

УДК: 159.923:316.47

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-417-428](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-417-428)

Боковець Ольга Ігорівна доктор філософії з психології, викладач кафедри філософії, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», пр-т Перемоги, 37, м. Київ, 03056, тел.: (044) 204-92-71, <https://orcid.org/0000-0002-6283-8971>

НАСЛІДКИ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті представлено *результати теоретичного дослідження* наслідків впливу психологічного насилля на психічне здоров'я особистості. Вивчення наслідків психологічного насилля важливе з погляду розробки методик для нормалізації психічного здоров'я потерпілих. Визначено, що психологічне насилля є деструктивним й пролонгованим соціально-психологічним впливом кривдника на психіку жертви всупереч її волі. Постійний психологічний тиск на жертву призводить до травматичних ефектів психіки та відповідно особистісних стійких змін, що характеризується порушеннями цілісності внутрішнього світу. Визначено типи психологічних наслідків насилля: 1) недовготривалі, що проявляються безпосередньо під час акту насилля; 2) довготривалі, що мають відстрочений характер і проявляються пізніше. З'ясовано, що чим довше особа потерпає від психологічного насилля, тим згубніше цей вплив відображається на її психічному здоров'ї. Наслідки впливу психологічного насилля на психічне здоров'я конкретної особи значною мірою обумовлюються індивідуальним перебігом психічної діяльності, віком і життєвим досвідом.

Визначено та узагальнено наслідки психологічного насилля. Основними порушеннями когнітивної сфери особистості є такі: затримка психосоціального розвитку; зміна «Я-концепції»; безнадійність, втрата довіри до себе; зниження рівня самооцінки; дифузна самоідентичність; звуження свідомості, погіршення пам'яті та концентрації уваги; песимізм тощо. Психологічними наслідками афективної сфери особистості є: тривожність, страх, депресія, психотравма, посттравматичний стрес, різні психосоматичні розклади; емоційна залежність від кривдника; емоційне виснаження, домінування негативних емоцій; нервові зриви, нестабільний емоційний стан; невміння насолоджуватися життям і т.д. Наслідками впливу психологічного насилля на конативну сферу особистості є: втрата контролю над собою та своїм життям, безпорадність; агресивність до слабших та аутоагресія; недовіра до оточуючих, очікування небезпеки від них; формування моделі поведінки «жертви»; порушення вміння відстоювати власні кордони та налагоджувати соціальні контакти; неготовність приймати рішення самостійно; адиктивна та

саморуйнівна поведінка тощо.

Ключові слова: психологічне насилля, кривдник (насильник), жертва, психологічні наслідки, травматизація, психіка, психологічне здоров'я, вплив.

Bokovets Olha Ihorivna PhD in Psychology, Lecturer of the Department of Philosophy, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Peremohy Ave., 37, Kyiv, 03056, tel.: (044) 204-92-71, <https://orcid.org/0000-0002-6283-8971>

CONSEQUENCES OF THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL VIOLENCE ON THE MENTAL HEALTH OF PERSONALITY

Abstract. The article presents the results of a theoretical study of the effects of psychological violence on the mental health of personality. The research of the consequences of psychological violence is important in terms of developing methods to normalize the mental health of victims. It is determined that psychological violence is a destructive and prolonged sociopsychological influence of the abuser on the psyche of the victim against her will. Constant psychological pressure on the victim leads to traumatic effects of the psyche and, accordingly, sustainable personal changes, characterized by violations of the integrity of the inner world. The types of psychological consequences of violence are determined: 1) short-term, which are manifested directly during the act of violence; 2) long-term, delayed in nature, and manifested later. It has been found that the longer a person suffers from psychological violence, the more detrimental this effect is on their mental health. The effects of psychological violence on a person's mental health are largely determined by individual mental activity, age, and life experience.

There are summarized the consequences of psychological violence. The main disorders of the cognitive sphere of personality are as follows: delayed psychosocial development; change of "I-concept"; hopelessness, loss of self-confidence; lower self-esteem; diffuse self-identity; narrowing of consciousness, memory impairment, and concentration; pessimism, etc. The psychological consequences of the subject's affective sphere are anxiety, fear, depression, psychological trauma, post-traumatic stress, various psychosomatic schedules; emotional dependence on the abuser; the dominance of negative emotions; emotional exhaustion, unstable emotional state, nervous breakdowns; inability to enjoy life, etc. The consequences of the impact of psychological violence on the cognitive sphere of the victim are loss of control over themselves and their lives, helplessness; aggression towards the weak and autoaggression; distrust of others, the expectation of danger from them; formation of a model of the behavior of the "victim"; violation of the ability to defend their own borders and establish social contacts; unwillingness to make decisions independently; addictive and self-destructive behavior, etc.

Keywords: psychological violence, abuser, victim, psychological consequences, psychological trauma, psyche, mental health, influence.

Постановка проблеми. На разі в Україні проблема психологічного насилля є надзвичайно актуальною й складною водночас. Соціологічне опитування, проведене компанією «Нью Імідж Груп» спільно з Українським інститутом майбутнього у 2021 році [1], надало змогу констатувати, що 70 % респондентів зіткнулися з проявами психологічного насилля, зокрема, психологічним тиском і погрозами. Складність же цієї проблеми зумовлена тим, що тривале потерпання від психологічного насилля призводить до значних порушень психічного здоров'я у жертви, яка при цьому часто не може ідентифікувати деструктивний характер таких відносин (сприймає поведінку кривдника як норму) та не розуміє, до яких руйнівних наслідків психіки це може призвести. З огляду на це, важливим є вивчення того, якої шкоди завдає таке насилля психічному здоров'ю особистості.

Психологічне насилля розглядається нами як навмисний деструктивний пролонгований психологічний вплив на психіку іншої особистості, що суперечить її волі чи бажанню. Це така сумісна взаємодія, при якій насильник примушує жертву до певних дій шляхом психологічного тиску, різноманітних маніпуляцій, аби поставити її в залежну позицію. Воно виникає тоді, коли жертва, з певних причин (наприклад, страх, залежність, прив'язаність), не може протистояти психологічному тиску, відстояти особисті кордони. До такого насилля варто віднести дії, що руйнують або знищують позитивні моральні почуття, якості особистості, самоповагу, почуття власної гідності тощо [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями психологічної травматизації у результаті психологічного насилля займалися такі науковці, як: Л. Р. Аптікієва, Є. Н. Волков, О. Ю. Єгоров, І. А. Кочергіна, Г. Ю. Мустафаєв, А. Б. Орлов, О. Г. Фрейдман, І. О. Фурманов та ін. Дослідники наголошують, що психологічне насилля призводить до стійких негативних наслідків у всіх сферах психологічного розвитку особистості, що відображається на всіх рівнях її життєдіяльності. Однак, наслідки впливу психологічного насилля на психічне здоров'я особистості у наукових джерелах визначено не чітко.

Мета дослідження: теоретично дослідити та визначити наслідки впливу психологічного насилля на психічне здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Насамперед доцільно окреслити категорію «психічне здоров'я». Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психічне здоров'я як стан благополуччя (фізичного, душевного, соціального), в якому особистість здатна реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, робити внесок на користь суспільства. Дане визначення більш конкретизують такі складові-критерії психічного здоров'я (також за ВООЗ): 1) усвідомлення та відчуття цілісності свого фізичного та психічного «Я»; 2) постійність і подібність переживань в однотипних ситуаціях; 3) в міру критичне ставлення до себе та своєї діяльності; 4) адекватність (відповідність) психічних реакцій

впливу середовища; 5) здатність регулювати свою поведінку відповідно до встановлених норм; 6) планування власної життєдіяльності та реалізація планів; 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від життєвих обставин [3]. З огляду на це, можемо стверджувати, що психічне здоров'я – це стан, що обумовлений цілісністю внутрішнього світу особистості, її конструктивною взаємодією з іншими, адаптивністю та життєстійкістю, самореалізацією.

Психічне здоров'я особистості залежить від ряду чинників, які можуть здійснювати на неї негативний вплив, наприклад, такі як: пригнічений настрій, надмірна тривожність, дратівливість, домінанта негативних думок, апатія у ставленні до будь-якого виду діяльності, знижена працездатність, небажання комунікувати, невміння підтримувати взаємини з іншими, відсутність відчуття задоволеності від життя, життєвих цілей та інтересів. При цьому важливо розуміти, що якщо ці чинники носять тривалий, а не тимчасовий характер, то це свідчить про порушення у психічній сфері особистості [4].

У сучасному розумінні, психологічно здорова особистість – це динамічна людина, яка легко пристосовується до змінюваних умов життя, відкрита новому досвіду. Така особа почувається суб'єктивно благополучною, тобто переживає більше внутрішній спокій, збалансованість, радість, відчуття гармонії, ніж смуток, занепокоєння, тривогу чи страх. Психологічно здорова особистість задоволена своїм життям, глобально оцінюючи його в цілому як вдале, здатна ставити своєчасні життєві цілі та досягати їх. Внутрішньо благополучні особи більш спрямовані на самозміни, прагнення створювати та підтримувати конструктивні позитивні стосунки з іншими людьми [5].

Слід наголосити, що психологічне насилля є соціально-психологічним впливом насамперед кривдника на жертву. Дослідник Є. Н. Волков, наслідки такого впливу на жертву позначає категорією «психологічна шкода» (в інших джерелах – «психологічні наслідки»), що виражаються у порушенні здорового збалансованого психологічного та соціального розвитку (та/чи перешкоджанні йому), посиленні антисоціальних акцентуацій або психопатологічних проявів та ін. [6]. Постійний психологічний вплив на жертву приводить до формування у неї патологічних властивостей характеру, що гальмує розвиток особистості [1]. Безсумнівно результатом такої шкоди є порушення психічного здоров'я.

У контексті окресленої нами проблеми важливо розуміти, що наслідки впливу психологічного насилля на психічне здоров'я конкретної особи значною мірою обумовлюються індивідуальним перебігом психічної діяльності (ступінь розвитку вищих психічних функцій, швидкість реагування на певні зміни тощо). Тобто, наслідки впливу психологічного насилля на психіку особистості можуть проявлятися у всіх по-різному, але загалом призводять до особистісних змін, що характеризуються негативними переживаннями й різними травматичними ефектами, порушеннями у міжособистісній взаємодії.

Чимало дослідників [2; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12] зазначають, що тривале насилля призводить до значних психологічних страждань, а саме: тривожності,

депресії, психологічних травм, посттравматичного стресу, перманентного почуття страху, загострення хронічних захворювань, психосоматичних розладів тощо. Окрім того, у жертв психологічного насилля може прослідковуватися зниження рівня самооцінки, невпевненість, емоційна залежність від кривдника, вразливість (неадекватність реакцій), безпорадність, ригідність установок, неврівноваженість, агресивність, розгубленість, труднощі з концентрацією уваги, соціальна ізоляція тощо [10]. До того ж психологічними наслідками від пережитого насилля, за А. Б. Орловим [11] є й такі: дифузна самоідентичність, зовнішній локус контролю, схильність до усамітнення, затримка фізичного та психічного розвитку, психосоматичні захворювання (екзема, алергія, надмірна вага), особистісна психопатологія (залежності, булімія, анорексія, амбулаторна шизофренія), суїцидальні нахили, комунікативна некомпетентність та ін.

Наслідки психологічного насилля умовно можна поділити на такі два типи: 1) недовготривалі (найближчі), що проявляються безпосередньо під час акту насилля (наприклад, комплекс переживань, зокрема, почуття приниження, образи, провини, страху, невпевненості у собі тощо [8]); 2) довготривалі (відстрочені), що мають відстрочений характер і можуть проявлятися пізніше в характері та поведінці особистості (наприклад, психічні травми, стреси, депресії, деструкції у «Я-концепції», загострення соматичних захворювань тощо). З цього випливає, що чим довше людина потерпає від психологічного насилля, тим згубніше цей вплив відображається на її психічному здоров'ї. Окрім того, доцільно наголосити, що лише приблизно в однієї третини потерпілих не проявляються відстрочені психологічні наслідки [1].

З огляду на вищевикладене, у рамках нашого дослідження сфокусуємо увагу саме на довготривалих наслідках психологічного насилля. Особа, що систематично піддається такому насильству, досить часто перебуває у стані психологічного дискомфорту, який охоплює почуття роздратування, образи, приниження, «звикання» з образливою поведінкою, сумніви у «нормальності» власних почуттів і психічного стану та ін. Наслідок постійного психологічного насилля – особистісні зміни [9]. Тож розглянемо більш предметно ці зміни крізь призму впливу на психічне здоров'я жертви.

Тривала взаємодія з кривдником може призвести до виникнення в жертви такої несвідомої захисної реакції психіки як «стокгольмський синдром», який полягає у прив'язаності до свого насильника. Важливо зауважити, що спочатку жертва відчуває страх й антипатію до кривдника, але з часом піддається тиску та звикає до тих умов, які висуває агресор, помилково вважаючи, що у результаті отримає краще ставлення до себе. Згодом до жертви проходить розуміння того, що вона не може змінити ситуацію, а тому потрібно робити все так, як хоче кривдник. У безвиході жертва починає сприймати агресора як джерело захисту (несвідомі захисні механізми заміщують свідомі психічні процеси): ототожнює себе з ним, виправдовує його дії. Тобто, по суті відбувається знецінення самого факту насилля, оскільки

жертва сприймає вже це як «норму». Така травматична прихильність до насильника, що ґрунтується на його виправданні, призводить до того, що жертва вкрай рідко звертається за допомогою до спеціалістів.

Намагання виправдати дії кривдника пов'язане з уникненням власної безпорадності: пригніченій жертві, яка зневірена в можливостях щось змінити, нічого не залишається, окрім того, як виправдати агресора («я сама винна, треба було діяти по-іншому», «він – хороший, це зовнішні обставини посприяли цьому», «він не міг по-іншому вчинити» і т.д.). Це свідчить про значний травмуючий вплив на психіку жертви. До того ж саме такий безпорадний стан жертви обумовлює домінування зовнішнього локусу контролю: «така в мене доля, я не можу нічого змінити». Негативно психологічне насилля впливає й на самооцінку особистості. У жертви насилля часто прослідковуються суттєві протиріччя між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», низька оцінка своїх якостей, можливостей, невпевненість у собі.

Дослідники [9; 10; 11] наголошують на тому, що особа, яка тривалий час перебуває у ситуації психологічного насилля, згодом втрачає довіру до себе, що полягає у відчуженні від самого себе, втраті зв'язку з собою, зі своїми бажаннями, потребами та цінностями. Як правило, особистість не ідентифікує себе як суб'єкта власної поведінки, не приймає власні думки, почуття та дії. Також у жертви може проявлятися відчуття порожнечі, протиріччя у сприйнятті самого себе, свого «Я», що називають дифузною самоідентичністю. Загалом руйнування самооцінки та постійне почуття провини породжують численні негативні емоції, що призводять до самознищення особистості [1].

Небезпечним наслідком пролонгованого психологічного насилля є те, що у потерпілого може сформуватися модель поведінки «жертви», тобто певного поведінкового патерну, що проявляється у такому: деформації «Я-концепції», знеціненні себе та своїх почуттів, невпевненості у собі, домінуванні почуття страху та безпорадності, синдромі емоційної залежності, порушенні здатності насолоджуватися життям, відстоювати власні кордони, налагоджувати близькі емоційні контакти, соціальній депривації та ін. [9]. Як правило, поведінка жертви визначається прагненням до компенсації комплексу неповноцінності. У особи, що сприймає себе як жертву, проявляється пасивність, конформність, покірність, залежність, безпорадність, песимізм, ворожість, ригідність, дифузія ідентичності, інфантилізм тощо [13].

Психологічне насилля також призводить до прояву у жертви тривожності як негативно забарвленого емоційного стану дискомфорту, що полягає у схвильованому очікуванні ситуації невизначеності. При цьому у жертви може часто виникати занепокоєння та хвилювання через можливу потенційно небезпечну ситуацію. Досить часто тривожність може провокувати порушення сну та апетиту. У жертв, що постраждали від психологічного насильства, часто відсутній, або знижений потяг до сну, а сонливість переривається тривожними думками та уявленнями. Окрім того, тривалий негативний емоційний стан

може призвести й до виникнення у жертви депресії, що характеризується загальною пасивністю поведінки, втратою інтересу, постійним пригніченням і сумом, нездатністю відчувати приємні відчуття.

Варто наголосити, що якщо у жертви домінують процеси гальмування нервової системи, то її поведінка під час психологічного насилля буде більш пасивною, і навпаки, – якщо домінують процеси збудження, то – відкрита протидія кривднику. Як у процесі акту самого насилля, так і як наслідок, у жертви може проявлятися агресивність, що виражається переважно у прихованій формі (безмовність як ігнорування комунікації, «замасковані» образи, замкнутість, впертість тощо), або ж аутоагресії (самоприниження). Агресивність жертви є способом захисту та розв'язання внутрішнього конфлікту як психологічної розрядки між збереженням власної «Я-концепції» та зовнішнім тиском кривдника.

Особи, що постраждали від психологічного насильства, схильні до усамітнення, або самотності. Це певного роду соціальна ізоляція, що формується на основі базової недовіри до світу (наприклад, «нікому не можна довіряти»), оскільки жертва боїться знову повторення певної травматичної ситуації. Часто жертва відчуває себе покинутою, пригніченою, відчуженою, безнадійною, непривабливою для інших, тому вона прагне відсторонитися від різних соціальних контактів, самоізолюватися. У результаті, в жертви може проявлятися комунікативна некомпетентність як нездатність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з іншими людьми. Така особа відчуває труднощі у взаємосприйнятті та встановленні взаєморозуміння, а також в обміні діями, часто може бути не зрозумілою іншими суб'єктами спілкування.

На наш погляд, окреслену проблему важливо розглядати крізь призму вікового аспекту. Так, на думку А. Б. Орлова [11], дитина, що постраждала від психологічного насилля дорослих (наприклад, через навмисне маніпулювання, ігнорування її потреб, приниження її гідності й т.д.), може зазнати порушень психічного розвитку. Зокрема, це уповільнення темпу нормального розвитку психіки, недорозвиненість пізнавально-емоційної сфери та ін., а також різні деструктивні моделі поведінки, наприклад, формування поступливої / закритої позиції (невміння відстояти свою позицію, прагнення підкорятися іншим, жертвування собою, ігнорування своїх потреб, інтересів; уникнення емоційних відносин з іншими, фантазування, читання книг тощо).

Наслідки такої психічної травми, нанесеної психічному здоров'ю особи ще в дитинстві, можуть проявлятися в її подальшому житті. Науково доведено, що під впливом різних травматичних переживань у дитини розвивається песимізм, безнадійність, нерішучість, які часто зберігаються впродовж усього життя [12]. На відміну, від жертви, що пережила насилля, наприклад, у зрілому віці, дитина не усвідомлює того, що у неї сформована психічна травма, яка впливає на її психічне здоров'я й життя загалом. Окрім того, діти, на відміну від дорослих, частіше стають жертвами насильства, ніж дорослі, що призводить до стійких порушень в структурі їх мозку. Заслуговує на увагу

такий науковий факт: ризик повторно піддатися психологічному насиллю у рази більший у тих осіб, які зазнали насилля у дитячому віці [14]. З іншого боку, такі особи у старшому віці самі можуть вдаватися до такої насильницької поведінки над слабшими.

На погляд Л. Р. Аптікієвої, психологічними наслідками психонасильства у дітей є такі: затримки в розвитку дитини, розумовому, емоційному, іноді навіть мовленнєвому; критично низька самооцінка; нездатність приймати рішення самостійно; нездатність постояти за себе; жорстокість та озлобленість на оточуючих; недовіра до оточуючих; прояв агресії та жорстокості до тим, хто слабший; постійне очікування небезпеки від інших; нездатність пред'явити адекватні вимоги до себе та інших тощо. Загалом дитина звикає до того, що насилля, здійснене по відношенню до неї, є виправданим [1]. Варто наголосити, що вищеперераховані наслідки можуть по-різному проявлятися в залежності від віку дитини.

Наслідками психологічного насилля у дорослих є: втрата почуття власної гідності, зниження самооцінки, поява впевненості у своїй нікчемності. Жертва може відчувати образу, причому як на агресора, так і на саму себе, що з часом переростає у дратівливість, почуття провини, розчарування [1]. У особи зрілого віку, яка впродовж тривалого проміжку часу потерпає від такого насилля, також може сформуватися психотравма як втрата контролю над собою та своїм життям. Психологічний вплив, що постійно травмує, призводить до емоційного виснаження, деформує здатність довіряти іншим тощо. Інколи достатнього незначного стимулу, щоб емоції, які тривалий час стримувалися, «вийшли» (екстеріоризувалися) назовні й особа втратила контроль над собою (нервові зриви) [15]. До того ж у жертви, як правило, домінують негативні емоції (страх, гнів, сором, провини тощо), а також стійка нездатність відчувати позитивні емоції й почуття (нездатність відчувати радість, задоволення тощо) [16].

У контексті нашого дослідження доцільно розглянути динамічний підхід у формуванні психічних розладів, набутих у процесі пережитого психологічного насилля, який має такий порядок: 1) гостра реакція на стрес; 2) депресивна реакція; 3) фобічний тривожний розлад; 4) посттравматичний стресовий розлад; 5) змішаний розклад емоцій й поведінки [17]. Психічна травма, сформована у результаті пережитого насилля, може проявлятися у мимовільних нав'язливих спогадах з яскравими спалахами, переосмисленні й повторюваних сновидіннях про травматичні події, свідомому уникненні неприємних думок і почуттів, що асоціюються з цими ситуаціями, порушенні сну, когнітивних процесів тощо. Різні форми постійного повторюваного переживання певної травматичної події, попри спроби їх забути, є симптомами посттравматичного стресу.

Основними психопатологічними кластерами травми психіки у жертви внаслідок психологічного насилля є такі: 1) «вторгнення» – травматична подія нав'язливо повторюється у вигляді спогадів, сновидінь і супроводжується

інтенсивними негативними переживаннями; 2) «уникнення» – уникнення різних стимулів, що пов'язані з травмою, в поєднанні з симптомами емоційного вигорання та ізоляцією від інших; 3) «гіперактивації» – наявність симптомів постійного психоемоційного збудження у вигляді порушень сну, зниження концентрації уваги, дратівливості, спалахів гніву [18].

На думку М. Ш. Магомед-Емінова, результати переживання психічної травми можуть бути такими: 1) дезорганізація, нестабільність у життєвих цілях – базова життєва енергія й ресурси пронизані аномальним досвідом внаслідок чого відбувається стагнація потенціалу, життєва орієнтація негативна та фіксована негативним минулим; 2) непостійність, непослідовність у життєвих цілях – часта зміна виду діяльності, соціальних контактів; 3) звуженість, невибагливість у досягненні життєвих цілей, що поєднується з інфантилізацією особистості; 4) стабільність, стійкість й ефективність у досягненні життєвих цілей, врівноваженість психічної організації людини (хоч негативний минулий досвід ще дається взнаки); 5) становлення та позитивне ставлення до життя – прагнення до вищого рівня якості життя [13].

Загалом важкий психічний стан, гостра психологічна травма, або сильна внутрішня напруга, що детерміновані психологічним насильством і виникають як очікування повторення такої ситуації, можуть призвести до адиктивної поведінки, тобто різного роду залежності (наркотичної, алкогольної, інтернет-залежності тощо). Окрім того, складні психологічні наслідки насилля можуть бути причиною саморуйнівної поведінки, що проявляється у суїцидальних нахилах, зокрема, суїцидальних думках, намірах і задумах, а також спробах самогубства й власне самогубства.

Погоджуємося з думкою Л. Р. Аптікієвої, що наслідки психологічного насильства неспроможні зникнути відразу, це процес, який вимагає часто зовнішньої підтримки, розуміння та сили волі [1]. На наш погляд, важливим є усвідомлення жертвою того, що їй необхідна психологічна допомога. На процес адаптації та подолання деструктивних наслідків психологічного насилля впливають як внутрішні, особистісні, характеристики, так і характеристики середовища [8].

Висновки. Отже, наслідками психологічного насилля є травматизація психіки та відповідно особистісні стійкі зміни, що порушують психічне здоров'я жертви. Основними порушеннями когнітивної сфери особистості є такі: затримка психосоціального розвитку; зміна «Я-концепції»; безнадійність, втрата довіри до себе; зниження рівня самооцінки; дифузна самоідентичність; звуження свідомості, погіршення пам'яті та концентрації уваги; песимізм тощо.

До психологічних наслідків афективної сфери особистості належать такі: тривожність, страх, депресія, психологічна травма, посттравматичний стрес, психосоматичні розклади; емоційна залежність від кривдника; емоційне виснаження, нестабільний емоційний стан; домінування негативних емоцій; невміння насолоджуватися життям і т.д.

Наслідками впливу психологічного насилля на конативну сферу жертви є: втрата контролю над собою та своїм життям, беспорядність; агресивність до слабших та аутоагресія; недовіра до оточуючих, очікування небезпеки від них; формування моделі поведінки «жертви»; порушення вміння відстоювати власні кордони та налагоджувати соціальні контакти; неготовність приймати рішення самостійно; адиктивна та саморуйнівна поведінка тощо.

Наслідки психологічного насилля можуть відображатися на психічному здоров'ї по-різному: або безпосередньо під час акту насилля, або відсторонено у часі, але значною мірою їх прояв залежить індивідуального перебігу психічної діяльності, віку та життєвого досвіду потерпілого.

Вивчення наслідків психологічного насилля важливе з погляду розробки методик для нормалізації психічного здоров'я потерпілих. Тому перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні ефективної психологічної допомоги жертвам, що постраждали від психологічного насилля.

Література:

1. Домашнє насильство в Україні: досвід та настрої громадян. URL: <https://cutt.ly/qTeubkV> (дата звернення 10.01.2022).
2. Аптикиева Л. Р. Последствия психологического насилия для разных возрастных категорий. *Вестник Оренбургского государственного университета*. 2020. №1(224). С. 6–13.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Зміцнення психічного здоров'я: концепції, нові дані, практика: доповідь ВООЗ. Женева, 2005.
4. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. Харків, 2020. Випуск 1. С. 166–168.
5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К.: Марич, 2009. 76 с.
6. Волков Е. Н. Критерии и признаки психологического ущерба и психологического насилия. URL: <https://cutt.ly/tnJdAQq> (дата звернення 10.01.2022).
7. Качаева М. А., Дозорцева Е. Г., Нуцкова Е. В. Отсроченные последствия пережитого домашнего насилия у женщин и девочек. *Психология и право*. 2017. Том 7. № 3. С. 110–126.
8. Клецина И. С. Психологическое насилие в гендерных межличностных отношениях: сущность, причины и последствия. *Жизнь без насилия* / под ред. С. Л. Акимовой. СПб.: Островитянин, 2009. С. 7–30.
9. Кочергіна І. А. Психологічне насильство над жінкою: причини і наслідки. *Вісник Львівського університету*. 2017. Вип. 1. С. 68–76.
10. Мустафаєв Г. Ю. Соціально-психологічна характеристика осіб, які зазнають насильства в сім'ї. URL: <https://cutt.ly/hIdO1tj> (дата звернення 10.01.2022).
11. Орлов А. Б. Психологические аспекты насилия в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи. *Психолог в детском саду*. 2000. № 2–3. С. 182–187.
12. Фурманов И. А. Психологические последствия насилия над детьми. *Избранные научные труды Белорусского государственного университета*. В 7 т. Т. 1. Педагогика. Психология. Социология. Философия. Мн.: БГУ, 2001. С. 183–190.
13. Одинцова М. А. *Психология жизнестойкости*. Москва: Флинта: Наука, 2015. 296 с.
14. Малкина-Пых И. Г. *Психология поведения жертвы*. Москва: Эксмо, 2006. 1008 с.

15. Писклакова М. П., Синельников А. С. Между молчанием и криком. Насилие и социальные изменения. История, культура, политика и домашнее насилие. М., 2004.
16. Волошин П. В., Шестопадова Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації. Харків, 2002. 47 с.
17. Психология посттравматического стресса. Ч. 1. Теория и методы. Практическое руководство / под ред. Н. В. Тарабриной. М.: Когито-Центр, 2007. 208 с.
18. Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике. Киев: Факт, 1999. 272 с.
19. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире / под ред. Этьенна Г. Круга и др. / Пер. с англ. М: Издательство «Весь Мир», 2003. 376 с.
20. Христенко Е. В. Психология поведения жертвы. Ростов н/Дону: Феникс, 2004. 416 с.

References:

1. Domashnie nasylstvo v Ukraini: dosvid ta nastroi hromadian [Domestic violence in Ukraine: experience and attitudes of citizens]. URL: <https://cutt.ly/qTey6kV> [in Ukrainian].
2. Aptikieva, L. R. (2020). *Posledstviya psihologicheskogo nasiliya dlya raznyih vozrastnyih kategori* [Consequences of psychological violence for different age categories]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2020. № 1(224). S. 6–13 [in Russian].
3. *Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia. Zmitsnennia psykhichnoho zdorovia: kontseptsii, novi dani, praktyka: dopovid VOOZ* [World Health Organization. Promoting mental health: concepts, new data, practice: WHO report]. Zheneva, 2005 [in Ukrainian].
4. Mishchykha, L.P., & Kulesha-Liubinets, M.M. (2020). *Psykhichne zdorovia yak skladova osobystisnoho blahopoluchchia* [Mental health as a component of personal well-being]. *Zbirnyk naukovykh prats*. Kharkiv. Vypusk 1. S. 166–168 [in Ukrainian].
5. Tytarenko, T. M., Larina, T. O. (2009). *Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka* [Vitality of the individual: social necessity and security]. K.: Marych. 76 s [in Ukrainian].
6. Volkov, E. N. *Kriterii i priznaki psihologicheskogo uscherba i psihologicheskogo nasiliya* [Criteria and signs of psychological damage and psychological violence]. URL: <https://cutt.ly/tnJdAQq> [in Russian].
7. Kachaeva, M. A., Dozortseva, E. G., & Nutsikova, E. V. (2017). *Otsrochennyye posledstviya perezhitogo domashnego nasiliya u zhenshin i devochek* [Delayed consequences of experienced domestic violence in women and girls]. *Psihologiya i pravo*. 2017. T. 7. № 3. S. 110–126 [in Russian].
8. Kletsina, I. S. (2009). *Psihologicheskoe nasilie v gendernyih mezhlichnostnyih otnosheniyah: suschnost, prichiny i posledstviya* [Psychological violence in gender interpersonal relations: essence, causes and consequences]. *Zhizn bez nasiliya*. SPb.: Ostrovityanin, S. 7–30 [in Russian].
9. Kocherhina I. A. (2017). *Psykhologichne nasylstvo nad zhinkoiu: prychyny i naslidky* [Psychological violence against women: causes and consequences]. *Visnyk Lvivskoho universytetu*. Vyp. 1. S. 68–76 [in Ukrainian].
10. Mustafaiev H. Yu. *Sotsialno-psykhologichna kharakterystyka osib, yaki zaznaiut nasylstva v simi* [Socio-psychological characteristics of persons who experience domestic violence]. URL: <https://cutt.ly/hIdO1tj> [in Ukrainian].
11. Orlov, A. B. (2000). *Psihologicheskoe aspekty nasiliya v seme – opredelenie, aspekty, osnovnyie napravleniya okazaniya psihologicheskoy pomoschi* [Psychological aspects of violence in the family - definition, aspects, main directions of psychological assistance]. *Psiholog v detskom sadu*. № 2–3. S.182–187 [in Russian].
12. Furmanov, I. A. (2001). *Psihologicheskoe posledstviya nasiliya nad detmi* [Psychological consequences of violence against children]. *Izbrannyye nauchnyie trudy Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta*. V 7 t. T. 1. Pedagogika. Psihologiya. Sotsiologiya. Filosofiya. Mn.: BGU, S.183–190 [in Russian].

13. Odintsova, M. A. (2015). *Psihologiya zhiznestoykosti [Psychology of resilience]*. Moskva: Flinta: Nauka, 296 s [in Russian].
14. Malkina-Pyih, I. G. (2006). *Psihologiya povedeniya zhertvyi [Psychology of victim behavior]*. Moskva: Eksmo, 1008 s. [in Russian].
15. Pisklakova, M. P., & Sinelnikov, A. S. (2004). *Mezhd u molchaniem i krikom. Nasilie i sotsialnyie izmeneniya [Between silence and cry. Violence and social change]*. Istoriya, kultura, politika i domashnee nasilie. M. [in Russian].
16. Voloshyn, P. V., Shestopalova, L. F., & Pidkorytov, V. S. (2002). *Posttravmatychni stresovi rozlady: diahno styka, likuvannia, reabilitatsiia: metodychni rekomendatsii [Post-traumatic stress disorder: diagnosis, treatment, rehabilitation: guidelines]*. Kharkiv. 47 s [in Ukrainian].
17. Tarabrina, N. V. (2007). *Psihologiya posttravmaticheskogo stressa [Psychology of post-traumatic stress]*. Ch. 1. Teoriya i metodyi. Prakticheskoe rukovodstvo. M.: Kogito-Tsentr. 208 s [in Russian].
18. *Klassifikatsiya psichicheskikh i povedencheskikh rasstroystv. Klinicheskie opisaniya i ukazaniya po diagnostike [Classification of mental and behavioral disorders. Clinical descriptions and diagnostic guidelines]*. Kiev: Fakt, 1999. 272 s. [in Russian].
19. Krug, E. G. (2003). *Nasilie i ego vliyanie na zdorove. Doklad o situatsii v mire [Violence and its impact on health. Report on the situation in the world]* / Per. s angl. M: Izdatelstvo «Ves Mir», 376 s [in Russian].
20. Hristenko, E. V. (2004). *Psihologiya povedeniya zhertvyi [Psychology of victim behavior]*. Rostov n/Donu: Feniks, 416 s [in Russian].