина Сергіївна

Керівник: к.психоз.н., доцент кафедри  
психології Іщук О.В.

Рецензент: к.філол.н., кафедри соціальних  
комунікацій та інформаційної  
діяльності Самакова Н.Д.

Запоріжжя

2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Перший рівень вищої освіти «бакалавр»  
Спеціальність 053 психологія  
Освітньо-професійна програма 053 «Психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри Губа Н.О.**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Геді Кристині Сергіївні

1. Тема роботи (проекту) «Гендерно обумовлена тривожність як чинник аб'юзу»  
керівник роботи Іщук Ольга Вікторівна к.психоз.н., доцент кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 234—с
2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури, наукові праці дослідників,
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: 1) проаналізувати дослідження, які пов'язані з гендерно обумовленою тривожністю як чинник аб'юзу в стосунках. 2) провести емпіричне дослідження, що базуватиметься на основі методики «Маскулінність - фемінність» Сандри Бем, тесту тривоги Бека та опитувальника «Колесо влади та контролю», з метою перевірки впливу гендерно обумовленої тривожності в прояву аб'юзу в стосунках. 3) сформулювати відповіді до теоретичної бази й проведеного емпіричного дослідження та представити аналіз та таблицю співвідношення з рівнем тривожності та фемінністю та маскулінністю в стосунках.

6. Консультанти розділів роботи (проекту):

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Іщук.О.В.		
Перший розділ	Іщук.О.В.		
Другий розділ	Іщук.О.В.		
Третій розділ	Іщук.О.В.		
Висновки	Іщук.О.В.		

7. Дата видачі завдання .....

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання	Примітка
1.	Пошук наукових джерел з теми дослідження, їх вивчення та аналіз; укладання бібліографії	Квітень 2024 р.	Виконано
2.	Збір матеріалів для аналізу	Квітень 2024 р.	Виконано
3.	Написання вступу	Квітень 2024 р.	Виконано
4.	Підготовка розділу 1	Квітень 2024 р.	Виконано
5.	Написання розділу 2	Квітень 2024 р.	Виконано
6.	Формулювання висновків, оформлення роботи	Травень 2024 р.	Виконано
7.	Одержання відгуку та рецензії	Травень 2024 р.	Виконано
8.	Захист роботи	Червень 2024 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ К.С. Геда

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_ О.В. Іщук

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ А.О. Неманежина

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 45 сторінок, 2 таблиці, 2 рисунки, 22 джерела, 3 додатки.

Об'єкт дослідження- психологічний феномен аб'юзу та аб'юзивних стосунків.

Предмет дослідження - гендерно обумовлена тривожність як чинник аб'юзу.

Гіпотеза дослідження - а. особи з фемінінною гендерною ідентичністю мають високий рівень тривожності та схильні бути в аб'юзивних стосунках

б. особи з маскулінною гендерною ідентичністю мають низький рівень тривожності та схильні чинити аб'юз.

Мета роботи. Визначити роль гендерно обумовленої тривожності в прояву аб'юзу в стосунках.

Методи та організація дослідження. Включають теоретичний аналіз наукових джерел, використання методики, тесту та опитувальника для практичної частини, та якісний аналіз (окремих відповідей респондентів).

Наукова новизна. Полягає у комплексному дослідженні впливу гендерно обумовленої тривожності в прояву аб'юзу в стосунках.

Робота дозволяє відстежити в яких стосунках знаходяться люди в сучасному світі та вплив гендерно обумовленої тривожності в прояву аб'юзу в стосунках.

Галузь використання: дисципліни соціології, філософії та психології; загальноосвітні школи.

**АБ'ЮЗ, ТРИВОЖНІСТЬ, ГЕНДЕРНО ОБУМОВЛЕНА ТРИВОЖНІСТЬ, ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ, МОЛОДЬ.**

## SUMMARY

Geda K. S. Gender-based anxiety as a factor of abstinence.

Bachelor's thesis: 45 pages, 2 tables, 2 figures, 22 sources, 3 appendices.

The object of the study is the psychological phenomenon of abusive relationships.

The subject of the study is gender-based anxiety as a factor of abusive relationships.

Hypothesis of the study - a. people with feminine gender identity have a high level of anxiety and tend to be in abusive relationships;

b. people with masculine gender identity have low anxiety and tend to commit abusive relationships.

Objective. To determine the role of gender-based anxiety in the manifestation of abusive relationships.

Solved tasks:

1) to analyze the research related to the problem of abusive relationships in the modern world);

2) to conduct a survey of young people and some adults based on the methodology of A. Beck and S. Bem to test the thesis that gender-based anxiety is a factor of abusive relationships;

3) on the basis of the theoretical basis and the survey of the test and methodology, to formulate and present the results of the study.

The first chapter, "Theoretical Analysis of the Psychological Phenomenon of Abuse and Gender-Based Anxiety," analyzes the peculiarities of the formation of abusive relationships and the impact of abusive relationships, the formation of the concept of anxiety and its impact on relationships. Also, the formation of the concept of gender identity.

In the second section, we presented a description of the test methodology and the questionnaire. We describe the results of the test and survey methodology and draw relevant conclusions.

There were 40 respondents who completed the survey online. The methodology and test contained closed-ended questions with multiple-choice answers, and the survey contained open-ended questions. We analyzed the answers of the respondents and deduced the patterns that allowed us to conclude that the hypothesis was refuted at this stage of the study.

To summarize, our findings provide a good basis for further study of gender-based anxiety as a factor of abuse. We have analyzed the factors of abusive relationships and noted the impact of gender-based anxiety on relationships between people, which can also become a meaningful basis for future researchers.

The third section created a training program to overcome anxiety and help those in abusive relationships.

To help solve this problem and understand how to cope with their feelings, emotions, learn to think rationally and set their boundaries correctly.

**Key words:** abusive relationships, gender-based anxiety.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ АБ'ЮЗУ ТА ГЕНДЕРНО ОБУМОВЛЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ.....	11
1.1. Теоретико-методологічний аналіз аб'юзу в українських та закордонних літературах.....	11
1.2. Психологічний аналіз тривожності як чинника аб'юзивних стосунків.....	15
1.3. Психологічний аналіз гендерно обумовленої тривожності та гендерної ідентичності.....	17
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНО ОБУМОВЛЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА АБ'ЮЗУ.....	23
2.1. Аналіз методик дослідження.....	23
2.2. Організація і методи дослідження .....	26
2.3. Інтерпретація результатів дослідження .....	32
РОЗДІЛ III ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДОПОМОГА ТИМ, ХТО ЗНАХОДИТЬСЯ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ.....	37
ВИСНОВКИ.....	42
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	46

## ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному світі тема аб'юзивних стосунків вважається дуже актуальною, тому що термін аб'юз з'явився не так давно, а тому він ще вивчається. Враховуючи складну ситуацію в суспільстві, людям важко тримати себе в руках, а тому люди дуже часто можуть нашкодити своїй близькій людині, а саме партнеру. Багато факторів впливає на те, що партнери в стосунках несвідомо, або свідомо шкодять один одному, фізично, або психологічно. Зазвичай люди, які схильні до тривожності знаходять собі партнерів, та вступають в нездорові стосунки. Тобто люди знаходять собі партнера, який буде контролювати його, а другий буде слухатись його. Також гендерно обумовлена тривожність грає велику роль в аб'юзивних стосунках. Зазвичай маскулінний чоловік, який схильний до низького рівня тривожності чинить аб'юз, а фемінна жінка, яка схильна до високого рівня тривожності, зазвичай, схильна бути в аб'юзивних стосунках. В цій роботі буде доказано, або спростовано цю гіпотезу.

Об'єкт дослідження- психологічний феномен аб'юзу та аб'юзивних стосунків.

Предмет дослідження - гендерно обумовлена тривожність як чинник аб'юзу.

Гіпотеза дослідження - а. особи з фемінінною гендерною ідентичністю мають високий рівень тривожності та схильні бути в аб'юзивних стосунках

б. особи з маскулінною гендерною ідентичністю мають низький рівень тривожності та схильні чинити аб'юз.

Мета роботи. Визначити роль гендерно обумовленої тривожності в прояву аб'юзу в стосунках.



Реалізація мети передбачає розв'язання таких завдань:

1) проаналізувати дослідження, які пов'язані з гендерно обумовленою тривожністю як чинник аб'юзу в стосунках.

2) провести емпіричне дослідження, що базуватиметься на основі методики «Маскулінність - фемінність» Сандри Бем, тесту тривоги Бека та опитувальника «Колесо влади та контролю», з метою перевірки впливу гендерно обумовленої тривожності в прояву аб'юзу в стосунках.

3) сформулювати відповіді до теоретичної бази й проведеного емпіричного дослідження та представити аналіз та таблицю співвідношення з рівнем тривожності та фемінністю та маскулінністю в стосунках.

Методи та організація дослідження. Включають теоретичний аналіз наукових джерел, використання методики, тесту та опитувальника для практичної частини, та якісний аналіз (окремих відповідей респондентів).

Наукова новизна. Полягає у комплексному дослідженні впливу гендерно обумовленої тривожності в прояву аб'юзу в стосунках. Зокрема:

- проведено експериментальне дослідження серед студентської молоді та дорослих людей для перевірки гіпотези про те, що особи з фемінінною гендерною ідентичністю мають високий рівень тривожності та схильні бути в аб'юзивних стосунках, а особи з маскулінною гендерною ідентичністю мають низький рівень тривожності та схильні чинити аб'юз.

*вдосконалено та уточнено:*

- використано різні джерела для більш точного аналізу теоретичного дослідження;

- зміст поняття «аб'юз», «тривожність» та «гендерна ідентичність» в психології;

- наукові уявлення про поведінку осіб які мають певну гендерно обумовлену тривожність в стосунках.

Робота дозволяє відстежити в яких стосунках знаходяться люди в сучасному світі та вплив гендерно обумовленої тривожності в прояву аб'юзу в стосунках.

Практичне та теоретичне значення. Одержані результати у кваліфікованій бакалаврській роботі допоможуть зробити висновки в тому чи має значення гендерно обумовлена тривожність в прояву аб'юзу, та те що вони можуть бути використані на дисциплінах по психології; при формуванні тем: «феномен аб'юзу», «тривожність», «гендерна ідентичність» в освітньому процесі; під час написання наукових досліджень студентами-психологами, а також у подальших наукових і практичних розробках.

Надійність і вірогідність. Можуть бути забезпечені через взаємопов'язаність та послідовність використання вищезазначених методів наукового пізнання дійсності. Окрім цього, використання обраних методів не викликає суперечності із поставленими метою, завданнями та гіпотезою дослідження та з професійною етикою психолога.

Що стосується вірогідності емпіричного дослідження, варто зробити кілька перестеріг. По-перше, оскільки часові рамки обмежені, дослідження не є лонгітюдним. По-друге, в практичній частині респонденти, які брали участь в експериментальному дослідженні мали вік від 18 до 23 років, а також брали участь пари з віком від 44 до 46 років для більш вибіркового та правильного аналізу щодо стосунків різного віку.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи складає 45 сторінок, 2 таблиці, 2 рисунки, 22 джерела, 3 додатки.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ АБ'ЮЗУ ТА ГЕНДЕРНО ОБУМОВЛЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

#### 1.1. Теоретико-методологічний аналіз аб'юзу в українських та закордонних літературах

Аб'юз (в перекладі «насильство», «образа», «жорстоке поводження») – це жорстоке ставлення до людей, де порушуються особистісні кордони іншої людини. Це морально, фізична, сексуальна та економічна шкода, яка може бути як і усвідомленою, так і неусвідомленою. Також аб'юз може бути викликаний через дитячу травму людини, де в дитинстві бачила певні ролі своїх батьків, та навчилася ролей, думаючи, що вони є правильними. Наприклад: чоловік повинен заробляти, а жінка повинна сидіти вдома та бути домогосподаркою. Ніколи не суперечити своєму чоловіку, тому що він є головним в родині. Чоловік завжди приймає рішення в стосунках.

І таким чином, у людини формується певна думка про те, як повинні поводитись себе жінка та чоловік в стосунках, тобто вони мають певну рольову приналежність.

Також це може бути викликано сильною тривожністю людини, яка відчуває певну загрозу від свого партнера. Це може бути недовіра. Тому такий партнер буде схильний до контролювання свого партнера.

Зі статті «Аб'юзер – хто це такий». Автор: Анна-Соломія Терех, ми можемо дізнатися хто такий аб'юзер [3].

Аб'юзер – це особа, яка дозволяє собі контролювати іншу людину в різних сферах життя. Аб'юзер зазвичай маніпулює, створює атмосферу страху в партнера. Діє на фізичну, емоційну, психологічну та соціальну сферу життя партнера. Часто аб'юзер застосовує газлайтинг, як метод контролювання свого партнера, роблячи все, щоб партнер був залежний від нього.

Аб'юзером може бути як і чоловік, так і жінка. Чоловік, зазвичай проявляє фізичну агресію, психологічну давку, критикує, занижує самооцінку, а також обмежую свободу свого партнера. Забороняє спілкуватися з іншими людьми, та бути завжди на зв'язку.

Жінка-аб'юзер також може використовувати фізичну силу над чоловіком, також принижує свого чоловіка, обмежує його коло спілкування, критикує, робить все, щоб чоловік не міг приймати рішення самостійно.

Під розуміння поведінки жертви працюють дослідники різних галузей науки, серед них Л. Альтюссер, Е. Берн, Р. Коллінз, З. Фройд, М. Фуко та багато інших.

Аб'юзивні стосунки – це відносини, в яких є людина, яка є домінантною, власною, контролювальною над партнером і є людина яка знаходиться в цих стосунках, та робить все, що говорить її домінантний партнер. В таких відносинах завжди є маніпуляції, газлайтинг, порушення особистісних меж. Такі стосунки це результат психологічної травми обох партнерів. Та партнери тягнуться один до одного, та шкодять своїй психіці знаходячись в цих стосунках та роблять ще гірше. Партнер домінантний, зазвичай, має «ярлик» в голові, що партнерам не можна довіряти, тому будуть постійно контролювати. А людина, яка входить в такі стосунки, зазвичай має низьку самооцінку та не може приймати рішення самостійно, тому вона боїться виходити з таких стосунків, інколи думаючи, що вона не зможе прожити без своєї близької людини або це може бути страх того, що виходячи з таких стосунків партнер буде переслідувати, загрожувати, або навіть вбити.

Дослідивши статтю «Контроль, маніпуляція, зниження самооцінки. Що таке аб'юзивні стосунки: ознаки та історії», автор Альона Нижовець затверджує, що можна дізнатися що аб'юз виявляється в стосунках таким чином[5]:

«1. Домінування (контролювання).

2. Дискримінація (партнер не заслуговує чогось, гірший).

Критерії по яким визначаються аб'юзивні стосунки:

- 1.Брехня.
- 2.Маніпуляції.
- 3.Недовіра(загалом без причини).
- 4.Нагадування партнеру хто є головним.
- 5.Нагадування партнеру про те, що він якийсь не такий, та не вартий чогось.
- 6.Обмеження кола спілкування.
7. Покарання, які придумає аб'юзер.
8. Сексуальне, фізичне, моральне насильство(домінантний партнер вважає, що він має владу над своєю коханою людиною, а тому може змушувати її до інтимних контактів, або бити, якщо партнер на думку аб'юзера провинився).
- 9.Позбавлення партнера свободи(змусити кохану людину звільнитися з роботи, перестати займатися улюбленим хобі).
- 10.Ревнощі(часто без причини, та до всіх людей).»

На аб'юзивні стосунки вказують не тільки поведінка партнера, а ще й самопочуття. Наприклад жертва може подумати, що ревнощі та контроль це нормально, та партнер піклується про безпеку своєї коханої людини, а тому їй важко зрозуміти, що це є жорстоким відношенням.

"Червоні прапорці" стану, які можуть вказувати на насилля в стосунках:

- 1.Ваше спілкування стало таким, що ви контролюєте що сказати партнеру, аби він не зірвався на вас.
- 2.Ваша самооцінка знижується.
- 3.Відсутність власних меж у стосунках і неможливість їх захистити.
- 4.Постійне переживання та тривога за стосунки.
- 5.Неможливість реалізувати базові цінності: зустрічатись з друзями, працювати, забезпечувати своє здоров'я, ходити до косметолога тощо.
- 6.Ігнорування власних потреб та реальності.
- 7.Ізоляція від родини та друзів.

Теорія Фрейда: Зигмунд Фрейд вважав, що багато наших проблем виникають із нашої підсвідомості та відображаються в наших вчинках. Він стверджував, що багато людей мають не егоцентричні бажання та імпульси, які вони намагаються приховати від себе. Ці конфлікти можуть мати коріння в дитинстві, коли люди вчаться придушувати свої бажання або висловлювати їх соціально прийнятними способами. Таким чином, аб'юз можна розглядати як спробу вирішити конфлікти шляхом контролю або маніпулювання іншими людьми.

Біглер і Рейнхардт вважають, що невротичні механізми можуть бути наслідком недооцінки себе або почуття безпеки. Люди можуть використовувати аб'юз як спосіб відчувати себе сильнішими або краще контролювати ситуацію в страшних або нестабільних ситуаціях.

Б. Ф. Скіннер відповідно до поведінкового підходу, аб'юз може бути навченою поведінкою, зумовленою покращенням. Наприклад, якщо людина отримує позитивну мужність або винагороду за хорошу поведінку, вона може навчитися використовувати це насильство для досягнення своїх цілей.

Карен Хорні вважав, що зловживання може бути викликане почуттям неповноцінності. Ті, хто відчуває себе неповноцінними, можуть спробувати компенсувати це, домінуючи над іншими або завойовуючи інших.

Альфред Адлер підкреслював, що дитинство відіграє важливу роль у формуванні особистості. У людей, які виростили з почуттям не повноцінності, можуть розвинутися комплекси низької значущості, які можуть привести до потреби у владі та контролі.

В роботі «Образи я-реального та я-ідеального у жінок в аб'юзивних стосунках», автор якого Клімаш Т. П., аспірант кафедри загальної психології, Київський Національний університет ім. Т. Шевченка, м. Київ (Україна) пише, що «не існує загальноприйнятого визначення психологічного чи емоційного аб'юзу, деякі ключові елементи послідовно відображаються в робочих визначеннях цього конструкту.» Зокрема, С. Мерфі та М. Каскарді (Murphy, S. M., & Cascardi, M.) припускають, що аб'юз є однією із форм психологічного

насилля, що складається з примусових чи недоброзичливих дій, призначених для емоційної шкоди чи загрози (Murphy, Cascardi, 2005). На відміну від фізичної насильницької поведінки, спрямованої на тілесну цілісність індивіда, у психологічному вимірі аб'юзивна поведінка спрямована на емоційне самопочуття. Аб'юзивна поведінка часто викликає страх, посилює залежність або шкодить уявленням людини про саму себе: її Я-концепції (Dimmitt, 1995). Д. Грем, І. Роулінгс та Н. Ріміні (Graham, D. L. R., Rawlings, E., & Rimini, N.) зазначають, що аб'юз як концепт характеризує широкий діапазон поведінки інтимних стосунків, що охоплює континуум м'яких примусових дій, які періодично трапляються у добре налагоджених відносинах до всеосяжної схеми панування примусу та контролю розуму виявлених в екстремальних умовах аб'юзу (Graham, Rawlings & Rimini, 1988).

К. Браун (Brown, K. S.) розглядає жорстоке поводження як різновид.

Через емоційне насильство, яке має довгостроковий, руйнівний вплив на самооцінку жінки, це, своєю чергою, знижує її здатність долати аб'юзивне насильство.

(Браун, 2019). Отже, жінка, яка перебуває під постійним психологічним тиском, моральним насильством, потрапляє в пастку: вона відчуває себе негідною або нездатною протистояти насильству.

## **1.2. Психологічний аналіз тривожності як чинника аб'юзивних стосунків**

Спочатку розглянемо поняття тривожності.

Тривожність – це схильність людини до нав'язливих думок, та відчуття загрози (реальну або уявну). Людина може відчувати, що на неї чекає небезпека, або на її близьких людей, улюбленій тварині.

Тривожність може бути в ситуації, яка незрозуміла людині. Людина буде всіма силами зрозуміти цю ситуацію, аби їй стало легше. Або це може бути невисловлені почуття, емоції, які людина вирішила не показувати.

Зі статті «Розмова» автор якої Володимир Уткін виділив[4], що «тривога на душі відчувається по-різному залежно від людини, яка від неї страждає.» Людина може відчувати сильний жар, або їй важко дихати. Думки переплітаються та іноді людина може загубити контроль над власними почуттями та реальним світом. Людина відчуває загалом фізичні зміни в тілі. Коли людина втрачає контроль над реальним світом – це вже важка стадія, яка називається деперсоналізація чи дереалізація. Це реакція яка є захисною на сильний стрес, мозок намагається витиснути ситуацію з голови, та відбувається відчуття нереальності миру. Іноді такі явища говорять про серйозні психічні порушення. Також нічні жахи панічні атаки, погані думки вказують на сильну тривогу. Тривога часто може перетворюватись в інтуїцію та змушую людину думати, що якщо в неї погане передчуття, то подія неминуха і з цим треба щось робити, тобто тривога бере контроль над поведінкою людини та її подальшими діями.

На мою думку, тривожність відіграє не останню роль в стосунках між людьми та впливає на аб'юзивні стосунки, тому що тривожність керує станом, поведінкою, емоціями та почуттями людини. Людина яка схильна до високого рівня тривожності зазвичай не може контролювати себе, нав'язуючи собі погані думки.

Тривожність у людей може виглядати по-різному, тому з одного боку це може буде шкідливим не тільки для самої людини, а і для партнера. Тривожна людина може нав'язати свої погані думки своєму оточенню, може поводити себе деструктивно, злитись, кричати, бити інших людей. Людина з тривожністю не чує та не звертає уваги на почуття інших людей, вона фоном чує інших, але на головному місці стає її стан. А з іншої сторони тривожність може бути скритною. Людина може не показувати свій стан, не шкодити своєму партнеру, не показувати свої емоції та почуття, які вона відчуває. Тому тривожність у таких людей може бути фоновою. Що стосується низького рівня тривожності, він має як і позитивні та і негативні ознаки.



Якщо людина має низький рівень тривожності, то вона зазвичай не відчуває відповідальності та свідомості, та реальних мотивів своїх дій. Така людина, може бути психопатичною, тобто не відчувати ні емпатії, ні співчуття до свого партнера, а тому може шкодити їй не відчуваючи при цьому ніяких емоцій та фізичних змін в тілі.

Може бути й так, що людина не відчуває тривожності знаходячись в стосунках, довіряє своєму партнеру, схильні менш переживати негативні емоції та, зазвичай, довіряють своїй близькій людині, намагаються обходити конфліктні ситуації, та навіть погоджуватись з партнером, навіть якщо партнер не правий в ситуації.

Отже, низький та високий рівень тривожності також може виявлятися по-різному. Хоча низький рівень тривожності має свої позитивні ознаки, але все ж таки важливо зберігати баланс у стосунках між спокоєм, гармонією та ризиків або проблем, які можуть статися у стосунках.

### **1.3. Психологічний аналіз гендерно обумовленої тривожності та гендерної ідентичності**

Гендерно обумовлена тривожність – це стан тривоги або стресу, що виникає у зв'язку з гендерною ідентичністю або гендерними ролями й відповідністю соціальним очікуванням. Це включає дискомфорт, стрес або тривогу, пов'язані з тим, як людина сприймає гендерну ідентичність або як її сприймає навколишнє середовище.

Гендерно обумовлена тривожність може бути викликана різними факторами, включаючи гендерні стереотипи, соціальний тиск, дискримінацію або внутрішні конфлікти, пов'язані з гендерною ідентичністю. Люди, які відчувають таку тривогу, можуть відчувати низьку самооцінку, уникати соціальних ситуацій та стосунків, та проявляти фізичні симптоми тривоги. Чинники гендерно обумовленої тривожності містять гендерні стереотипи, через які людина повинна грати певну соціальну роль в стосунках. З приводу цього

може з'явитися внутрішній конфлікт, де людина буде боротися з тим як хоче себе поводити, та тим, як нав'язує їй суспільство.

Культурні норми також можуть тиснути на людину, яка відчуває певну гендерно обумовлену тривожність.

Прочитавши книжку «Гендерна ідентичність як мультिवаріантний феномен» Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, ми дізнаємося, що Термін «гендерна ідентичність» був введений у науковий обіг у 1955 р. Дж. Мані у якості позначення внутрішнього самовідчуття людини як чоловіка чи жінки [21].

Гендерна ідентичність та гендер є одними з найсуттєвіших та фундаментальних характеристик особистості. Формування та реалізація гендерної ідентичності у теперішній час набуває особливого значення набуває у зв'язку з поширенням гендерних стереотипів, певної дисгармонії у розвитку гендерної структури суспільства, необхідності формування толерантності до типів та форм гендерної репрезентації. Поняття «гендер» можна визначити як змодельовану суспільством та підтримувану соціальними інститутами систему цінностей, норм і характеристик чоловічої та жіночої поведінки, стилю життя, способу мислення, ролей та відносин жінок і чоловіків, набутими в процесі соціалізації, що говорить про загальне уявлення, як повинна себе поводити жінка та як повинен себе поводити чоловік. Гендер є соціальним конструктом – явищем та поняттям, що належить певній конкретній культурі чи спільноті. На відміну від статі (sex), котра приписується людині від народження, гендер формується у процесі соціалізації. Тому важливо розуміти, що гендер не характеризує індивіда з погляду його біологічних особливостей. Е.А. Здравомислова та А.А. Темкіна вважають, що «уявлення про гендер як про соціальний конструкт засноване на запереченні біологічного детермінізму в розумінні відносин статей. Природні особливості індивіда, на їхню думку, не відносяться до факторів, що впливають на самоусвідомлення та самоідентифікацію, а отже і не належать до визначальних характеристик особистості. Суттєвий вплив соціального середовища на процес розвитку

людини заперечує багато аспектів біодетерміністичного погляду, який традиційно сприймає природні, біологічні факти як незмінні.» Клецина І.С. розглядає гендер «як організовану модель соціальних відносин між чоловіками та жінками, яка є сконструйованою основними інститутами суспільства.» Теорія соціального конструювання гендеру у своєму підґрунті містить два важливих аспекти, які визначають її направленість. По-перше, гендер має бути сконструйованим за допомогою процесу соціалізації, а отже – розподілу людської праці. Гендер формується в сім'ї, де дитина бачить, що жінка є домогосподаркою, а чоловік працює, з цього формується певна думка про ролі жінки та чоловіка в сім'ї. По-друге, гендер будується не тільки соціальними інститутами, але й самими індивідами на рівні їх свідомості, що знаходить відображення у формуванні гендерної ідентифікації. По-третє, гендер існує на рівні поведінковому, що включає прийняття особами тих норм, що задані конкретною культурою чи спільнотою, в якій вона соціалізується та відповідно неї підлаштовується (в поведінці, зовнішності тощо). Складність визначення гендеру обумовлена тим, що він включає різнорівневі характеристики, що мають суттєвий вплив на його репрезентацію: біологічна стать, статево-рольові стереотипи, статево-рольові норми й статево-рольова ідентичність. При цьому суттєве значення мають статево-рольові особливості, а саме – статева специфіка соціальних ролей, особистісні якості індивідів у суспільному середовищі та їх поведінкові моделі, а також колективні уявлення – стереотипи та загальноприйняті правила та нормативи щодо статево-рольових відносин у спільноті чи соціокультурному середовищі. Таким чином, сенс поняття «гендер» та «гендерна ідентичність» продовжують залишатись досить складними у контексті наукової репрезентації, заперечуючи усталене уявлення про дихотомію статі та рольових характеристик.

Маскулінність та фемінність – це соціальні, а не біологічні категорії. Вони являють собою уявленням про те, як повинен поводити та виглядати чоловік і як повинна себе поводити жінка та виглядати. На мою думку, маскулінність та фемінність перетворилася в стереотипізацію. Тобто чоловік

повинен бути маскуліним, а жінка повинна бути фемінною, а навпаки не може бути.

Фройд вважав, що фемінна та маскуліна гендерна ідентичність залежить від уразливого сексуального відношення в дитинстві, створюють ґрунт для формування гендерної ідентичності, фемінної, або маскуліної.

Фройд вважав, що первинною психосексуальною фікцією є маскуліність і вона притаманна як і дівчатам, так і хлопцям. А фемінність формується придушенням маскуліності або відмови від неї. Тобто людина приймає рішення бути більш слабкою та чутливою, пригнічуючи свою силу та домінантність. А також між маскуліністю та фемінністю є боротьба та конкуренція.

Тобто можна сказати - Фройд вважав, що маскуліність первинна є у дівчат і у хлопців. Маскуліність може бути пригнічена (комплекс кастрації). Присутня боротьба та конкуренція, тому як вони являють собою несумісність.

З роботи «Процес інтеграції маскуліності/фемінності запорука особистісної гармонії». Автор Савіна Маріанна Іванівна[6], ми дізнаємося, що Учень З. Фройда, швейцарський психолог К. Юнг на практиці застосував теорію З. Фройда, та після цього він був не згоден з ним і розробив власну систему, яку назвав — аналітичною психологією. Він відмовився від трактування статевого потягу як стрижня особистості й джерела конфлікту. Він запропонував розуміти під лібідо будь-яку потребу, а не лише сексуальну. Щодо чоловічого й жіночого в аналітичній психології К. Юнг пише, що Аніма — це чинник величезної значущості у психіці чоловіка. У середині життя проблема протилежності виявляється в тому, що чоловік і жінка набувають рис іншої статі. Чоловіче і жіноче становлять певний запас субстанцій у людині. Жіночі й чоловічі риси, властивості та принципи в людині Юнг називає Анімою й Анімусом. Кожній людині властиве те і те. У першій половині життя переважно розвивається щось одне, тоді як інше витісняється у підсвідоме. Якщо чоловік підкреслює лише свою мужність, то Аніма ховається у підсвідоме і потім виявляється у мінливих настроях та бурхливих афектах.

Вона (Аніма) посилює, перебільшує, фальсифікує і міфологізує всі емоційні відносини, професійні чи приватні, обох статей. Якщо чоловік, що є чуйним, творчим і ніжним не визнає жіночих рис у собі, то проєктує все це на жінок, якими тоді захоплюється. Проєкція завжди спричинює захоплення. Аніма пом'якшує характер чоловіка і робить його вразливим, мінливим, марнославним, непристосованим, підозрілим. Після середини життя постійна відсутність Аніми означає послаблення життєвих соків, легкості на підйом і людської доброзичливості. А результатом цього є, як правило, стереотипність, тупість, черствість, педантичність або ж, навпаки, смирення, сум, неохайність, безвідповідальність, схильність до алкоголізації. Аніма полярна чоловічому Его, вона висловлює полярні бажання, ідеї. Як жіноче начало, риси Аніми у чоловіка витісняються. Для чоловіка краще прийняти свою Аніму, бо якщо він відхиляє своє жіночий початок, то внутрішня дисгармонія проєктується на відносини між ним і жінками й проявляється в сексуальних розладах, взаємостосунках. Жіноча психіка має чоловіче початок репрезентоване архетипом Анімуса. Анімус втілює інтелект, це архетип значення. Аніма – архетип життя. Аніма (Анімус) здійснює зв'язок із внутрішнім, індивідуальним світом. У своїй теорії К. Юнг брав за основу архетипічну ідею гармонії, єдності протилежностей. Принцип полярності означає, що кожному бажанню, функції, настанові відповідає певна протилежність. Якщо чоловік свідомо проявляє виражену маскуліність, то його несвідоме характеризують фемінні риси – емоційність та імпульсивність. Тобто між маскуліністю і фемінністю існують відносини компенсації й боротьби. Маскуліність К. Юнг вважає відмовою від первинної фемінності, а фемінність у його трактуванні – це незрілість, принаймні у чоловіків. Якщо чоловік не відходить від цієї первинної жіночності, від цього зв'язку з матір'ю, то формується невроз як затримка в розвитку лібідо. Лібідо прагне знайти об'єкт зовні, відокремитись від матері, проте виступає нудьга дитини за матір'ю, яка при неврозах проявляється в різних фобіях, спільним для яких є страх перед життям. Індивід з інфантильними настановами виявляється слабким, безпорадним, прив'язаним

до матері, навіть ідентифікує себе з нею. В цьому випадку проявляється фемінна природа індивіда. Таким чином, фемінність – це характеристика 178 невротичного зв'язку сина з матір'ю. Звільнитися від цього зв'язку можна або внаслідок перенесення, або шляхом усвідомлення і самовиховання. К. Юнг розглядає архетипічний аспект формування неврозу. Зріла жінка, асимілюючи архетип Великої Матері, здатна проявити материнський аспект. Другий аспект функціонування жінки – жіночність. Якщо виховання маскулінізує жінку, то їй важко асимілювати архетип жінки. В цьому випадку жіночність пригнічена, віддалена в Тінь. Асимілюючи архетип Амінуса, жінка здобуває психологічну незалежність. К. Юнг вважав, що почуття – це прояви архетипу Великої Матері, пристрасі у вигляді страху, агресії, помсти походять зі сфери Тіні, а емоції – зі сфери Аніми та Анімуса. Таким чином, архетипи, взаємно узгоджуючись на індивідуальному рівні, забезпечують цілісність життя та особистості. Якщо неможлива нормальна асиміляція архетипу, то формується обмежена, невротична особистість. Цей процес може охоплювати цілу культуру. Так, рух радикального фемінізму, відстоюючи соціальну рівність статей, ігнорує їх біологічну та психологічну відмінність. Античоловічі настанови практично означають неадекватну асиміляцію архетипів Великої Матері й жінки. Така культура стає невротичною, породжуючи невротичні особистості, вважає К. Юнг.

Отже, Юнг описує різні способи, як собі радити з Анімою. Перший крок полягає в тому, щоб не витісняти свої настрої, афекти та емоції, ховаючись за надмірною активністю, знецінюючи їх або вибачаючи собі як слабкість, що нам притаманна. Належить розглянути та проаналізувати ці механізми знецінювання й нехтування і серйозно поставитися до виявів підсвідомого у своїх настроях та афектах. Варто розпочати діалог зі своїми настроями та цим надати підсвідому можливість проявитися і відтак увійти у свідомість. Наступні кроки – це свідомий розвиток почуттєвих сил, обдарувань, якими володіє кожна людина.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНО ОБУМОВЛЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА АБ'ЮЗУ

#### 2.1. Аналіз методик дослідження

Під час роботи було використано методику Сандри Бем “Маскулінність – фемінінність”. Ця методика була запропонована Сандрою Бем у 1974 році для діагностики та визначення психологічної статі особи. Завдяки цій методиці можна визначити ступінь андрогінності, маскулінності та фемінності. Методика була використана для цієї роботи з метою визначення гендерної ідентичності, ступінь респондентів. Для того, щоб надалі визначити чи мають особи з фемінінною гендерною ідентичністю мають високий рівень тривожності та схильні бути в аб'юзивних стосунках, а особи з маскулінною гендерною ідентичністю мають низький рівень тривожності та схильні чинити аб'юз.

Також для дослідження було використано тест Бека для визначення рівня тривоги респондентів.

Тест Бека або Бековська анкета тривоги була розроблена Беком та його колегами в 1988 році. Тест Бека це - клінічна тестова методика, призначена для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих та літніх, контингенту клініки та при скринінгових дослідженнях. Зазвичай шкалу використовують коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації фахівця.

Тест Бека був використаний з метою визначення рівня тривоги респондентів для подальших аналізів та висновків.

Для визначення поведінки респондентів в стосунках був використаний опитувальник «Колесо Влади та контролю».

"Колесо влади та контролю" було створено в межах Проєкту з боротьби проти насильства у сім'ї в 1984 році з метою допомогти постраждалим від домашнього насильства. За допомогою проведення фокус-груп з постраждалими та їхніми партнерами, було розроблено "Колесо", на якому відображені найпоширеніші тактики кривдників. На відміну від "Циклу насильства", "Колесо" не передбачає певну черговість дій, краще розкриваючи модель влади та контролю, як одночасні явища або ж дві грані, які скріплюють його в центрі[10].

Колесо влади та контролю містить:

1. Економічне насильство. Щоб позбавити постраждалу особу доступу до грошей.

2. Примус та погрози, наприклад, переконання постраждалої особи зробити щось незаконне.

3. Залякування, щоб тримати постраждалу особу в страху.

4. Емоційне насильство. Наприклад, приниження гідності постраждалої особи.

5. Ізоляція. Контроль за тим, коли постраждала особа може виходити з дому.

6. Применшення, заперечення та звинувачення.

7. Використання дітей, у тому числі погрози подати на опікунство, якщо постраждала особа піде з дому.

8. Чоловічі привілеї у визначенні чоловічих та жіночих ролей.

Було вирішено зробити колесо гендерно-орієнтованим, оскільки було доведено, що чоловіки скоюють переважну більшість нападів, пов'язаних з домашнім насильством.

«Якщо зробити колесо влади та контролю гендерно нейтральним, це приховає дисбаланс влади у відносинах між чоловіками та жінками, який відображає дисбаланс влади в суспільстві. Називаючи владні відмінності, ми можемо більш чітко надавати адвокацію та підтримку жертвам, забезпечувати підзвітність та можливості для змін для кривдників, а також системні та



суспільні зміни, які покладуть край насильству над жінками»[11].

Цикл насильства був фактично першою спробою візуального опису досвіду домашнього насильства, запропонованою в 1979 році Ленор Е. Вокер, психологом і відомим лідером у сфері домашнього насильства, авторкою книги «Побита жінка», опублікованої того ж року. Чотириступеневий цикл починається з фази наростання напруги, коли «жертва стає наляканою і відчуває потребу заспокоїти кривдника». На другому етапі відбувається інцидент, який може включати фізичне, емоційне або словесне насильство. Це може бути гнів, звинувачення, погрози та залякування. Після цього, за теорією Вокера, часто настає стадія примирення, коли кривдник намагається виправдати свій вибір або звинуватити жертву, іноді применшуючи або прямо заперечуючи факт насильства (інакше відомий як «газлайтинг»). Кінцевий етап - це період затишшя, коли все нібито повертається на круги своя. Іноді цей період називають «медовим місяцем». Але це не триває вічно, і незабаром цикл починається знову, коли напруженість наростає до нового інциденту. Деякі прихильники стверджують, що хоча «Цикл насильства» може описувати досвід багатьох постраждалих, він не може бути застосований до всіх, і що діаграма Вокера надто спрощує насильство. Вокер створила «Цикл» після інтерв'ю з 1500 жінками, які зазнали насильства від своїх чоловіків, і, хоча на той час це була революційна концепція, вона не враховувала нюансів стосунків на побаченнях або одностатевих стосунків.

Бренда Хілл, співдиректор Коаліції Південної Дакоти з протидії домашньому та сексуальному насильству, розповіла, що відколи вона почала свою кар'єру адвоката у 1988 році, лише кілька випадків домашнього насильства, з якими їй доводилося стикатися, відповідали цій циклічній схемі. «Другий етап, інцидент ... заперечує реальність того, що існують всі види насильства, не тільки фізичного, які є безперервними. І є такі кривдники, які б'ють жертву лише один раз. Після цього їм достатньо просто подивитись». За її оцінками, менше половини постраждалих, з якими вона працювала, коли-небудь переживали щось на кшталт медового місяця після насильства. «Після

того, як хтось побив тебе, він може [бути з тобою] в інтимних стосунках, але ти не в змозі сказати “ні”. Ти травмована, шокована... тож це може бути більше схоже на зґвалтування». «Колесо влади та контролю» на (рис. 2.1.).



**Рис 2.1.(Колесо влади та контролю в межах Проєкту з боротьби проти насильства у сім'ї в 1984 році [22])**

## **2.2. Організація і методи дослідження**

Залежна змінна: відповіді респондентів, які сформували групи гендерно обумовленої тривожності як чинника аб'юзу

Незалежна змінна: твердження методики, тесту, опитувальника та умови участі в дослідженні.

План складається з таких етапів:

1. Формулювання теми, мети та гіпотези дослідження; створення вибірки.
2. Створення опитування, написання лаконічної, зрозумілої інструкції.
3. Розповсюдження опитування.
4. Збір результатів.
5. Обробка та аналіз результатів.
6. Написання звіту та висновків, оформлення у вигляді «Маскулінність - фемінність», «Рівень тривоги», «Колесо влади та контролю».

Короткий зміст. Було проведено інтернет-опитування для вияву гендерно обумовленої тривожності та аб'юзу в стосунках, а також для перевірки гіпотези про те, що особи з фемінінною гендерною ідентичністю мають високий рівень тривожності та схильні бути в аб'юзивних стосунках, а особи з маскулінною гендерною ідентичністю мають низький рівень тривожності та схильні чинити аб'юз.

Цільова аудиторія: особи віком від 18 до 24 року та від 44 до 46 років.

Вибірка: 40 осіб віком від 18 до 24 років та від 44 до 46 років.

Матеріал: інтернет-опитування; обладнання: комп'ютери або телефони з доступом до Інтернету.

Хід дослідження. Під час дослідження людям пропонувалося інтернет-опитування. Перший розділ містив обов'язковий «паспорт», в який входили питання про стать та вік респондентів. Після цього була представлена безпосередня інструкція, що стосується відповідей. Другий розділ опитування містив поняття аб'юзу, як психологічного феномену, поняття гендерної ідентичності та гендерно обумовленої тривожності, загальне поняття про тривожність; це було зроблено для розуміння теми роботи та самого дослідження.

Також респондентам було запропоновано пройти методику Сандри Бем «Маскулінність – фемінність», тест тривоги Бека, «Колесо влади та контролю» в межах Проєкту з боротьби проти насильства у сім'ї в 1984 році[22].

З інструкцією для респондентів і запитаннями можна ознайомитись у додатках.

Результати, відповідно до мети дослідження, ми вирішили групувати за такими критеріями: фемінність/маскулінність, високий рівень тривоги/середній рівень тривоги/високий рівень тривоги, аб'юзивні стосунки/здорові стосунки.

У дослідженні взяло участь 40 респондентів. Серед них 50% жінок та 50% чоловіків.

Дослідження орієнтовано на вікову групу молоді, від 18 до 24 (85%) років та від 44 до 46 років (15%) тому відповіді належали представникам двох вікових категорій. Загалом опитування пройшли представники 18 (12,5%), 19 (15%), 20 (10%), 21 (25%), 22 (15%), 23 (5%), 24 (2,5%), 44 (2,5%), 45 (5%), 46 (7,5%) років. Як можемо бачити, найбільша вікова група учасників опитування – 21(10 респондентів), 22(6 респондентів) та 19(6 респондентів) років відповідно.

### **2.3. Інтерпретація результатів дослідження**

Перша методика, яку пройшли респонденти це методика №1: «Маскулінність – фемінність» Сандри Бем.

Перед початком виконання методики, я поговорила з кожною парою та пояснила що це за методика, надала рекомендацій щодо проходження методики. Пояснила як її виконувати. Підготувавши кожну пару для проходження методики, я запропонувала помічати свої відповіді в зошиті, та надіслати мені. Всі респонденти погодилися пройти тест та відповісти на питання та дали дозвіл для показу своїх відповідей та результатів в бакалаврській роботі.

Після того, як всі респонденти пройшли методику, я використала ключ до тесту, вирахувала бал за допомогою наданої схеми та інтерпретувала результати.

Результати були такими:

100% жінок набрали середній бал фемінності та 100% чоловіків набрали середній бал маскулінності.

Жінки набрали від 2,322 до 23,22 бала. Це свідчить про те, що всі жінки респонденти мають фемінну гендерну ідентичність.

Чоловіки набрали від – 2,322 до – 27,864. Це свідчить про те, що всі чоловіки респонденти мають маскулінну гендерну ідентичність.

Жодний респондент не набрав бал, який би свідчив про те, що людина андрогенна, тобто має і фемінну і маскулінну гендерну ідентичність.

Отже, жінки які проходили методику в середньому набрали середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні. Це означає, що в жінки які проходили методику мають якості людини, на яку можуть розраховувати близькі, друзі, колеги. Проте в ситуаціях, які вимагають здатності взяти на себе керівництво та приймати рішення, настоювати на своєму виявляється складним. Людина є дуже доброю, гнучкою, чутливою та емоційною. Чоловіки які проходили методику в середньому набрали середню кількість балів за оцінкою маскулінних якостей. Це означає що чоловіки здатні протистояти негараздам, згуртовувати оточення, надихати на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження на справу, в процесі якої нехтує будь-якими сентиментами. Така людина є дуже сміливою, рішучою, має здатність до керівництва та вміє приймати рішення.

Другий тест, який був запропонований це тест №2: «Шкала вимірювання тривоги» Бека.

Після початку проходження тесту я пояснила кожному респонденту що це за тест, як його правильно проходити. Пояснила що цей тест потрібен для вимірювання рівня тривоги у людини. Всі респонденти погодилися пройти тест та відповісти на питання. Дали дозвіл для показу своїх відповідей та результатів.

Отже, після отримання результатів тесту та вирахування балів ми дізналися що, 13 (65%) жінок із 20 мають високий рівень тривоги. Більшість жінок, які проходили даний тест, відчувають сильну напругу під час тривожного стану, більш чутливі. Та їм дуже важко впоратись з фізичними змінами в тілі в тривожному стані.

7(35%) жінок із 20 мають середній рівень тривоги. 1(5%) жінка зі 20 має легкий рівень тривоги.

Також 10 (50%) чоловіків із 20 мають середній показник тривоги. Це означає, що більшість чоловіків, які проходили даний тест відчувають фізичні зміни в тілі та напругу менше, ніж жінки та їм легше контролювати себе під час тривожного стану.

7 (35%) чоловіків із 20 мають високий рівень тривоги. 3 (15%) чоловіка із 20 мають легкий рівень тривоги.

Третій опитувальник, на який відповідали респонденти це «Колесо влади та контролю» в межах Проєкту з боротьби проти насильства у сім'ї в 1984 році [22].

Перед тим як розпочати опитування я пояснила респондентам що це за опитувальник, його цілі та як інформація буде використовуватися далі.

Для того, щоб респонденти відчували себе комфортно, безпечно та не нервували щодо надання їх відповідей до дипломної роботи, я пояснила, що їх особистісну інформацію не буде використано, лише їх ім'я, вік та відповіді на запитання щодо Колеса влади та контролю. Респонденти погодилися пройти опитувальник за такими умовами де буде вказано лише ім'я, вік та відповіді щодо діаграми.

Опитування проводилось в форматі бесіди. По даній діаграмі було поставлено питання: «Чи є в них такий вид насильства?». Перед тим як поставити таке питання ми спілкувались щодо їх стосунків, але на більш спокійні та приємні теми. Та після того, як респонденти самі могли почати тему де партнер міг провинитись на їх думку, я запитувала наступне питання: «Чи могли б ви розповісти якісь не дуже приємні теми ваших стосунків?», або «Що

вам не подобається в вашому партнері?», «Які риси партнера вас дратують?» тощо. Дозволила респондентам вільно комунікувати між собою, без тиску та без втручання з мого боку. Тобто респонденти між собою обговорювали питання та давали відповіді. Інколи один з учасників відповідав сам, не проговоривши це зі своїм партнером, та в них починалася дискусія. В такі моменти я запропонувала вислухати обидві сторони по черзі та пояснила людям, які знаходяться в стосунках, що вони можуть висловлювати свою думку один одному, але таким чином, щоб кожний слухав та прислуховувався до думок, почуттів один одного. Тим учасникам, хто був в стані тривоги, я надавала додаткової допомоги, а саме підтримки та робила все, щоб бесіда закінчилася добре та щось всім респондентам було комфортно. Таким чином, з кожною парою я провела опитувальник у форматі бесіди та отримала відповіді за якими було зроблено аналіз результати. За допомогою «Колесо влади та контролю» (рис. 2.2.) [22] був проведений опитувальник.



**Рис. 2.2.(Колесо влади та контролю в межах Проєкту з боротьби проти насильства у сім'ї в 1984 році) [22]**

**Таблиця результатів відповідей за опитуванням «Колесо влади та контролю»[22]**

№ Пари	Ім'я, вік респондентів	Відповіді респондентів
1.	Вікторія (21 рік) та Олексій (22 роки)	Респонденти відповідали дуже відкрито, тому що до цього було встановлено довірчі відносини між мною та парою. Пара розповіла під час бесіди, що в них присутня ізоляція. Чоловік в стосунках обмежив коло спілкування дівчини, заборонивши підтримувати спілкування з декількома подругами. Дівчина своєю чергою використовує в стосунках емоційне насилля. Вона може обманути свого хлопця, обізвати його.
2.	Даяна(21рік)та Станіслав (22 роки)	Пара розповіла про те, що у відносинах ніколи не було насильства. Чоловік та дівчина завжди розв'язує проблему завдяки спілкуванню, зворотного зв'язку, та пошуком компромісу. Завжди прислухаються один до одного.
3.	Діана (21 рік) та Ростислав (23 роки)	Розповіли про те що в стосунках присутнє емоційне насильство. Обидва партнери можуть погано висловитись, інколи обманювали один одного, та признають це. Також в стосунках були погрози про розрив стосунків.
4.	Єлизавета (21 рік) та Ростислав (22 роки)	В стосунках також присутнє емоційне насильство. Пара також може один про одного висловитись погано. В стосунках присутня напруга. Фізичне насильство відсутнє.



## Продовження таблиці 2.1.

5.	Валентина (45 років) та Володимир (46 років)	Пара була відрита до діалогу, тому відповіді були дуже великі. В стосунках присутня емоційне, фізичне насильство. Часто звинувачують один одного без причини та присутня необґрунтовані ревності.
6.	Анастасія (19 років) та Євген (21 рік)	Пара розповіла що в стосунках є лише гармонія та любов. Вони прислухаються один до одного та завжди розв'язують проблему.
7.	Лариса (44 роки) та Євген (46 років)	В стосунках також немає ніякого насильства. Ніколи не звинувачували один одного, але підкреслили, що в них не самі теплі стосунки. Вони не часто можуть поговорити по душах.
8.	Дмитро (20 років) та Мірра (18 років)	В стосунках є емоційне насильство, але це не є системою. Чоловік буває запальний, дівчина намагається говорити з ним, та заспокоює його.
9.	Кристина (21 рік) та Ігор (19 років)	В стосунках присутнє емоційне, насилля. Зі сторони хлопця було багато обману. Дівчина звинувачує свого хлопця, тому хлопець відчуває себе винним в стосунках.
10.	Тетяна (45 років) та Сергій (46 років)	В стосунках є багато обману та емоційного насилля. Пара один одного може звинуватити, щоб кожен відчував себе винним.
11.	Данило (19 років) та Поліна (20 років)	В стосунках все добре. Кожен прислухається один до одного. Розподіляють домашні діла. Ніколи не примушують до виконання діл.
12.	Тетяна (22 роки) та Тімур (23 роки)	В стосунках є невеликі суперечки, але вони завжди обговорюються. Пара завжди розв'язує проблеми в міру надходження.

## Продовження таблиці 2.1.

13.	Ілля (18 років) та Жанна (18 років)	Пара розповіла, що вони разом не так давно, тому в стосунках в них, як вони висловились «цукерко-букетний період». Тому їм разом дуже добре, та вони почуваються себе комфортно один з одним.
14.	Катерина (20 років) та Вадим (20 років)	В стосунках присутнє економічне насильство. Під час суперечки хлопець починає ділити речі, рахувати гроші. Дівчина своєю чергою починає робити теж саме.
15.	Іван (22 роки) та Ангеліна (18 років)	Пара розповіла, що стосунки в них дуже теплі. Хлопець завжди бере рішення у свої руки, та намагається робити все, щоб його дівчина відпочивала.
16.	Дмитро (21 рік) та Аліна (19 років)	В стосунках є багато суперечок, агресії та образ. Хлопець не хоче розв'язувати проблеми в стосунках, своєю чергою дівчина намагається поговорити зі своїм хлопцем, на що він реагує агресивно.
17.	Варя (21 рік) та Костянтин (22 роки)	Стосунки теплі, гармонічні, але буває так, що хлопець може образитись на свою дівчину та наказувати її ігноруванням. Зі сторони хлопця буває необґрунтовані ревності.
18.	Діана (21 рік) та Борис (24 роки)	Пара також тільки на початковому етапі стосунків, тому, як вони висловились: «В наших стосунках все дуже добре, ми обидва розуміємо один одного з першого слова, тому нам дуже легко один з одним».
19.	Анна (18 років) та Дмитро (19 років)	В стосунках хлопець завжди намагається поступитися своїй дівчині, щоб вона не ображалася на нього. Хлопець часто погоджується з нею, та робить все, щоб вона була задоволена.

## Продовження таблиці 2.1.

20.	Анна (19 років) та Кирило (21 рік)	Стосунки не є теплими. Пара не обговорює проблеми у стосунках, тому що хлопець не хоче цього, своєю чергою як дівчина намагається вирішувати проблеми в стосунках самостійно. Тягне все сама.
-----	------------------------------------	---

Таким чином, інтерпретація отриманих результатів дозволяє нам зрозуміти, що, 4 пари(20%) мають такі характеристики: хлопець може злитися, необґрунтовано ревнувати, ігнорувати. Дівчина намагається наодинці зберегти стосунки. Тобто 4 пари знаходяться в аб'юзивних стосунках.

7(35%) пар мають такі характеристики: обидва тиснуть один на одного та кожен з них використовує ти чи інші методи насильства. 7 пар також знаходяться в аб'юзивних стосунках, але мають інші характеристики.

8(40%) пар мають теплі стосунки. Завжди прислухаються один до одного, розуміють та поступаються. 1 (5%) пара де дівчина, на мою думку керує своїм хлопцем.

Якщо розділити пари по віковій категорії, то ті, кому від 18 до 24 років знаходяться в аб'юзивних стосунках 8 (47,05%), а в здорових знаходяться 8 пар (47,05%).

Ті, хто мають вік від 44 до 46 років знаходяться в аб'юзивних стосунках (100%).

## Таблиця 2.2.

**Співвідношення рівня тривожності та фемінності/маскулінності**

Гендерна ідентичність	Високий рівень тривоги	Середній рівень тривоги	Низький рівень тривоги
Фемінність	65%	35%	5%
Маскулінність	35%	50%	15%

Отже, ця таблиця допомагає зрозуміти який, зазвичай рівень тривоги мають респонденти, з різною гендерною ідентичністю.

Отже, особи з фемінною гендерною ідентичністю, зазвичай мають високий рівень тривоги (65%), а особи з маскулінною гендерною ідентичністю мають, зазвичай середній рівень тривоги (50%).

### РОЗДІЛ ІІІ

## ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДОПОМОГА ТИМ, ХТО ЗНАХОДИТЬСЯ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ

Аналіз наявної літератури та інформації наявний на сайті «HappyMind», яка може запропонувати тренінгову програму, яка спрямована на подолання тривожних станів, безсоння, стресу, апатії, панічних атак тощо.

Безліч тренінгових програм, які допоможуть впоратись зі своїми емоціями, поганими думками та навчать як правильно реагувати та діяти в ситуаціях сильного стресу та тривожності [9].

#### **Вправа №1 «Правильне дихання для усунення стресу»**

- 1.Перше, що треба зробити це знайти зручне місце. Це може бути що завгодно, диван, крісло, ліжка. Головне розташуватися комфортно.
- 2.Далі потрібно заплющити очі.
- 3.Заспокой своє дихання.
- 4.Далі потрібно зробити повільно 3 - 4 глибоких вдихи та видихи.
- 5.Потім треба покласти ліву долоню на груди, а праву - на живіт.
- 6.Треба вдихати нижньою діафрагмою, щоб ліва долоня була нерухома.
- 7.Спокійно вдихай 4 секунди та видихай 7 секунд.

#### **Вправа № 2 «Звільни себе від тривожного стану»**

1. Сконцентруйся на поганій думці або поганій ситуації, яка заважає тобі та яка призводить до тривожного стану.
2. Придумай якусь альтернативну, але смішну або позитивну думку, наприклад: «Вони мені не писали, тому що руки були брудними увесь день, а води не було, щоб їх помити».

3. Далі потрібно придумати якісь реалістичну альтернативну думку, наприклад: «Вони мені не писали сьогодні, бо були дуже зайняті, або вони думають що зайнятий я, та не хочуть мене турбувати».

### **Вправа №3 «Як заспокоїти себе»**

1. Перше, що треба зробити – подихати повільно 5 хвилин. Сконцентруватися на диханні.

2. Далі розташуйся зручно. Знов на дивані, кріслі, ліжку. Та послухай релаксину музику.

3. Спробуй зайняти себе якоюсь справою на 15-30 хвилин, наприклад прибрати в кімнаті, заняття спортом, тобто якась фізичне навантаження.

4. Також для заспокоєння можна трохи посидіти у своєму телефоні та подивитися щось, що тобі подобається.

### **Вправа № 4 «Таймер для тривожності»**

1. Запусти таймер на 5-15 хвилин, та спробуй сконцентруватися на своїх думках.

2. Далі тобі потрібно придумати якусь дію після закінчення таймера та концентруванні на своїх думках. Наприклад одразу піти помити посуд, або прогулятися на вулиці.

3. Впродовж часу тобі потрібно відчуті свої думки, це може бути звинувачення, страх, тривожність, але це потрібно зробити, щоб повною мірою відчуті та зрозуміти свої думки.

4. Під час ввімкнутого таймера ти дозволяєш собі не уникати поганих думок, а навпаки думати про них.

5. Як тільки ти чуєш дзвінок закінченого таймера, одразу йди виконувати дую, яку придумав.

Ця вправа допомагає не уникати своїх думок, а навпаки аналізувати, та можливо припрацьовувати їх.

## **Вправа №5 «Релакс»**

1.Для початку займи комфортне положення на дивані, кріслі, ліжку. Можеш ввімкнути релаксину музику, якщо це потрібно.

2.Далі дихай повільно, слідкуй за диханням, можна заплющити очі.

3.Спробуй розслабити кожен частину свого тіла, пальці рук, руки, пальці ніг, ноги, обличчя, таз, все тіло. Кожну частину свого тіла розслабляй.

4.А тепер відчуй, як все тіло розслабилось.

5.Продовжуй повільно дихати та уяви, як при вдиху твоє тіло наповнюється світлими промінцями та теплом, а на видиху виходить все негативне: тривожність, страх, апатія.

6.Зроби 10-15 вдихів та видихів та відчуй як твоє тіло витісняє все погане та наповнюється світлим теплом.

Таким чином, ці вправи допоможуть вам впоратися з тривожністю та подолати її. Навчать керувати своїми думками, навчать правильно відпочивати. Навчать аналізувати ситуацію та знаходити не тільки негатив в тій чи іншій ситуації, а також і позитивні, реальні думки, тобто раціональні.

Якщо ви є людиною, що перебуває/перебувала в аб'юзивних стосунках, важливо пам'ятати, що ви маєте право на безпеку і захист. Якщо ви відчуваєте сильний страх, знаходячись в стосунках, треба звернутися за допомогою до друзів, родичах або певним органам, які допоможуть вийти з цих стосунків, треба намагатися бути в безпечному місці.

Якщо ви зрозуміли, що ви аб'юзер, важливо звернутися за допомогою і почати працювати над вашою поведінкою. Наприклад, психолог або психотерапевт може допомогти вам зрозуміти причини вашої поведінки й вивчити способи зміни цієї поведінки, щоб уникнути подальшого насильства. Але вдвох терапію пройти буде неможливим, та легше всього робити це окремо для більш ефективних результатів.

Отже, розуміння того, що ви перебуваєте в аб'юзивних стосунках, є першим кроком до відновлення своєї життєвої ситуації. Не соромтеся звернутися за допомогою до інших. Це є правильним рішенням. Це не є

проявом слабкості, навпаки це говорить про те що ви готові відновити своє життя та зробити його краще.

Чи можна самотійно вийти з Аб'юза? Можна. Але це дуже довготривалий процес.

- Спочатку вам потрібно все ж таки зізнатися самому собі, що ви є жертвою в цих стосунках,

- Відділити, що моє, що імпортовано.

- Далі відновлення пам'яті. Пам'ять – ключ.

Головна проблема в насильстві – руйнування пам'яті, підрив пам'яті. Прикордонний розлад особистості – дисоціація.

Сформувавши самого себе, та відокремивши всі чужі голоси, ви зможете зрозуміти самого себе, зрозуміти своє «я».

Ментальне здоров'я залежить від суворих обіцянок собі:

1. Я буду ставитися до себе з повагою та гідністю та не дам себе образити комусь.

2. Я позначу свої кордони, та поясню інших, якщо вони будуть заходити занадто далеко, що мені це не приємно.

3. Я не терпітиму жорстоке відношення до мене, та поясню це людині. Якщо вона цього не зрозуміє, то я завершу наші стосунки/спілкування.

4. Я не буду очікувати на інших людей, не буду егоїстичним, нарцисичним, але і не буду чекати від людей щось.

5. Я буду пізнавати самого себе і розуміти свої потреби.

6. Я буду поводитися з людьми також, як і мені б хотілося, щоб до мене ставились.

7. Я не наївною людиною.

Також дуже важливо розуміти, що коли ви розставили свої межі, прояснили свою позицію, зробили вибір на користь себе, але ви людина і вам притаманні жалість і співчуття. Ваш партнер аб'юзер спочатку дуже здивується, що ви розставили свої межі, а потім спробує маніпуляцію, суть якої в тому, що людина почне просити вибачення, говорити вам про те, яка ви



розумна та ліпша людина. Буде говорити про те, що вона готова до змін, та зробить все, щоб ви залишились разом. Але це все лише маніпуляція і після того, як ви пробачите такій людині, вона через певний час знов буде поводитись себе жорстоко.

Отже, якщо ви знаходитесь в стосунках, які шкодять вам, та в яких ви почуваете себе погано, відчуваєте себе винним (винною) треба виходити з них, але поступово. Або вирішувати з партнером цю проблему поговоривши з ним. Якщо він вас не розуміє, можна звернутися до психолога. Але не завжди це допомагає. Інколи аб'юзери не хочуть слухати інших та налаштовані агресивно, тому якщо ви використали всі засоби для того, щоб налагодити стосунки та нічого не допомогло, то треба негайно виходити з таких стосунків.

## ВИСНОВКИ

Складність розуміння такого явища, як аб'юзивні стосунки та гендерно обумовлена тривожність зокрема пов'язана з тим, що ця тема є дуже розповсюдженою, але вивчати цю тему почали не так давно. Але ця тема є дуже актуальною в сучасному світі. Теоретичний аналіз джерел розкрив нам поняття психологічного феномену аб'юзу та аб'юзивних стосунків, гендерно обумовлену тривожність та гендерну ідентичність в цілому. Та пояснив актуальність проблеми, та великий взаємозв'язок між гендерно обумовленою тривожністю людей та їх стосунків на пряму. Пояснив, що гендерна ідентичність має вплив на тривожність людей та їх рівень. А тому в стосунках рівень тривожності буде впливати на стосунки. Наприклад: на довіру людей, їх розуміння один одного, поваги, вміння поступатися та обговорювати проблеми разом. Увага була зосереджена саме на цій темі та впливу гендерної тривожності тому, що на мою думку, це є одним із важливих чинників, які впливають на стосунки між людьми. Також для пояснення чому саме гендерна тривожність впливає на стосунки, та розв'язання цієї проблеми. Робота спиралася на етапи психологічного дослідження: на методику Сандри Бем «Маскулінність – фемінність», тесту тривоги Бека та опитувальника «Колесо влади та контролю» в межах Проєкту з боротьби проти насильства у сім'ї в 1984 році. Респонденти мали пройти методику, тест та опитувальник. Методика мала запитання, на які треба було відповісти «так» чи «ні». Другий тест мав запитання, на які треба було відповідати певними цифрами для вибірки. Респондентам треба було відповісти на питання опитувальника, у вигляді малюнку, на якому є осередки з варіантами. У форматі бесіди, в онлайн форматі пара відповідала на питання стосовно своїх стосунків, а потім по малюнку, який я надала [22], пари визначали чи є в них той, чи інший від насильства в стосунках. Завдяки опитуванню можна зробити висновок, що стосунки, в які пара ввійшла не так давно знаходяться в здорових стосунках, пари, де особам

від 44 до 46 років (15%) мають проблеми в стосунках та особи з фемінною гендерною ідентичністю мають високий рівень тривоги, а особи з маскулінною гендерною ідентичністю мають середній рівень тривоги. Особи віком від 18 до 24 років також дали результати, що особи з маскулінною гендерною ідентичністю, які мають більш середній рівень тривоги схильні чинити аб'юз, а особи з фемінною гендерною ідентичністю, які мають більш високий рівень тривоги схильні бути в аб'юзивних стосунках. По третьому опитувальнику можна зробити висновок, що 4 пари(20%) де хлопець є аб'юзером. 7(35%) де обидва партнери тиснуть один на одного та застосовують ти чи інші методи насильства. 8(40%) пар мають теплі стосунки. Завжди прислухаються один до одного, розуміють та поступаються. 1 (5%) пара де дівчина є аб'юзером. Якщо ділити пари на вікові категорії, то 3 пари віком від 44 до 46 років знаходяться в аб'юзивних стосунках та мають такі відсотки (100%). Пари віком від 18 до 24 років мають такі відсотки – здорові стосунки(47,05%), аб'юзивні стосунки(47,05%). Отже, пари, які в стосунках знаходяться вже давно мають не здорові стосунки, та певні види насильства в них. А юнаки, які в стосунках знаходяться не так давно мають однаковий відсоток здорових і аб'юзивних стосунків. Якщо показники дорослих та юнаків об'єднати, то вийде 60% респондентів знаходяться в аб'юзивних стосунках, а 40% в теплих та здорових.

Отже, пари, які в стосунках знаходяться вже давно мають не здорові стосунки, та певні види насильства в них. А юнаки, які в стосунках знаходяться не так давно мають однаковий відсоток здорових і аб'юзивних стосунків. Якщо показники дорослих та юнаків об'єднати, то вийде 60% респондентів знаходяться в аб'юзивних стосунках, а 40% в теплих та здорових

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Короход, Я.Д., Татьянчиков А.О., Самара О.Є. Особливості гендерної ідентичності жінок.
2. Глущенко Л.Д. Психологічні особливості копінг-стратегії жінок, які перебувають в аб'юзивних стосунках. Кваліфікаційні магістерські роботи, 2024.
3. Терех А.-С. Аб'юзер - хто це такий. URL: <https://www.rozmova.me/blog/abyuz>
4. Уткін В. Тривога та тривожні розлади: все, що потрібно знати. URL: <https://www.rozmova.me/blog/tryvozhnyy-rozlad>
5. Низовець А. Контроль, маніпуляція, зниження самооцінки. Що таке аб'юзивні стосунки: ознаки та історії. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/article/kontrol-i-manipulyatsiya-chto-takoe-abyuzivnye-otnosheniya-priznaki-i-istorii>
6. Іванівна С.М. Процес інтеграції маскулінності/фемінності: запорука особистісної гармонії. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка. 2018. Том. ІХ. Вип 11. С. 173-184.
7. Методика “Маскулінність – фемінінність” Сандри Бем. Файловий архів студентів. URL: <https://studfile.net/preview/9738706/page:11/>
8. Шкала тривоги Бека. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Шкала-Тривоги-Бека.pdf>
9. Комплекс вправ з когнітивної психології для покращення самопочуття. HappyMind. URL: [https://happymind.help/trivozhnist/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwir2xBhC\\_ARIsAMTXk870GyFIJsrgxKEI0hQnKBiRO08jC9vsEYPmC6r24YxTtL\\_lfX-DYbYaAmdgEALw\\_wcB](https://happymind.help/trivozhnist/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwir2xBhC_ARIsAMTXk870GyFIJsrgxKEI0hQnKBiRO08jC9vsEYPmC6r24YxTtL_lfX-DYbYaAmdgEALw_wcB)
10. Розірви коло. URL: <https://rozirvykolo.org/korysni-materialy/sho-take-koleso-vladi-ta-kontrolyu>
11. Kippert A. What Are the Power and Control Wheels? URL: <https://www.domesticshelters.org/articles/identifying-abuse/what-are-the-power-and-control-wheels>

12. Klimash T. Образи я-реального та я-ідеального у жінок в аб'юзивних стосунках. *Psychological journal*. 2020 С. 67-75.
13. Волченська Н. Що таке аб'юз і яким він може бути. URL: <https://www.wonderzine.me/wonderzine/life/psychology/8753-budesh-tilki-moya-yak-zrozumiti-scho-vi-v-ab-yuzivnih-stosunkah>
14. Аб'юзивні стосунки - що з цим можна зробити? URL: <https://uzhgorod.net.ua/news/178335>
15. Горностай П.П. Гендерний розвиток та гендерна ідентичність особистості, особливості чоловічої та жіночої соціалізації. *Гендерні студії: освітні перспективи (навч.-метод. матеріали)*. Київ: ПЦ" Фоліант, 2003. С. 5-21.
16. Швецова Ю. Особливості гендерної ідентичності у сучасних студентів-психологів. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. С. 119-127.
17. Боровцова М.С. Становлення гендерної ідентичності особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, №16. 2012.
18. Файловий архів студентів. Маскулінність – фемінність та андрогінність як характеристики гендерної поведінки. URL: <https://studfile.net/preview/10079751/page:2/>
19. Файловий архів студентів. Поняття гендерної ідентичності, та основні теорії становлення гендерної ідентичності. URL: <https://studfile.net/preview/10079751/>
20. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). 2015.
21. Іванова Т.В., Карч М.О. Гендерна ідентичність як мультіваріативний феномен. *Вчені записки*. 2020.
22. Магда М. Насильство в сім'ї: знати, щоб уникнути та допомогти. URL: <https://legalaid.gov.ua/novyny/nasylstvo-v-sim-yi-znaty-shhob-unyknuty-ta-dopomogty/>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика “Маскулінність – фемінінність” Сандри Бем

Методика була запропонована Сандрою Бем (1974) для діагностики психологічної статі й визначає ступінь андрогінності, маскулінності й фемінінності особистості. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти “так” або “ні”, оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

Текст опитувальника

1. Впевнений у собі.
2. Поступливий.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором'язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Театральний.
13. Наполегливий.
14. Ласий на лестоці.
15. Щасливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.

21. Надійний.
22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревнивий.
25. Здатний до лідерства.
26. Що опікується про людей.
27. Прямий, правдивий.
28. Схильний до ризику.
29. Сенситивний.
30. Потайливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровий.
37. Владний.
38. Володіє тихим голосом.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, сердечний.
42. Важний.
43. Обстоює власну позицію.
44. М'який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Неєфективний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.

51. Адаптивний.
52. Індивідуаліст.
53. Не люблячий лайки.
54. Несистематичний.
55. Конкурентноспроможний.
56. Люблячий дітей.
57. Тактовний.
58. Амбіційний, честолюбний.
59. Спокійний.
60. Традиційний, підвладний умовностям.

Ключ до тесту

Маскулінність (“так”): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемінінність (“так”): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Інші пункти – нейтральні.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) відповідно до наступних формул.

$F = (\text{сума балів за фемінінністю}): 20;$

$M = (\text{сума балів за маскулінністю}): 20.$

Основний індекс IS визначається як:

$IS = (F - M) \times 2,322.$

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1 ( $IS < -1$ ), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше +1 ( $IS > 1$ ) – про фемінінність. При цьому, у випадку коли  $IS < -2,025$ , говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо  $IS > +2,025$  – говорять про яскраво виражену фемінінність.



Інтерпретація результатів.

Якщо за результатами набраних балів ви досягли середніх показників маскулінних та фемінних якостей, це означає, що ви належите до того рідкісного типу людей-андрогінів, яким піддається будь-яка робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Ваша поведінка досить гнучка, що дає змогу вам бути доброю людиною, чутливою, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Якщо ви набрали середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні, це означає, що ви людина, на яку розраховують близькі, друзі, колеги. Проте в ситуаціях, які вимагають здатності взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість, настоювати на безумовному підпорядкуванні, вам не вистачає характеру, ви ухиляєтесь від відповідальності, передоручаєте розв'язання своїх проблем іншим людям.

Якщо ви недобрали середньої кількості балів за фемінними якостями, проте у вас яскраво виражені маскулінні якості, то це означає, що ви здатні протистояти негараздам, згуртовувати оточення, надихати на досягнення цілей. Ви людина, орієнтована на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої нехтуєте будь-якими сентиментами. Ви прагнете виробляти у собі значною мірою притаманні вам твердість духу і характеру. Проте оточенню іноді не вистачає вашої емоційної підтримки, співчуття, ласкавих слів.

Люди, які набрали низькі бали за шкалами фемінність/маскулінність, визначаються як статево нейтральні особистості

### Шкала Тривоги Бека

Клінічна тестова методика, призначена для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих та літніх, контингенту клініки та при скринінгових дослідженнях. Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації фахівця.

Прочітайте одну з можливостей відповіді на кожне запитання.

Старайтесь відповідати швидко.

Таблиця Б

#### Шкала тривоги Бека

	0.Зовсім не турбує	1.Злега турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				

Продовження таблиці Б

14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривоги

9-18 середній рівень тривоги

Понад 19 балів – високий рівень тривоги

 $\Sigma =$

### «Колесо влади та контролю»

"Колесо влади та контролю" було створено в межах Проєкту з боротьби проти насильства у сім'ї в 1984 році з метою допомогти постраждалим від домашнього насильства. За допомогою проведення фокус-груп з постраждалими та їхніми партнерами, було розроблено "Колесо", на якому відображені найпоширеніші тактики кривдників. На відміну від "Циклу насильства", "Колесо" не передбачає певну черговість дій, краще розкриваючи модель влади та контролю, як одночасні явища або ж дві грані, які скріплюють його в центрі.

Деякі з тактик включають:

1. Економічне насильство, щоб позбавити постраждалу доступу до грошей.
2. Примус і погрози.
3. Залякування.
4. Емоційне насильство, наприклад, приниження гідності, ізоляція, контроль за тим, коли постраждала може виходити з дому.
5. Приміщення насильства, заперечення та звинувачення (газлайтинг).
6. Використання дітей, у тому числі погрози відібрати право на опіку, якщо постраждала піде з дому.
7. Використання гендерних стереотипів при розподілі обов'язків чи ролей у парі.

Альтернативна версія: Цикл насильства

“Цикл насильства” — це фактично перша візуальна концепція для опису досвіду домашнього насильства, що була представлена Ленор Едною Уокер, психологинєю і визнаною лідеркою у сфері домашнього насильства. Чотириступеневий цикл починається з періоду зростання напруги, коли “постраждала стає наляканою і відчуває потребу “задобрити агресора”. На другому етапі відбувається “інцидент”, який може включати фізичне чи

психологічне насильство. Це може бути гнів, звинувачення, погрози та залякування. Потім, згідно з теорією Уокер, часто настає період примирення, коли кривдник намагається виправдати свій вчинок або звинуватити постраждалу, іноді применшуючи або прямо заперечуючи насильство (термін, відомий як "газлайтинг"). Кінцевий етап — це період затишшя, коли все нібито нормалізується. Іноді цей період називають “медовим місяцем”. Але він не триває вічно, і незабаром цикл починається знову, коли напруженість призведе до нового інциденту. Хоча цикл насильства може описувати досвід багатьох постраждалих, фахівці стверджують, що діаграма Уокер занадто спрощує насильство і не може бути застосована до всіх. Уокер створила "Цикл" після інтерв'ю з 1500 жінками, які зазнали насильства з боку своїх чоловіків. І хоча на той час це була революційна концепція, вона не враховувала усіх нюансів стосунків, коли, наприклад, люди ще просто зустрічаються.

Бренда Гілл, співдиректорка Коаліції Південної Дакоти з припинення домашнього та сексуального насильства, в інтерв'ю DomesticShelters.org сказала, що відколи вона почала працювати адвокатом у 1988 році, то лише кілька випадків домашнього насильства, з якими вона стикалася, відповідали цій циклічній схемі.

Другий етап, інцидент... заперечує реальність того, що всі види насильства, не тільки фізичне, яке можуть бути циклічними. Наприклад, є такі кривдники, які б'ють постраждалу особу лише один раз. Після того їм достатньо лише “глянути” на постраждалу, щоб домогтись свого. За її оцінками, менше половини постраждалих, з якими вона працювала, коли-небудь переживали щось подібне до періоду “медового місяця” після факту насильства.

Через деякий час після створення Колеса влади та контролю Проєкт з боротьби проти насильства вирішив, що було б корисно мати колесо, яке б ілюструвало різні аспекти здорових та безпечних стосунків.

"Команда прислухалася до жінок у групах підтримки, які казали, що знають один тип стосунків, але не знали іншого. Вони хотіли мати приклад,

який можна було б шукати у своєму житті", - розповіла Мелісса Скайя, колишня виконавча директорка DAIP.

Колесо рівності включає ознаки безпечних стосунків, такі як довіра і підтримка, чесність, спільна відповідальність і повага.

Одне з цих коліс мені знайоме, та що робити в такій ситуації? Як діяти далі?

Якщо одне з коліс здається вам знайомим або відображає вашу взаємодію в стосунках, можливо, буде корисно звернутися до кваліфікованого працівника, який допоможе вам краще зрозуміти ситуацію з насильством, розробити план безпеки та оцінити рівень небезпеки, у якій ви знаходитесь.

У підсумку, "Колесо влади та контролю" є потужним інструментом для розуміння та визначення взаємодії у стосунках. Враховуючи різноманітні тактики, які можуть використовуватися для здобуття та утримання контролю, це колесо стає важливим ресурсом для тих, хто стикається з подібними ситуаціями. Якщо ви впізнали себе у будь-якому з коліс і відчуваєте необхідність у підтримці чи порадах, важливо звернутися до фахівців, які можуть надати допомогу та спрямувати на шлях відновлення безпеки та добробуту. Знання і розуміння цих концепцій може слугувати ключем до покращення якості життя та будовання стосунків, побудованих на взаєморозумінні та повазі. Якщо вам потрібна допомога, звертайтеся до фахівців, які можуть надати необхідну підтримку.