МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

На правах рукопису,
остаточна версія

_____
/Підпис студента/

ШИРЧЕНКО Вікторія Вікторівна

ЗАДІЯННЯ РЕЛІГІЙНОСТІ ЯК РЕСУРСУ У ПРОЦЕСІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ НАСИЛЛЯ

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології
Науковий керівник
Бригадир Марія Богданівна,
доцент кафедри психології та соціальної
роботи ЗУНУ, кандидат психологічних наук

_____
/Підпис наукового керівника/

Львів – 2021

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

«Задіяння релігійності як ресурсу у процесі посттравматичного зростання жінок, які пережили насилля»

Виконала:

студентка 6 курсу групи ЗПК 19/М

спеціальності 053 «Психологія»

Ширченко В.В.

Керівник: доцент кафедри психології та соціальної роботи ЗУНУ, кандидат психологічних наук

Бригадир М.Б.

Рецензент: доцент кафедри практичної психології Інституту управління, психології та безпеки ЛьвДУВС, кандидат психологічних наук, доцент.

Бамбурак Н.М.

Львів – 2021

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я
Кафедра клінічної психології
Освітній ступінь **магістр**
Спеціальність **053 Психологія**
Освітня програма **Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії**

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача
кафедри
Аврамчук О.С.
"____"
_____ 2021
року

З А В Д А Н Н Я
НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Ширченков Вікторія Вікторівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи *«Задіяння релігійності як ресурсу у процесі посттравматичного зростання жінок, які пережили насилля»*
керівник роботи *Бригадир Марія Богданівна, доцент кафедри психології та соціальної роботи ЗУНУ, кандидат психологічних наук*
затверджені Вченою Радою факультету від **"___"_____20__р. № протоколу____**

2. Строк подання студентом роботи_____

3. Вихідні дані до роботи
У структуру роботи входить вступ, І, ІІ, ІІІ розділи, загальні висновки, список використаних джерел, додатки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)
Описати психологічні особливості жінок, які пережили насилля. Дослідити явище «посттравматичного зростання» та його особливості у жінок, які

пережили насилля. З'ясувати зв'язок між релігійністю та посттравматичним зростанням.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Магістерське наукове дослідження містить рисунки профілів учасниць дослідження, таблицю про вплив релігійності на відновлення на основі проведених анкет, графік середніх значень до та після дослідження, вісь значущості.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка

Студентка _____ **Ширченко В.В.**

Керівник роботи _____ **Бригадир М.Б.**

ЗМІСТ

Вступ…….....6

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАДІЯННЯ РЕЛІГІЙНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ НАСИЛЛЯ……...…....9

1.1. Психологічні особливості жінок, які пережили насилля…….....9

1.2. Релігійність як ресурс на шляху до зцілення та ПТЗ….....18

1.3. Посттравматичне зростання у жінок, які пережили насилля….33

Висновки до Розділу І….....43

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОПИСОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДІЯННЯ РЕЛІГІЙНОСТІ ЯК РЕСУРСУ У ПРОЦЕСІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК, ЯК ПЕРЕЖИЛИ НАСИЛЛЯ…….....……45

2.1. Процедура та дизайн описового дослідження.....45

2.2. Опис методик дослідження та профілю жінки, яка пережила насилля.....46

2.3. Характеристики вибірки досліджуваних.....51

Висновки до Розділу ІІ….....54

РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ОПИСОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....55

3.1. Опис результатів дослідження.....55

3.2. Рекомендації для психологів, які працюють із жінками, котрі пережили насилля.....78

Висновки до Розділу ІІІ….....82

ВИСНОВКИ….....84

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ….....86

ДОДАТКИ….....92

ВСТУП

Актуальність

За даними ВООЗ 35% жінок на землі зазнали фізичного та/або сексуального насилля [24]. ООН стверджує, що в Україні щороку 1,1 млн жінок потерпає від фізичної і сексуальної агресії в родині [14]. Насилля може бути фізичним, сексуальним, психологічним, економічним. Воно має негативний вплив на жінку і приводить до низки наслідків: до сорому, який проявляється в агресії проти інших чи себе, замкнутості або залежностей [35]; до викривленого сприйняття себе, світу та майбутнього; до низки розладів, таких як депресія, тривожні розлади, ПТСР, короткий психотичний розлад. Учені десятиліттями досліджували негативний вплив травматичних подій на особу, віктимну поведінку і лише у 1995 році завдяки Р. Тедескі та Л. Калхуну почали говорити про посттравматичне зростання (ПТЗ), тобто потенціал до росту внаслідок пережитої травми [29]. В Україні цю тему почали досліджувати лише декілька років тому. До науковців, які займаються цим питанням, належать О. Шелюг, С. Чечко, В. Климчук, В. Горбунова, Т. Титаренко. Здебільшого ПТЗ розглядають у загальному плані або у військових зокрема. У цій роботі ми хочемо дослідити процес ПТЗ у жінок, які пережили насилля та те, що сприяє їхньому ПТЗ. Зокрема, ми хочемо розглянути роль та вплив релігійності.

Дослідження показують, що віруючі люди легше долають кризові ситуації, краще справляються з депресією, стресом. Про позитивний вплив релігійності на психічне здоров’я зазначали Ф. Маслоу, С. Ставицька, О. Войнівська, Г. Олпорт, І. Ільїн [9]. Психіатр Г. Кеніг із клініки Дюк, ознайомившись із 3000 емпіричних досліджень (з 1878 до 2010 р.), стверджував про взаємозв’язок між вірою та психічним здоров’ям. Про це свідчить 75% позитивної кореляції [32].

Релігійність є багатогранним ресурсом, що включає у себе читання Біблії, молитву, належність до християнської спільноти, відвідування богослужінь, практику прощення. Завдяки Біблії жінка, яка пережила насилля може черпати для себе корисні підбадьорення, наприклад: «Господь – то моя підмога, не буду боятися; що зробить мені людина?» (Пс.117:6) [1]. Молитва допомагає стишитись, провести саморефлексію, відпустити біль, пробачити. Перебуваючи у християнській спільноті, жінка може черпати підтримку, підбадьорення, можливість розділити біль з іншими вірянами. На богослужіннях часто вчать про любов, прощення, благословіння ворогів, тобто жертва насилля може почути, як їй звільнитись від болю та непрощення. Сам процес прощення є ключовим аспектом зцілення. Отже, релігійність має позитивний вплив на загальне психічне благополуччя людей. Даною роботою ми хочемо емпірично дослідити роль та вплив релігійності саме на жінок, які пережили насилля, а також те, яким чином релігійність сприяє ПТЗ.

Об’єкт: процес посттравматичного зростання жінок, які пережили насилля.

Суб’єкт: жінки, які пережили насилля.

Предмет: релігійність у процесі посттравматичного зростання жінок, які пережили насилля.

Мета дослідження полягає у дослідженні задіяння, впливу та ролі релігійності на процес посттравматичного зростання жінок, які пережили насилля

Завдання:

1) Описати психологічні особливості жінок, які пережили насилля;

2) Дослідити явище «посттравматичного зростання» та його особливості у жінок, які пережили насилля;

3) З’ясувати зв’язок між релігійністю та посттравматичним зростанням.

Гіпотеза:

Задіяння потенціалу релігійності сприяє ефективному відновленню та посттравматичному зростанню жінок, які пережили насилля.

Методи:

- загальнонаукові: вивчення та аналіз літератури за проблемою дослідження, систематизація зібраних даних, індукція, дедукція;

- конкретні: напівстандартизоване інтерв’ю, анкетування, тестування, порівняльний аналіз, складання профілів;

- математично-статистичні: однофакторний дисперсійний аналіз.

Наукова новизна полягає в тому, що було проаналізовано іноземні джерела про ПТСР, ПТЗ і щодо важливості практикування релігійності та пробачення жінками, які пережили насилля на шляху до відновлення та посттравматичного зростання, проведено власне дослідження ролі релігійності при опрацюванні травми.

Практичне значення: було здійснено вивчення впливу релігійності та пробачення зокрема на процес відновлення та посттравматичного зростання жінок, які пережили насилля. Отримані результати можна використовувати для подальшої розробки тренінгів та програм для роботи з пробаченням, пошуку сенсу життя та задоволеності життям, складати методички по роботі з темою насилля. Дана робота може бути корисною для психотерапії, психоедукації та консультування вірян, релігійних спільнот.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаної літератури, додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАДІЯННЯ РЕЛІГІЙНОСТІ ЯК РЕСУРСУ У ПРОЦЕСІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК, ЯК ПЕРЕЖИЛИ НАСИЛЛЯ

1.1. Психологічні особливості жінок, які пережили насилля

Насильством називають навмисні дії, які переступають свободу та права іншої людини, а також спричиняють моральну шкоду, негативно впливають на фізичний та психічний стан [15]. Насилля має багато обличь. Воно проявляється через маніпуляції, залякування, погрози, надмірний контроль, використання сили. Розрізняють такі його види [8]:

- ***Фізичне***, при якому жертва зазнає тілесних ушкоджень, потерпає від насильного утримання, погроз розправитись фізично.
- ***Словесне*** – обзивання, насміхання, приниження.
- ***Емоційне***, для якого властива ізоляція, тероризування, ігнорування, неприйняття.
- ***Фінансове***, при якому для контролю, ізоляції та приниження використовуються гроші, до яких особа не має доступу або отримує незначну їх кількість від контролюючого.
- ***Релігійне,*** у випадку якого використовується Біблія, Коран або інші священні тексти, різні цінності або принципи, щоб контролювати, маніпулювати, принижувати або змушувати мовчати. Наприклад, вірш з Біблії: «Хай ваші жінки в Церкві мовчать. Бо їм не дозволяється говорити, а тільки коритися, як про це і Закон каже» (1 до Коринтян 14:34) [1] та інші йому подібні можуть використовуватись, щоб змусити дружину мовчати, коритись, брати участь у тому, чого вона не хоче. Також Біблія може використовуватись, щоб викликати почуття провини, і через це змушувати робити щось проти волі. Варто згадати також про деяких релігійних лідерів, які вказують на те, хто і на кому має одружитись, забираючи свободу

вибору. При цьому, відбувається тиск на почуття провини, важливість бути смиренною.

- ***Сексуальне,*** може мати словесну, візуальну або фізичну форму без згоди особи до залучених дій. Словесний прояв включає погрози, непристойні зауваження та коментарі. Візуальне сексуальне насильство – це вуайєризм, ексгібіціонізм, який може супроводжуватись онанізмом, переглядом порнографії. Фізичне сексуальне насильство – це будь-яке сексуальне проникнення (у тому числі пальцями, іншими об'єктами) у тіло жінки без її згоди у результаті застосування сили, погроз або при неможливості дати згоду через розумову відсталість, психічне захворювання або перебування у наркотичному чи алкогольному сп'янінні. Варто зауважити, що даний тип насильства здебільшого здійснюють знайомі або близькі родичі.

- ***Домашнє*** насилля може об'єднувати в собі всі вищеперераховані види. Спершу можуть використовуватись слова, щоб залякати, принизити, створити атмосферу страху. Потім застосовується ізоляція, контроль, обмеження. Наступним рівнем є фізична шкода речам, тобто чоловік може почати трощити меблі, пробивати кулаками стіни тощо, а далі з'являється жорстоке поводження з можливим використанням зброї [8].

Отже, якщо узагальнити все вищесказане, то спільними для різних видів насильства є контроль, маніпуляції та залякування. Його вид вказує на інструменти або засоби, які застосовуються проти постраждалої людини. За словами психологині Л. Вокер, насильницькі методи можуть бути різними, але, по суті, вони всі однакові [2].

Якщо говорити про наші реалії, то в Україні велика кількість жінок потерпає від насилля. Це підтверджує дослідження, яке було проведено 2018 року під керівництвом ОБСЄ [3]. Його результати показали, що 75% жінок (приблизно 11,25 мільйона) зазнало насильства будь-якої форми; 65%

жінок постраждало від психологічного насилля від інтимного партнера; 28% жінок (приблизно 3,65 мільйона) – фізичного і/або сексуального насилля від інтимного партнера, а 24% (приблизно 3,58 мільйона) – не від партнера, а від іншої людини. Як бачимо, кількість жертв фізичного/сексуального насильства від інтимного партнера та невідомої особи майже рівна. Та наслідки відрізняються в залежності від того чи знайомі жінка та її кривдник. Якщо насильником є чоловік або близька людина, то потерпіла стає вразливішою, ніж при кривді від незнайомця, бо саме у цієї людини вона раніше шукала безпеки та можливості довіряти [2]. Показники дослідження є такими високими, оскільки тема насильства – це те, про що століттями було прийнято мовчати. Потерпілій соромно, вона відчуває свою вразливість і прагне прийняття, а розказати комусь про пережите несе в собі ризик осуду, відкинення, їй можуть не повірити особливо, якщо кривдником є поважна авторитетна у суспільстві людина. У зв'язку з цим насилля почало вивчатись лише наприкінці XIX століття. Та коли ця тема набула розголосу, то правда здалась страшнішою за мовчання Лише феміністичний рух у 1980-х рр. допоміг винести у світло те, через які страждання проходять жінки і почати боротись із цим явищем.

Першим дослідником наслідків насилля був Ж.-М. Шарко. Укінці XIX століття він почав вивчати істерію у жінок, допомагаючи їм вокалізувати те, що вони пережили. Він щотижня давав відкриті лекції про істерію із використанням гіпнотичного трансу на жінках, які перебували у лікарняному комплексі Сальпетрієр. Він лише спостерігав та класифікував їх симптоми. Його ж послідовники вирішили піти далі за допомогою вислуховування жінок. Таким чином П. Жане та З. Фройд з'ясували, що істеричні ознаки були наслідком зміненого стану свідомості під впливом психологічної травми. Вони з'ясували, що соматичні симптоми були проявом витіснених пам'яттю страшних подій [2]. Але через рік він відмовився від даної теорії, оскільки переживав за можливі наслідки. Адже

це явище було дуже поширеним і вказувало на ницість суспільства. Століттям пізніше, у 1970-х рр. соціологиня Л. Голмстром та психіатрична медсестра Е. Берджес зайнялись дослідженням сексуального насильства і запропонували термін «синдром травми зґвалтування» [2]. На початку 1980-х рр. соціологиня та правозахисниця Д. Рассел провела дослідження, у якому взяло участь 900 учасниць [2]. Результати показали, що кожна четверта жінка пережила зґвалтування, відтоді його запропонували розглядати як злочин, а не просто сексуальний акт. Так питання насилля почало привертати все більшу увагу публічності.

Розглянемо, що відбувається з жінкою, яка пережила насилля. Воно зачіпає свідомість потерпілої, залишає слід у душі, впливає на взаємодію з оточенням, ставлення до себе. У залежності від тривалості насильства, особистості кривдника та інших факторів постраждалі можуть переживати різні наслідки – від негативних емоцій до розвитку серйозних розладів, які завдають шкоди повсякденному життю і до скоєння самогубства.

Травма «заморожує» [8] жертву та частину її мислення і жінка, в свою чергу, припиняє зростати внутрішньо, що властиво при хронічному переживанні кривди. Постраждала дивиться на себе, світ, майбутнє та стосунки, пропускаючи їх через пережиту травму. Негативний минулий досвід впливає на новий розвиток подій. Д. Ланберг говорить, що під час сексуального насилля активізуються усі 5 відчуттів, які підсилюються страхом. Жінка пам’ятає ті переживання і може винести для себе переконання «Я – ніхто». До того ж, у неї з’являється сором, який Д. Ланберг називає «розладом особистості, самоідентифікації» [8], пояснюючи, що він проникає у саму суть жінки і також впливає на її переконання про себе. Вона вже не думає: «Зі мною сталось», «Я вчинила», але – «Я є…» [8]. Тобто те, якою постраждала почуває себе після пережитого насилля стає її самоідентифікацією. Після цього навіть позитивний досвід стосунків може не мати впливу на мислення та світогляд, оскільки вони вже сформовані під

впливом пережитого насилля. Отже, таким чином ми можемо стверджувати, що насильство спотворює уявлення жертви про себе і має довготривалий вплив на її життя та розвиток.

У декого з потерпілих від насилля може розвинутись дисоціація, як результат надломлення ідентичності [8]. Цей процес пов'язаний з розхитаною психологічною стабільністю, зруйнованою психічною інтеграцією і може бути передвісником розладів настрою та суїцидальності. Дисоціації виникають для того, щоб пережите не впливало на функціонування жінки у теперішньому. Тобто, травмована «я» має померти, щоб теперішня «я» могла жити. Але дисоціація не є зціленням і спогади, все одно, тримають жертву у заручниках, жінка почувається вразливою та страждає.

Д. Ланберг виявила ряд рис, притаманних для жінок, котрі пережили сексуальне насилля, про які також частково писали Л. Голмстром та Е. Берджес. Багато хто з постраждалих ненавидить своє тіло, що може приводити до саморуйнівної поведінки, навмисного каліцтва себе, різних залежностей, зокрема вживання психоактивних речовин. Можливі безсоння, розлади харчування, нерозбірливі статеві стосунки, відчуття сорому свого тіла, скоєння самогубства. Можуть бути виражені соматичні ознаки: мігрені, сексуальна дисфункція, розлади травлення, нудота, болі у різних частинах тіла, дряпання себе у стані тривоги. В емоційному плані жінка може переживати гнів, злість, тривогу, страх, смуток, горе та провину, низьку самооцінку або ж навпаки емоційне оніміння, особливо, коли насилля відбувається регулярно. Пережите насилля впливає також і на стосунки в майбутньому [8]. Л. Голмстром та Е. Берджес наголошували також на тому, що під час сексуального насилля у жінок з'являвся страх смерті [2]. Духовними наслідками є викривлене бачення Бога як караючого, байдужого або мертвого, втрата віри [8]. Для дівчини сексуальне насильство може стати фактором до розвитку гомосексуальної орієнтації. Постраждала

може дійти до висновку, що чоловіки небезпечні, а лесбійство виступає захистом від травм, які можуть завдавати особи протилежної статі [6]. На нашу думку, це не допомагає позбутися наслідків травми, але водночас підтримує їх.

Д. Ланберг у своїх роботах про консультування жертв сексуального насилля, наголошує на трьох аспектах – голос, сила та стосунки. Слова, думки жертви не мають голосу, тому що його заглушено і жінка намагається лишень вижити. Говорячи про силу, Д. Ланберг має на увазі внутрішню міць, якої позбавляють жертву. Її роблять безпомічною, приниженою, непотрібною, виконують щось проти її волі. Стосунки псуються та руйнуються під впливом травми. Безпека нівелюється, зникає емпатія, відбувається втрата гідності, з'являється страх, приниження та сором. Останній веде до відчуття провини, втрати честі, скаліченості, неадекватності, приниження. Жінка, сповнена сорому, хоче прикритися, сховатися, щоб ніхто не дізнався про неї правду. З цією метою хтось вдається до наркотиків, алкоголю, а хтось до самогубства [8].

Д. Натасон увів поняття «компасу сорому», за яким жертва може піти у чотирьох напрямках: самоізоляція, автоагресія, залежність, агресія проти інших [35]. Автоагресія та агресія проти інших відповідає реакції «бийся». У такому випадку, жінка може нападати і виступати агресором проти того, хто викриє її сором. Самоізоляція та залежність відповідають реакції «тікай» (від відчуття провини, болю, спогадів). Але утікання від травматичного досвіду не допомагає, а ще більше посилює посттравматичний синдром та може привести до уникання стосунків або соціальної ізоляції. Внаслідок цього, у жінки зникає здатність насолоджуватись творчістю, гармонією, вона відходить від активної життєдіяльності [8]. Ми також притримуємось думки, що для перемоги над травмою, її треба асимілювати у життя і саме це допоможе повернути жертві

силу та ефективність. Спершу травму варто опрацювати, а потім вплести у життєвий наратив.

Жертви комплексної травми та домашнього насилля схильні думати, що вони були причиною побиття тощо. Тобто вони привласнюють сором, який належить винуватцю. Таке явище Д. Ланберг називала інфліктованим соромом [8]. Жертва вірить, буцім-то вона винна у тому, що була «обраною» для насилля. Особливо, якщо воно відбувалось регулярно. Крім того жінка може відчувати лють, нерідко поєднану з провиною і самозвинуваченням. Вона переконана, що її ніхто не зрозуміє, тому вона применшує свою травму. Це недивно, оскільки кривдниками зазвичай є близькі, старші чоловіки, яким вірять більше, аніж скривдженій дівчинці. Також жертви вірять у владу та контроль насильника над ними, навіть якщо його вже давно немає в живих [8].

Л. Голмстром та Е. Берджес виявили, що у жінок-жертв сексуального насилля та ветеранів війни прослідковуються подібні симптоми, зокрема: розлади сну, гіперзбудження та інтрузії. Гіперзбудження проявляється як стан постійної тривоги, очікування, що пережита травма знову повториться [2]. Це в свою чергу посилює пильність. Гіперпильність особливо властива для жінок, які перебувають у постійному насиллі. Для інтрузії або повторного переживання травмівної події характерно те, що вона не стає спогадом, а зберігається в активній пам’яті і таким чином вривається в повсякденне життя так, ніби жінка саме в цей час проживає те ж саме знову. При цьому, емоційна сила така ж, як у момент, коли це сталось.

Інтрузії можуть допомогти повернутись у трагічну ситуацію та опанувати її, але травмована жінка не хоче навмисне пригадувати свої болючі спогади, всіляко намагаючись цього уникнути [2]. Це відбувається тому, що вона боїться появи емоцій, пов’язаних з травмою, втрати контролю, повторного переживання страждань. Її страх заключається у можливості знову відчути пригноблення та скривдження. Потерпіла жінка

намагається забути те, що з нею сталось, заховати свої болісні спогади. Але це не допомагає, а навпаки підсилює внутрішню напругу, оскільки травмівна подія не опрацьована і постійно про себе нагадує, прориваючись крізь свідомість у формі снів, емоцій, дій. У когось з жінок розвивається явище «тягни-штовхай» [8]. Воно полягає у бажанні забути проблему, але з іншого боку озвучити її. Тобто в основі діалектики травми лежить страх вербалізувати деталі того, що з постраждалою сталось і неможливість стерти подію з пам'яті.

Як відомо, гіперзбудження та інтрузії належать до групи симптомів ПТСР. Епідеміологічні дані показують, що ПТСР розвивається у понад 55% жертв зґвалтування, у 35% жертв сексуального або фізичного скривдження у дитинстві, у 17% тих, хто пережив фізичні та збройні напади [48]. ПТСР – це психологічна та фізіологічна реакція на травматичну подію. Його ризик більший у випадку, коли жертва знає свого кривдника. Чим ближче вони знайомі, тим негативнішою буде реакція і тим більшим буде вплив насилля, бо це є зрада автономії. Ф. Сондерс дослідила, що жінки, які не мали близьких стосунків із кривдником та мали високу диспозицію до пробачення, мали нижчий ризик розвитку ПТСР [42]. Але у випадку близьких стосунків, висока диспозиція до пробачення не захищає від розладу, а навіть збільшує його симптоми у порівнянні з людьми з низькою диспозицією. Це можна пояснити тим, що прощення вимагає від жертви визнання того, що з нею сталось і вона має хотіти здійснити рефреймінг насилля. Він же більш можливий там, де кривда не ускладнена стосунками з кривдником.

У розвитку та підтриманні ПТСР суттєву роль відіграють емоції, такі як сором, вина та гнів. Жертва травми входить у біологічно закладене реагування відповідно до сприйнятого очікування загрозливих ситуацій, що можна порівняти із реакцією «Бийся або завмри». Це показує як може активуватись агресія. Згідно з вищесказаним, симптоми злості можуть

погіршувати наслідки травми, бо людина постійно перебуває у гіперпильному стані [42]. Вона не пропрацьовує те, що сталось, а живе в передчутті небезпеки.

Підраховано, що приблизно половина осіб із ПТСР також має діагностований великий депресивний розлад (ВДР) [42]. Ті, у кого одночасно присутні ці розлади мають вищий дистрес та знаходяться під більшим ризиком суїцидальності ніж ті, у кого наявний лише ПТСР. Також ті особи, які уникають всього, що нагадує про травму та соціальні активності зокрема, можуть зберігати симптоми травми, що викликають румінації, які властиві для депресії. Таким чином, стає зрозумілим як ВДР може співіснувати з ПТСР.

М. Девідсон та Н. Лозано, вивчаючи пережите сексуальне насильство жінками у дорослому віці, виявили, що після більшості випадків зґвалтувань був вищий рівень мстивості та уникання, і менше пробачення себе, інших та ситуації [42]. Коли жінка зазнає сексуального насильства, вона втрачає силу та контроль. Таким чином, бажання помсти може стати способом відновлення відчуття контролю у жертви, хоча дослідження Е. Вортінгтона заперечує це, показуючи, що у такому разі підтримку отримають шкідливі почуття гніву [52]. Ми схиляємось до останньої думки і вбачаємо мстивість як деструктивну, руйнівну рису. Вона не сприяє зціленню, а стимулює до румінацій про негативне. Це зупинка, яка не сприяє розвитку. На противагу цьому варто пробачити. Звісно, це важко, але саме прощення дарує перемогу над травмою.

Розглядаючи вплив насилля, багато уваги приділяється негативним наслідкам. Якість життя при насиллі або після нього, дійсно, погіршується, але останні дослідження говорять також і про позитивні зміни. Людині притаманний розвиток, динаміка, активність. Тому ми вбачаємо, що негативні наслідки – це не кінець історії жертви, вона може віднайти у вразливості свою силу. Вчені та клініцисти задокументували, що багато

травмованих людей також пережили і позитивні зміни у результаті травми. У декого вони можливі без розвитку ПТСР [48]. Про позитивні зміни після травми повідомляє навіть більша кількість осіб, ніж про психічні розлади, про що зазначають Р. Тедескі та Л. Калхун [44].

Варто зауважити, що виявлення ПТСР у травмованої особистості може нести негативний характер, тоді як дивитись на людину, яка пережила травму з перспективи посттравматичного зростання є позитивною тенденцією. При такому підході увага зосереджується на сильних сторонах людини, її здатності пережити труднощі завдяки своїм ресурсам, те, що психіка людини може адаптуватись та справлятись із кризовими ситуаціями і використовувати їх для позитивних змін.

Отже, підсумовуючи можемо констатувати наступне: насильство над жінкою, незалежно від його тривалості чи регулярності, впливає на її свідомість і несе ряд негативних наслідків. Хоча можливі і позитивні зміни. Пережита травма визначає напрямок траєкторії розвитку жертви. Наслідки насилля прослідковуються в емоціях, переконаннях, стосунках, фізичному самопочутті. Характерним почуттям є сором. Скривдженим жінкам хочеться забути, витіснити спогади, але ті мають силу прориватись назовні через сни, агресію. Мстивість, непрощення, уникнення, самоізоляція – не є виходом із проблеми, тому негативний досвід варто пропрацювати і ввести його у свій життєвий наратив.

1.2. Релігійність як ресурс на шляху до зцілення та ПТЗ

Упродовж останніх десятиліть учені почали вивчати різні коупінгові стратегії, зокрема релігійну, при серйозних життєвих стресах. Емпіричні дослідження показали, що багато людей звертається до неї як до ресурсу у спробах справитись із найскладнішими періодами [37]. За деякими опитуваннями виявлено, що ті, хто пережив травму, хочуть, щоб працівники у сфері здоров’я обговорювали з ними духовні та релігійні переконання [49].

Д. Годж стверджує, що більшість респондентів бажає, щоб у психотерапевтичний процес можна було залучати їхні духовні переконання [26]. Залучення світоглядного потенціалу клієнтів сприяє підвищенню ефективності лікування.

Численні емпіричні дослідження підтверджують позитивний вплив релігійності на психічне здоров'я клієнтів. Зокрема це питання вивчали Х. Кеніг, Д. Кінг та В. Карсон [32], які проаналізували майже 3.000 наукових робіт за 19-21 століття і дійшли до висновку, що здорова релігія покращує психічний стан людини та сприяє добробуту у всіх сферах життя.

А. Лауфер вивчала безпосередньо роль релігійності у ПТЗ серед постраждалих від терористичних подій [33]. Результати показали, що вищі показники зростання були у релігійної молоді, ніж у світської. Існує декілька пояснень цьому. По-перше, участь у релігійних практиках включає зустрічі з іншими членами спільноти, що забезпечує вищий рівень соціального залучення та підтримки й надає відчуття приналежності, сприяє росту.

В українській культурі є вислів «Як тривога – то до Бога». Це і недивно, адже стикаючись із загрозливими ситуаціями, люди шукають відповіді на екзистенційні питання і приходять до Бога, віднаходячи у Ньому безпеку, переконання, що у житті є смисл та сенс духовного зв'язку з іншими. У 1997 р. К. Пергамент пояснив «релігійний коупінг» [38] як пошук значення у святому впродовж стресового часу або спосіб, за допомогою якого люди використовують свою релігію для подолання труднощів. Така форма поведінки має багато функцій: знаходження значення, ідентичності, набуття контролю, втішання завдяки почуттю інтимності з Богом, зменшення тривоги, сприяння близькості з іншими та зміни у житті. Учений розрізняв позитивний та негативний релігійний коупінг. При позитивному людина шукає духовної підтримки та перетворює тяжкі страждання у значимі трансформації, має безпечні стосунки з Богом,

іншими та світом, а при негативному – ставить під сумнів Всевишнього і вагається у вірі, труднощі розглядає як покарання, очікує, щоб Бог їх залагодив, або ж намагається справитись самостійно. Х. Оркутт зазначає, що при позитивному релігійному коупінгу (наприклад, духовна підтримка, позитивна оцінка проблеми) ступінь вираженості симптомів травми нижчий, а негативний асоціюється з вищими показниками ПТСР, депресією та тривожністю, як за ознаками, так і за станом. Тобто, такий спосіб подолання травми може допомогти жертвам пропрацювати емоційні труднощі та зменшити симптоми розладів [36]. Але лише з позитивним релігійним коупінгом особистість може досягнути ПТЗ.

На нашу думку, тип коупінгу залежить не лише від самої людини, але також від тієї спільноти, до якої вона належить, у якому оточенні вона знаходиться. Адже в певних релігіях Бог є Отцем любові, а в деяких проповідують, що Він – Суддя, а люди – то раби. Відповідно, система переконань буде різною у прихожан тої чи іншої спільноти.

К. Парк вводить поняття автентичної релігійності як одного із предикторів зростання, пов'язаного із стресом [21]. Віруючі використовують релігію як модель, за якою вони проживають своє життя. Саме у ній вони знаходять свою першочергову мотивацію. А справжня релігійність забезпечує зростання, пов'язане із стресом, оскільки вона пропонує вірянам когнітивні схеми раціоналізації травматичних подій і така інтерпретація кризи допомагає віднайти позитивне значення. На нашу думку, варто чітко розрізняти здорову релігійність від нездорової. Перша несе в собі життя, стосунок з Богом, вчинки, які виходять із серця, а друга – не може сприяти зростанню, адже автоматичне виконання правил та приписів несе у собі лише вимоги та стандарти. Людина, яка не відповідає очікуванням церкви, починає себе картати і це зупиняє її особистісний ріст, активуючи почуття провини. Отже, саме здорова релігія впливає на виявлення смислу та наближає до позитивних наслідків.

Якісне дослідження проведене Д. Кідвелл показало, що учасникам допомагали пробачити кривду різні релігійні мотивації та стратегії. Наприклад, «пробачайте іншим, тому що Бог пробачив вам» або використовувалось «консультування з релігійним лідером» та «пошук сили у моїх особистих стосунках з Богом» [31]. Це показує, що християнство може бути важливим фактором у пробаченні, оскільки воно пропонує допоміжні стратегії та соціальну підтримку [42]. Хоча якщо говорити про прощення себе, то є докази, що релігія може не завжди сприяти цьому, зокрема у випадках сексуального чи фізичного насилля. Приміром пробачення пропагується в ісламі, але мусульманські сім'ї будуть приховувати факт зґвалтування, оскільки вони вірять, що це необхідно для збереження цноти, честі та гідності сім'ї, що приводить до ревіктимізації. Для них зґвалтування подібне до осквернення сім'ї, у насильстві звинувачують жертву. Відповідно, у таких випадках релігійні традиції можуть перешкоджати процесу прощення [31].

Говорячи про християнство, Д. Епплбі стверджував, що воно має терапевтичні ресурси [6]. До них він відносить молитву, читання та роздуми над Біблією, поклоніння Богу, любов один до одного, зустрічі із Святим Духом. Саме їх ми і розглянемо у даній роботі, щоб дослідити, як вони впливають на жінок, які пережили насилля і чи сприяють ПТЗ.

Оскільки релігійність є ресурсною та важливою для віруючих клієнтів, то християнські психологи додали деякі її компоненти до світських терапій і таким чином з'явилось християнське консультування, духовно спрямована когнітивно-поведінкова терапія (ДС-КПТ), споглядальна молитва на кшталт медитацій, християнська емоційно-спрямована терапія, молитовне читання Біблії в межах пізнавальної/поведінкової/системної терапії, христоцентрична візуалізація в ДПРО (десенсибілізація і переробка за допомогою руху очей), християнська кпт, коучинг «Квітучого життя» [6].

ДС-КПТ увібрала у себе інструменти християнства, буддизму, юдаїзму, даосизму, ісламу і включає в себе молитву та читання писань на сесіях із роботою через релігійні образи. У даній терапії Т. Плант пропонує використовувати такі духовні практики та інструменти, як: молитва, молитовні роздуми, покликання, бібліотерапія, відвідування богослужінь, участь в обрядах громади, благодійність, волонтерська допомога, цінності, прощення, плекання вдячності та доброти, справедливість, прийняття себе та оточуючих з їх недоліками, цінування святості життя [39]. Існують емпіричні докази ефективності такої терапії. Потенційно ефективними вважались наступні методи: християнські молитовні роздуми, християнсько-пристосована групова терапія, духовна групова терапія [6]. Християнська емоційно-спрямована терапія включає у свій процес: духовну підготовку консультанта, молитву, «переживання хреста», тобто принесення негативної емоції на хрест, «переживання воскресіння» з мертвих у новий емоційний стан [6].

Залучення християнських інструментів у консультуванні жертв насилля може бути особливо доречним при консультуванні релігійних клієнток, оскільки при роботі з травмою можна звертатись до їх вірувань та цінностей [6]. Такий підхід дає широкий арсенал метафор та образів. А застосування молитви на етапі прощення є неоціненним.

Розглянемо один із ключових ресурсів – молитву (спілкування та єднання з Богом). Вона може бути мовчазною або вербалізованою. У християнській терапії використовують різні типи молитв, наприклад: споглядальна (роздуми над Біблією), заступницька (моління за себе або інших), за внутрішнє зцілення та слухання, хвала Богу, подяка, сповідь, прощення. При роботі з жертвами насилля активно застосовують молитву внутрішнього зцілення та спогадів. Ш.-Я. Тан зазначає, що завдяки регулярній практиці даного ресурсу люди менше страждають після стресу [6]. На нашу думку, це чудовий інструмент повернення голосу жертві. Саме

так вона може вчитись говорити про те, що з нею сталось у неосудливому просторі. Якщо людям вона не може довіряти, то може спробувати відкритись перед Богом.

Важливим етапом на шляху до зцілення від наслідків насилля є пробачення. У християнстві воно розглядається як «центральний наріжний камінь релігії» [50], а в юдаїзмі є обов'язком [36]. Х. Оркутт стверджує, що стосунок жертви з релігійністю безсумнівно впливатиме на те, як вона буде відноситись до питання пробачення [36]. Е. Вортінгтон говорить, що різні релігії по-різному бачать Бога. Таким чином, юдеї та мусульмани бачать у Ньому справедливого Суддю, тоді як християни вбачають Пана милосердя. Так можемо стверджувати, що релігійні традиції мотивують віруючого на певні кроки. Християни, вірячи у милосердного Бога, мають переконання, що пробачення – це вимога Писання, а також вияв любові та милості, який перевищує правосуддя. Вони гадають, що не пробачивши свого кривдника, не отримають прощення від Бога [51]. Згадаємо слова із Господньої молитви: «І прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим… Бо коли ви прощаєте людям їхні переступи, простить і вам ваш Небесний Отець; якщо ж не прощаєте людям їхніх переступів, то й ваш Отець не простить вам ваших переступів» (Від Матвія 6:12, 14-15) [1]. Отже, пробачення – це духовно-моральний феномен, для якого релігійно-культуральний контекст має особливе значення. Християнство навчає плекати любов та милість, молитись і навіть благословляти ворогів. Посвячений християнин має слідувати прикладу Ісуса, який навіть на хресті продовжував пробачати [1]. Але зробити це лише з обов'язку неможливо. Прощення – це складний процес та виклик, особливо якщо ми говоримо про нього у контексті насилля. Одного бажання або релігійної вимоги чи знання його важливості недостатньо.

До 1980-х рр. пробачення розглядалось виключно як релігійне явище, хоча цим терміном послуговувались і невіруючі. Наукові

дослідження цього питання розпочались лише після публікації книги Л. Смедеса про прощення у 1984 р. Він був теологом, але розпочав рух у межах терапії та науки, який привів до ідеї, що пробачення може приносити користь для добробуту та психічного здоров'я особи [50]. Цей зв'язок також досліджував Д. Емерсон у 1964р. [12]. Після цього учені почали писати про те, як пропагувати даний процес задля зцілення від проблем гніву, браку надії, депресії та травми.

Р. Енрайт був піонером у дослідженні пробачення. Він запропонував таке його визначення як навмисна відмова від образи на заподіяну кривду і відповідь у вигляді благодіяння злочинцеві, навіть якщо той не має права на моральну доброту того, хто пробачає [17]. Р. Енрайт виступає за те, що цей процес не тотожний потуранню, примиренню та виправданню. На його думку скривджена людина може пробачити, але, при цьому, як і раніше вважати цей акт кривди неправильним. Пробачення – не забування, бо рана може бути глибокою. у цьому процесі жертва намагається подивитись на кривдника з любов'ю та милосердям, тоді як той цього не заслуговує. Такої ж думки притримується Л. Косгров, стверджуючи, що тут може бути включене співчуття та любов до винного [22]. Вортінгтон та низка інших вчених підтримують цю думку, додаючи, що при цьому помітне також зменшення гніву та мстивих думок, почуттів та намірів, одночасно збільшується позитивне мислення, почуття та наміри по відношенню до кривдника [50]. Р. Хантер стверджує, що цей процес є внутрішнім звільненням [12]. Ми ж вважаємо, що пробачення звільняє жертву від кайданів травми, а саме: негативних думок та почуттів. Прощення – це важливий крок, який перетворює жертву на переможця, допомагає досягнути психічного добробуту та розпочати процес особистісного розвитку. Для когось – це вольовий вибір, а в когось воно відбувається раптово завдяки особистому одкровенню через Біблію або в процесі молитви.

Розглянемо відомі моделі пробачення пробачення Р. Енрайта [23] та Е. Вортінгтона [51]. Хоча вони відрізняються, але мають деякі важливі схожі елементи. Наприклад, важливість залучення негативних емоцій та розуміння контексту зловмисника. Р. Енрайт вважав, що пробачення пов'язане з когнітивним, афективним та поведінковим аспектами. Постраждалій людині спершу необхідно мати готовність до пробачення. Модель Р. Енрайта включає у себе 20 кроків, об'єднаних у 4 широкі фази: розкриття, рішення, робота та поглиблення [23]. Розкриття означає усвідомлення проблеми та емоційного болю від образи. Під час першої фази жертва переживає негативні почуття та несправедливість, пов'язану із нанесеною кривдою. Впродовж другої фази, особа розмірковує над пробаченням та усвідомлює, що при продовженні румінування над болісною ситуацією та кривдником її дистрес лише продовжуватиметься. Таке усвідомлення спонукає пробачити зловмисника та, зрештою, викристалізувати це рішення. На третій фазі починається робота над прощенням і в результаті, негативні думки починають відкидатись, змінюється почуття та мотивація до зловмисника. Жертва пригадує своє ставлення до злочинця, але вже зважаючи на фактори, які привели його до скоєння переступу. Розгляд кривди у контексті, дозволяє дистанціювати постраждалого від акту кривди, тобто він вже може емпатувати своєму кривднику. Іншими словами відбувається рефреймінг, співчуття та прийняття болю. На заключній фазі потерпіла персона переживає позитивну емоційну користь від пробачення. Вона може також віднайти значення у стражданнях та негативних емоціях, які переживала раніше. За словами Е. Вортінгтона [51], модель Р. Енрайта є золотим стандартом, з яким мають співвідноситись інші.

Модель REACH, розроблена Е. Вортінгтоном [52], доповнює розробку Р. Енрайта. Вона складається із 5 кроків, які включають:

1) Пригадування болю настільки об'єктивно, наскільки це можливо;

2) Емпатія до кривдника (спроби його зрозуміти) – це найскладніший крок в емоційному пробаченні;

3) Пропозиція альтруїстичного дару прощення, який полягає у пригадуванні особистих провин і вдячності за можливість бути прощеним;

4) Посвячення себе пробаченню;

5) Утримання прощення, коли з'являються сумніви.

Цей метод є найбільш широковживаним підходом [46]. Існує його світська та християнська версії, при чому, остання вважається ефективнішою [52]. У втручанні, запропонованому Е. Вортінгтоном, використовується читання Біблії, релігійні образи, молитва за кривдника для заміни негативних емоцій непрощення на позитивні. Підсумовуючи численні дослідження моделі пробачення, Е. Вортінгтон дійшов до висновку, що цей процес залежить від характеристик жертви, кривдника, провини та святощів, тобто релігійних переконань та цінностей. Оскільки існує шість взаємозалежностей між цими чотирма елементами у моделі. Вони включають зв'язки між жертвою та кривдником, жертвою та провиною, кривдником та провиною, жертвою та святощами, кривдником та святощами, провиною та святощами. Всі ці характеристики впливають на прощення [52]. Е. Вортінгтон відстоював думку, що воно немає бути просто інструментом, але має вписуватись у систему вірувань та переконань людини, інакше це не буде ані інструментом, ні засобом [51].

Упродовж останніх десятиліть був проведений ряд досліджень [46], які підтверджують ефективність моделі Е. Вортінгтона. У результаті проведеного тренінгу прощення REACH (світська версія) для індійських студентів змішаних релігійних груп було виявлено вагомі позитивні зміни у пробаченні, емоційних реакціях та збільшенні самооцінки [46]. Сприйняття кривдника як особи з духовністю перешкоджало зростанню непрощення, але сприяло зростанню емпатії.

У 2017 р. у Тегерані на базі кількох психологічних клінік був проведений дослід, який показав, що тренінг із пробачення допоміг жінкам, котрі пережили сексуальне насилля у дитинстві, збільшити позитивні почуття, при цьому, у них також покращилось психічне здоров’я та якість життя, зменшилась депресія та тривога [43]. Відповідно, Джагарі та інші науковці рекомендують інтервенції пробачення для вирішення психологічних проблем у жінок, в історії яких було сексуальне насилля.

Окрім самого процесу варто також приділити увагу реципієнтам прощення або на кого його необхідно направляти. За концептуалізацією Л. Туссена воно полягає у трьох діях (запропонувати, відчути, шукати) по відношенню до трьох реципієнтів (я, інші, Бог), що пропонує сім різних вимірів, а саме: (1) прощення себе, (2) інших, (3) Бога, (4) відчуття прощення інших, (5) Божого прощення, (6) шукати прощення інших та (7) Божого прощення [47]. Він не зачіпав почуття і пошук прощення у себе та припускав, що ці сім вимірів можуть по-різному стосуватися психічного здоров'я. Л. Туссен, Д. Вільямс, М. Мьюзік та С. Еверсон показали, що пробачення себе та інших пов'язано з меншим дистресом та більшим добробутом [47]. Тож бачимо, що цей процес є складним через свою багатогранність.

Р. Енрайт разом з іншими дослідниками говорять про існування трьох потенційних цілей або тріади прощення: пробачення себе, зловмисника/інших людей та ситуації, яка перебуває поза контролем особистості [23]. Хоча раніше велись дебати щодо концепту прощення ситуації, оскільки вважалось, що його не можна запропонувати неконтрольованій події. Вважалось, що це є виключно міжособистісним явище. Наведемо приклад такої тріади: жертва зґвалтування може вважати себе винною у тому, що була вдягнена відверто або поводилась неналежно. Також вона ображена на кривдника або того, хто це допустив. І в кінці-кінців потерпіла може мати ворожі почуття по відношенню до самої ситуації

або умов, за яких відбулась трагедія. І в результаті, жертва має пробачити себе, кривдника та ситуацію. Встановлено, що прощення себе та інших відіграє важливу роль у терапевтичному контексті [12]. Воно сприяє психічному та фізичному здоров'ю, щастю та якості життя [46]. Л. Томпсон стверджує, що при сексуальному насиллі для психологічного благополуччя важливішим буде пробачення себе та ситуації, ніж інших [45]. Окрім того, прощення належить до однієї з ознак посттравматичного росту.

З появою методик, які вимірюють пробачення, з'явилось пояснення його ефекту на психічне здоров'я. Даний процес вимагає від жертви визнання того, що кривда відбулась і жертва хоче зробити її рефреймінг. Це можна прослідкувати у першому кроці метода Е. Вортінгтона [52], під час якого необхідно пригадати біль і пропрацювати його настільки об'єктивно, наскільки це можливо. Аналогічно і за моделлю Р. Енрайта, справжнє пробачення неможливе без цього процесу [23]. Він дозволяє жертві утворити позитивні асоціації з їхніми румінаціями та асоційованими негативними емоціями такими як депресія, гнів та страх [52]. Як зазначалось вище, це не означає, що скривджені потурають або виправдовують винного. Натомість, вони здатні створити «новий наратив» про злочин, злочинця та потенційно про себе [45]. Подібний процес відбувається у техніках травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії, таких як рескрипція та когнітивна реструктуризація, коли клієнтам пропонується переписати наратив і контекстуалізувати спогади про травму. В основі цих методів лежить когнітивна модель ПТСР [42].

За Е. Вортінгтоном [52] якщо жертва не пробачає, вона може проводити час у румінаціях про злочин та відчувати такі емоції як ненависть, гнів та страх. Якщо з цим нічого не робити, то це може викликати суттєві складнощі у психічному здоров'ї. Тобто непрощення має прямий вплив на психічне здоров'я. Що стосується непрямого ефекту, вважається, що якщо жертва не пробачила, це означає, що вона іще не пропрацювала

кривди, тому вона може усувати себе від соціальної підтримки та уникати звернення по допомогу. Хоча Е. Вортінгтон та його колеги також говорять про можливий негативний вплив пробачення на здоров’я у випадку, коли люди роблять це занадто часто. Оскільки вони можуть пробачати навіть тоді, коли це немудро або небезпечно.

На початкових етапах вивчення даного феномену були отримані результати, які підтверджували його вплив на фізичне та психічне здоров’я. Е. Носенко та А. Сокур у своєму дослідженні стверджують, що диспозиція до пробачення може сприяти добробуту особистості [10].

Х. Оркутт та М. Скотт стверджували, що ті, хто має більшу диспозицію до прощення можуть бути менш схильними до використання поведінкових і когнітивних стратегій уникнення [36]. Тобто такі люди будуть більш здатні опрацьовувати міжособистісну кривду і брати участь у процесі прощення. Дослідники випробували ці два різні стилі коупінгу та їх ефекти взаємодії. Вони встановили, що обидва стилі реагування частково опосередковували взаємозв'язок між особистісною травмою та симптомами травми. Студенти-учасники досліду, які набрали вищий бал у досвіді уникання, але нижчий у прощенні, повідомляли про вищі симптоми травми, ніж ті, хто мав менший показник уникнення та вищий рівень прощення [36]. Х. Оркутт стверджує, що при травмівній події такі емоції, як страх, біль і гнів посилюються вторинним процесом румінації. Це може спровокувати «затримку емоцій, включаючи образу, гіркоту, залишковий гнів, страх, ненависть, ворожість та стрес» [50], можливо, підтримуючи будь-які симптоми ПТСР, які можуть бути у людини. Раніше була висунута думка, що процес прощення мінімізує ці негативні емоції. Таким чином, воно може допомогти зменшити ці залишкові почуття і ПТСР, який лежить в їхній основі, є більш чутливим до модифікації в терапії.

На прощення, як стверджує Ф. Сондерс, впливає те, чи були знайомі кривдник та жертва та те, у яких стосунках вони були або є [42]. Відповідно

ефект пробачення/непробачення на фізичне та психічне здоров'я може залежати від специфічної ситуації та стосунку з кривдником. Непрощення у близьких стосунках може відрізнятись від того, що характерне для гнітючих стосунків або кривди завданої групою, можливо, через іншу динаміку, таку як влада, конфлікти та опір. Стосунок жертви із кривдником може бути представлений постійними відносинами або їх розривом, а також тим, чи знайома була жертва з кривдником. Вважається, що чим ближчою жертва була до зловмисника, тим негативнішою буде емоційна реакція, оскільки завдана кривда зраджує її автономію. У такому контексті переформатування кривди зменшує відчуття загрози на їхній світогляд, дає дозвіл відчувати більше контролю.

Ф. Сондерс вивчала безпосередньо жінок, які мали небажаний сексуальний досвід [42]. Вона також дійшла до висновку, що чим тяжча кривда, тим більші симптоми ПТСР, при цьому, прощення пом'якшує цю проблему. Таким чином ті, у кого була низька диспозиція до пробачення, якщо вони були знайомі з кривдником, то вони мали більший ризик симптомів ПТСР при тяжкій кривді. Отже, як бачимо, прощення може сприяти лікуванню від травми.

У жінок, які сповідували християнство, Ф. Сондерс також виявила помітну вищу цінність пробачення та вищі показники симптоматики ПТСР ніж у тих, хто не сповідує жодної релігії [42]. Вона пояснювала це тим, що ті, хто цінують пробачення та діють у розріз із своїми цінностями мають більший ризик розвитку симптоматики розладу. Також її дослід показав, що релігійній групі жінок була менш властива риса пробачення ніж у нерелігійної. Тобто, незважаючи на більше цінування пробачення, вірянки з певних причин не могли цього зробити, можливо тому, що вони мали або низьку диспозицію до нього, або високий рівень симптомів травми. Це також сприяло більшому ризику розвитку симптомів ПСТР у релігійних жінок ніж у нерелігійних.

Загалом, дослідження, котрі вивчали включення релігії та духовності (вірувань, цінностей клієнтів) у процес психотерапії, мали позитивні результати. Клієнти з такими втручаннями зазвичай перевершують у позитивних змінах людей із контрольної групи і мають такі ж результати, що і клієнти при світських інтервенціях [27]. Духовні вірування та релігійне задіяння визнано важливим фактором, який приводить до зростання [49]. Про що засвідчують емпіричні дослідження [18], котрі виявили позитивний зв'язок між релігійністю/духовністю, когнітивними процесами та отриманим зростанням. Сприяння ПТЗ у терапії включає у себе розвиток та впровадження навичок подолання стресу, засвоєння уміння виражати емоції, залучення соціальної підтримки, надію та зміцнення образу себе та самообслуговування. У той же час для клініциста важливо рухатись у темпі клієнта, дозволяючи йому боротися з травмою, не нав'язуючи ідею зростання. Терапевтичне середовище повинно бути безпечним місцем для жертви, де вона зможе відбудовувати та перебудовувати свої припущення про світ [49].

На основі розглянутої літератури можемо стверджувати про існування складного взаємозв'язку між пробаченням та ПТСР. Роль емоцій таких як гнів та негативні афекти, а також чиясь особиста цінність прощення може бути важливою у цьому відношенні. Серед інших змінних є тяжкість кривди та стосунок із зловмисником. Пробачення – це психологічний концепт, який походить із релігії, духовності та культури. Воно може бути також корисним способом зменшення симптомів ПТСР та покращення якості життя [42]. Але тим жінкам, які пережили особливо жорстоке насилля прощення за дослідженням Ф. Сондерс дається важче [42]. Останні роки зарубіжні вчені все більше вивчають взаємозв'язок між пробаченням та ПТСР, хоча вплив мають також і інші змінні, оскільки вони можуть мати позитивний терапевтичний ефект на ПТСР.

Мотивацією до прощення може послужити досягнення задоволення або покращення здоров'я, а також бажання позбутись тягаря непрощення. Пробачення може бути також орієнтоване на пропозицію альтруїстичного дарунку особі, яка завдала болю. Такий дарунок має ціну. Пробачити безкорисливо непросто. Нелегко звільнити кривдника від кайданів вини або сорому після скоєної образи [51].

Наступним кроком після прощення може бути примирення. Воно виступає свого роду перевіркою чи справді жінка пробачила. Це не означає забути, подружитись, але мати змогу зустрітись із кривдником без болю та бажання помститись, відсутності люті та болю. Розуміючи важливість цього процесу, Е. Вортінгтон розширив свою модель прощення до програми, яка включає ці два етапи. Вона називається Пробачення та примирення через переживання емпатії (Forgiving and Reconciling through Experiencing Empathy або FREE) [51]. Ця програма, так само як і REACH була досліджена емпірично та використовується консультантами по усьому світу.

Підсумовуючи вищеописане, можемо сказати, що прощення залежить від ряду факторів: а) ситуаційні (наявність наміру завдати шкоди, повторюваності кривди, жахливості наслідків, зникненні наслідків, наявності вибачень, і/або компенсації збоку кривдника), б) стосунковий (ідентичність кривдника та його близькість з жертвою, його або її ієрархічний статус, тиск оточення), в) особистісні. Тож пробачення – це мотивація зменшення уникнення або втечі від травми, але мужність зустрітись з нею та опрацювати її.

Отже, релігійність пропонує низку ресурсів, які будуть корисними на шляху до зцілення. До того ж, віруючим клієнтам важливо, щоб на їх переконання зважали та застосовували християнські методи у терапії. Ми дійшли до висновку, що прощення та примирення приносять психічному, фізичному та духовному здоров'ю користь. Їх результатом є позитивні психічні стани, підвищення задоволеності життям, звільнення від

негативних емоцій та когніцій, афекту та руйнівної поведінки, зменшення гніву, образ, вини, тривоги. Хоча примирення не тотожне прощенню і не є обов'язковим етапом на шляху до зцілення. При опрацюванні почуттів до кривдника з'являються позитивні емоції, а також можлива зміна перспективи на життя. Жінка починає відчувати зв'язок з іншими. Це загалом приносить користь стосункам. За словами Е. Вортінгтона, відносини покращуються, коли справедливість, істина та пробачення йдуть рука-в-руку [51]. Також варто згадати і про зменшення суїцидів. Як знаємо, депресія вливає і на фізичний стан, а коли є фізіологічні зрушення під впливом прощення, то людина перестає бути депресивною. Пробачення, а також зменшення непрощення зміцнюють імунну систему. Все це вказує на користь задіяння релігійності у роботі з наслідками насилля, яке впливає на процес зцілення і посттравматичного зростання.

З огляду літератури бачимо, що більша увага учених прикута до теми прощення, і менше молитві або спільноті. Але їхні особливості є не менш важливими. Припускаємо, що підтримка жінок католицькою, православною та протестантською спільнотами відрізнятиметься, але наразі таких досліджень немає. Хоча це питання є актуальним, адже кожна з цих церков по-різному дивиться на молитву, Бога, вірян. Також припускаємо, що наступною віхою у дослідженні шляху зцілення буде процес примирення, оскільки поки що йому приділено не так багато уваги.

1.3. Посттравматичне зростання у жінок, які пережили насилля

З 1980 р. психологи почали говорити про ПТСР як крайню реакцію на експозицію до смерті, вивчались негативні наслідки кризових подій. Лише у 1990-х рр. почали звертати увагу на позитивні зміни після пережитої травми. Так, наприклад, виявилось, що труднощі можуть сприяти творенню міцних стосунків, каталізувати та виявляти сильні якості людини. Одним з перших, хто це помітив був психолог С. Джозеф [30]. Пізніше його

відкриття підтримали Р. Тедескі та Л. Калхун, які, відштовхуючись від ідей філософів, християнських мислителів і різних релігійних вчень, а також поглядів В. Франкла, Е. Фрома, І. Ялома та інших авторів, створили у 1995 р. термін «посттравматичне зростання» [46].

ПТЗ – це розвиток особистості у кількох сферах внаслідок зіткнення із серйозними психотравмівними подіями [7]. Його не варто плутати з резилієнсом (проходження стресової ситуації та можливість повернутись назад до звичного нормального стану), бо, за словами Р. Тедескі, для зростання характерні особистісні трансформації та перехід на вищий рівень функціонування [19; 29]. Також варто розуміти, що цей процес – це не результат травми, але боротьби із посттравматичною реальністю за перемогу над тяжкими життєвими обставинами [19]. Тобто росту сприяють випробування та критичні моменти [44] і він, на думку Р. Тедескі, Л. Калхуна є неминучим [21]. При цьому учені наголошували на значенні того, що сталось, а не на самій обставині [29].

Оскільки ПТСР та ПТЗ є антиподами за своєю суттю, то логічно було б розглядати їх як протилежні кінці континууму. Проте К. Парк стверджувала, що зростання залежить від посттравматичного синдрому [21]. Вона запевняла, що при більшому ПТСР у постраждалих людей було більше ПТЗ, тоді як інші учені говорили, що в такому випадку зростання буде менше. М. Кордова та С. Поуелл взагалі заперечували будь-який зв’язок між цими явищами [48]. Тож, оскільки учені не дійшли до згоди у цьому питанні, то можна сказати, що взаємозв’язок між ПТСР та ПТЗ є нелінійним, де дистрес є основною вимогою для початку процесу росту [48].

П. Лайнлі стверджує, що 30-70% постраждалих від різних типів психічних травм, а М. Бурта та Б. Каца показали, що 50% жертв зґвалтування після боротьби із його наслідками мали посттравматичне зростання, яке проявлялось в цінуванні себе, саморозумінні, поглибленні сенсу життя, покращенні відносин [34; 5]. У них розвивався стосунок з

собою, у якому з’являлась довіра та відповідальність за свої вчинки. До речі, Р. Тедескі та Л. Калхун прийшли до висновку, що жінки глибше переживають наслідки травми, але також у них і вищі рівні зростання ніж у чоловіків, а у молоді та освічених людей є більше шансів до ПТЗ [34]. Але ми вважаємо, що не потрібно очікувати обов’язкового розвитку розладу або зростання, їх може і не бути.

Розглянемо передумови виникнення та процес ПТЗ. Позитивні зміни активуються кризовою ситуацією, яка в значній мірі загрожувала життю або сколихнула фундаментальні схеми мислення, поведінки та життєдіяльності людини. Р. Тедескі та Л. Калхун у своїй моделі ПТЗ порівнюють цю критичну подію із землетрусом, заявляючи, що вона має бути «сейсмічною» [44] за своєю природою, тобто такою, що несе небезпеку для існування та укладеного способу функціонування, характеризується своєю незвичністю, некерованістю, потенційно незворотніми та загрозливими якостями. Саме таке «потрясіння» систем людини змусить її переглянути свої попередні погляди, основні припущення про світ, своє місце в ньому та почати відбудовувати своє життя заново. Зміна власних переконань закладає підвалини для нової перспективи на всі ці питання. Коли людина помічає, що певні цілі більше недосяжні і деякі компоненти уявного світу не можуть бути асимільовані у реальність після травми, то особа починає формулювати нову мету та переглядати основні складові своїх припущень відповідно до нових обставин. При аналізі життєвих подій та після тривалого опрацювання власного розуміння себе та свого життя, постраждалі певною мірою доходять до рівня метакогніцій або рефлексії, які стають частиною їх історії життя, що включає в себе цінування нових, більш досконалих способів боротьби зі складними подіями. Л. Калхун та Р. Тедескі пояснюють це як когнітивну обробку набутого негативного досвіду та його акомодацію до посттравмівної реальності, розуміння змісту свого

майбутнього та складання нового наративу [34]. Цей процес дозволяє досягнути почуття благополуччя, комфорту, внутрішнього балансу [13].

С. Джозеф та його колеги підтримували ідею, що постраждалі починали краще ставитись до життя, про що стверджували 43% потерпілих у катастрофі порому Herald of Free Enterprise у 1990 р. [29]. Такі результати спонукали науковців розвинути перший психометричний інструмент. Так у 1993 р. виник Опитувальник змін у поглядах (CiOQ), який вимірював як негативні, так і позитивні переміни. Дослідження виявили три вектори зростання: поліпшення стосунків або відношення до інших (альтруїзм, співчуття, сприйняття близьких як цінність, зростання близькості та інтимності), розвиток кращого сприйняття себе (емоційне зростання), збудування життєвої філософії як способу бачення себе, світу і людей навколо (знаходження сенсу у кожному дні, цінування кожної миті, перегляд цінностей, свого ставлення до людей та речей). Р. Тедескі та Л. Калхун розробили власний Опитувальник посттравматичного зростання [44], субшкали якого (нові можливості, цінування життя, особистісна сила, ставлення до інших, духовні зміни) мають схожий зміст з векторами розвитку, запропонованими С. Джозефом.

Люди з ознаками ПТЗ, які брали участь у дослідженнях Р. Тедескі та Л. Калхуна стверджували, що відчули, як стали кращими, емпатійнішими, впевненішими, мудрішими, тепер вони не бояться майбутнього. Ті, хто стикався з травмою почали шанувати, зміцнювати та поглиблювати стосунки (особливо з рідними). Вони більше замислюються над фундаментальними питаннями про смерть та мету життя, переоцінюють свої пріоритети та вкладають час, гроші і зусилля у своє навчання чи сім'ю, цінують дрібниці, отримують задоволення навіть від щоденних активностей, а також від того, що раніше сприймалось як щось звичне [29], помічають глибокі зміни у релігійному, духовному та екзистенційному компонентах філософії життя. Їх віра зміцнішала або ж вони, можливо,

стали віруючими, якщо до кризової події не були такими [34], [19]. Звичайно це залежить від початкової релігійної системи переконань та культурного контексту, у яких мала місце травматична ситуація. Хтось вирушає у духовний квест з питанням: «Чому це сталось зі мною?» Не всі знаходять на це відповідь, але у такий період релігія стає менш абстрактною, комусь вдається віднайти задоволення в усвідомленості про травматичний досвід. Роздуми про кривду не можуть бути приємними, але вони є необхідними для реконструкції життєвого наративу та формування мудрішої перспективи на життя [34; 19].

Відштовхуючись від тієї користі, яку Р. Тедескі та Л. Калхун виявили у процесі зростання, Р. Янофф-Бульман виокремила такі три наслідки ПТЗ [28]: 1) набуття сили через страждання; 2) стан психологічної готовності; 3) екзистенційна переоцінка. Перше надбання можна озвучити словами «Що нас не вбиває, робить нас сильнішими». Ця концепція є присутньою у багатьох релігіях. В англійській мові побутує приказка: «Без болю, немає результату». Так само, як наші тіла стають сильнішими після виснажливих тренувань, так і особистісна сила розвивається, коли ми проходимо через психологічні виклики. Жертви насилля відкривають у собі силу, про яку не знали раніше, нові коупінг-стратегії, можливості та здатності.

Психологічна готовність означає, що особа змогла не лише пройти через кривду, але тепер вона здатна зустрітись з майбутніми трагедіями, при тому, що вже не так травмуватиметься тим, що може статись. Це безсумнівна користь, про яку Р. Тедескі та Л. Калхун не зазначали. Таку набуту якість можна порівняти із здобутим імунітетом у фізичному здоров'ї після певного захворювання. Можливо, це звучить як щось таке, що кожен повинен мати. Так, це дійсно цінне надбання, але багато хто з опитаних стверджував, що вони радше б не мали ПТЗ, якби тільки можна було не проходити через ті страждання, які їм довелось пережити [19]. Хоча до моменту переживання горя людина може думати, що вона до всього готова,

але коли щось трапляється, то постраждала особа не йме віри, що з нею це сталось, вона не приймає цієї події. Це вказує на її психологічну неготовність до нещастя. Дослідниця Р. Яноф-Бульман, вивчаючи цю властивість, стверджує, що людям властиво жити за законом: «Якщо ми хороші, то з нами нічого поганого не станеться» [28]. Тому кривда стає великим викликом для жертви. Чому це відбулось? Чому це трапилось з нею? Адже ми зазвичай віримо, що у нас не буде трагедій.

Третя характеристика відображає те, що життя більше не сприймається як належне – маленькі речі, звичайні дні стають дарунком, чимось особливим. Людина починає цінувати своїх близьких більше, у неї розвивається стосунок з Богом. Відповідно, ця характеристика пов'язана із цінуванням життя, стосунком з іншими та духовними змінами.

Для постраждалих осіб характерний парадокс, при якому вони стверджують, що їхні втрати подарували їм цінні надбання або «Я вразливіша, але сильніша». Наприклад, жінка відчувала себе слабкою перед кривдою, тому вона, можливо, і не могла контролювати те, що з нею сталось або якось тому запобігти. Але тим не менш, ці ж постраждалі можуть стверджувати про збільшене відчуття їхньої здатності до виживання. Визнання власної вразливості може привести до поліпшення емоційної експресивності, бажання приймати допомогу та користуватись соціальною підтримкою [44]. Бажання побороти травму може закріпити значення особистої сили та переконання, що постраждала може долати труднощі в майбутньому [29].

Л. Калхун та Р. Тедескі стверджували, що особистісний розвиток може виникнути в результаті індивідуальної конфронтації із травмою, під впливом кількох факторів таких як рівень дистресу від пережитого, соціальна підтримка, соціо-культурні впливи та індивідуальні характеристики (стрес-менеджмент, коупінг-стратегії) [20]. Згідно із дослідженням, яке проводила Н. Б. Хансен та інші, серед жінок, які

пережили сексуальне насилля, позитивні зміни приходять із плином часу [25]. Психологиня порівнювала їхні погляди на життя через 3 та 12 місяців після кривди. У своїй роботі вона згадує відкриття Фрезіра та Бермана щодо того, що з часом позитивних змін відбувається більше, а негативних стає менше. Через ¼ року згвалтована має песимістичне сприйняття життя, або ж все залишається так само, тоді як через рік починають з'являтись позитивні переміни, хоч і не у всіх. Це також залежить від того, наскільки тяжким було насилля.

Пройшовши через страждання, жінка починає радіти різним дрібницям, але і, водночас, глибше розуміти значимі цінності. Отже, жінка, яка пережила ПТЗ, досягає психологічного благополуччя. Воно полягає не лише в гедоністичній насолоді життям, але і в особистісному розвитку – постраждала особа починає брати на себе більше відповідальності за своє теперішнє та майбутнє [13]. К. Рифф пояснює психологічне благополуччя як зростання, продуктивність та плідність [41]. Дослідниця виділяє такі його складові, як: хороше сприйняття себе, уміння налагоджувати стосунки з оточенням, особистісний розвиток та зростання, розуміння свого сенсу життя, наявність цілей, уміння адаптуватись до різних умов відповідно до власних цінностей, автономне мислення та поведінка. Як бачимо, багато що з перерахованого властиве і для ПТЗ. Отримані вченою емпіричні дані вказують на позитивну кореляцію між психологічним благополуччям та задоволенням життям і самоповагою [41].

Тож, ПТЗ виникає при різних типах травматичних подій, включаючи сексуальне, фізичне насилля, воєнні дії, стихійні лиха, хвороби, тероризм, СНІД. Незважаючи на його типовість, не всі ті, хто вижив після небезпеки переживають зростання [48; 20]. ПТЗ не є універсальним і не є неминучим, але пам'ятаємо, що Р. Тедескі та Л. Калхун стверджували протилежне [21]. Хоча більшість людей і досягає позитивних змін після складних життєвих ситуацій, але є також велике число тих, хто переживає незначне або ж

ніякого зростання при боротьбі із травмою. Психолог має це розуміти та не підіймати планку очікувань від жінки, яка пережила насилля, а дозволити рухатись просто до зцілення у зручному для неї темпі.

Варто зауважити, що описані позитивні зміни можливі здебільшого у жінок, які не послуговуються коупінг-стратегії уникнення. Також встановлено, що віднайти сенс та значення у травматичній події допомагає християнський світогляд [44]. Використання релігійного коупінгу – це той фактор, який асоціюється з вищими рівнями початкових позитивних змін та сприяє їх збільшенню і з плином часу.

Процесу реабілітації та зцілення скривдженої жінки сприяють друзі, сім'я, релігійна спільнота, супровід психотерапевта. Їхня підтримка, слова, очікування та дії відіграють вагому роль у тому, що жертва насилля думає про себе, кривдника, пробачення, якою буде її поведінка [19].

ПТЗ різною мірою, але залежить від таких факторів як оптимізм, соціальна підтримка, духовність, релігійний коупінг, коупінг пошуку підтримки, когнітивне оцінювання кривди, контроль ситуації, прийняття, зосередженість на події, позитивна інтерпретація, когнітивна переробка травматичної пам'яті [34]. Найбільший вплив здійснює саме переоцінка та релігійний коупінг, який полягає у молитвах, духовності, відвідуванні богослужінь. При тому, ці два фактори, а також оптимізм схожі за своєю суттю із зростанням. За допомогою мета-аналізу було виявлено, що релігійність ефективніша серед людей літнього віку та жінок [40]. Вона сприяє духовному зростанню завдяки підтримці спільноти та переконанням, які допомагають віднаходити сенси. У людей із оптимістичною диспозицією є більша вірогідність віднайти користь або сенс у кризовій ситуації на відміну від песимістично налаштованих людей. Така характеристика є предиктором усвідомлення здатності пройти через труднощі.

Отже, ПТЗ – це позитивна трансформація, яка може відбутись у житті жінки, котра пережила насилля. Немає ніяких гарантій, що ці зміни настануть, але вони можливі при ряді факторів. Для цього необхідною умовою є наявність стресової події. ПТЗ – це мандрівка-пізнання себе та світу на новому рівні, що приносить користь, хоча багато досліджуваних Р. Тедескі та Л. Калхуна стверджували, що краще б вони не проходити через такі випробування. Повернутись у минуле і переписати життя неможливо, тому важливо винести щось цінне із негативного досвіду, встати і піти далі. Радісна звістка полягає у тому, що жінка, яка пережила насилля може не лише зцілитись від його наслідків, але і вирости особистісно та духовно, почати дивитись на світ по-новому, з іншої перспективи, усвідомлено, цінуючи навіть дрібниці. Тому закінчимо даний підрозділ словами із Послання до римлян 8:28: «Знаємо, що тим, які люблять Бога, котрі покликані за Його передбаченням, усе сприяє до добра» [1]. Це означає, що б не сталось, Господь може обернути це на благо. Розглянувши те, що релігія може виступати сприятливим ресурсом на шляху до зцілення, хочемо підсумувати, що Бог може дати кожній жінці «замість попелу славу» [1].

Здійснивши аналіз літературних наукових джерел із проблематики насилля та релігійності як ресурсу зцілення та посттравматичного зростання, нами була створена теоретична модель (див. рис. 1.1.).

Теоретична модель

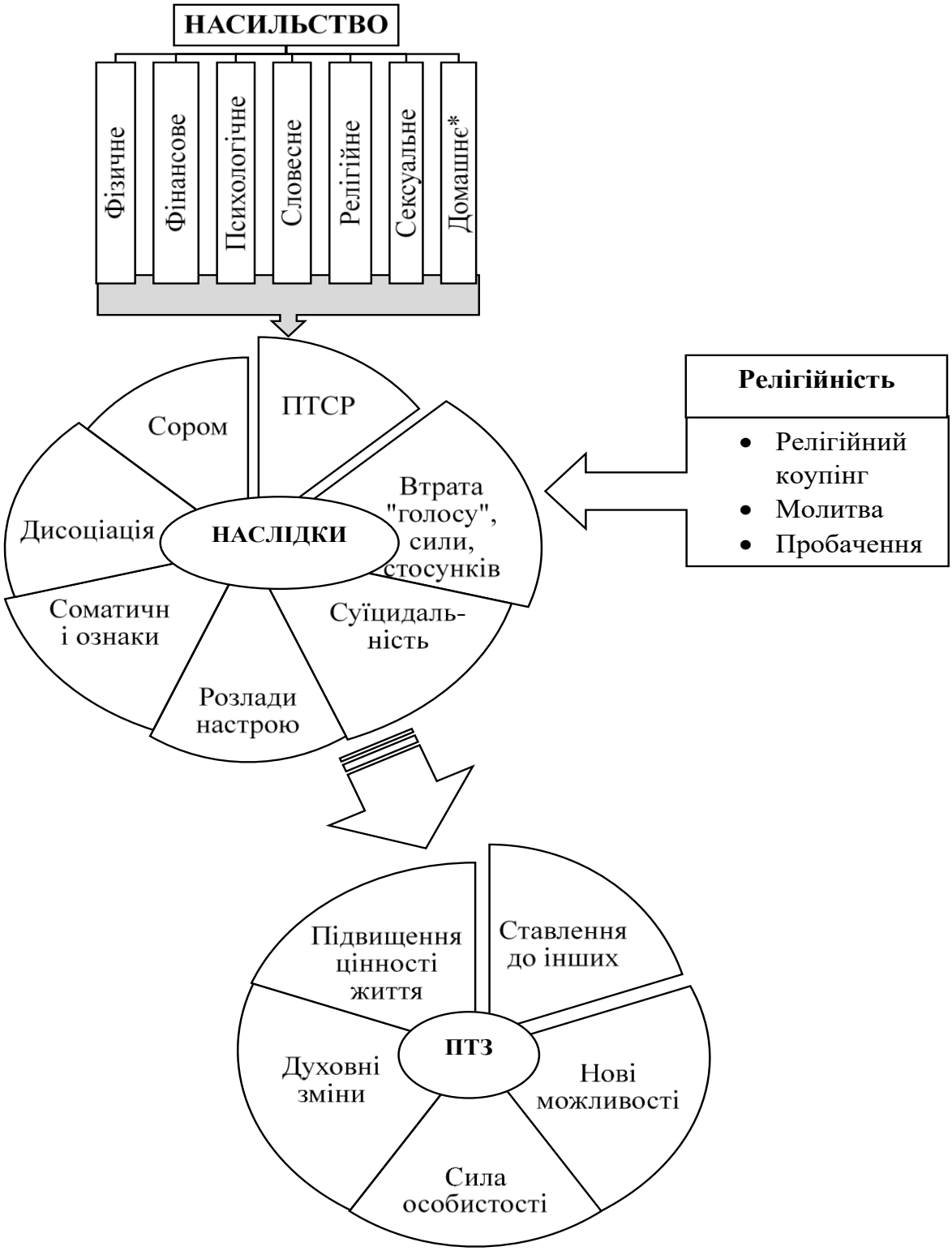


Рис. 1.1. Теоретична модель задіяння релігійності як ресурсу у процесі посттравматичного зростання жінок, які пережили насилля.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І

Тема насильства над жінками актуальна для України. Кількість постраждалих від різних його видів досить висока. Його наслідки зачіпають фізичне та психічне здоров'я особистості, а також впливають на соціальну взаємодію. Існує багато факторів, які впливають на стан жінки, а саме: тривалість насильства, особистість кривдника. Д. Ланберг та Д. Натасон досліджували вплив сорому на особистість потерпілої, який проявляється у спотвореному баченні себе, світу та оточуючих. На нашу думку, саме це почуття, яке не дає жінці рости та розвиватись, стає провідним. Воно виступає своєрідним фільтром для аналізу подій довкола, може привести до ряду негативних емоцій, соматичних проблем і навіть суїциду.

Жінки, які зазнали сексуального або фізичного насилля переживають подібні симптоми до тих, які притаманні ветеранам війни. Це можна пояснити тим, що під час скривдження у жертви з'являється страх смерті унаслідок загрози життю, що є умовою для розвитку ПТСР. Поява даного розладу залежить від того, чи є у жінки диспозиція до пробачення, чи схильна вона до мстивості.

Як показує ряд досліджень, насилля може мати не лише негативні, але і позитивні наслідки. Хтось може досягнути посттравматичного зростання без розвитку ПТСР. Великий внесок у дослідження ПТЗ зробили Р. Тедескі та Л. Калхун. Вони доказали, що після травмівної події особистість може пережити ряд позитивних змін, які допомагають почати більше цінувати життя. Зростання – це бажаний процес та наслідок пережитого насилля, але його не можна спрогнозувати чи забезпечити. Хоча є фактори, які можуть йому посприяти. До них належить задіяння релігійності через практику молитви, читання Біблії, підтримку спільноти, пробачення. Теологи та психологи доказують, що прощення має позитивний вплив на психічний добробут людини. Ряд досліджень показує, що

залучення духовних практик та зокрема прощення у психотерапевтичний процес сприяє зціленню та зростанню особистості. Емпатія до кривдника витісняє гнів та мстивість, таким чином позбавляючи від румінування над болісною ситуацією. Існують християнські та світські програми прощення. Дослідження підтверджують ефективність обох. Але важливо, щоб воно було не просто інструментом, але вписувалось у систему переконань та вірувань людини. Р. Енрайт говорив про тріаду прощення. Це означає, що жінці, яка пережила насилля, варто пробачити не лише кривдника, але також і себе, і ситуацію, оскільки під дією інфлікованого сорому жертва може вважати себе винною у скоєному.

Побороти наслідки пережитого насилля – це вплести його у життєвий наратив. Про це говорив П. Жане і ми також згодні, що саме таким чином жінка поверне собі силу та ефективність і зможе розвиватись особистісно. Цей процес пов’язаний із прощенням, який свідчить про мужність до опрацювання травми.

Тож, насилля може привести жінку на вищий рівень буття, якщо вона не уникатиме болю та не втікатиме від травми, а зможе опрацювати її наслідки, застосовуючи здорову автентичну релігійність, пройшовши всі етапи прощення і можливого примирення. Учені дослідили різні аспекти користі, яку можна отримати від травмівної події, але насилля – це не інструмент до зростання. Жодна жінка не погодилася б на те, щоб знову пройти через пережите заради ПТЗ.

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОПИСОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДІЯННЯ РЕЛІГІЙНОСТІ ЯК РЕСУРСУ У ПРОЦЕСІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК, ЯК ПЕРЕЖИЛИ НАСИЛЛЯ

2.1. Процедура та дизайн описового дослідження

З метою вивчення задіяння релігійності як ресурсу у процесі посттравматичного зростання жінок, які пережили насилля, ми провели описове дослідження, що складається із попереднього та констатувального етапів. На попередньому етапі ми підібрали методики, що відповідають меті та завданням магістерського дослідження та розробили профіль жінки, яка пережила насилля.

Констатувальний етап включає у себе вивчення задіяння релігійності у процесі посттравматичного зростання жінок, які пережили насилля. Для цього ми застосовували такі методи: вивчення та аналіз літератури за проблемою дослідження, напівстандартизоване інтерв'ю, анкетування, тестування, порівняльний аналіз та розробили профілі.

Для перевірки сформульованих гіпотез та завдань ми проаналізували літературу, що стосується даної теми дослідження, підібрали необхідні методики, розробили профіль жінки, яка пережила насилля та підготували Google-форму, що включає анкету (Додаток А) та методики. Для даного дослідження ми провели індивідуальні онлайн-інтерв'ю з 12 учасницями, які пережили різні види насилля. Потім їм було запропоновано пройти першу серію тестувань, а через три місяці пройти їх повторно. На основі зібраних даних ми проаналізували чи має хтось із учасниць ПТЗ і які фактори на це вплинули; чи практикували жінки релігію і яким чином це вплинуло на процес зцілення та зростання.

Отже, дане описове дослідження складається з двох етапів та включає у себе взаємодію з учасницями шляхом інтерв'ювання,

анкетування та проходження двох серій опитування, що включають у себе 5 методик та складання на їх основі індивідуального профілю.

2.2. Опис методик дослідження та профілю жінки, яка пережила насилля

Для нашого дослідження ми обрали наступні методики: Шкала оцінювання впливу травмівної події (Impact of Event Scale, IES-R), Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006), Шкала глибинної готовності до пробачення (Heartland Forgiveness Scale, 2005), Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory).

Для того, щоб побачити як на жінку вплинуло пережите насилля ми використали **Шкалу оцінювання впливу травмівної події** (Додаток Б) [4]. Дана методика допомагає виявити симптоми ПТСР та дати оцінку їх вираженості. Вона була опублікована М. Горовицем та ін. співавторами у 1979 р. У 1995 р. Д. Вейс з колегами переглянув оригінальну Шкалу та запропонував діагностувати не тільки симптоми вторгнення та уникнення, але також і фізіологічну збудливість.

До Шкали входить 22 твердження, які об’єднують 3 субшкали: «вторгнення», «уникнення» і «гіперзбудження». Учасницям дослідження було запропоновано оцінити, наскільки часто вони відчували перераховані почуття до пережитого насилля протягом останніх 7 днів. Варіантами відповідей були: ніколи (0 балів), рідко (1 бал), іноді (2 бали), часто (5 балів). Крім того Шкала дає змогу отримати загальну оцінку реакції на стресову ситуацію за сумою субшкал, де низькому показнику відповідає 30 і менше балів, помірному – 30-50, вираженому – понад 50 [11].

Наступним кроком було продіагностувати постстресове відновлення учасниць дослідження. Для цього ми використали **Шкалу задоволеності**

життям (Додаток В) [4]. Вона була розроблена Е. Дінером та ін. авторами для виявлення суб'єктивної оцінки людиною ставлення до свого життя в цілому. Шкала не оцінює задоволеність здоров'ям чи фінансовим станом, але дозволяє респонденту інтегрувати та оцінити ці домени так, як він вважає за потрібне. За допомогою 7-бальної шкали (1 – абсолютно не згодна і 7 – цілком згодна) учасниця зазначає наскільки вона погоджується із твердженнями, яких всього 5. Дана методика була створена для визначення загальної когнітивної оцінки власного добробуту, а не лише однієї сфери [4]. Ми включили її в дослідження для того, щоб виявити як почувається жінка - чи перебуває вона під впливом пережитого насилля, чи отримала вона зцілення. Ми припускаємо, що особистість, яка досягнула ПТЗ буде більш задоволена життям ніж та, яка продовжує переживати симптоми вторгнення, уникнення чи фізіологічної збудливості.

Для обробки результатів необхідно здобути суму всіх відповідей, де 31-35 балів означає те, що жінка повністю задоволена життям, 26-30 – повністю задоволена життям, 21-25 – частково задоволена, 20 – нейтральне ставлення до життя, 15-19 – більше незадоволена життям, ніж задоволена, 10-14 – незадоволена життям, 5-9 – абсолютно незадоволена своїм життям

Зазвичай SWLS проводять разом з MLQ, бо ці методики дозволяють виявити різні аспекти добробуту: 1) суб'єктивний – інформацію про нього можна отримати із показників про задоволеність життям, 2) психологічний – про нього говорять результати про сенс життя. Тому ми включили в дану роботу **Опитувальник сенсу життя** (Додаток Г) [4], який спрямований на виявлення наявності сенсу життя та його пошуку. Авторами методики є М. Стегер, П. Фрезіер, С. Оіші, М. Калер. Вони вважають, що сенс життя є провідником між релігійністю та психологічним здоров'ям, які разом складають загальну задоволеність життям. Дану методику використовують при роботі з травмою, оскільки знаходження сенсу життя приводить до посттравматичного відновлення. Оскільки у даній роботі ми досліджуємо

вплив релігійності на процес зцілення та досягнення ПТЗ, то ця методика видалась актуальною. Досліджуваним пропонується оцінити 10 пунктів за 7-бальною шкалою, де 1 - абсолютно згодна, а 7 – абсолютно незгодна [4]. Після цього бали сумуються відповідно до двох шкал.

У теоретичній частині ми дослідили, що для відновлення від пережитої травми та для досягнення ПТЗ необхідне прощення, тому у даному дослідженні ми використали **Шкалу глибинної готовності до пробачення** (Додаток Ґ) [10], авторами якої є Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман та ін., щоб проаналізувати, яку роль воно відіграє у процесі посттравматичного зростання жінок, які пережили насилля. Ця методика застосовується для оцінки диспозиційної готовності до пробачення. Вона була створена 1998 року, а потім пройшла через ряд змін. Методика складається з 18 тверджень, яким необхідно присвоїти бали від 1 до 7 відповідно до згоди/незгоди (1 – майже завжди це не про мене, 7 – майже завжди це про мене). Половина тверджень є позитивними, решта – негативними, тобто такі, що перевіряють готовність або неготовність до пробачення. Дана методика має 3 субшкали: пробачення себе, пробачення іншого та пробачення ситуації. Вкінці необхідно підрахувати набрані бали. Деякі із тверджень мають зворотний зв’язок з базовою характеристикою пробачення [10].

Жінки, які не страждають від симптомів від пережитого насилля, практикують релігійність або пройшли психотерапію, пробачили кривдника, себе та ситуацію, задоволені своїм життям та бачать сенс свого життя, вірогідно, досягли ПТЗ. Для того, щоб переконатись у цьому та побачити як саме воно проявляється, ми використали **Опитувальник посттравматичного зростання** (Додаток Д), розроблений Р. Тедескі та Л. Калхуном [4]. Методика об’єднує в собі 5 шкал: ставлення до інших (7 тверджень), нові можливості (5), сила особистості (4), духовні зміни (2), підвищення цінності життя (3). Вона складається з 21 твердження, які

необхідно оцінити відповідно до ступеню змін, що відбулись у житті досліджуваних у результаті пережитого насилля. Відповісти можна, обравши один із можливих варіантів – жодних змін, дуже незначні зміни, невеликі зміни, помірні зміни, великі зміни, дуже суттєві зміни. Посттравматичне зростання у кожній із шкал оцінюється кількісно за допомогою підсумування виставлених балів. Для обробки результатів необхідно користуватись також нормативною таблицею, за допомогою якої можна визначити інтенсивність та індекс ПТЗ за кожною із шкал. Останній – це сума балів, виставлених до кожного з тверджень [4].

Для того, щоб можна було зрозуміти, у якому стані перебуває жінка і що могло вплинути на її стан, ми розробили профіль (Рис. 2.1) як

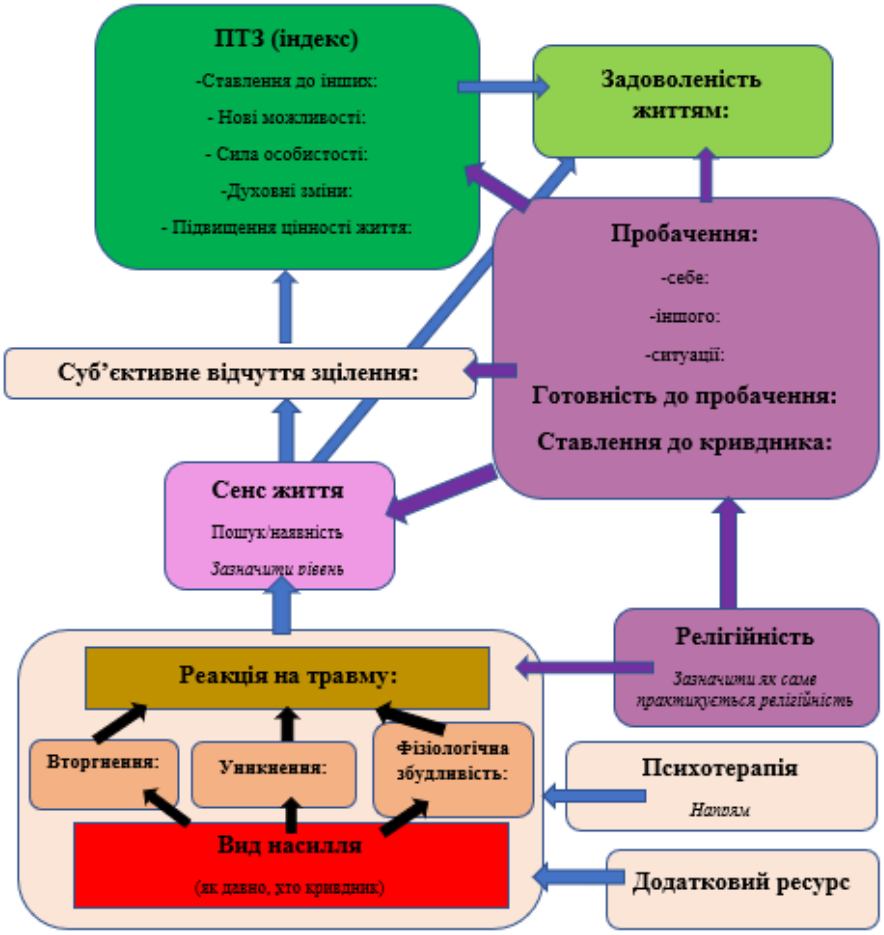


Рис. 2.1. Профіль жінки, яка пережила насилля

схематичне відображення отриманої інформації із анкети та опитувальників. У ньому ми зазначили релігійність, щоб побачити чи сприяла вона відновленню. Заповнений профіль міститиме інформацію, отриману на початку дослідження та через 3 місяці. Якщо за цей період ніяких змін не відбулось, то схематичний блок міститиме лише один показник, якщо ж виявлено певні кількісні або якісні відмінності, то ми зазначимо обидва показники через риску, де зліва будуть перші результати, а справа – останні, відображені червоним кольором шрифту. Таким чином, на основі інтерв'ювання та опитування ми сформуємо короткий біографічний опис кожної учасниці дослідження та індивідуальний профіль і проаналізуємо виявлені зміни. Імена, подані в роботі є вигаданими, щоб не було жодного збігу із тим, як жінок звуть насправді. Заради збереження конфіденційності, вся інформація виглядатиме узагальнено, без використання будь-яких назв, дат тощо.

Даний профіль необхідно розглядати знизу до верху. У ньому ми зазначаємо вид пережитого насилля, коли це відбулось, ким був кривдник – інформація із анкети. У блоки «Реакція на травму», «Вторгнення», «Уникнення» та «Фізіологічна збудливість» ми переносимо результати із Шкали оцінювання впливу травмівної події. Щоб побачити, які фактори впливали(ють) на подолання наслідків від насилля ми додали блоки «Психотерапія» (проходили чи ні і в якому напрямі), «Релігійність» (віросповідання та як практикується), «Додатковий ресурс». Для них інформацію ми візьмемо із анкети. Яким є сенс життя після насилля ми дізнаємось із відповідного опитувальника. Цей блок розміщений саме після наслідків насилля, оскільки автори даної методики вважають, що релігійність допомагає віднайти сенс життя після травми і як наслідок бути задоволеною життям, про що ми дізнаємось із відповідної шкали. Важливим етапом у процесі відновлення є прощення, яке може бути практикування християнства. Пробачення впливає на сенс життя, сприяє зціленню, ПТЗ,

задоволеності життям. Саме тому у профілі від цього блоку відходить так багато стрілок. Дані до нього візьмемо із Шкали глибинної готовності до пробачення, а також згідно з анкетою зазначимо ставлення жінки до її кривдника сьогодні. Останній блок містить індекс ПТЗ із показниками ставлення до інших, нових можливостей, сили особистості, духовних змін та підвищення цінності життя. Дані до нього візьмемо із Опитувальника посттравматичного зростання.

Отже, для даного дослідження ми провели інтерв'ю з жінками, які пережили різні види насилля, запропонували їм двічі пройти анкетування та опитування і на основі отриманих даних побудували короткий опис їх травматичного досвіду та сформулюємо відповідні профілі, у яких відображатиметься те, якими є наслідки насилля, що сприяє відновленню, яка у цьому роль релігійності і чи досягли вони ПТЗ.

2.3. Характеристики вибірки досліджуваних

У дослідженні взяли участь 12 жінок віком від 18 років, які зазнали фізичного, сексуального, психологічного, домашнього, релігійного та економічного насильства. За допомого анкетування ми дізнались їхні дані щодо освіти, насилля, релігійності. Віковий діапазон вибірки респондентів від 29 до 63 років: 29 – 39 років – 5 учасниць, 40 – 49 років – 2 учасниці, 50 – 59 років – 3 учасниць, 60 – 63 роки – 2 учасниці. Серед них:

- 4 незаміжні, 4 заміжні, 4 розлучених;
- 10 учасниць мають вищу освіту та у 2 – незакінчена вища освіта;
- 9 були знайомі із кривдником та 3 – не знайомі;
- 1 учасниця пережила насилля 2-5 років тому, 2 – 6-10 років тому, 5 – 11-20 років тому, 7 – понад 20 років тому (дехто з учасниць зазнавав насилля кілька разів у різні роки, тому вони відмічали кілька варіантів);

- 8 учасниць повідомили, що із пережитим досвідом їм допомогла справитись віра в Бога;
- 6 учасниць пройшли психотерапію (метод М. Мюррей, гештальт, схема-терапія, арт-терапія, кпт) , 1 – проходить зараз (гештальт-терапія), 5 – не проходили;
- 10 сповідують релігію (стверджують, що релігія вплинула на процес зцілення) та 2 не сповідують (релігія не вплинула на зцілення);
- 3 стверджують, що ще не відчувають зцілення від наслідків пережитого насилля, 9 – відчувають зцілення.

Анкетування та опитування проводилось онлайн через Google-форму. Дослідження тривало 3 місяці. При розробці анкети ми вирішили з'ясувати саме такі соціально-демографічні дані, що були перераховані, оскільки інформація про давність пережитого насилля, вік та сімейний статус можуть показати як вплинув травмівний досвід на особисте життя. Також у DSM-5 говориться, що симптоми ПТСР можуть варіюватись. Приблизно половина дорослих відновлюється повністю протягом 3 місяців, тоді як у когось симптоми присутні понад рік, іноді навіть і більше 50 років. У людей похилого віку погіршення фізичного здоров'я та когнітивних функцій, соціальна ізоляція можуть посилити симптоми ПТСР. Водночас, ПТСР у повній мірі рідше виражається у старшого покоління у порівнянні із загальною популяцією [16]. Наявність або відсутність вищої освіти можна також розглядати як наслідок насильства. Можемо припустити, що хтось міг не навчатись в університеті, бо партнер-кривдник або батьки забороняли, не надавали коштів, контролюючи та обмежуючи у фінансах. Також ті, хто зазнали релігійного насильства могли не мати доступу до вищої школи. DSM-5 відносить соціально-економічний статус, нижчу освіту, низький інтелект до претравматичних факторів ризику ПТСР. Тому можемо вважати, що здобуті в університеті знання можуть бути одним з факторів до кращого справляння із тривожністю, стресом. Про вид насилля та

знання/незнання кривдника ми запитували, оскільки сприйняття загрози життю, тілесні ушкодження, фізичне насильство (зокрема, травми здійснені опікуном чи близькою людиною) відносяться до перитравматичних факторів ризику. Запитуючи про роботу, ми хотіли побачити чи не вплинула травма на сферу діяльності, зайнятість, заробіток. Оскільки у даній роботі ми досліджуємо вплив релігійності на посттравматичне зростання, то ми просили поділитись про віросповідання та способи його практикування. Щоб зрозуміти чи можна розглядати релігію як головний ресурс у процесі зцілення чи були ще інші фактори, ми запитали чи проходили респонденти психотерапію. Для виявлення ознак ПТЗ були включені питання про ставлення до кривдника зараз та суб'єктивне відчуття зцілення.

У майбутньому здобуті дані можуть бути використані при вивченні впливу вищої освіти на відновлення від наслідків насилля. Також окремої уваги заслуговує дослідження впливу пережитої кривди у дитинстві, підлітковому чи юнацькому віці на сімейний статус жінки. У подальшому можна проаналізувати чи залежить вибір професії/роботи від травматичного досвіду. У даному дослідженні ми вивчали залучення релігійності загалом. Але оскільки серед респондентів були представниці різних напрямків християнства, то в подальшому можна залучити більшу вибірку і проаналізувати, що сприяє ПТЗ більше – католицизм, протестантизм чи православ'я. Вони мають однакову основу – Біблію та віру в Ісуса, але водночас їх способи практикування релігійності мають відмінності. Ще можна порівнювати інші групи респондентів – ті, хто пройшов психотерапію, хто мав досвід спілкування з психологом, а також сповідує певну віру та з тими, хто не звертався до травматерапевта, а лише до релігії. Тож як бачимо, отримані дані можуть послужити для низки інших векторів дослідження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІ

У даному розділі ми описали процедуру та дизайн дослідження, для якого обрали наступні методики: Шкала оцінювання впливу травмівної події, Шкала задоволеності життям, Опитувальник сенсу життя, Шкала глибинної готовності до пробачення, Опитувальник посттравматичного зростання. Для аналізу результатів ми розробили профіль, що виступає своєрідною мапою процесу відновлення від пережитого насилля і до посттравматичного зростання. Він включає у себе негативні наслідки кривди, фактори, які посприяли/ють зціленню. У профілі ми розглянемо також задоволеність життям та наявність і пошук сенсу життя, готовність до пробачення і рівень ПТЗ. За допомогою цієї схеми можна буде легко простежити чи впливала релігійність на відновлення чи ні, поглянувши на зазначені показники. Це буде унікальна можливість певним чином познайомитись із життям кожної учасниці окремо, стати свідком тих змін, через які вона пройшла.

У даному дослідженні взяло участь 12 жінок, які мали у своєму житті досвід насильства та сповідують або не сповідують релігію.

РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ОПИСОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Опис результатів дослідження

За допомогою вибраних методів опрацювання інформації, ми скомпілювали для кожної учасниці дослідження короткий опис того, що з нею сталось та профіль, який відображає її шлях відновлення від пережитого насилля до посттравматичного зростання. Показники після першого опитування подані чорним шрифтом, після другого – червоним, якщо відбулись зміни.

Учасниця №1: Ксенія, 20+ років, розлучена, незакінчена вища освіта, працює у сфері торгівлі (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку Е)

Пропонуємо ознайомитись із її профілем (див. Рис. 3.1). З профілю бачимо, що реакція на травму виражена, але кількісний показник за 3 місяці знизився. Блок про сенс життя показує, що на початку дослідження Ксенія не відчувала його, тому перебувала в активному пошуку чогось або когось, що дало б їй мету. Останні результати відображають те, що дівчина вже цього не робить. При тому, блок ПТЗ показує, що у Ксенії середній показник цінності життя.

З профілю бачимо, що Ксенія загалом була схильна до пробачення, але зараз її показники дещо знизились і тепер вона стала особистістю, яка не прощає, зокрема іншого та ситуації. Задоволеність життям трохи піднялась із низької до нижче середньої.

Хоча дівчина стверджує, що психотерапія їй не допомогла, вона не практикує релігійності і не відчуває зцілення від травми, але бачимо, що її симптоми ПТСР зменшились, а індекс ПТЗ у неї зріс із середнього до високого.

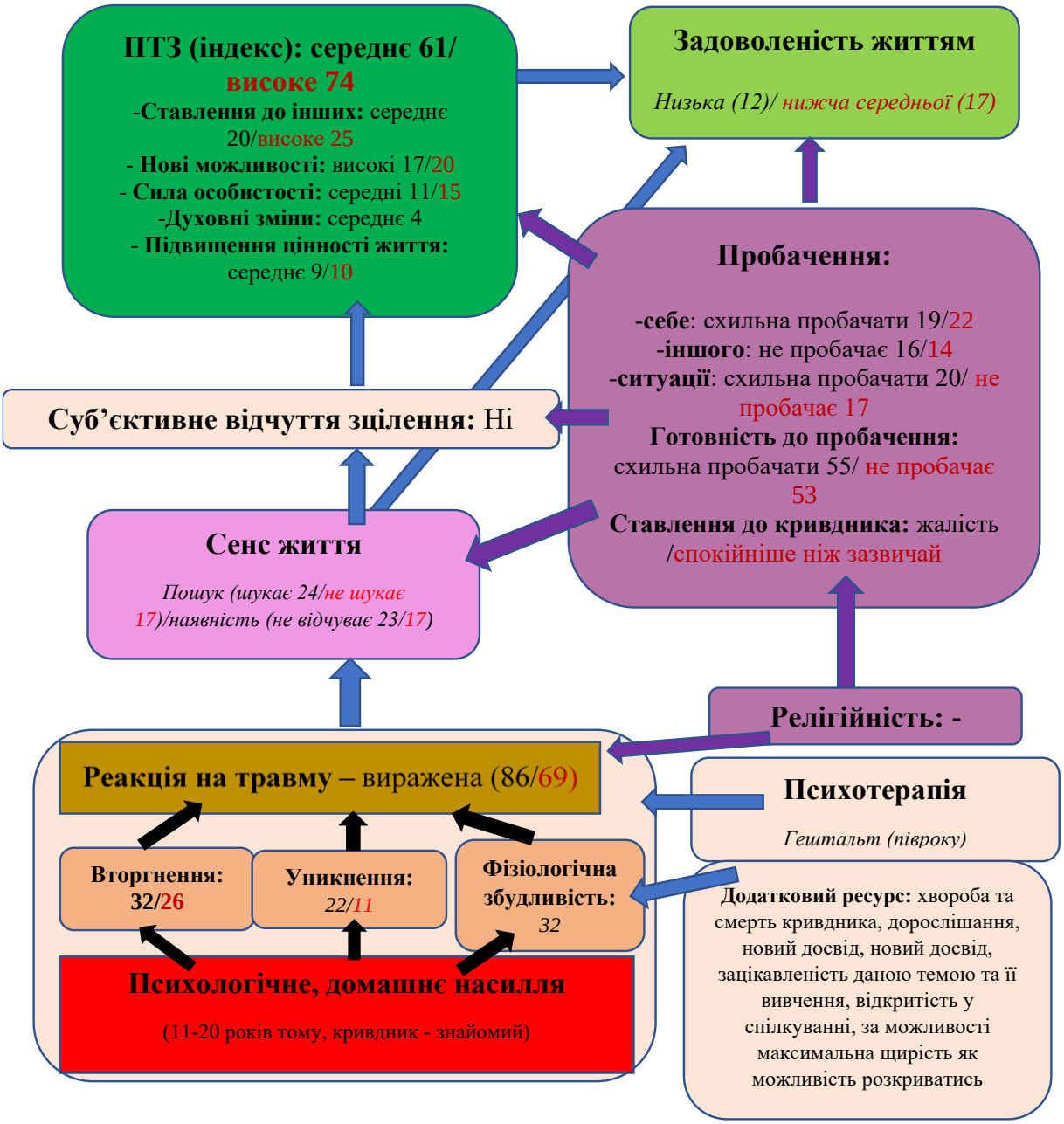


Рис. 3.1. Профіль учасниці № 1

Тож, у Ксенії одночасно співіснують ознаки вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та посттравматичного зростання. Робимо висновок, що їй допомагає додатковий ресурс, а саме те, що вона цікавиться психологією, дізнається щось нове і це сприяє її поступовому відновленню. Бачимо, що у її випадку зростання стало можливим без задіяння релігійності та пробачення.

Учасниця №2: Харитина, 30+, незаміжня, вища освіта, працює у сфері освіти (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку Є).

Розглянемо профіль Харитини (див. Рис. 3.2).

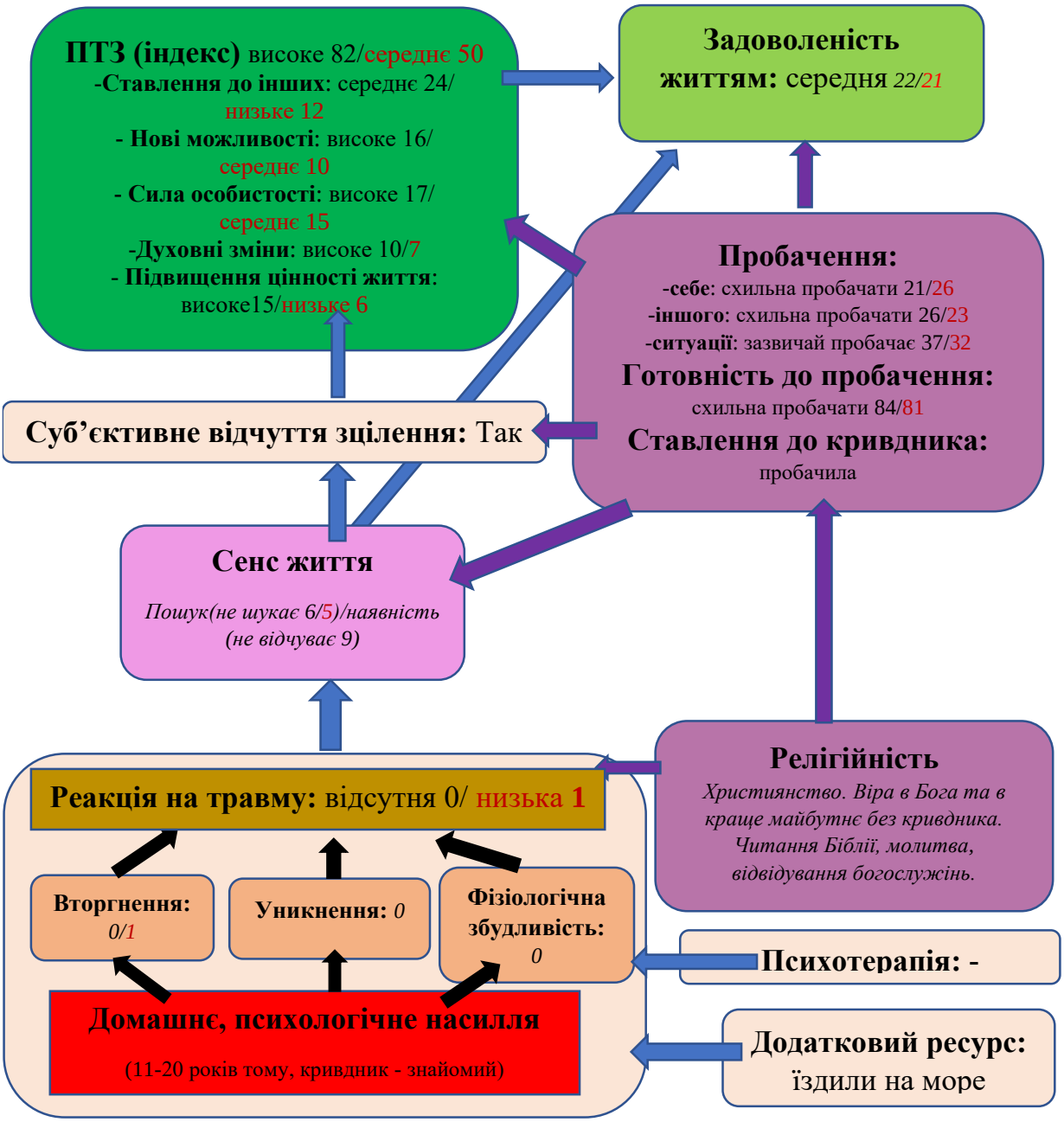


Рис. 3.2. Профіль учасниці № 2

Даний профіль показує, що в Харитини дуже низька, майже відсутня реакція на травму, яка відбулась 11-20 років тому. В анкеті вона зазначала, що релігійність допомогла їй пробачити кривдника, схильність до чого

підтверджує відповідний блок. Задоволеність життям середня, без змін. Дівчина відчуває зцілення від травми. Проте бачимо, що це не впливає на відчуття значення сенсу життя та його мети. Його показники низькі, тобто Харитина не є в його пошуках. Блок посттравматичного зростання показує, що цінність життя впала з високого значення до низького. Індекс ПТЗ знизився із високого до середнього. З даного профілю можемо стверджувати, що релігійність справді посприяла, як і стверджувала дівчина, її відновленню, пробаченню та зростанню.

Учасниця №3: Рута, 30+, заміжня, незакінчена вища освіта, у декреті (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку Ж).

Розглянемо профіль Рути (див. Рис. 3.3). З даного профілю бачимо, що реакція на травми, які мали місце 6-10 та 20 років тому, була низькою, а за останні 3 місяці іще зменшилась. Рута проходила кпт-терапію та практикує релігійність, вона змогла пробачити своїх кривдників, про що підтверджує відповідний блок. Додатковим ресурсом для Рути є її чоловік. Бачимо, що жінка зазвичай прощає. Вона відчуває, що зцілена від наслідків травми, задоволеність життям дещо знизилась із дуже високої до високої. Проте профіль показує, що респондентка не відчуває сенсу свого життя і не шукає його. Тобто, у її випадку це та зона, на яку не впливає ні релігійність, ні задоволеність життям. При тому значення цінності життя у неї високе. Індекс ПТЗ дещо знизився за ці 3 місяці, але його якісний показник залишився високим.

Отже, даний профіль підтверджує, що релігійність та психотерапія мають вплив на відновлення Рути, симптоми ПТСР зменшуються, помітне ПТЗ та готовність пробачати. Водночас, бачимо, що показник посттравматичного зростання не є стабільним і може змінюватись в обидві сторони – підвищуватись або знижуватись.

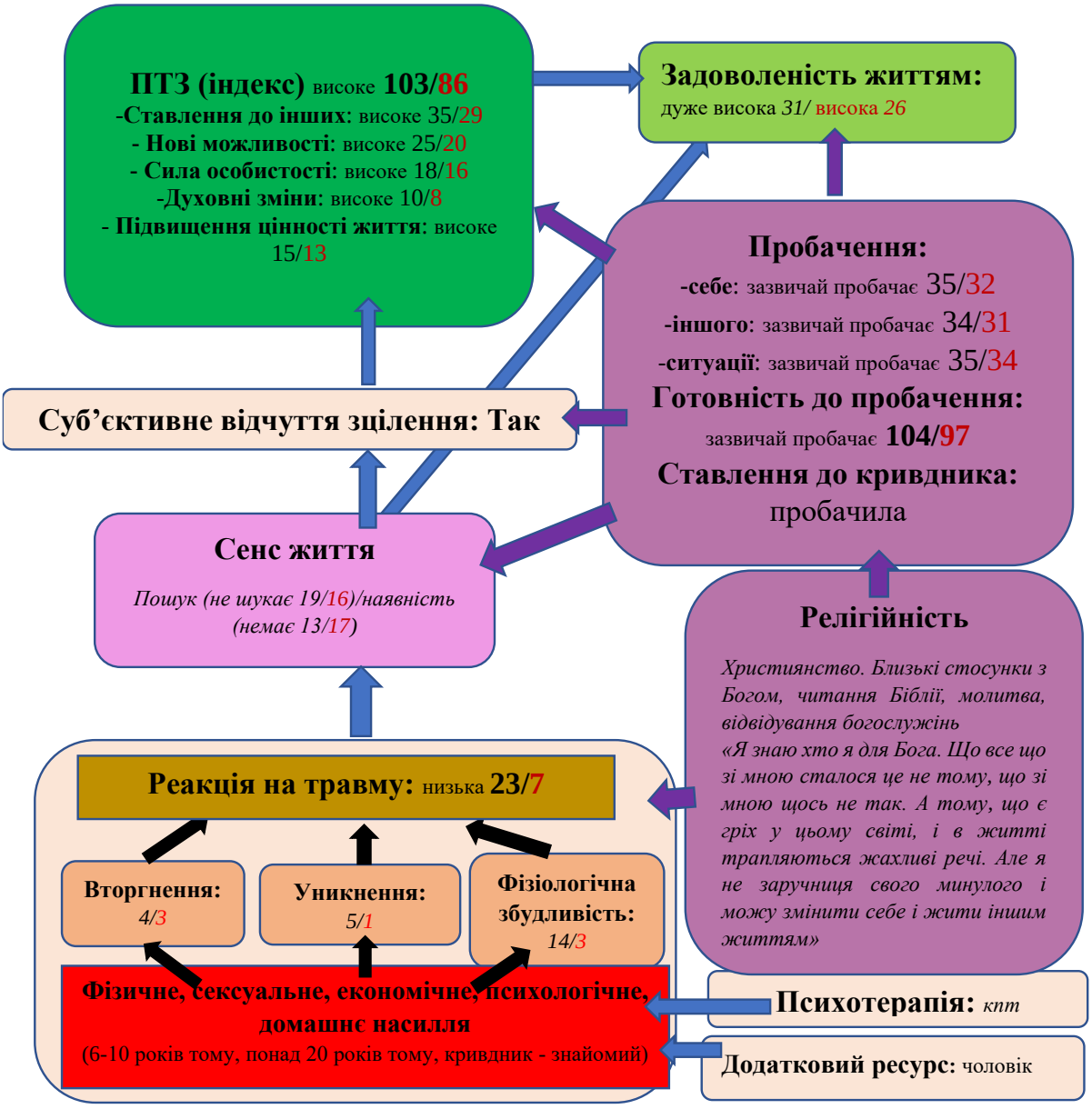


Рис. 3.3. Профіль учасниці № 3

Учасниця №4: Стефанія, 30+, незаміжня, вища освіта, працює в релігійній сфері (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку З).

Розглянемо профіль Стефанії (див. Рис.3.4). Як бачимо, переживши фізичне та сексуальне насилля 11-20 років тому, у жінки тримається помірна

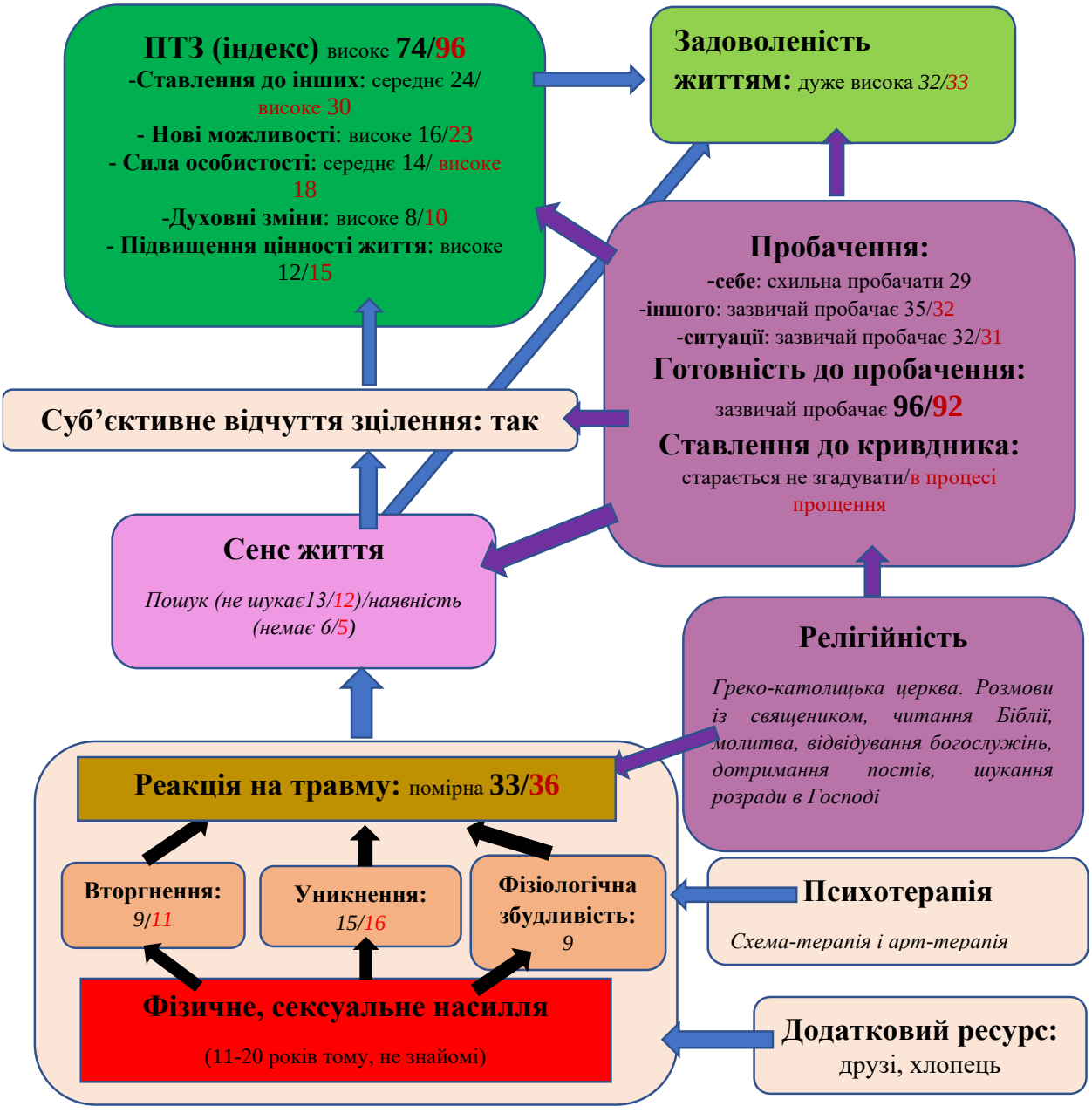


Рис. 3.4. Профіль учасниці № 4

реакція на травму. Вона на кілька одиниць зросла за 3 місяці, але залишається у межах середнього показника. За її словами, донедавна їй допомагала релігійність та друзі і лише минулого року вона пройшла психотерапію. Її диспозиція до пробачення є високою і пов'язана з її вірою. Його показники є вищими по відношенню до інших чи ситуації, аніж до

себе. На початку дослідження Стефанія старалась не згадувати своїх кривдників, а зараз говорить, що перебуває у процесі прощення. Вона відчуває себе зціленою. Її індекс ПТЗ був і є високим, але за з місяці дослідження він виріс кількісно. Зокрема, у неї виросли значення у доменах ставлення до інших, сила особистості із середнього до високого. Інші домени мають також високі показники і за період дослідження вони теж виросли кількісно. Задоволеність життям є дуже високою. Але з профілю бачимо, що Стефанія не відчуває сенсу життя та не шукає його, хоча значення цінності життя є високим.

Таким чином, профіль Стефанії показує, що релігійність справді допомогла жінці зцілитись, почати роботу над пробаченням кривдників та досягнути ПТЗ. Тож, реакція на травму може триматись незмінною, а індекс ПТЗ, при цьому, може зростати. Зв'язку між зростанням та сенсом життя не видно, але є залежність від пробачення та релігійності.

Учасниця №5: Меланія, 40+, заміжня, вища освіта, працює в лінгвістичній галузі (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку И).

Пропонуємо розглянути профіль даної учасниці (див. Рис.3.5). Вона пережила сексуальне та психологічне насилля понад 20 років тому. На початку дослідження у неї була низька реакція на травму і вона стверджувала, що відчувала зцілення, а через 3 місяці вже стверджувала, що не зцілена і в неї з'явились виражені ознаки ПТСР. При цьому у жінки високий індекс ПТЗ, хоча він кількісно знизився за період дослідження. Відповідно до профілю, на зростання могли вплинути релігійність, психотерапія, любов чоловіка та висока диспозиція до пробачення. При тому, Меланія продовжує відчувати огиду до кривдника, який вже помер, а до іншого ставиться індиферентно. Показник пробачення себе у неї дещо знизився, що означає, що вона вже не постійно себе пробачає, а лише

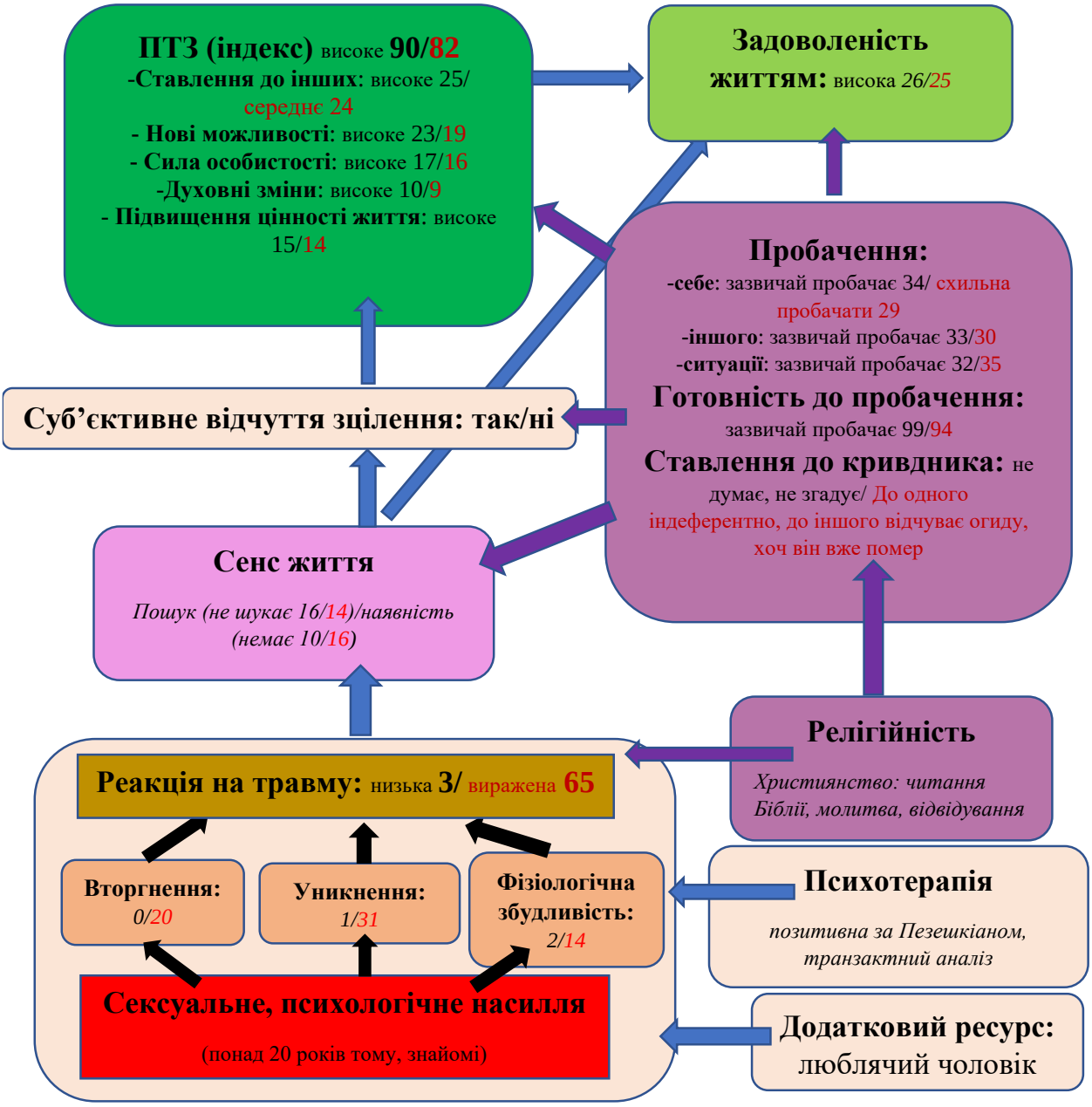


Рис. 3.5. Профіль учасниці № 5

схильна до цього. Задоволеність життям висока, проте сенсу життя немає і вона його не шукає, хоча цінність життя є високою.

За цей період у Меланії знизились кількісні значення у кожному із доменів ПТЗ, хоча вони залишались у межах високих показників, але

ставлення до інших набуло середнього значення. Тож кількісно індекс ПТЗ знизився, але якісно він, все одно, високий.

Отже, з даного профілю робимо висновок, що релігійність, психотерапія та близькі стосунки сприяють відновленню та зростанню Меланії, проте у неї з'явилась реакція на травму через 20 років після насилля, хоч вона і мала високе ПТЗ.

Учасниця №6: Лада, 40+, незаміжня, незакінчена вища освіта, працює в релігійній сфері (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку І).

Розглянемо профіль Лади (див. Рис. 3.6).

За 3 місяці реакція жінки на травму, яка відбулась понад 20 років тому, знизилась із вираженої до помірної. Сприятливим ресурсом виступає лише релігійність, яка впливає на її схильність пробачати. Протягом цих трьох місяців ставлення жінки перейшло від молитви за кривдника до прощення. Тим не менш, вона відчувала зцілення, а зараз зазначила, що вже ні. Задоволеність життям впала із середнього показника до дещо нижчого за середній, вона не має сенсу в житті та не шукає його. На початку дослідження у жінки був високий індекс ПТЗ, а зараз він став середнім за рахунок того, що домен «Нові можливості» та «Цінність життя» знизились із високого показника до середнього. Інші ознаки зростання також зменшились, але вони не вплинули на якісні показники.

Виходячи з даного профілю, можемо сказати, що релігійність сприяє зменшенню реакції на травму та готовності пробачати, ПТЗ, але не впливає на сенс життя. Суб'єктивна оцінка зцілення не є стабільною: за певних умов воно може відчуватись, за інших – ні. Досягнення високого рівня ПТЗ не означає, що цей показник буде залишатись незмінним, він може знижуватись, навіть якщо людина активно практикує релігійність і реакція на травму зменшується.

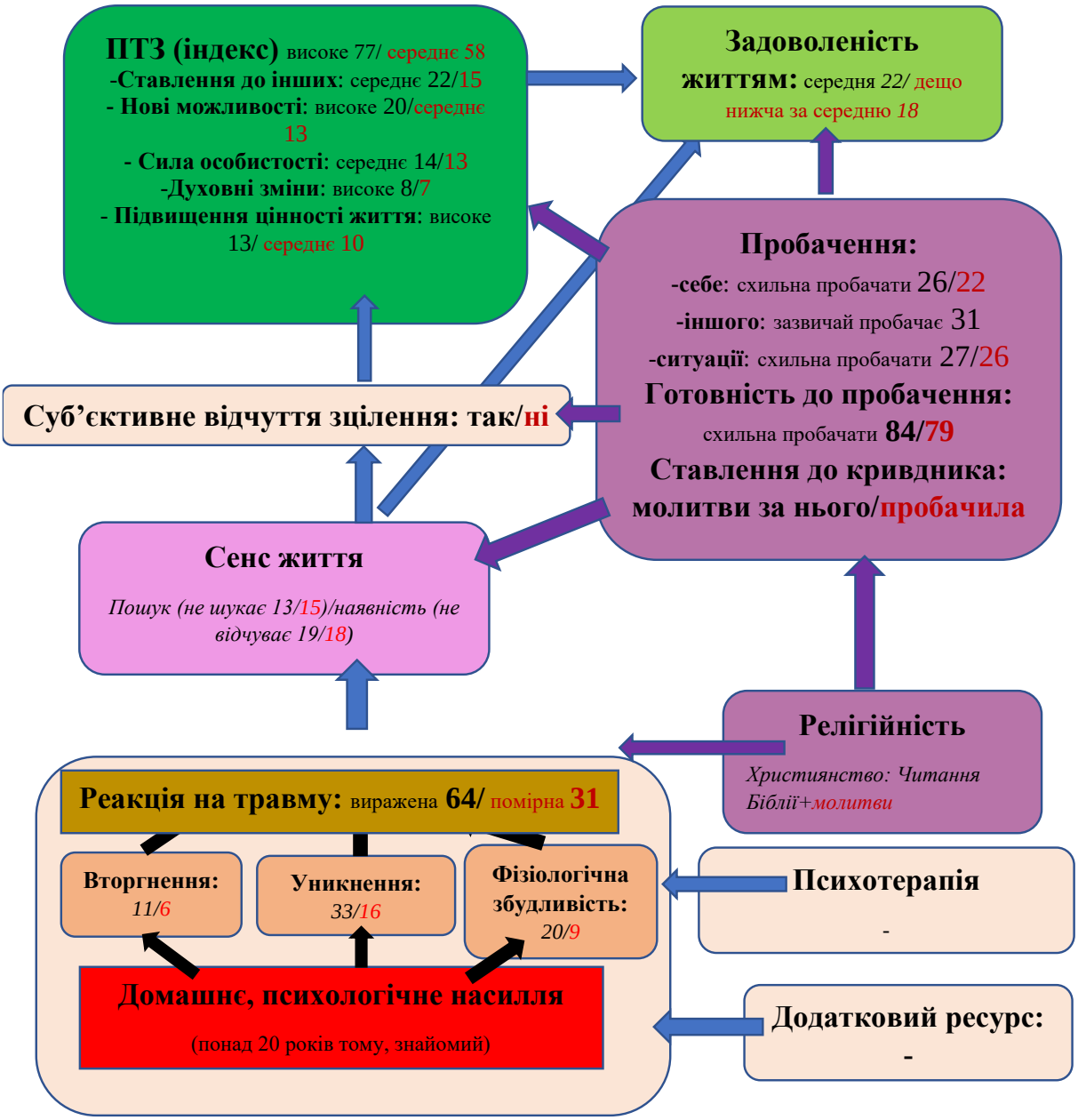


Рис. 3.6. Профіль учасниці № 6

Учасниця №7: Зоряна, 40+, незаміжня, вища освіта, педагогічний працівник (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку Ї).

Розглянемо профіль Зоряни (див. Рис.3.7).

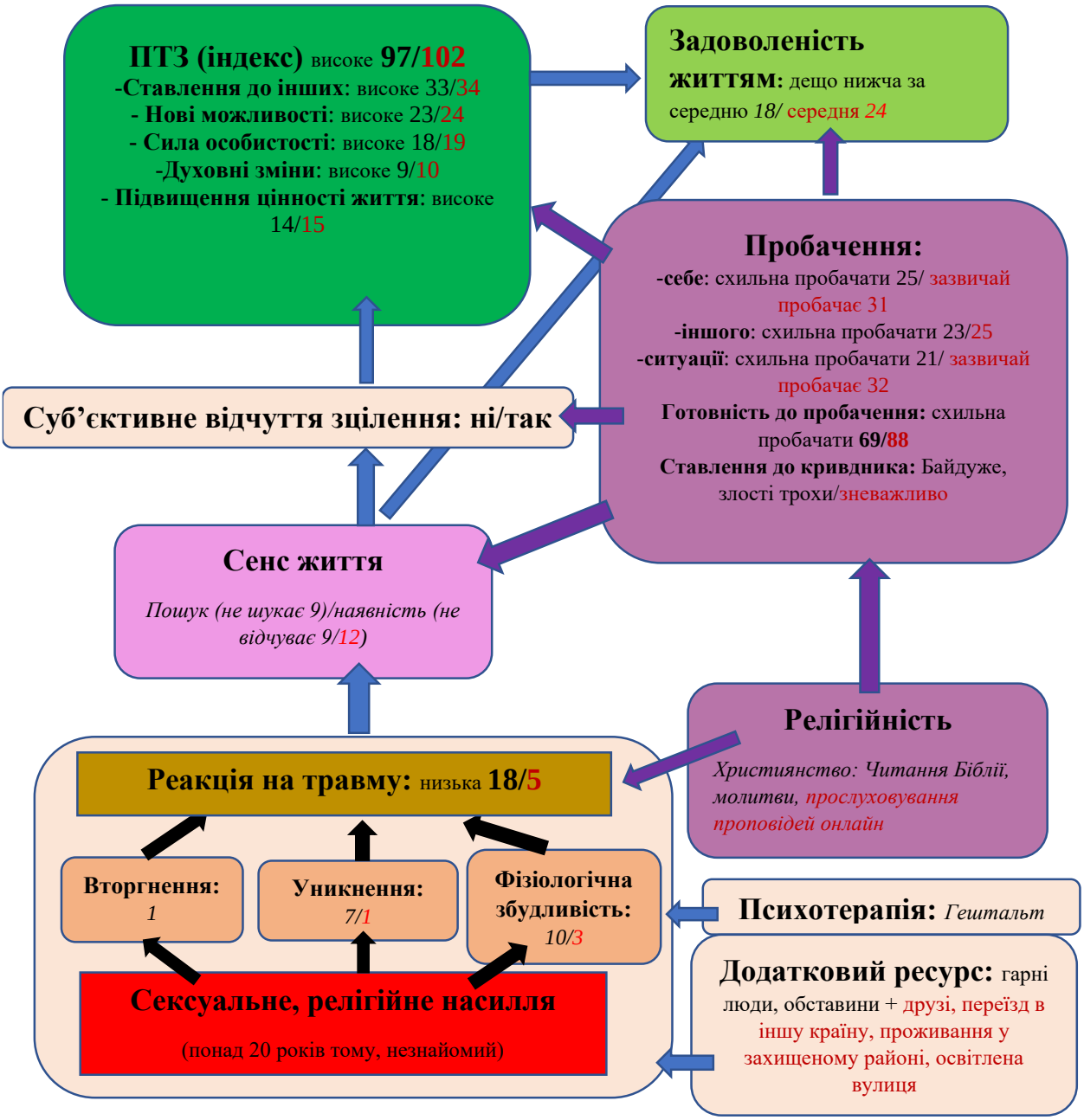


Рис. 3.7. Профіль учасниці № 7

Бачимо, що реакція на сексуальне та релігійне насилля, які відбулись понад 20 років тому сьогодні низька. Також за 3 місяці дослідження цей показник знизився і кількісно. Серед факторів, які сприяли відновленню Зоряни є релігійність, психотерапія, оточення, обставини, досвід безпечного проживання в іншій країні. Показник її готовності пробачати виріс кількісно, але залишається в межах схильності прощати. Цей блок

демонструє якісні зміни по відношенню до себе та ситуації – перехід від «схильна пробачати» до «зазвичай пробачає». При тому, ставлення до кривдника змінилось із байдужості зі злостю до зневаги. Зоряна почала відчувати зцілення, її задоволеність життям піднялась із показника «дещо нижча за середню» до «середньої». Індекс ПТЗ був і залишається високим, але відбулись кількісні зміни, оскільки кожен домен піднявся на 1 одиницю. Цей блок містить виключно високі показники. При цьому бачимо, що наявність сенсу життя не відчувається, але зросла на кілька одиниць і респондентка не займається його пошуками.

Отже, з даного профілю бачимо, що Зоряна перебуває у процесі відновлення від насилля – її реакція на травму поступово зменшується і вона має ПТЗ, індекс якого піднімається, на що впливають релігійність, психотерапія та додаткові фактори. Задоволеність життям та ПТЗ зростають, але це не впливає на відчуття сенсу життя.

Учасниця №8: Звенислава, 50+, заміжня, вища освіта, педагогічний працівник (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку Й).

Розглянемо профіль Звенислави (див. Рис.3.8). За 3 місяці дослідження реакція на травму з помірної знизилась до нуля. Фактори, які сприяли – це релігійність та час. За цей період якісних змін у схильності до пробачення не виявлено, проте є кількісне зростання. Звенислава не говорить, що пробачила кривдників, але відчуває зцілення. Задоволеність життям дещо нижча за середню і опустилась на кілька одиниць за 3 місяці. Індекс ПТЗ – середній, так само і всі його домени, проте їх показники знизились на кілька одиниць, але це не мало якісного впливу. Незважаючи на це, Звенислава не відчуває сенсу життя та не шукає його.

Таким чином, хоча Звенислава і стверджувала, що вона раніше відвідувала церкву, а зараз вже ні і молиться лише інколи, але бачимо, що її

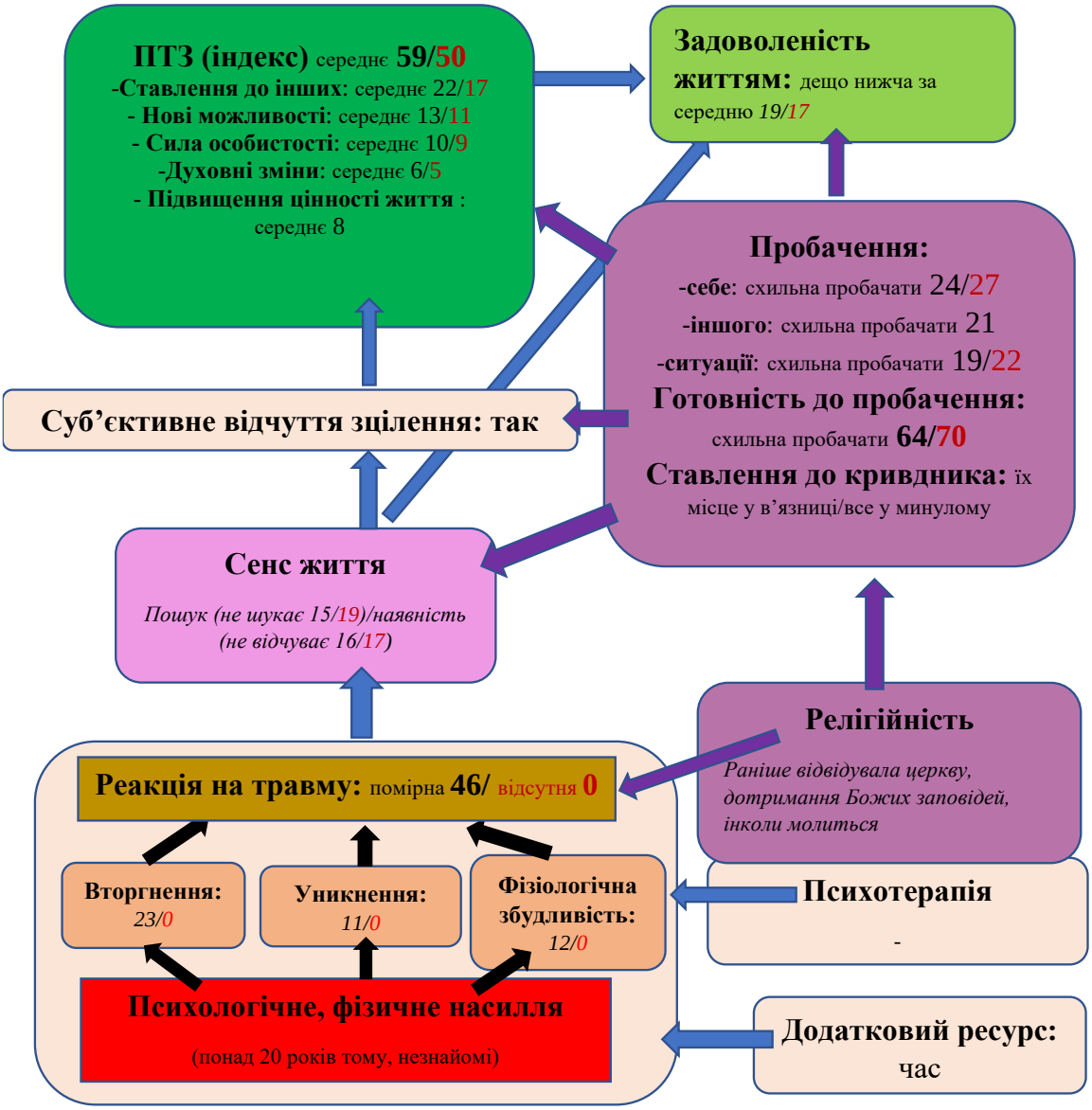


Рис. 3.8. Профіль учасниці № 8

релігійність могла мати вплив на реакцію на травму, готовність пробачати, відчуття зцілення та ПТЗ.

Учасниця №9: Божена, 50+, розлучена, вища освіта, безробітна (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку К).

Розглянемо профіль Божени (див. Рис.3.9). Реакція на насилля, пережите 6-10 років тому, станом на сьогодні низька. За 3 місяці вона трохи

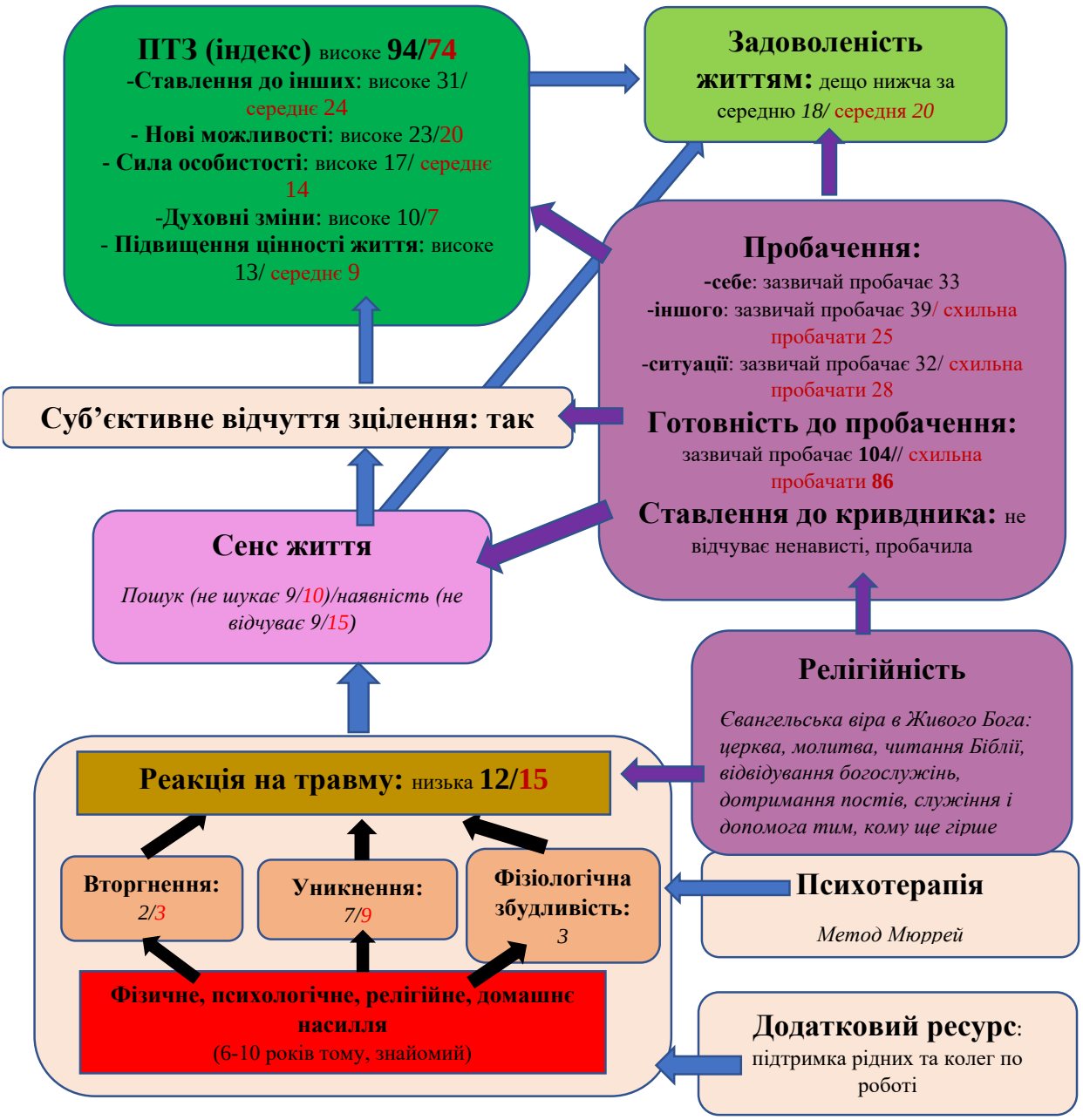


Рис. 3.9. Профіль учасниці № 9

зросла, але це не вплинуло на якісний показник. Серед ресурсів, які сприяли відновленню є релігійність, психотерапія та підтримка оточення. За період дослідження у жінки знизилась готовність пробачати іншого та ситуацію, що вплинуло також якісно і на загальний показник. Спочатку він був

«зазвичай пробачає», а став «схильна пробачати». Вона простила свого кривдника, з яким була знайома та відчуває зцілення. Індекс її ПТЗ знизився кількісно, але залишається в межах високого показника. Якісно змінились значення таких доменів, як ставлення до інших, сила особистості, підвищення цінності життя. На початку дослідження вони мали високі значення, а по завершенню – середні. При цьому, задоволеність життям зросла з дещо нижчої за середню до середньої. Незважаючи на високий показник ПТЗ, з профілю бачимо, що Божена не відчуває сенсу життя і не шукає його активно.

Отже, якщо дивитись на якісні значення, то можемо стверджувати, що релігійність, психотерапія та підтримка близьких людей посприяли відновленню, зціленню та зростанню Божени. Зокрема, завдяки релігійності Божена змогла пробачити свого кривдника. Але бачимо, що ПТЗ та готовність до пробачення за період дослідження знизились.

Учасниця №10: Радослава, 50+, розлучена, вища освіта, працює у сфері обслуговування (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку Л).

Проаналізуємо профіль Радослави (див. Рис.3.10). Вона пережила фізичне, сексуальне, психологічне, економічне, домашнє насилля у різні періоди свого життя з боку знайомих. Незважаючи на те, що Радослава наголошує на впливі релігійності на травму, ми бачимо, що за 3 місяці дослідження її посттравмівна реакція зросла з помірної до вираженої. Її готовність пробачати знизилась кількісно, але якісно залишилась на рівні «схильна прощати». Вона має різне ставлення до кривдників залежно від того, що вони їй вчинили. Радослава відчуває себе зціленою. У неї високі показники ПТЗ та задоволеності життям, хоча вона не відчуває сенсу свого життя та не шукає його.

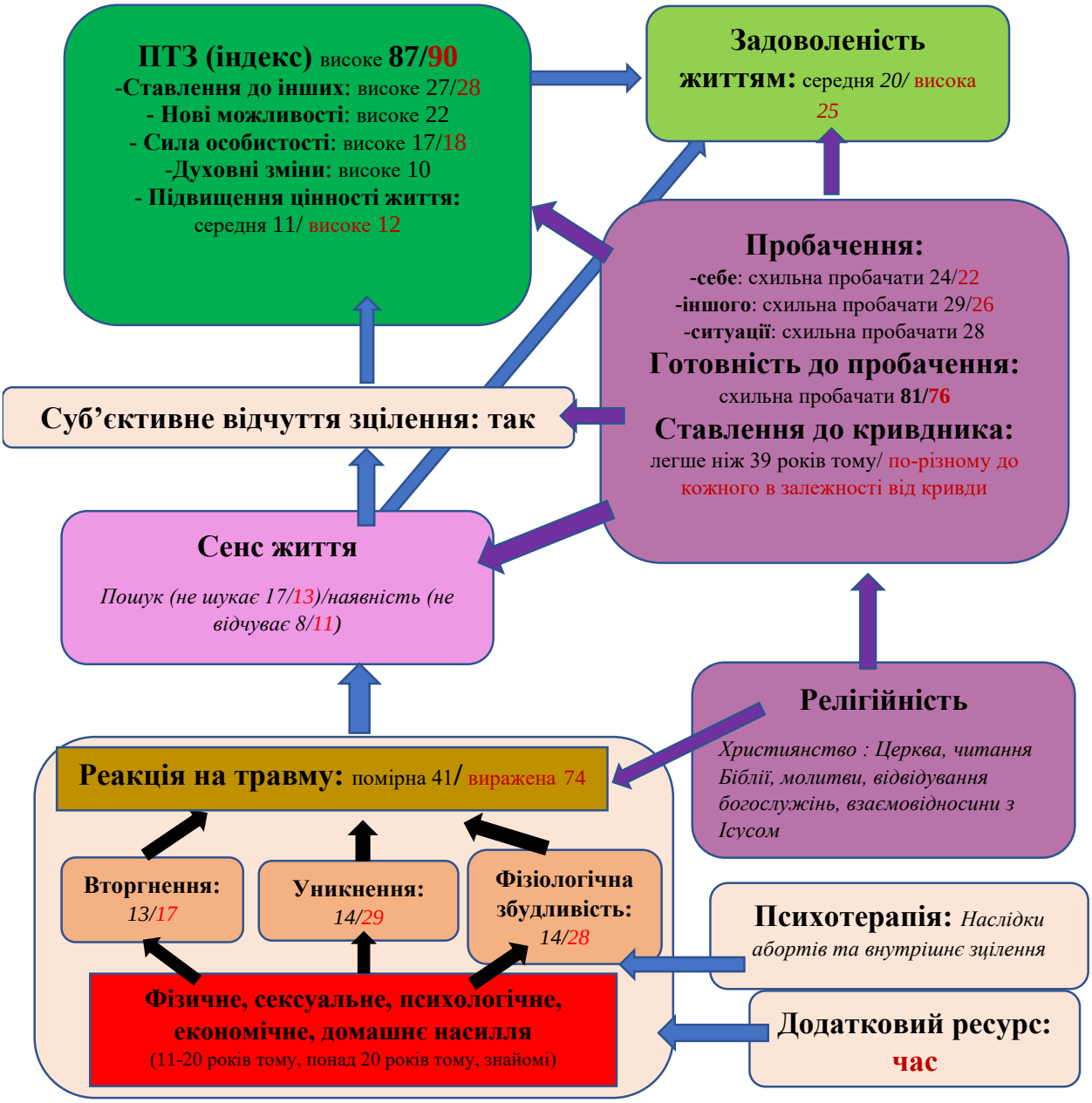


Рис. 3.10. Профіль учасниці № 10

Таким чином, зі слів респондентки та огляду даного профілю можемо стверджувати, що релігійність справді сприяла її посттравматичному зростанню та задоволеності життям. Але, при цьому, симптоми ПТСР у неї не знизились.

Учасниця №11: Малуша, 60+, розлучена, вища освіта, педагогічний працівник (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку М).

Перейдемо до аналізу профілю (див. Рис.3.11).

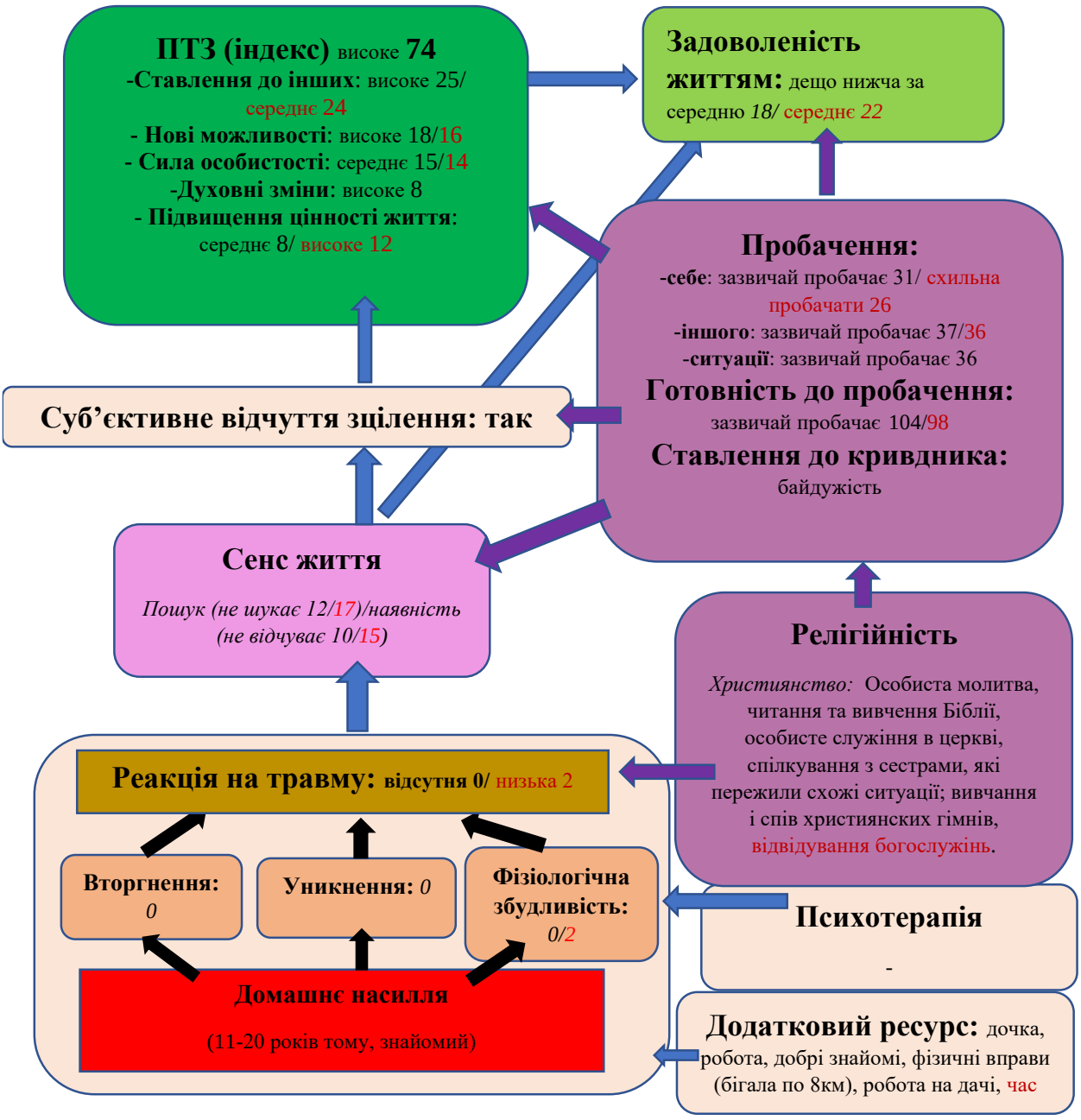


Рис. 3.11. Профіль учасниці № 11

Малуша пройшла через домашнє насильство 11-20 років тому і зараз її реакція на травму низька. Вона не відвідувала психотерапії, тож можемо стверджувати, що її відновленню сприяли релігійність, фізична активність, оточення та час. У неї високий показник готовності до пробачення (зазвичай пробачає), хоча він мав незначні кількісні зміни. Малуша ставиться з байдужістю до свого кривдника і відчуває зцілення. За 3 місяці дослідження її задоволеність життям трохи зросла і перейшла із дещо нижчої за середню до середньої. Індекс ПТЗ високий (74) і був таким на початку та по завершенню дослідження, хоча в його доменах були деякі зміни. Незважаючи на це, вона не відчуває сенсу життя і не шукає його.

Отже, Малуша за допомогою релігійності змогла зцілитись від наслідків насилля, хоча ми не знаємо, якою була її реакція на травму раніше. Вона досягла ПТЗ та стабільно тримається того самого рівня. При цьому, жінка не зверталась до психологів.

Учасниця №12: Пелагія, 30+, заміжня, вища освіта, працює у соціально-правовій сфері (детальніший опис пережитого насилля див. у Додатку Н).

Розглянемо профіль Пелагії (див. Рис.3.12). Пелагія пережила насильство у різні часові періоди. Вона не проходила психотерапії, але є релігійною жінкою, що відображається на реакції на травму. На початку дослідження у неї були виражені симптоми вторгнення, уникнення та фізіологічної збудливості. Через 3 місяці у неї вже помірна реакція на травму. Показники пробачення дещо знизились із «зазвичай пробачає» до «схильна пробачати». Зокрема, це помітно із її пробачення інших. Після першого опитування показник був – «зазвичай пробачає», а після другого – «не пробачає». Це відобразилось і на її ставленні до кривдників – із нормального відбувся перехід у нейтральний. У даному випадку бачимо залежність індексу ПТЗ від диспозиції до пробачення, він також впав із

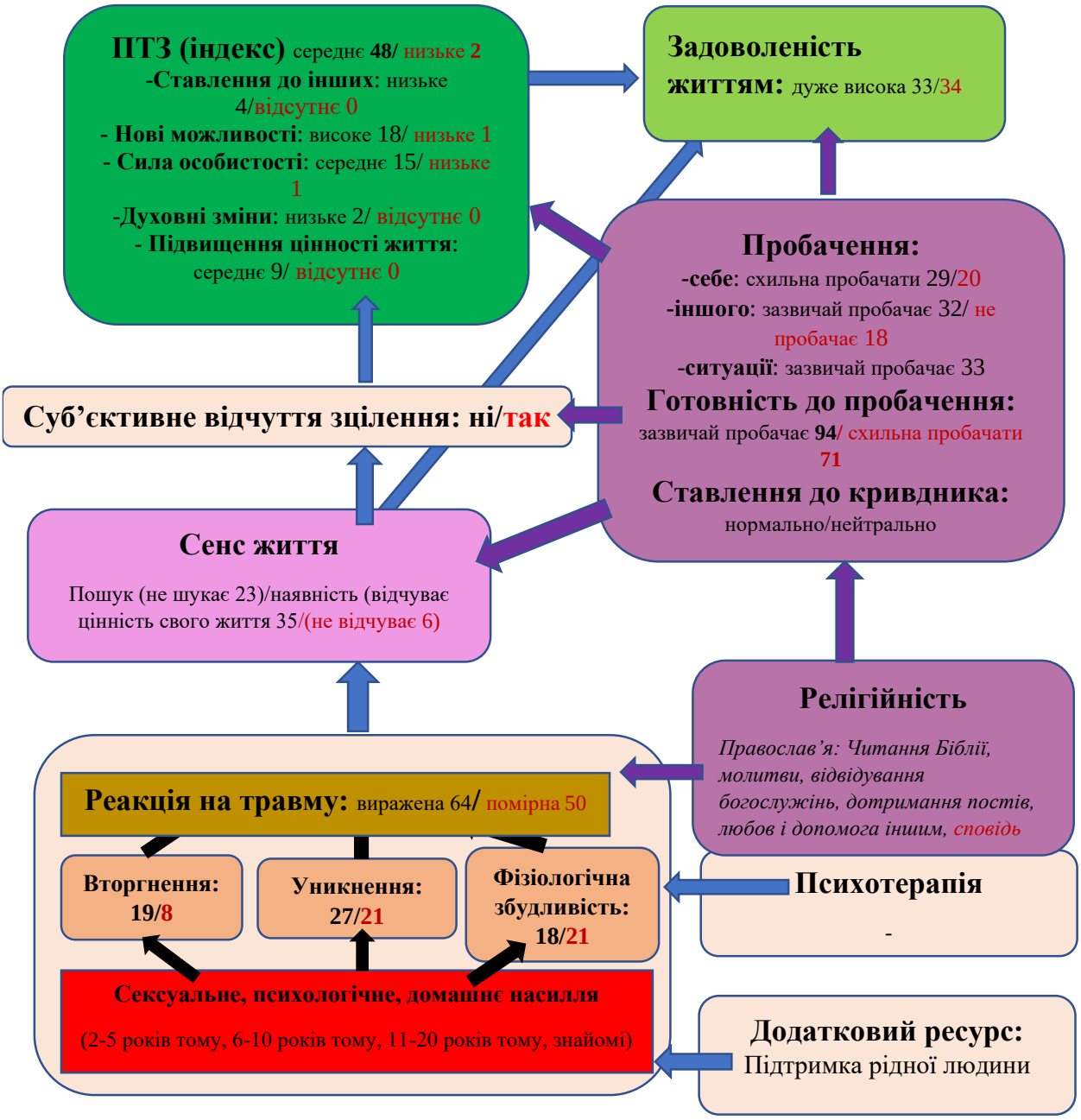


Рис. 3.12. Профіль учасниці № 12

середнього до низького значення. При першому опитуванні вона стверджувала, що не зцілилась, а після другого відповіла позитивно. Показники кожного домену впали до низького або стали відсутніми. При цьому, задоволеність життям у Пелагії дуже висока. На початку дослідження у Пелагії було відчуття цінності свого життя, тому вона не була

в пошуках сенсу, але через 3 місяці вона перестала його відчувати. Тож, можемо стверджувати, що релігійність та підтримка рідної

людини сприяли відновленню Пелагії від насилля, але схильність до пробачення та індекс ПТЗ, при цьому, падають. Бачимо, що зниження реакції на травму не посилюють зростання.

Під час інтерв'ю з різними учасницями ми чули історії, які між собою перегукувалась. Наприклад, те, що багато хто ріс і не усвідомлював, що зазнав насилля. Вони зростали, навчаючись терпіти побої, сварки. Хтось з них вступив у шлюб, де їх били або продовжували експлуатувати сексуально, до чого вони звикли з дитинства. Спільною рисою для багатьох жінок було мовчання, зберігання в таємниці того, що з ними сталось. Хтось боявся погроз кривдників, дехто беріг честь чоловіка, решта відчувала себе винними та брудними.

Ознайомившись з інформацією по кожній учасниці окремо, отриманій з профілів 12 жінок, зауважимо, що ознаки реакції на травмівну подію та ПТЗ не є стабільними. Симптоми ПТСР можуть повертатись навіть, коли жінка відчуває зцілення від насилля. У всіх учасниць дослідження присутні ознаки ПТЗ. За своїми суб'єктивними відчуттями жінки стверджували, що саме завдяки Богу, молитвам, церкві вони залишились живими, відновились. Крім того респондентки виокремили іще додаткові фактори, які, на їхню думку, сприяли зціленню, а саме: оточення (чоловік, діти, друзі, колеги, спільнота) та час.

Для узагальнення інформації отриманої з профілів про роль релігійності у життях респонденток, пропонуємо ознайомитись із зведеними даними про те, що зазначалось в анкетах (див. Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Зведена таблиця про вплив релігійності на відновлення на основі проведених анкет

№	Питання	До дослідження		Після дослідження	
		Кількість учасниць, які відповіли «Так»	Кількість учасниць, які відповіли «Ні»	Кількість учасниць, які відповіли «Так»	Кількість учасниць, які відповіли «Ні»
1	Пробачила свого кривдника(ів)	3	9	5	7
2	З пережитим допомогла справитись релігійність	10	2	8	4
3	Проходила психотерапію	7	5	7	5
4	Сповідування релігії	11	1	10	2
5	Релігійність вплинула на процес зцілення	11	1	10	2
6	Суб’єктивне відчуття зцілення	9	3	9	3

З даної таблиці бачимо, що за 3 місяці дослідження більше респонденток пробачило своїх кривдників, але також і переоцінили вплив релігійності на зцілення.

Проаналізувавши отримані дані, ми вивели середні значення по кожному показнику в усіх профілях до та після дослідження та склали графік (див. Рис. 3.13), щоб побачити чи відбулись якісні зміни загалом у жінок, які практикують релігійність. Оскільки серед наших учасниць була одна особа, яка не практикувала релігійність ні на початку, ні вкінці дослідження, то ми створили діаграму лише по 11 людях. Знизу підписані назви показників. Блакитним позначено ті дані, які були до дослідження, а помаранчевим – ті, які отримали після. З даного графіку бачимо, що реакція на травму була

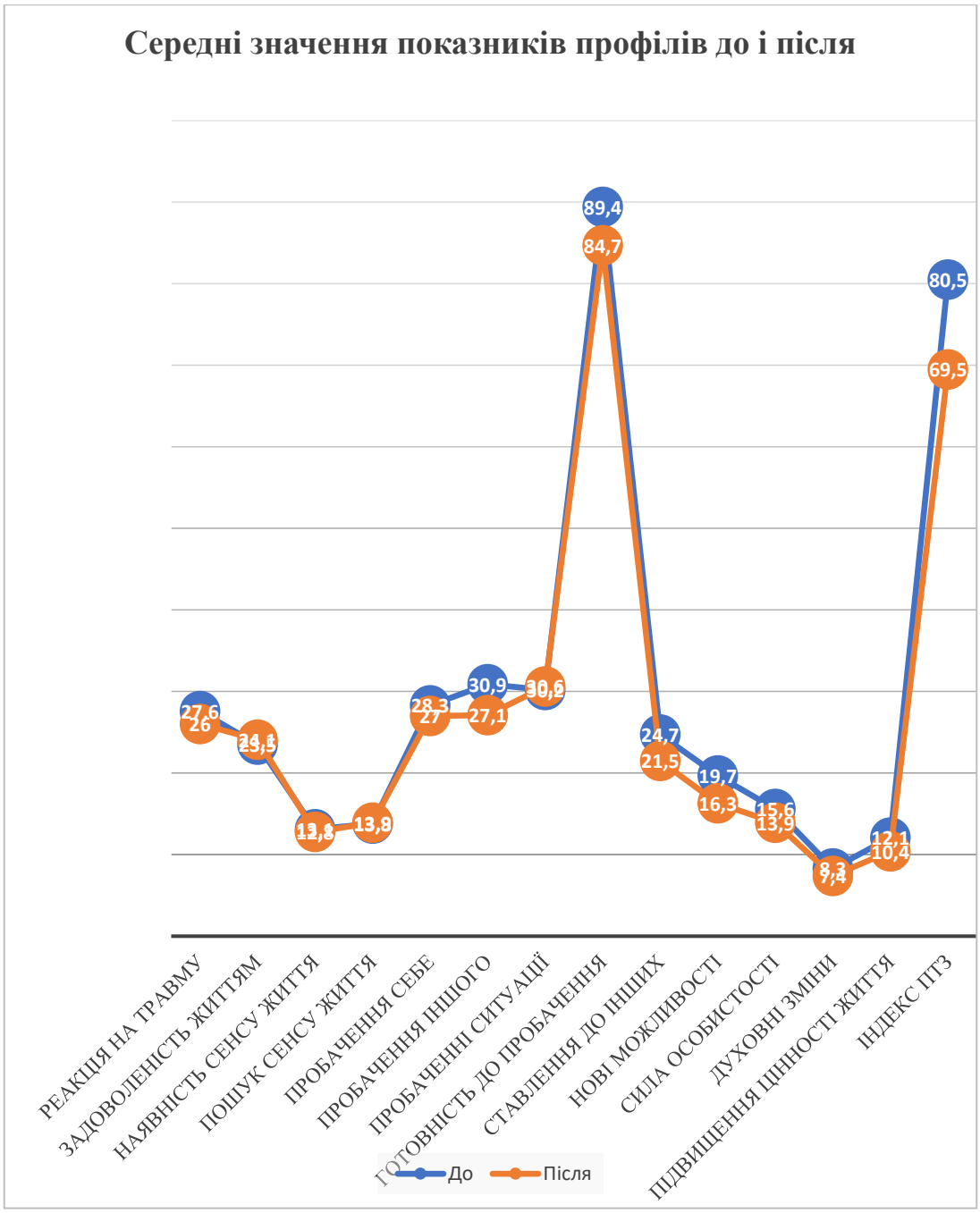


Рис. 3.13. Середні значення показників профілів до і після

низькою і за 3 місяці вона іще трохи опустилась. Задоволеність життям піднялась на пів одиниці і тримається середнього показника. Наявність та пошук сенсу життя майже не змінились. Ці показники говорять про те, що жінки не відчувають сенсу свого життя та не шукають його. Готовність пробачати знизилась з крайньої відмітки «схильна пробачати» до просто

«схильна пробачати». Готовність пробачати себе також знизилась, але тримається в рамках «схильна пробачати», пробачення іншого на початку дослідження було на відмітці «зазвичай пробачає», а по завершенню – «схильна пробачати». Пробачення ситуації майже без змін – «зазвичай пробачає». Індекс ПТЗ знизився кількісно на 11 одиниць, але залишився в межах високого показника. В доменах ПТЗ також відбулись кількісні зміни, але це не вплинуло на якісні значення, проте Підвищення цінності життя було високим, а стало – середнім. Тож, загалом якісних змін у жінок, які практикують релігійність, за 3 місяці не відбулось, лише кількісні зниження. Якісне зниження значень було лише в доменах пробачення іншого та підвищення цінності життя, впавши з високого до середнього показника. Кількісне підвищення відбулось лише у задоволеності життям.

Проаналізувавши те, що входить в процес відновлення кожної учасниці дослідження, ми також кількісно обробили дані за допомогою статистичного методу. Ми використали однофакторний дисперсійний аналіз (Додаток О), щоб виявити вплив практикування релігійності як незалежної змінної на зростання як залежну змінну. З отриманих результатів після повторного опитування ми виділили 2 групи із вибірки: ті учасниці, які менше практикують (або не практикують) релігійність та ті, хто більше. Зростання ми показуємо через індекс ПТЗ. До групи з меншою релігійністю ввійшли жінки, які в анкетах перерахували менше способів особистої християнської дисципліни. Сюди увійшли учасниці: 1, 5, 6, 7, 8, 10. Група, яка практикує релігійність більше складається з наступних учасниць: 2, 3, 4, 9, 11, 12. У результаті проведення дисперсійного аналізу, виявилось, що $S_ф < S_{зал}$ (456,33 < 765,93). Тому можна стверджувати, що фактор релігійності не має суттєвого впливу на випадкову величину. За допомогою таблиці критичних значень критерія *F* Фішера для рівнів статистичної значущості перевіряємо нульову гіпотезу H_0. Оскільки $F_{емп}$ = 0,6, а $F_{кр}$ для p=0,05 становить 4,96, а для p=0.01 – 10,04, то $F_{емп} < F_{кр}$ (0,6 <

4,96 < 10,04). Отже, гіпотезу про суттєвий вплив фактору релігійності на результати дослідження відхиляємо і приймаємо нульову гіпотезу про рівність групових середніх, які у цілому відрізняються незначною мірою. Таким чином, практикування релігійності не грає ролі регульованого фактору та не здійснює впливу на зростання.

Отже, ми з'ясували, що за суб'єктивними відчуттями релігійність сприяє відновленню, але статистичний аналіз це спростовує. Таким чином, гіпотеза про її вплив на процес ПТЗ також спростовуємо.

3.2. Рекомендації для психологів, які працюють із жінками, котрі пережили насилля.

На основі інтерв'ю з віруючими жінками та їхніх профілів ми підготували рекомендації, які можуть бути корисними у терапевтичному процесі. В основному це стосуватиметься клієнтів-християн. Звертаємо увагу, якщо до вас звернулась жінка, яка не вірить у Бога, то її не потрібно навертати в релігію, але важливо зважати на духовний досвід людини. Існують ефективні напрямки травмотерапії, але оскільки людина також є і духовною особистістю, то поєднання психологічних та релігійних інструментів буде корисним.

Під час діагностики жінки, яка пережила насилля варто зауважити, що вона називає своїм ресурсом, чи практикує вона релігійність. При зверненні до вас віруючої клієнтки, спробуйте інтегрувати її духовний досвід в психотерапію. Якщо ви працюєте з номінальною віруючою або тією людиною, яка називає себе атеїсткою, але ви бачите, що вона має питання, які можна віднести до сфери релігійності, то заохотьте її шукати відповіді там, де їх можна знайти – у церкві. Їй не обов'язково для цього ставати прихожанкою.

Для роботи із віруючими клієнтами, необхідно розуміти не лише те, що вони психологічно проходять в результаті насилля, але також і їхні

релігійні погляди. Інакше їм доведеться витрачати час на те, щоб пояснювати вам фундаментальні речі замість саморозкриття. Тому найкраще, щоб ви були знайомі з тією конфесією, до якої належить ваша клієнтка, оскільки людина не може розділити своє життя на те, що вона приноситиме в кабінет психолога, а що залишатиме за дверима. Практикуючі християни будуть приходити до вас із певними релігійними переконаннями та очікуватимуть на ваше повне розуміння. Якщо ви не є віруючою людиною, але до вас звертаються прихожани певної конфесії, то вам було б корисно прочитати всю Біблію або хоча б Новий Заповіт та Псалми. Там ви зможете почерпнути різні підтримуючі цитати для клієнтів, метафори чи історії, які можна використовувати у терапії.

Найкраще, співпрацюйте з представниками різних конфесій, які володіють знаннями про насилля і готові надавати духовну підтримку. Ви можете з ними радитись або перенаправляти своїх клієнтів до них. Також і ті пастори чи священики, у свою чергу, якщо відчуватимуть, що їх прихожани потребують психологічної допомоги зможуть скеровувати людей до вас.

Задіяння релігійності корисне, оскільки через образ Ісуса можна навчитись опрацюванню цінності відпускання образи. У Біблії є різні вірші на цю тему. Використовуючи їх, робіть акцент на любові та прощенні Бога. Хоча дехто з респондентів знаходив мотивацію в словах про те, що якщо вони не пробачать, то і Бог їм не простить. Але, ми вважаємо, що жертви насилля і так пройшли через дистрес від негативного життєвого досвіду, тому не потрібно їх силувати пробачити або робити це через страх бути непрощеними. Ми рекомендуємо використовувати у терапії різні місця Писання як допоміжний інструмент, але з мудрістю. Тобто ті уривки, які підтримуватимуть жінок, даватимуть їм надію, а не посилюватимуть страх чи почуття вини. Корисно буде звертатись до книги Псалмів, оскільки там багато говориться про те як Давид тікав, страждав від своїх ворогів, був

близьким до смерті, але Бог його рятував [1]. Декілька учасниць досліджування згадували про розп'яття Ісуса. Це також може бути гарним прикладом прощення. Він перетерпів фізичне насильство від солдатів, був побитим, стікав кров'ю, Його розпинали на смерть, але Він молився за них на хресті.

Серед наших респонденток були жінки, які не проходили психотерапії, але звертались до Бога. У Ньому жертви насилля шукали розраду. Побутує приказка, що церква – місце хворих людей. Тому було би дуже цінно, якби психолог увійшов у релігійну спільноту як волонтер або її працівник, щоб прихожани знали, до кого можна звернутись задля пропрацювання психологічної травми. Не кожна жінка готова заговорити про насилля, але також не всі усвідомлюють, що вони стали його жертвами відповідно до того, що ми почули від наших респонденток. Тому достатньо може бути навіть лише психоедукації про насильство. Протестанти час від часу проводять конференції для жінок і це те місце, де буде найбезпечніше підіймати цю тему.

Якщо ваші клієнти страждають від того, що не можуть пробачити кривдника, то доцільно буде також присвятити час прощенню. Існує багато різних програм присвячених даній темі, тому можна обрати ту, яка найбільше підходить вам та клієнту. До того ж, існують версії для віруючих та невіруючих.

Із спілкування з учасницями нашого дослідження ми почули про важливість підтримки оточення. Поцікавтесь, чи ваша клієнтка знаходиться у безпечному довірливому середовищі і навчіть її довіряти близьким, якщо цього бракує. Також поспілкуйтесь з її рідними і проведіть для них психоедукацію про те, як можна і варто підтримувати жінку, яка пережила насилля, які етапи включає її відновлення. Поясніть важливість близького оточення у даному процесі.

Отже, ми показали те, як психолог може залучати християнство у терапевтичний процес та те, що актуальною роботою буде не лише спілкування із жінками, які пережили насилля, але і з церквами, священиками. Розповсюдження знань про насилля, сприятиме викриттю теми насильства та тому, щоб жінки не мовчали.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ ІІІ

У результаті проведеного дослідження ми побудували профілі респонденток, виявили факторну та залишкову дисперсії, а також оцінку впливу фактору на процес зростання. Більшість учасниць дослідження наголошувало та підкреслювало роль віри, Бога та спільноти у їхньому відновленні. Вони стверджували, що завдяки Ісусу змогли пробачити своїх кривдників та отримати зцілення через практикування релігійності. Провівши дисперсійний аналіз, ми виявили лише незначний вплив цього фактора на ПТЗ. Інтерв'ю та профілі показують, що задіяння релігійності сприяє відновленню, але статистичний метод спростовує її вплив на зростання, виявивши лише незначну її дію.

У нашому дослідженні брало участь 12 жінок і в кожної з них були виявлені симптоми реакції на стресову подію до та/або після дослідження, але у всіх були ознаки ПТЗ. Тож, можемо зробити висновок, що зростання – це той етап відновлення, який доступний для кожної людини, яка пережила насилля. Воно може початись, коли ще наявні негативні наслідки від пережитого досвіду або коли відбулось зцілення.

Емпірична частина значною мірою присвячена профілям. Зауважимо, що створена їх форма може бути корисною не лише при роботі із жінками, які пережили насилля, а також з будь-ким із серйозною фізичною чи психологічною травмою. Це своєрідна мапа у світ конкретної людини. За допомогою профілю можна виявити негативні наслідки від пережитого, ресурси, ставлення до події, сенс життя, задоволеність життям, позитивні зміни. Його можна заповнювати після діагностичної зустрічі з клієнтом і використовувати як метод обстеження, за допомогою якого варто провести психоедукацію людині, яка прийшла на консультування. Він може показати над чим варто працювати. Профіль слід доповнювати даними по завершенню терапії і це послужить наочністю про ті зміни, які відбулись за

період роботи над травмою. На основі тих форм, які ми склали, можемо стверджувати, що однією із мішеней роботи може стати пошук сенсу життя, оскільки його показники у всіх жінок були низькими.

Дане дослідження проводилось із малою вибіркою, оскільки ми хотіли показати індивідуальний шлях відновлення кожної жінки. Відштовхуючись від інтерв'ю, профілів, тестувань учасниць дослідження, а також особистого знайомства з життям релігійних спільнот ми розробили рекомендації для роботи із наслідками насилля. Ми вважаємо, що навіть якщо християнські практики не приводять до зростання, вони можуть бути допоміжним інструментом у пропрацюванні травми.

ВИСНОВКИ

Насилля має багато проявів. Воно негативно впливає на особистість жінки, призводить до низки розладів, викликає сором, дисоціації, соматичні симптоми, суїцидальність, відбирає голос, силу та стосунки. Оскільки дана тема почала підійматись не так давно, то, проводячи дослідження, ми помітили, що серед наших респонденток були ті, які не знали, що проходили через насилля, вони терпіли, а потім, створюючи сім'ї, знову потрапляли в коло насилля. У теоретичній частині ми окреслили його вплив на життя жінки, а в емпіричній частині ми навели приклади того, як це відбувалось у житті кожної з учасниць. Факторами, які посилюють негативні наслідки, є наступні: знайома чи незнайома жінка із кривдником, як довго тривало насилля, чи була експозиція до смерті, якою є диспозиція особи до пробачення. Не всі жінки готові говорити про те, що вони пережили, таким чином, вони не можуть вплести цей негативний досвід у свій життєвий наратив і розвиватись далі. Їхня травма продовжує впливати на всі сфери життя та на їхнє майбутнє. Віруючі жінки шукають розраду та підтримку у Бозі. Їхній християнський досвід сприяє пробаченню кривдника, як ми почули з інтерв'ю із нашими учасницями.

За допомогою літератури дотичної до нашої теми, ми проаналізували вплив релігії на психічне здоров'я, а також пробачення на ПТЗ. Вивчені нами джерела показують, що автентична релігійність сприяє психічному добробуту, а диспозиція до пробачення допомагає знизити симптоми ПТСР. Ми ознайомились із низкою способів вплетення релігійності у терапію, адаптаціями різних напрямків консультування, побачили потенціал різних видів молитви, читання Біблії. Тому даною роботою ми хотіли перевірити чи сприяє практикування релігійності ПТЗ, але статистичний аналіз показав лише незначний вплив. Хоча віруючі учасниці стверджували, що вони змогли зцілитись саме завдяки вірі та стосунку з Богом. Таким чином, ми

робимо висновок, що релігійність може врятувати або зберегти життя жінки, котра пережила насилля та вела деструктивний спосіб життя або була готова скоїти самогубство, але зростанню сприяє лише незначною мірою. Обравши тему ПТЗ, ми розуміли, що це складний процес. Ми пам'ятаємо твердження попередніх дослідників, що зростання не має бути метою терапії, так само воно і не має бути ціллю практикування релігійності. Даною роботою ми хотіли показати, що негативні наслідки – це не назавжди, що проходження травмотерапії – це іще не кінець, але жінка, яка пережила насилля може перейти на вищий рівень життя. Насильство – це небажаний досвід, але жінка може вийти з нього іншою. Ми хотіли показати, що негативні наслідки насилля – це не вирок на все життя. У кожної жінки є можливість зцілитись і підійти на континуумі психічного здоров'я ближче до зростання. Пройшовши через вразливість, вони можуть здобути силу особистості, нові можливості, більше цінування життя, духовні зміни, глибші стосунки з іншими. Даною роботою ми спростували вплив релігійності на зростання, але на прикладах учасниць дослідження ми показали можливість та доступність досягнення ознак ПТЗ, складність цього процесу.

У даній роботі ми розробили профілі, які можуть використовуватись для подальшої розробки тренінгів або посібників для роботи з жінками, які пережили насилля. Ми виявили, що у всіх респонденток був низький показник відчуття сенсу життя. Тож, це може бути мішенню для подальшої роботи із жертвами насилля.

Також ми виявили, що серед інших факторів, які сприяють відновленню та зростанню, тією чи іншою мірою, є психотерапія, час та близьке оточення. На основі цього ми розробили рекомендації щодо роботи з віруючими клієнтками, церквами та жінками, які мають екзистенційні питання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біблія: книги Святого Письма Старого та Нового Завіту / Пер. Турконяка Р. Київ : Українське Біблійне Товариство, 2016. 1214 с.

2. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.

3. Добробут і безпека жінок. Дослідження насильства над жінками в Україні. Проведено під керівництвом ОБСЄ. Україна, доповідь про результати дослідження. ОБСЄ, 2019. 120 с.

4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016. 219 с.

5. Зубовський Д. С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрямок досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Харків : НУЦЗУ, 2016. Вип. 20. С. 63–74.

6. Епплбі Д., Олшледжер Д. Зустрічі, що змінюють життя. Київ : Паливода А.В., 2018. 352 с.

7. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том 1. Випуск 45. С. 120- 128.

8. Ланберг Д. Страждання і серце Бога. Київ : Паливода А. В., 2018. 392 с.

9. Мазяр О. В. *Релігійний досвід як чинник ціннісної регуляції поведінки*. *Актуальні проблеми психології творчості* : збірник наукових праць / за ред. В. О. Моляко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2008. Т.12. Вип.4. С. 143-151.

10. Носенко Е. Л., Сокур А. В. Шкала глибинної готовності до пробачення: опис та адаптація. *Journal of Psychology Research*. 2018. Vol. 24 (7). С. 112-124.

11. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Київ, 2018. Том 1. 208 с.

12. Сокур А. В. Пробачення: теоретичний аналіз сутності поняття. *Теорія і практика сучасної психології :* збірник наукових праць. 2018 р., №6. С. 45- 50.

13. Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія* : колективна монографія / за редакцією Н. В. Чепелєвої, М. В. Папучі. Ніжин. С. 73-80.

14. Хобзей П. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству. МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ, ЛИСТ від 18.05.2018 р. N 1/11-5480.

15. Царевська Ю. НАСИЛЬСТВО: короткий інструктаж для консультантів та консультанток. МБФ «Альянс громадського здоров'я», 2017. 36 с.

16. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC, 2013.

17. Baskin T. W., Enright R. D. Intervention Studies on Forgiveness: A MetaAnalysis. *Journal of Counseling & Development*. 2004. 82(Winter). P. 79–90. DOI: 10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x

18. Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Cann A., McMillan J. A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*. 2000. 13(3), P. 521-527. DOI:10.1023/A:1007745627077

19. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*. 2004. 15(1), P. 93-102. DOI: 10.1207/s15327965pli1501_03

20. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *The handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2006. P. 1-23.

21. Cohen L., Park C., Murch R. Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of Personality*. 1996. Volume 64, Issue 1. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x.

22. Cosgrove L., Konstam V. Forgiveness and forgetting: Clinical implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling*. 2008. 30(1). P. 1–13. DOI: 10.17744/mehc.30.1.r1h1250015728274.

23. Enright R. D. Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope. Washington DC: American Psychological Association, 2001.

24. Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. Italy : World Health Organization, 2013. 58 p.

25. Hansen N. B., Hansen M., Nielsen L. H., Elklit A. Positive or negative change in outlook on life following sexual assault and associations to PTSD severity, Sexual and Relationship Therapy. 2017. 32:1. P. 36-45, DOI: 10.1080/14681994.2016.1169266.

26. Hodge D. R. (2011). Alcohol Treatment and Cognitive-Behavioral Therapy: Enhancing Effectiveness by Incorporating Spirituality and Religion. *Social Work*. 2011. 56(1), P. 21–31.

27. Hook J. N., Worthington E. L., Jr. Davis D. E., Gartner A. L., Jennings D. J., II., Hook, J. P. Empirically supported religious and spiritual therapies. *Journal of Clinical Psychology*. 2010. 66. P. 46-72.

28. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. January 2004. P. 30-34.

29. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. 18 (2009), 2. P. 335-344. UDC – 159.019.3

30. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.

31. Kidwell J. E., Wade N., Blaedel E. Understanding forgiveness in the lives of religious people: the role of sacred and secular elements. *Mental Health, Religion & Culture*. 2012. 15(2). P. 121–140. DOI: 10.1080/13674676.2011.560598

32. Koenig H. G., King D., Carson V. (Eds.). Handbook of religion and health (2nd ed.). New York: Oxford University Press, 2012.

33. Laufer A., Raz-Hamama Y., Levine Z. S., Solomon Z. Posttraumatic growth in adolescence: the role of religiosity, distress, and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2009. Vol. 28, No. 7. P. 862-880.

34. Linley P. A., Joseph, S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. 17(1). P. 11-21. DOI:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e

35. Nathanson D. Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self. New York: W. W. Norton, 1992.

36. Orcutt H., Scott M. P., Pope E. B. Experiential Avoidance and Forgiveness As Mediators in the Relation Between Traumatic Interpersonal Events and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005. 24(7). P. 1003–1029.

37. Pargament K., Feuille M., Burdzy D. The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Religions*. 2011. 2, P. 51-76. DOI: 10.3390/rel2010051.

38. Pargament K.I. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: Guilford, 1997.

39. Plante T.G. Spiritual practices in psychotherapy: Thirteen tools for enhancing psychological health. New York: Guilford, 2009.

40. Prati G., Pietrantoni L. (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies As Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *A Meta-Analysis, Journal of Loss and Trauma*. 2009. 14:5, P. 364-388. DOI: 10.1080/15325020902724271.

41. Ryff C. D. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39.

42. Saunders F. Anger, negative affect, PTSD and transgression related characteristics among sexual assault victim survivors: The moderating role of forgiveness and value of forgiveness : D. Clin. Psy. Thesis (Volume 1). University College London, 2019. 148 p.

43. Shahrbanoo G., Neda N., Zahra A., Mohammad M., Susan S., Nadia G. P., Mahro A., Abouzar N. T. Effectiveness of forgiveness skill on worry and hopelessness in women victims of sexual abuse in childhood. *Journal of Pharmaceutical research international.* 2019. 27(4): 1-6.

44. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *J. of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

45. Thompson L. Y., Snyder C. R., Hoffman L., Michael S. T., Rasmussen H. N., Billings L. S., Roberts D. E. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. 2005. 73(2), P. 313–359. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

46. Toussaint L., Worthington EL Jr, Cheadle A., Marigoudar S., Kamble S., Büssing A. Efficacy of the REACH Forgiveness Intervention in Indian College Students. *Front. Psychol.* 2020. 11:671. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00671

47. Toussaint L., Williams D. R., Musick M. A., Everson S. A. Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of Adult Development.* 2001. 8(4). P. 249–257.

48. Walter M., Bates G. W. Posttraumatic Growth and Recovery from Post Traumatic Stress Disorder.. *Essential Notes in Psychiatry*. 2012. P. 143-186. DOI: 10.5772/38296.

49. Wiechman A., Magyar-Russell G. Posttraumatic growth and spirituality in burn recovery. *International Review Of Psychiatry*. 2009. Abingdon, England, 2009. 21(6). P. 570–579.

50. Worthington E. L. Jr. Handbook of forgiveness. New York, Hove : Routledge, 2005.

51. Worthington E. L. Jr. Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application. Great Britain : Taylor & Francis Group, LLC Routledge, 2006. 308 p.

52. Worthington E. L. Jr., Sandage S. J. Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach. Washington, DC : American Psychological Association, 2016.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

1. Як Вас звуть*?

(*Ім'я необхідне мені лише для того, щоб мати змогу порівняти результати цього тестування із повторним тестуванням. Я не буду афішувати Вашого імені. У дослідженні Ваше ім'я буде закодоване*)

2. Ваш імейл:

(*виключно для мене, не для поширення*)

3. Скільки Вам років?

4. Сімейний статус:

заміжня, незаміжня, у стосунках, розлучена

5. Освіта:

-повна загальна середня освіта

-професійно-технічна освіта

-вища освіта

-незакінчена вища освіта

6. Ким ви працюєте? У якій сфері?

7. Який вид насилля Ви пережили?

фізичне, сексуальне, економічне, психологічне, релігійне, домашнє

8. Коли це відбулось?

0-1 рік тому, 2-5 років тому, 6-10 років тому, 11-20 років тому, понад 20 років тому

9. Чи були Ви особисто знайомі із кривдником?

Так, Ні

10. Як Ви ставитесь до Вашого кривдника зараз?

11. На Вашу думку, що допомогло/допомагає Вам справитись із пережитим досвідом? __

12. Чи проходили Ви психотерапію для подолання наслідків насилля?

Пройшла, проходжу, не проходила

13. Яку психотерапію ви проходили/проходите для подолання наслідків насилля?

14. Чи сповідуєте Ви якусь релігію? Так, ні

15. Якщо Ви відповіли «Так», то яку релігію Ви сповідуєте?

16. Як Ви практикуєте релігійність?

-читаю Біблію,

-молюсь,

-відвідую богослужіння,

-дотримуюсь постів

- не практикую

-свій варіант_____

17. Чи вплинула/є релігійність на процес Вашого зцілення?

Ні, так

18. Якщо «так», то як саме?

19. Чи відчуваєте Ви, що зцілились від наслідків пережитого насилля? Так, ні

Додаток Б

Шкала оцінювання впливу травмівної події (IES-R)

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче описано переживання людей, які мали важкі стресові ситуації. Оцініть, наскільки ви відчували такі почуття з приводу подібної ситуації, що трапилась з Вами. Для цього виберіть ту цифру, що відповідає тому, як часто Ви переживали подібне протягом останніх семи днів, сьогодні також, де: 1 - ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 – часто.

ПИТАННЯ	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Будь-яке нагадування про цю подію (ситуацію) змушує мене знову пережити все, що трапилося	0	1	2	5
2. Я не могла спокійно спати ночами	0	1	2	5
3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною сталося	0	1	2	5
4. Я відчувала постійне роздратування і гнів	0	1	2	5
5. Я не дозволяла собі засмучуватися, коли думала про цю подію або щось нагадувало мені про неї	0	1	2	5
6. Я думала про те, що трапилося проти своєї волі	0	1	2	5
7. Мені здавалося, що всього того, що сталося зі мною, ніби й не було насправді, або все, що тоді відбувалося, було нереальним	0	1	2	5
8. Я намагалася уникати всього, що могло б мені нагадати про те, що трапилося	0	1	2	5
9. Окремі картини того, що сталося раптово виникали в свідомості	0	1	2	5
10. Я була весь час напруженою і сильно здригалась, якщо щось раптово лякало мене	0	1	2	5
11. Я намагалася не думати про те, що трапилося	0	1	2	5
12. Я розуміла, що мене і досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робила, щоб їх уникнути	0	1	2	5
13. Я відчувала щось на зразок заціпеніння і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче «паралізовані»	0	1	2	5
14. Я раптом помітила, що дію або почуваюся так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації	0	1	2	5
15. Мені було важко заснути	0	1	2	5

16. Мене буквально переповнювали нестерпно важкі переживання, пов’язані з тією ситуацією	0	1	2	5
17. Я намагалася витіснити з пам’яті те, що трапилося	0	1	2	5
18. Мені було важко зосередити увагу на чому-небудь	0	1	2	5
19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчувала неприємні фізичні ознаки: пітніла, дихання збивалося, починало нудити, частішав пульс тощо	0	1	2	5
20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною сталося	0	1	2	5
21. Я постійно остерігалась і весь час чекала, що трапиться щось погане	0	1	2	5
22. Я намагалася ні з ким не говорити про те, що трапилося	0	1	2	5

Додаток В

Шкала задоволеності життям (SWLS)

Інструкція. Нижче подано п’ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирою, пам’ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

7 – цілком згодна

6 – згодна

5 – частково згодна

4 – складно відповісти

3 – частково не згодна

2 – не згодна

1 – абсолютно не згодна

Текст методики:

____1. Моє життя майже ідеальне

____2. Умови мого життя чудові

____3. Я задоволена своїм життям

____4. Нині я отримала від життя все, що хотіла

____5. Якби я могла прожити своє життя заново, я не змінила би майже нічого

Додаток Г

Опитувальник сенсу життя (MLQ)

Інструкція. Будь ласка, подумайте про те, що робить Ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1	2	3	4	5	6	7
абсолютно згодна	переважно згодна	частково згодна	складно відповісти	більше незгодна	переважно незгодна	абсолютно незгодна

Текст методики

_____1. Я розумію, сенс мого життя

_____2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним

_____3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей

_____4. Моє життя має чітко визначену мету

_____5. Я чітко розумію мету свого життя

_____6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей

_____7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим

_____8. Я шукаю своє життєве покликання

_____9. Моє життя не має чіткої мети

_____10. Я шукаю сенс свого життя

Додаток Ґ

Шкала глибинної готовності до пробачення

Інструкція: Упродовж життя людини можуть відбуватися негативні події, спричинені як власними діями, так і діями інших людей або обставинами, що знаходяться поза межами її контролю. На протязі певного часу після цих подій у людини можуть виникати негативні думки або відчуття по відношенню до себе, до інших або до ситуацій, у які вона потрапляла. Подумайте про те, як Ви зазвичай реагуєте на такі негативні події. Поруч із наведеними твердженнями поставте цифру (від 1 до 7), яка найкраще характеризує вашу типову реакцію на той чи інший вид описаної негативної ситуації. Правильних чи неправильних відповідей немає. Будь ласка, будьте щирими у Ваших відповідях.

1. Хоча спочатку я почуваюся погано, коли щось не виходить, але з часом я заспокоююсь.
2. Я невдоволена собою з приводу негативних вчинків, що я скоїла.
3. Я вчуся на власних помилках.
4. Мені доволі складно зберігати позитивне ставлення до себе, якщо я роблю помилки.
5. З часом я усвідомлюю помилки, які зробила.
6. Я постійно докоряю собі за все те негативне, що відчувала, думала, говорила, або робила.
7. Я протягом тривалого часу докоряю людині, яка зробила щось, що я вважаю неправильним.

8. З часом я починаю розуміти інших людей з приводу зроблених ними помилок.
9. Я протягом тривалого часу зберігаю неприязнь до людей, які зробили мені боляче.
10. Хоча деякі люди і зробили мені боляче в минулому, я знайшов у собі сили побачити в них позитивне.
11. У разі негативного ставлення до мене інших людей, я тривалий час погано про них думаю.
12. Коли мене розчаровують, я можу з часом не звертати на це уваги.

13. Коли щось не виходить з причин, які неможливо контролювати, я постійно переймаюся цим.
14. З часом я починаю усвідомлювати несприятливі обставини, які трапляються у моєму житті.
15. Якщо мене розчаровують неконтрольовані життєві обставини, я протягом тривалого часу зберігаю негативне ставлення до них.
16. Кінець кінцем, я примиряюсь з несприятливими ситуаціями у моєму житті.
17. Мені важко прийняти негативні обставини, у яких ніхто не винен.
18. Кінець кінцем, я позбавляюсь негативних думок відносно несприятливих обставин, на які ніхто не може вплинути.

Додаток Д

Опитувальник посттравматичного зростання

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0	1	2	3	4	5
Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни

Текст методики.

1. Я змінила свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я стала більш впевненою у собі
5. Я стала краще розуміти духовні питання6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерувала своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатна приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з’явилися нові можливості, які не були мені доступні раніше
15. Я стала більше співчувати іншим
16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я стала більш віруючою (релігійнішою)

19. Я зрозуміла, що я сильніша, ніж я думала
20. Я дізналася про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей

Додаток Е

Учасниця №1: Ксенія, 20+ років, розлучена, незакінчена вища освіта, працює у сфері торгівлі.

Батько Ксенії пив по 2 пляшки в день з її народження і до 20 років. Він був агресивним. Коли його настрій псувався, то винними були Ксенія та її мати. Це проявлялось через приниження, образи, він проганяв їх з дому, трощив меблі. Він бив маму, Ксенію - ні, але міг її штовхнути. Переважно він ламав Ксенію морально, постійно вішаючи на неї всілякі ярлики, на кшталт: «наркоманка», «проститутка». Відповідно, у дівчини розвинулись різні комплекси, страх людей, стосунків, вона почала багато пітніти, через що не ходила останній рік до школи. Ксенія почала вірити, що вона розпусна, безсоромна, страшна. Ці переконання не зникли і до сьогодні. З'явилась тривожність, безсоння, нічні жахи, невроз, нервозність, негативне сприйняття майбутнього. Вона з дитинства чула: «Краще б ти не народжувалась, ліпше тебе придушити». Тому час від часу Ксенія задається питанням, чому вона живе? За її словами, краще захворіти і померти.

Батька не стало і після цього у Ксенії почалась депресія. Вона ходила до гештальт-психолога півроку, але це не допомогло. Була у психіатра з панічними атаками. Їй виписали антидепресанти, але вона не повірила в їх ефективність і не лікувалась.

Ксенія роками не могла влаштуватись на роботу через невміння спілкуватись. Їй постійно болів живіт, були конвульсії, вона багато пітніла. Люди щоразу думали, що вона помирала. Зараз вона вже має постійну роботу, на якій тримається понад 5 років, саме там вона вчиться спілкуватись. Люди кажуть їй, що вона жорстока, морально нападає. Дівчині здається, що це наслідки психологічного насилля над нею.

Ксенія стверджує, що повністю вона не зцілилась. Поки що нічого їй не допомогло. Вона переконана, що наслідки залишаться назавжди і вона завжди буде закомплексованою.

Додаток Є

Учасниця №2: Харитина, 30+, незаміжня, вища освіта, працює у сфері освіти.

Батько Харитини був, за її словами, моральним садистом. Він часто приходив напідпитку, фізично нападав. Одного разу він розбив Харитині перенісся. Відтоді вона двічі в рік страждає на гайморит. До психолога він не хотів іти. Харитина разом з матір'ю намагались відвести його до священика, ставили свічки у церкві, ходили до мощей. Батько продовжував пити та бити їх, у церкву не хотів іти. Він стверджував, що заселить у свою кімнату циган, всіляко погрожував сім'ї, робив життя нестерпним, вибивав двері. Одного разу дружина його вигнала. Після того Харитина з матір'ю ходила в Києво-Печерську Лавру. Дівчина читала в Біблії, що потрібно прощати кривдника і вона пробачила свого батька, зараз налагодила з ним спілкування. Харитина каже, що все забулось і простилось, бо було це давно. Вона додає: «Релігія допомогла мені пробачити батька, адже Ісус вибачив людям їх гріхи та помер за всіх на хресті. Я зрозуміла, що люди повинні прощати гріхи своїх кривдників».

Додаток Ж

Учасниця №3: Рута, 30+, заміжня, незакінчена вища освіта, у декреті.

Рута пережила сексуальне насильство від родича, коли їй було 5 років. Він залякував дівчинку, що якщо вона комусь розповість, то її батька посадять. Все життя Рута росла з думкою, що вона брудна та сама винна. У дорослому віці вона зазнавала фізичного насилля у співзалежних стосунках, які тривали майже 5 років. Хлопець не хотів розходитись, погрожував, що покінчить життя самогубством. Він маніпулював, вживав психоактивні речовини та бив її. Вона розуміла, що лише смерть допоможе покінчити ці стосунки. Врешті-решт, він помер.

Зцілення почалось, коли Рута вийшла заміж. Вона розуміла, що мала пробачити своїх кривдників, але не могла. Чоловік почав казати: «Ти не винна, ти була дитиною. З тобою цього не повинно було статись. Ти не несеш відповідальності за вчинки дорослих». До цього вона чула лише: «Забудь! Пробач! Можливо, тобі здалось». Рута говорить, що процес зцілення триває, їй треба боротись з мисленням. Вона бачить, що ще є певні наслідки, але вона їх долає. Жінка пройшла терапії, через які Бог її зцілював. Вона довірила свого кривдника Господу і зрозуміла, що не може нічого змінити. Усвідомивши вплив сексуального насилля, вона почала працювати з прощенням. Рута відвідувала психотерапевта, розповіла батькам про насилля, пережите в дитинстві, побачила, що багато дівчат пройшли через подібне. Рута розповіла: «Все життя я була рабинею своїх емоцій, думок. А коли я почала проговорювати, що я брудна, то Господь почав мене лікувати». Вона стверджує, що саме близькі стосунки з Богом посприяли її зціленню.

Додаток З

Учасниця №4: Стефанія, 30+, незаміжня, вища освіта, працює в релігійній сфері.

Стефанія виросла у християнській сім'ї, де було багато молитви, щотижневі відвідування богослужінь. Її дуже оберігали, любили, ростили як принцесу. Тому вона виросла доброю, правильною, довірливою, незнаючою зла. Якось вона пішла на святкування Нового року, де її побили і зґвалтували. Це відбулось 11-20 років тому. Вона нічого не розповіла мамі. Стефанія щодня ходила до церкви, сповідувалась, але відчувала, що священик її не розумів. Вона боялась та сторонилась хлопців. Згодом Стефанія почала зустрічатись з юнаком, який дуже шанував її межі, опікав і, за словами дівчини, він її зцілював. Жінка пройшла терапію лише у 2020 році. Вона жалкує, що до цього все життя носила тягар, але каже, що відчула себе вразливою і сильною водночас. Стефанія каже, що якби вона не була християнкою, то, напевне, покінчила б життя самогубством. На шляху до зцілення їй особливо допомогла книга «Ревна молитва», завдяки якій Стефанія могла говорити з Богом годинами із Святого Письма. Для неї були дуже корисними слова священика: «Не шукай відповіді на питання «Чому це зі мною сталось?», але як вплести цю подію у своє життя». Стефанія стверджує, що релігійність вплинула на її зцілення: «Я залишилась жива з бажанням жити. Для мене це справжнє чудо. Після всього, що сталось, я перше куди прийшла по допомогу, це була церква. І переживала цей випадок з Богом, у молитві, у нарікання, в образі, у прощенні. У Господі я шукала розради...за допомогою терапії, я змогла подивитись на рану, відкрити її і увійти в неї, але всі ці кроки я робила з Богом, кожну мить я переживала довгими молитвами, щоб могти подивитись Божими очима, відкрити Божими руками, і увійти Божою Силою і Любов'ю...рано чи пізно приходить розуміння, що ступаєш по краю прірви, що живеш одним відсотком і це

благословення, коли розумієш, що це твоя віра, є Твій Господь, який тримає тебе...це мій досвід і цей дотик Бога, який я пережила в мить зцілення закарбувався в серці і перемінив мене».

Додаток И

Учасниця №5: Меланія, 40+, заміжня, вища освіта, працює в лінгвістичній галузі.

Дідусь Меланії був педофілом. Він дозволяв собі сексуальні обійми, торкаючись її своїми статевими органами. Вона завжди відчувала себе в небезпеці. Меланія досі не може адекватно сприймати своїх дідуся і бабусю. Їй постійно здавалось, що вона мала виживати.

Меланія з дитинства не вміла казати «ні» у сексуальному плані. Одного разу, вже будучи старшокласницею, вона з подругою познайомилась із імпозантним чоловіком, який їх катав на машині, спілкувався, годував смачним, пообіцяв допомогти вступити до університету. Дівчата не знали, яку ціну їм доведеться за це заплатити. Він «переспав» з обома і почав кликати на квартиру, куди приходили й інші чоловіки. Він змушував дівчат задовольняти сексуально кожного гостя, погрожуючи, що знає батьків Меланії та її подруги. Це тривало рік. Кожного разу у дівчини були істерики, щоразу вдома вона по кілька разів відмивалась. Він постійно давав гроші, за які дівчата напивались. Той чоловік їх хитро залякував, тому в Меланії з’являлись думки про смерть. Їй хотілось, щоб це припинилось. Але у неї не було сумнівів про існування Бога. Вона знала, що якщо помре, то страждання не припиняться.

Меланія здала всі екзамени на відмінно, бо ґрунтовно підготувалась, стала студенткою і засумнівалась, що той чоловік якось цьому посприяв. Він казав, що нібито дав комусь записку при вступі. Ставши студенткою, Меланія почала відмовлятись від зустрічей, вигадуючи різні історії. Весь той час вона думала, що мала терпіти і не могла сказати «Ні», бо ніби сама винна, що підписалась на це.

У Меланії довго тривала депресія. Вона розуміла, що треба шукати Бога, церкву, але не розуміла як і де. Вона хотіла сповідатись у православній

церкві, але в неї не виходило. Вона думала, що була настільки брудною, що навіть Бог не хоче їй допомогти. Вона пила, потім почала вживати марихуану, «спала» з одногрупником, щоб доказати собі можливість стосунків з однолітком. Потім вона познайомилась з віруючими дівчиною та викладачем. І так потрапила у баптистську церкву. Цей викладач був іншим, дуже світлим. Меланія зізналась його дружині про те, що з нею сталось. Коли та за неї помолилась, то щось відбулось. Потім на християнській конференції дівчина покаялась (прийняла Бога своїм Господом і Спасителем). Меланія ділиться: «Зрозуміло, що мені, все одно, була потрібна психотерапія. Але це вже відбулось після народження другої дитини. Я б сказала, що не релігійність, а саме віра в Бога вплинула. Саме розуміння того, що Він прийняв мене і любить такою, як я є, що Він віддав за мене життя, допомогло мені зцілитися. Якби не Він, то я би померла, оскільки мені було весь час погано. Я вважаю, що віра в Бога врятувала мене від самознищення».

Додаток І

Учасниця №6: Лада, 40+, незаміжня, незакінчена вища освіта, працює в релігійній сфері.

Лада виросла у традиційній релігійній сім'ї, яка кожної неділі ходила до церкви. Її щовечора змушували молитись. У разі відмови, батько викидав дівчинку на вулицю. Зростаючи, вона постійно його боялась, бо ніколи не знала, яким він прийде – п'яним чи тверезим. Вона постійно була в страху, оскільки бачила як батько бив маму, а часом і її за оцінки.

Лада і досі не вміє спілкуватись з чоловіками. Навіть зараз вона, будучи дорослою, хоч батько вже живе з іншою жінкою, все одно, боїться повертатись додому. Вона продовжує за нього молитись. Образи на нього немає. Спочатку, просила Бога, щоб батько повернувся у сім'ю, що він зробив потім двічі. Але тепер вона молиться, щоб він покаявся, бо попередні рази він приходив, але не змінювався.

За її словами релігія їй точно не допомогла тоді. Коли вона стала віруючою, то ніколи не ставилась до Бога як до люблячого Батька. Лада ділиться: «Господь однозначно змінив мене, показав, що не всі чоловіки погані. Бог вчить мене любити. Якби не Бог, який показує Свою любов, то у мене була б ненависть до батька, бажання помсти».

Додаток Ї

Учасниця №7: Зоряна, 40+, незаміжня, вища освіта, педагогічний працівник.

Одного разу на вулиці на Зоряну напав чоловік, який її душив і хотів зґвалтувати. Вона боялась, що не повернеться додому, хоча це відбувалось під її будинком. Вона заявляла в поліцію та переживала, що могла завагітніти. Коли Зоряна ділилась про цю історію із знайомими, то бачила, що не всі її розуміють. Тому вона почала дуже вибірково про це розповідати. Відтоді Зоряна почала боятись повертатись додому пізно, часом залишалась на ніч у знайомих. Цей страх зник лише через 15 років, коли вона з'їздила в іншу країну, де жила на території, що охоронялась. Раніше вона фарбувалась, але після нападу перестала. Всі ті 15 років вона була депресивною. У неї були флешбеки, сни ніби хтось вривається в квартиру, виламує двері. Зараз вона живе у будинку, де є багато ліхтарів, він розташований близько до зупинки, тому їй легше повертатись.

Цей випадок розділив її життя на до та після. Їй здається, що вона не звільнилась від наслідків пережитого насилля. За словами Зоряни її життя змінювалось двічі – після нападу та після того, як «вона прийняла віру».

Відновитись від пережитого насилля допомогла особиста терапія, навчання на психолога, завдяки якому Зоряна почала глибше пізнавати свої особливості, повернула довіру до світу. Віра в Бога не допомагає. Хоча спочатку після насилля допомагала, але зараз не так.

Додаток Й

Учасниця №8: Звенислава, 50+, заміжня, вища освіта, педагогічний працівник.

Одного дня Звенислава повернулась додому разом з донькою та застала в квартирі двох грабіжників. Вона злякалась, кричала, але ніхто з сусідів не вийшов. Злодії практично не встигли нічого вкрасти. Але коли вони тікали, то дуже штовхнули Звениславу, що вона сильно забилась. Переляк прийшов пізніше, коли з'явилась думка, що ці злодії могли їх з донькою порізати, «адже свідків живими не залишають» і вона чула історії про напади з лезом. Вона не могла заспокоїтись, бо в той день донька мала самою повертатись додому зі школи. Потім Звенислава часто думала про те, як Бог їх зберіг, що вона не пустила дитину саму додому і вони не постраждали.

За словами Звенислави, їй допоміг час. Але вона довго ображалась на сусідів, які ніяк не відреагували.

Додаток К

Учасниця №9: Божена, 50+, розлучена, вища освіта, безробітна.

У першому шлюбі Божена зазнала психологічного насилля. Чоловік змушував дивитись разом із ним фільми жахів. Жінка відчувала, що від цього вона наповнювалась страхами. Щоб зупинити це, вона здійснила спробу самогубства. Чоловік врятував її та пригрозив, що знайде її і на тому світі. Божена відчувала, що перебувала під духовним шантажем. Вона шукала вихід із темряви і так прийшла у церкву. Дізнавшись про це, чоловік поставив умову: «Або я, або Ісус». Вона обрала Ісуса.

Другий чоловік мав судимість за вбивство, але у в'язниці він покаявся та навернувся у протестантизм. Одного дня Божена назвала чоловіка «не тим словом» і він з криками кинув кухонного ножа їй у ногу. Вона боялась, що в ньому прокинеться звірство, благала відпустити її. Божена вийняла ніж і віддала за вимогою чоловіку. Вона втекла на роботу, де їй надали першу медичну допомогу і хотіли зателефонувати у поліцію. Але вона відмовилась, щоб не порочити його ім'я, адже він вийшов з в'язниці із славою гарного «брата у Христі». Він набув честі серед людей і вона не хотіла такою новиною осквернити ім'я Бога, буцім-то Він його насправді не змінив.

Після цього інциденту Божена три дні боролась зі страхом, мала оціпеніння, ночувала «де попало», боялась повертатись додому. Після молитви пастора вона зустрілась із чоловіком, який не міг повірити, що він завдав їй кривди, вибачався. Потім він погодився поїхати в реабілітаційний центр, знайшов іншу жінку, розлучився з Боженою і його відлучили від церкви.

Відновитись Божені допомагала церква, домашня група з вивчення Біблії, колеги з роботи, проходження методу Мюррей. Вона каже: «Якщо Син Божий пройшов через насильство, то з Ним і я пройду». Сьогодні вона

стверджує, що пробачила чоловіка, оскільки Біблія закликає прощати кривдників.

Тепер Божена радить нікому не виходити заміж за колишніх вбивць, бо навіть якесь одне слово може їх спровокувати на непередбачуване.

Додаток Л

Учасниця №10: Радослава, 50+, розлучена, вища освіта, працює у сфері обслуговування.

Радослава народилась у сім'ї, де хотіли хлопчика. Батьки розлучились. Вона відчувала нехтування з боку матері, яка ламала її морально. Їй не хотілось жити, вона постійно була в депресії. Уже у 6 років вона усвідомлювала, що нікому не потрібна. Мати часто кричала, звинувачувала, вчила мовчати, била, проклинала, щоб отримати бажане. Часом у матері бували приступи люті, тоді Радослава закривалась у кімнаті і тікала через вікно. Мати била дівчинку, якщо вона не хотіла носити придбаинй одяг. Вона постійно мала щось робити, інакше мати починала її обзивати. Крім того мати не надавала їй коштів, вона повністю залежала від матері. Тоді Радослава відновлювалась лише за допомогою сну та спілкування з сусідкою.

Коли дівчинці було 13 років, її зґвалтували вперше. Через певний час знову, після чого у неї був викидень. Вона не розповіла про це мамі, бо звикла чути звинувачення у свій бік. Потім були іще спроби зґвалтувань. Так вона почала уникати спілкування із чоловіками, ненавидіти своє тіло, вроду. Вона ховалась вдома, боялась виходити на вулицю, хотіла пошвидше подорослішати і стати гіршою на вроду, щоб не боятись сексуальних домагань. Для цього почала багато їсти, перестала фарбуватись, вбиралась лише у темний одяг, не доглядала за собою, робила все, щоб мати поганий зовнішнй вигляд. Радослава хотіла померти, але боялась болю, мала кілька спроб самогубства.

Пізніше Радослава вийшла заміж. Після народження дитини чоловік почав її бити. За її словами це було природно, бо її мати налаштовувала його проти неї, також свекруха вчила його як потрібно невістку принижувати, нехтувати нею. Коли чоловік почав бити Радославу, вони розлучились.

Жінка почала відновлюватись, коли прийшла до Бога. Вона казала: «Я нічого не робила, але Всевишній посилав до мене людей». Радославу підтримувала наступна молитва апостола Павла: «Забуваючи те, що позаду, і прямуючи до того, що попереду» (До филип’ян 3:13) [1].

Радослава не вірить у психологів. Вона проходила тренінг по насиллю, але нічого не відгукувалось. Стверджує, що їй допомагав Бог, віруючі та їх молитви. Радослава говорить, що у світі немає такої любові як у людей, у серцях яких є Ісус. Саме завдяки їм у неї почало змінюватись ставлення до себе. Коли вона тільки «прийшла до Бога», то багато молилась, «бігала» в 3 церкви. Зараз вона відновлюється в основному через Біблію, прийняття, спілкування. Вона поділилась: «Взаємовідносини з Ісусом допомогли мені звільнитися від страждання і неймовірного болю, прийшли фізичні зцілення, я стала впевненішою і розумнішою. Жалкую, що не знала про Бога, коли була ще дитиною, життя могло бути кращим».

Додаток М

Учасниця №11: Малуша, 60+, розлучена, вища освіта, педагогічний працівник.

У дитинстві Малушу била мати, а в дорослому віці її почав бити чоловік. Вона терпіла, бо звикла до цього іще задовго до шлюбу. Про насилля ніде не вчили, тому вона навіть і не знала, що побиття – це щось погане.

Малуша була заміжнею майже 30 років. Чоловік бив її та принижував. Вперше він підняв на неї руку уже через півроку після одруження. Ця ситуація завершилась, коли він знайшов коханку і пішов. Тепер Малуша живе вже 15 років спокійно, але жаліє, що не розлучилась раніше, втративши таким чином свою молодість. Тоді вона не мала з ким про це побалакати, бо не знала ніяких служб, психологів. Вона була дуже терплячою, зараз вважає, що це неправильно. Але тоді вона цього не знала. За словами Малуші, їй допомагала віра та молитви.

Додаток Н

Учасниця №12: Пелагія, 30+, заміжня, вища освіта, працює у соціально-правовій сфері.

Одного разу викладач викликав Пелагію до себе додому, прохаючи її підвезти важливі документи до нього пізно ввечері. Він намагався її зґвалтувати, але вона втекла. Телефонувала знайомим, а вони не відповідали. Вона ще довго мучилась питанням «Чому це зі мною відбулося?»

Крім цієї історії, Пелагія мала також досвід фізичного насилля з боку чоловіка. Вона казала, що виводила його із себе. Він пив та бив її рік. Жінка була тоді вагітною і двічі попадала в лікарню після побоїв.

Пелагія пробачила обох кривдників, спробувавши їх зрозуміти. Їй допомогла віра. Вона каже: «Якщо ти не пробачиш, то і Господь не пробачить тобі твоїх гріхів».

Додаток О

Обчислення за методом однофакторного дисперсійного аналізу

П/п учасниці	Менше практикують	Більше практикують
1	74	50
2	82	86
3	58	96
4	102	74
5	50	74
6	90	2
∑	456	382
$x_{ср}$	76	63.667
$\sum x^2$	36568	30068

$$\bar{x} = \frac{139.67}{2} = 69.83$$

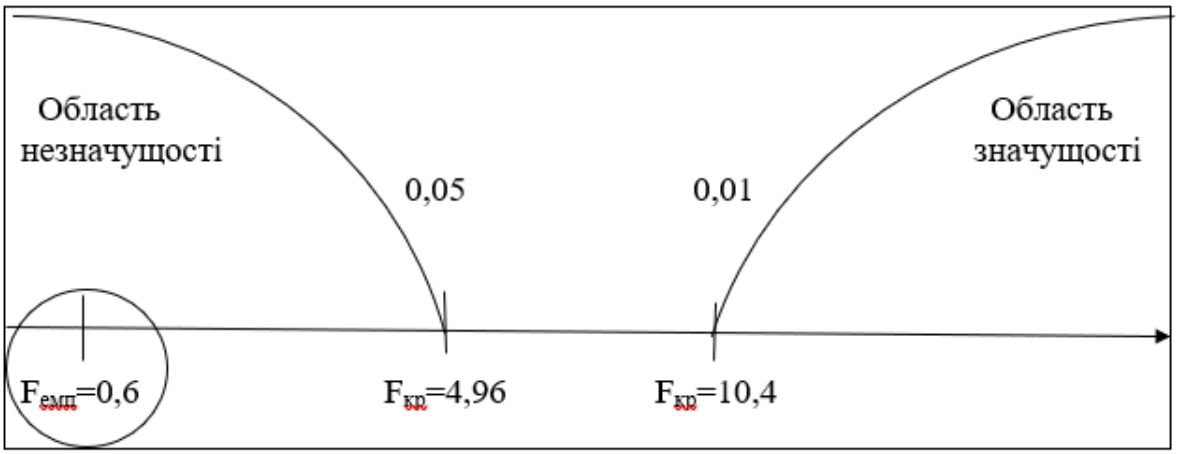
N	$П^2_1$	$П^2_2$
1	5476	2500
2	6724	7396
3	3364	9216
4	10404	5476
5	2500	5476
6	8100	4
∑	36568	30068

$S_{общ} = 36568 + 30068 - 6 \cdot 2 \cdot 69.83^2 = 8115.67$

$S_ф = 6(76^2 + 63.67^2 - 2 \cdot 69.83^2) = 456.33$

$S_{ост}$: $S_{ост} = S_{общ} - S_ф = 8115.67 - 456.33 = 7659.33$

$$s_f^2 = \frac{S_f}{p-1} = \frac{456.33}{2-1} = 456.33$$

$$s_{ost}^2 = \frac{S_{ost}}{p(q-1)} = \frac{7659.33}{2(6-1)} = 765.93$$

$$f_{nabl} = \frac{456.33}{765.93} = 0.6$$