

Психологічні особливості відновлення жіночої самоцінності після травматичних стосунків

Ліля Перчук

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: PerchukLL@krok.edu.ua*

Ірина Сингаївська

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Історичні зміни та розвиток фемінізму вплинули на формування сучасної жінки, її прагнення до рівності та самореалізації. Попри відмову психологічної науки від традиційного бачення жіночої ролі, у суспільстві досі зберігаються гендерні стереотипи щодо поведінки, професійних ролей та сімейних обов'язків. Саме вони формують гендерну ідентичність та часто обмежують особистісний розвиток.

Стереотипи про «обов'язкове материнство» та «правильну жіночність» можуть спричиняти зниження самооцінки, стрес, провину й рольові конфлікти у жінок, які не відповідають цим очікуванням. Проте сучасні умови відкривають ширші можливості для професійної реалізації, самовдосконалення та пошуку власної ідентичності.

Сучасна жінка поєднує різні соціальні ролі й часто проявляє риси, які раніше вважалися «чоловічими»: самостійність, ініціативність, здатність ухвалювати рішення. Головною тенденцією стає прагнення до самореалізації на фоні подвійного соціального тиску – бути водночас «ідеальною матір'ю» та професіоналкою [1].

Відновлення жіночої самоцінності після травматичних стосунків є складним і багатовимірним психологічним процесом, який охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери функціонування жінки. Травматичні стосунки включають психологічне, фізичне, емоційне чи сексуальне насильство, маніпуляцію, контроль, приниження або ізоляцію. Жінки, які пережили такий досвід, стикаються не лише з наслідками травми, але й зі значним порушенням власної «Я»- концепції, самооцінки, відчуття внутрішньої цілісності та базової безпеки.

Після травматичних взаємин у жінок часто формується відчуття провини, сорому, переконання у власній недостатності або думка, що вони «заслужують» на погане ставлення. Такі переконання є похідними від тривалого психологічного тиску та маніпуляцій. Саме тому першим етапом психологічного відновлення є стабілізація емоційного стану та формування базового відчуття безпеки. Дослідження підкреслюють важливість підтримки, прийняття та емпатії, адже саме ці чинники відновлюють внутрішню опору та позитивне бачення себе [2].

Особливу роль у відновленні самоцінності відіграє рівень самореалізації. У жінок після насильства часто спостерігається зниження віри у власні можливості, труднощі з ухваленням рішень чи страх майбутнього. Дослідження засвідчують, що професійний і особистісний розвиток сприяє підвищенню самооцінки, відновленню відчуття контролю та зменшенню наслідків травми. Самореалізація виступає як інструмент, так і результат зцілення.

Соціальна підтримка: міжособистісні зв'язки, участь у групах підтримки, чіткі соціальні контакти – є критично важливою. Дослідження, проведені в Польщі, показали, що рівень самооцінки, психологічної безпеки та відчуття значущості тісно пов'язані з якістю взаємин жінки з оточенням [3]. У токсичних стосунках відбувається протилежний процес: постійне знецінення руйнує відчуття власної цінності.

Психотерапевтичні методи: когнітивно-поведінкова, експозиційна та травма-фокусована терапія – є ефективними в опрацюванні травматичного досвіду. Вони допомагають зменшити інтенсивність негативних спогадів, сформувані нові когнітивні схеми, повернути відчуття контролю й відновити внутрішню гідність [2].

Дослідження Н. Огінської-Булик [4] демонструють, що жінки, які пережили домашнє насильство, одночасно можуть переживати і негативні (ПТСР), і позитивні зміни. Вирішальною є стратегія когнітивного опрацювання травми, тобто те, як жінка інтерпретує те, що з нею сталося.

Авторка встановила, що негативні когнітивні стратегії: жаль, самозвинувачення, заперечення – підсилюють прояви ПТСР. Позитивні стратегії: прийняття, позитивна переоцінка, пошук сенсу, порівняння «вниз» – навпаки, зменшують рівень ПТСР і сприяють виникненню посттравматичного зростання.

Особливу роль дослідниця відводить стратегії «розв'язання/акцептації», яка зменшує інтенсивність симптомів ПТСР, захищає від повторної травматизації, сприяє внутрішньому розвитку, зміцнює самооцінку, допомагає жінці інтегрувати травматичний досвід без втрати цілісності. Це підтверджує, що відновлення самоцінності неможливе без роботи на когнітивному рівні – зміни способу мислення, що був сформований аб'юзивними стосунками.

Список використаних джерел

1. Кибужевич І. П., Сингаївська І. В. Психологічні особливості сучасних жінок. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022р.). К.: Університет "КРОК", 2022. С. 410–412.
2. Amani ElBarazi, Salma Ahmed. Supporting Women to Heal from Trauma and Post-Traumatic Stress Disorder. Original Articles. Clinical Practice Department, The British University in Egypt; The Center for Drug Research and Development (CDRD), Clinical Psychology Clinic. 2022. Illness, Crisis & Loss 1–15.
3. Tuszyńska-Bogucka W., Bogucki J., Dziduch D. Satysfakcja i poczucie własnej wartości u kobiet w różnych typach związków. Przegląd Badań Edukacyjnych, 2013. t.2., pp. 69–85. DOI: 10.12775/PBE.2013.013. URL: <https://ppm.umlub.pl/info/article/UML12cc76215e114b26bf9eeb84f6e563ff/>
4. Ogińska-Bulik N. Negatywne i pozytywne zmiany potraumatyczne u kobiet, które doświadczyły

przemocy domowej – rola poznawczego przetwarzania traumy. Psychiatria, Instytut Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, 2019, tom 16, nr 4, 201–211.