

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

УДК 159.922.8

Шевчука Андрія Борисовича

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічний зміст токсичних подружніх стосунків у свідомості
молодих українців

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело

А. Б. Шевчук
(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи

Данкевич Віталій Євгенович
(прізвище, ім'я, по батькові)
Доктор економічних наук, професор
(науковий ступінь, вчене звання)

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту Шевчука Андрія Борисовича

допущено до захисту

засідання кафедри психології № ____ від « » листопада 2024 р.

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент _____

Литвинчук А.І.

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

« ____ » листопада 2024 р.

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Шевчук Андрій Борисович захистив

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Голощук К.В.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Шевчук А. Б. Психологічний зміст токсичних подружніх стосунків у свідомості молодих українців – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі представлено результати психосемантичного дослідження токсичних подружніх стосунків у свідомості молодих українців. Визначено психологічний зміст поняття «токсичні стосунки» у сучасній психологічній літературі та окреслено основні підходи до його феноменології. Сплановано та проведено емпіричне дослідження, в результаті аналізу якого було виявлено наявність статистично значущих відмінностей в уявленнях про токсичні стосунки в частині змісту, рівня деталізації та характеру суб'єктивних установок у чоловіків та жінок. На основі отриманих результатів розроблено психологічні рекомендації щодо виходу із токсичних стосунків.

Ключові слова: аб'юз, насильство, жорстоке ставлення, подружня взаємодія токсичні стосунки.

SUMMARY

Shevchuk A. The psychological content of toxic marital relationships in the minds of young Ukrainians - Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for the master's degree in speciality 053 «Psychology» - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification paper presents the results of a psychosemantic study of toxic marital relationships in the minds of young Ukrainians. The psychological concept of "toxic relationships" in contemporary psychological literature is defined, and the main approaches to its phenomenology are outlined. An empirical study was planned and conducted, revealing statistically significant differences in perceptions of toxic relationships in terms of content, level of detail, and the nature of subjective attitudes

between men and women. Based on the obtained results, psychological recommendations for exiting toxic relationships were developed.

Keywords: abuse, violence, mistreatment, marital interaction, toxic relationships.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТОКСИЧНІСТЬ У ПОДРУЖНІЙ ВЗАЄМОДІЇ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз феномену токсичних стосунків	8
1.2. Психологічний зміст токсичних стосунків	13
1.3. Жорстоке поводження у токсичних стосунках.....	16
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОКСИЧНОСТІ У ПОДРУЖНІЙ ВЗАЄМОДІЇ.....	21
2.1. Планування та організація емпіричного дослідження.....	21
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного змісту токсичних стосунків	22
2.3. Психологічний портрет токсичного партнера	41
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИХОДУ ІЗ ТОКСИЧНИХ СТОСУНКІВ.....	44
3.1. Обґрунтування ефективності розробки психологічних рекомендацій щодо виходу із токсичних стосунків	44
3.2. Рекомендації виходу із токсичних стосунків: покрокова програма для соціальних мереж.....	46
Висновки до розділу 3.	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Термін «токсичні стосунки» набуває все більшої популярності у сучасному комунікативному просторі, зберігаючи при цьому смислову невизначеність як в науковій, так і в популярній літературі, внаслідок відсутності спеціалізованих діагностичних інструментів для її вивчення та аналізу. При цьому однією з головних тенденцій сучасного суспільства є збільшення швидкості життя. Наслідком цього є зменшення часу, що приділяється партнеру, що збільшує кількість конфліктів і напруженості у відносинах, сприяючи формуванню нездорових відносин.

Люди все більше часу проводять на роботі, в соціальних мережах, спілкуючись по телефону або месенджерах, що призводить до погіршення якості особистого життя і відносин з близькими. Поряд з акцентом на індивідуальність особистості люди менше уваги приділяють потребам і проблемам своїх близьких, хоча, з іншого боку, сучасному суспільству властива підвищена відкритість і свобода у вираженні почуттів і емоцій. В умовах тривалого стресового періоду, що пов'язаний з непрогнозованістю та багатозадачністю сучасного життя, посилюється нездатність людей контролювати свої емоції і адекватно їх висловлювати, що створює основу для розвитку подальшої «токсичності». Визначення чинників її актуалізації та їх своєчасне виявлення дозволить вжити ефективних заходів для профілактики розвитку токсичності, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: токсичні стосунки.

Предмет дослідження: токсичні стосунки у подружній взаємодії.

Мета дослідження: дослідити як відображаються токсичні стосунки у свідомості молодих українців.

Сформульована мета передбачає виконання низки **завдань:**

1. Проаналізувати підходи до деструктивної подружньої взаємодії у психології.

2. Спланувати та здійснити емпіричне дослідження прояви токсичності у подружній взаємодії.

3. Розробити психологічні рекомендації щодо виходу з токсичних стосунків.

Методологічну базу дослідження склали праці Л. Гласса, Дж. Крістенсена, М. Айсерса, Д. Олсона, І. Боша, К. Корбетта, Е. Маккензі.

Для досягнення поставленої мети використовувались такі **методи** дослідження, як загальнонаукові, зокрема аналіз, синтез, узагальнення, класифікації, типологізації, метод теоретичного моделювання; опитування, математичний та статистичний аналіз.

Практична значущість дослідження: результати проведеного дослідження стануть у нагоді психологам і психотерапевтам при роботі з людьми, які перебувають у токсичних стосунках. Розроблена авторська покрокова програма для соціальних мереж робить наш доробок вседоступним для усіх, хто не може розпізнати токсичні стосунки та наважитися вийти з них.

Апробація отриманих результатів відбувалася

Публікації:

Структура роботи. Робота складається зі вступу двох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел. Обсяг роботи основного тексту – 28 сторінок. Повний обсяг курсової роботи – 32 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТОКСИЧНІСТЬ У ПОДРУЖНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

1.1. Теоретичний аналіз феномену токсичних стосунків

Для початку розглянемо загальну характеристику вивчення токсичних відносин. Існує кілька підходів до вивчення токсичних відносин.

1) Психологічний підхід ґрунтується на вивченні психологічних механізмів і процесів, що лежать в основі токсичних відносин. Багато досліджень показують, що токсичні стосунки часто викликані низькою самооцінкою, невпевненістю в собі та нездатністю встановити здорові межі. В рамках такого підходу важливо розуміти, що токсичні відносини виникають не самостійно, а ґрунтуються на певних психологічних причинах [11; 21].

Однією з таких причин може бути наявність різних негативних емоцій у учасників відносин, наприклад, заздрість, ревності, образа, недовіра і т.д.

Представником підходу можна вважати Р. Стігліца. Він вважає, що токсичність виникає через сильну залежність в одній або обох сторонах відносин, що часто призводить до відносин, заснованих на контролі, маніпулюванні і домінуванні [25].

Також К. Корбетт вивчає токсичні відносини на основі теорії взаємодії. Вона вважає, що токсичні стосунки виникають через неефективну взаємодію двох людей, що призводить до безлічі негативних емоцій та помилок у спілкуванні [27].

Зрештою, серед авторів, які вивчають токсичні відносини, можна виділити Х. Маккензі. Її теорія ґрунтується на ідеї, що токсичні стосунки в більшості випадків виникають через невідповідність цінностей та очікувань партнерів один від одного.

2) Соціологічний підхід - аналізує токсичні відносини в контексті соціальних норм і цінностей. Дослідження показують, що культурні стереотипи, упередження та норми можуть сприяти токсичним стосункам.

Соціологічні дослідження токсичних відносин можуть включати аналіз соціальних ролей, які відіграють учасники, а також виявлення соціальних факторів, таких як нерівність, дискримінація, стигма та тиск соціальних очікувань, які можуть сприяти розвитку токсичної динаміки [26].

Деякі автори в галузі соціології, які вивчають цю тему:

- Е. Ф. Келлог, автор книги «Енциклопедія гендерних стереотипів у звичайних стосунках», використовує соціологічний підхід для аналізу токсичних стосунків, особливо в контексті гендерних стереотипів. Вона описує багато токсичних форм поведінки, які часто проявляються в парах внаслідок впливу гендерно-рольових стереотипів на культуру стосунків.
- П. Снайдер та Е. Тернер, автори книги «Токсичні стосунки: чому вони трапляються та як з ними боротися», також використовують соціологічний підхід. Вони описують, як соціальні та культурні норми та цінності можуть формувати токсичні стосунки, включаючи широке сприйняття технологічних зв'язків як заміни особистого спілкування, що може призвести до регулярних сварок та конфліктів між партнерами.

3) Біологічний підхід - виявлення фізіологічних механізмів, пов'язаних з формуванням токсичних взаємозв'язків. Наприклад, вивчаються зміни рівнів гормонів, нейромедіаторів та інших біологічних маркерів у контексті токсичних взаємозв'язків [26].

Деякі автори, що займаються цією темою.

1. Р. Девідсон - професор психології Мічиганського університету. У своїй роботі «Емоційне життя мозку» розглядається роль генетичних факторів і нейробиологічних процесів у розвитку токсичних відносин. Він стверджує, що наші гени та функції мозку відіграють важливу роль у формуванні токсичних стосунків та прихильностей.

Девідсон вивчає деякі характеристики мозку, які можуть призвести до розвитку токсичних стосунків. Наприклад, він стверджує, що людина, яка зосереджена на негативі, з більшою ймовірністю розвине токсичні стосунки, оскільки вона буде приділяти більше уваги проблемам у стосунках. Він також

зазначає, що гени та спадковість також відіграють важливу роль у нашій здатності співпереживати, співчувати та іншим важливим компонентам здорових стосунків.

2. Й. Кебеджес - професор біології еволюції та біоетики в Лейденському університеті. Його робота «Природна історія людських емоцій» розглядає еволюційні корені та біологічні механізми емоцій та їх зв'язок із токсичними стосунками. Він стверджує, що емоції є частиною нашої природи і виникають внаслідок численних еволюційних процесів, які допомагали нашим предкам виживати [26].

Кебеджес також звертається до асоціації емоцій із токсичними стосунками, стверджуючи, що певні емоції, такі як заздрість, ревності та невпевненість, можуть призвести до токсичних стосунків, особливо якщо цими емоціями керувати неправильно. Заздрість, наприклад, може викликати у людини бажання принизити іншу людину, щоб усвідомити власну перевагу. Ревності можуть призвести до недовіри та контролю, що може призвести до розриву стосунків. А невпевненість може викликати в іншій людині заздрість і ревності.

3. Р. Вілкінсон є автором книги «Духовний рівень: чому рівність найкраща для всіх». Його робота присвячена ролі соціальної та економічної нерівності у розвитку токсичних відносин та їх впливу на біологічні системи організму. Вілкінсон зазначає, що наявність великої кількості бідності, нерівності та соціальної нерівності гнітюче впливає на людей, що, в свою чергу, може призвести до розвитку токсичних відносин у різних сферах життя людей.

Вілкінсон також звертає увагу на біологічні наслідки порушення рівності та розвитку токсичних відносин [21]. Він зазначає, що люди, які живуть у суспільствах з високим рівнем соціальної та економічної нерівності, відчують почуття пригніченості, яке викликає стрес і може призвести до психологічних і фізичних проблем, таких як депресія, тривога, серцево-судинні захворювання та ожиріння.

В цілому біологічний підхід до вивчення токсичних взаємозв'язків пропонує поглянути на проблему з точки зору біологічних і фізіологічних процесів і функцій взаємодії з навколишнім середовищем і суспільством.

4) Медичний підхід до вивчення токсичних відносин передбачає аналіз здоров'я і біологічних особливостей кожного з партнерів, а також фізичних наслідків, які можуть виникнути при тривалому впливі токсичних відносин [30]. Деякі фактори, які можуть спричинити токсичні стосунки, пов'язані, наприклад, зі здоров'ям.

- Наявність наркоманії або алкоголізму у одного з партнерів, що може стати загрозою не тільки для здоров'я самої людини, але і для його партнера по відносинах.

- Порушення функцій головного мозку або інших органів, що може призвести до зміни емоційного та психологічного стану людини, і як наслідок, до розвитку токсичних стосунків.

- Спадковість за психічними або психічними відхиленнями, які можуть збільшити ймовірність токсичних стосунків у парі.

- Наявність сексуальних або репродуктивних захворювань, які можуть бути джерелом страху та тривоги для партнера у стосунках, що може призвести до конфлікту або підвищення рівня стресу.

Медичний підхід до вивчення токсичних відносин включає медичні аналізи та обстеження, які допомагають виявити наявність фізичних відхилень, наркоманії, алкогольної чи іншої залежності [27]. Ці методи допомагають психологам і лікарям виявляти конкретні причини токсичності відносин і розробляти стратегії їх усунення.

5) Комбінований підхід - поєднання різних методів і підходів до вивчення токсичних відносин. Наприклад, психологічні та соціологічні підходи можуть бути об'єднані для аналізу токсичних стосунків у контексті гендерних стереотипів та ролей, а медичні та біологічні підходи можуть бути використані для вивчення фізіологічних та психічних наслідків токсичних стосунків.

Представники такого підходу:

1) Л. Сманьяні є автором книги «Токсичні відносини: психологічний і культурний аналіз». У ній представлено новий підхід до вивчення токсичних стосунків, включаючи вивчення психологічних та культурних аспектів. Сманьяні стверджує, що культурні фактори можуть мати значний вплив на характеристики токсичних відносин та їх прояви.

На думку Сманьяні [25], токсичні стосунки не є універсальним явищем, а відображенням культурного контексту та соціальних норм. Він зазначає, що різні культури можуть мати власне розуміння того, що є «нормальним» у стосунках і як токсична поведінка проявляється в цих культурних контекстах.

Крім того, Сманьяні досліджує вплив певних культурних факторів, таких як гендерні ролі, на виникнення токсичних стосунків. Він стверджує, що нерівність між чоловіками та жінками є одним із ключових факторів, які можуть сприяти розвитку токсичних стосунків у стосунках.

2). Е. Маккензі є автором книги «Токсичні відносини: як їх позбутися». Він використовує комбінований підхід, який включає психологічні, медичні та соціальні аспекти. Маккензі стверджує, що токсичні стосунки можуть бути спричинені різними факторами, включаючи дитячі травми, домашнє насильство та стресові ситуації, і що для вирішення проблеми потрібен цілісний підхід.

Маккензі підкреслює [2], що токсичні стосунки можуть виникати через недостатню увагу, яку батьки приділяють своїм дітям у ранньому віці. Ще одним важливим фактором може бути наявність домашнього насильства, як фізичного, так і емоційного, що може призвести до створення токсичних стосунків у майбутньому.

Ще одним важливим аспектом, на якому наголошує Маккензі, є стресові ситуації, які також можуть призвести до токсичних стосунків. На думку автора, стабільність і підтримка в таких ситуаціях можуть допомогти запобігти виникненню токсичних відносин.

Маккензі стверджує, що боротьба з токсичними стосунками вимагає цілісного підходу, який включає психологічні, медичні та соціальні аспекти.

3). М. Басс є автором книги «Токсичні стосунки: як вийти з психічного насильства». Він використовує комбінований підхід, який включає психологічні, медичні та соціальні аспекти. Басс розглядає токсичні стосунки як форму психічного насильства, яке може бути причиною багатьох психологічних проблем [2].

При цьому, незважаючи на те, що токсичні стосунки можуть з'являтися між будь-якими двома людьми, найчастіше вони виникають між партнерами в романтичних стосунках або в сім'ї. Басс вважає, що одна з головних проблем полягає в тому, що багато людей не усвідомлюють, що перебувають у токсичних стосунках, і не знають, як вирішити проблему.

Ідеї цих авторів ґрунтуються на розумінні токсичних стосунків як складної проблеми, що потребує індивідуального підходу до кожного випадку. Вони використовують дослідження та практичні методи, щоб допомогти людям вийти з токсичних стосунків, змінити своє мислення та поведінку та почати жити здоровим та щасливим життям.

1.2. Психологічний зміст токсичних стосунків

Токсичні стосунки в найзагальнішому вигляді характеризуються як будь-які відносини, де люди не підтримують один одного, присутні конфлікти, суперництво, відсутність поваги і згуртованості, де одне негативно впливає на інше [39]. Відносини такого роду часто виникають через помилкове розуміння своїх почуттів. Там, де стосунки будуються на почутті любові або свідомому виборі, токсичні стосунки починаються з помилкового прийняття пристрасті, яка переповнює людину, даючи сліпу закоханість замість справжньої любові. При зниженні закоханості партнера людину починає лякати розрив відносин, через що він починає використовувати різні прийоми для залучення уваги, найчастіше пов'язані з поліпшенням зовнішньої привабливості для нього. Як і

у інших закоханих у стосунках, є бажання догодити партнеру, підтримати його, а також можна змінити (переосмислити) систему цінностей на угоду своєму партнеру.

Найменші, непомітні прояви емоційної розлуки партнера можуть привести до поглиблення почуття любові у підлеглого. Це сприяє тому, що складно розпізнати проблеми у відносинах. З поглибленням любові відбувається спотворення сприйняття. Початківець любов представляє партнера красивішим, але дисбаланс має шанс перетворити лідера на своєрідний зразок досконалості.

Через певний проміжок часу підлеглий перестає відчувати дистанцію партнера, але відчуває його в повній мірі. Потреба фасилітатора в самотійності починає проявлятися відкрито: він спізнюється або просто не приходить на зустрічі, не дзвонить, виглядає нетерплячим і засмученим і працює допізна. Врешті-решт, це приймається послідовником. Після цього віддаленість керівника стає нормою і тоді у підлеглого починається «темний» період в житті, на межі між надією і страхом. Саме з цього страху народжується тривога, яка супроводжує його в цих відносинах. У такі моменти будь-який прояв уваги з боку партнера розпалює надію. У цьому проявляється природне прагнення підлеглого відчувати хоч якийсь контроль над відносинами. Поєднуючи пристрасть і любов в єдине ціле, світлодіод повністю захоплений цим почуттям. Він починає діяти більш інстинктивно, намагаючись знову отримати любов лідера, тим самим позбавивши себе від мук отримання контролю над відносинами. На жаль, ці дії набувають форми поступливої команди, завдяки якій вони втрачають більше любові до лідера і до себе. Має місце суперзалицяння, яке характеризується тим же, що і залицяння, але гіперболізоване [3].

Ще один з авторів, пов'язаних з «токсичними» відносинами, є М. Айкерс, британський психолог і автор книги «Токсичність у відносинах».

Айкерс описує токсичні стосунки як такі, які вибираються нашою психологічною системою в результаті нашого минулого та досвіду [36].

Вона виділяє п'ять основних проявів токсичних стосунків, які поширені практично скрізь:

1. Емоційне насильство – це використання слів, дій або поведінки, щоб принизити, погрожувати, контролювати, маніпулювати та змушувати партнера відчувати себе нікчемним або непотрібним.

2. Емоційне виснаження - це використання емоційної гри, втоми, обману і хитрості, щоб отримати перевагу і контроль над партнером, який стає пасивним і беззахисним.

3. Маніпуляція – це використання брехні, гри на емоціях, істерії, диктату, примусу, шантажу та погроз, щоб партнер залишився у стосунках, які йому шкодять.

4. Сексуальне насильство – це використання погроз, примусу або насильства для досягнення сексуального задоволення без згоди партнера.

5. Фізичне насильство – це застосування фізичної сили, примусу та насильства для контролю, приниження та заподіяння шкоди партнеру.

Розглянемо творця терміна «токсичні відносини» Л. Гласс, психотерапевта і автора книг, які присвячені проблемам токсичних відносин. Його концепція ґрунтується на розумінні того, що токсичні стосунки характеризуються негативними емоціями та призводять до душевного та фізичного болю, а також ґрунтуються на дисбалансі між двома партнерами [27].

Ключова ідея концепції Л. Гласса полягає в тому, що токсичні відносини виникають через нездатність обох партнерів бути відкритими і чесними один з одним. Концепція Гласса також звертає увагу на те, що токсичні стосунки часто виникають серед людей, які в дитинстві піддавалися емоційному та фізичному насильству.

Серед ключових ознак токсичних відносин, на які звертає увагу Л. Гласс, можна виділити [27].

➤ Часті конфлікти та обговорення проблем, які неможливо вирішити;

- Повне або часткове ігнорування почуттів партнера;
- Шантаж і погрози;
- Наполягання на тому, щоб партнер змінив деякі аспекти своєї особистості під впливом іншої людини;
- Ревнощі, обмеження свободи і особистої автономії іншої людини.

Л. Стаффорд, який звертає увагу на те, як токсичні стосунки можуть впливати на самооцінку та психічне здоров'я людини [39].

Вона провела дослідження, спрямовані на те, щоб виявити, які фактори призводять до виникнення токсичних стосунків і як вони можуть вплинути на самооцінку та психічне здоров'я людини. З цих досліджень зрозуміло, що токсичні стосунки можуть виникати через кілька факторів. Одна з них – відсутність поваги та підтримки між партнерами. Іншими факторами можуть бути зловживання владою та контролем у стосунках, насильство, агресія, емоційне насильство та тиск з боку одного з партнерів [39].

Інші дослідження Стаффорд та її колег також показали, що токсичні стосунки можуть спричинити проблеми з фізичним здоров'ям, такі як серцево-судинні захворювання, проблеми зі сном та шлунково-кишкові захворювання. Вони також можуть призвести до розладів нервової системи, депресії та інших психологічних захворювань [39].

Одне дослідження, проведене Стаффорд та її колегами, виявило сильний зв'язок між токсичними стосунками та високим рівнем стресу. Учасники дослідження в токсичних стосунках відчували вищий рівень стресу [39].

В іншому дослідженні Стаффорд та її колеги вивчали вплив токсичних стосунків на самооцінку. Учасники дослідження, які перебували в токсичних стосунках, мали нижчий рівень самооцінки та описували свої стосунки як більш негативні, ніж у контрольній групі.

1.3. Жорстоке поведіння у токсичних стосунках

Жорстоке поводження та токсичні стосунки – це два різні, але тісно пов'язані поняття. Жорстоке поводження – це форма насильства, яка може проявлятися як фізично, так і психологічно. Токсичні стосунки – це, у свою чергу, відносини, які негативно впливають на психологічний та емоційний стан одного або обох партнерів.

Хоча жорстоке поводження та токсичні стосунки мають свої унікальні характеристики, вони можуть перетинатися кількома загальними способами. Наприклад, токсичні стосунки часто передбачають маніпуляції з боку одного або обох партнерів, що може призвести до емоційного та психологічного насильства [37].

Крім того, жорстоке поводження може статися в результаті токсичних відносин, коли один з партнерів починає проявляти агресивну поведінку, домінуючи над іншим партнером. Це може статися, коли один з партнерів відчуває себе безсилим або неповноцінним у стосунках і починає зловживати владою.

Форма жорстокого поводження, відома як газлайтинг, також поширена в токсичних стосунках, яка передбачає систематичну дезорієнтацію та контроль над жертвою [19]. Цей тип насильства зазвичай виникає через дисбаланс влади у стосунках, коли один партнер використовує неправдиву інформацію для контролю над іншим, викликаючи у жертви страх, сумніви та недовіру до власного досвіду.

Аб'юзивні стосунки самі по собі є моделлю поведінки, яка передбачає насильство з боку однієї людини (кривдника) до іншої (жертви) [16]. Мається на увазі саме насильство, як психологічне, так і фізичне. Такі стосунки – це принизливі стосунки між жертвою та тираном, які супроводжуються маніпуляціями за допомогою шантажу, грошей, фізичного насильства та погроз, а також морального насильства з боку агресора. Наприклад, Ленора Т. Уокер в своїх роботах, в тому числі і в книзі «Зламана жінка», докладно описала психологічне і фізичне насильство в токсичних відносинах, а також розглянула причини і наслідки такої поведінки [42].

Кривдниками можуть бути як чоловіки, які переважно застосовують сексуальне та фізичне насильство, так і жінки, які вдаються до психологічних маніпуляцій [15].

Ознаками такого взаємозв'язку можуть бути:

- Ревнощі. Аб'юзер негативно ставиться до взаємодії своєї пари з можливими сексуальними партнерами: він починає виходити з себе, якщо згадує іншу людину, стежить і контролює спілкування, дзвонить
- Звинувачення. Аб'юзер звинувачує партнера в різних труднощах у своєму житті.
- Тотальний контроль. Аб'юзер намагається контролювати життя партнера, знати, де і з ким партнер зараз знаходиться.
- Нестабільний настрій. Спочатку аб'юзер здається доброзичливим і милим, але якщо трапляється щось, що йому не подобається, то він починає перетворюватися на нещадного тирана.
- Упереджена критика. Аб'юзер постійно незадоволений навколишнім світом, в тому числі і своїм партнером.
- Обмеження суспільства. Аб'юзер проти того, щоб партнер підтримував інші стосунки, які можуть вплинути на неї.
- Переконавання в неадекватності поведінки. Тиран вселяє партнеру, що він неадекватно сприймає навколишню дійсність, що у нього проблеми з пам'яттю і емоціями.
- Постійні поради та моралізаторство. Аб'юзер займає позицію наставника, який має рацію в будь-якій ситуації, незважаючи ні на що.

На думку Л. Бенкрофта [28], існує кілька видів зловживань.

- Фізичної. У цьому випадку застосовується фізичне насильство, фізичне насильство, побиття для підпорядкування партнера вимогам агресора.
- Психологічні. Це форма насильства, яка включає погрози, шантаж і різні маніпуляції. Вона проявляється в явній і прихованій формі.

➤ Фінансових. Це контроль над грошима партнера з метою контролю інтенсивності соціальних зв'язків у суспільстві, а також формування залежного становища.

➤ Статевий. Вона полягає в примусі до статевого акту зі своїм партнером, що супроводжується при цьому фізичними погрозами. Жорстоке поводження спрямоване на задоволення потреб і бажань кривдника.

➤ Соціальний. Політичний і професійний спосіб, який використовується в інтернеті та засобах масової інформації. Вона поєднується із залученням до булінгу глядачів, читачів, фанатів та інших людей, які будуть залучені до булінгу (наприклад, Дональд Трамп під час свого президентського терміну у 2017 році отримав велику кількість знущань від різних шоу на своїх конкурентів зі своїми виборцями).

Аб'юзивні стосунки, як варіант токсичних стосунків, можуть тривати роками з поступовим накопиченням деструктивних наслідків [1]. В даному випадку мова йде більше про психологічні наслідки, ніж про фізичні. Таким чином, емоційне насильство складно виявити, тому що після нього складно помітити помітні пошкодження і травми, але наслідки такого ставлення серйозні: від заниженої самооцінки, формування невпевненості в собі, формування невпевненості в собі, втрати самооцінки, до виникнення депресії, панічних атак, станів підвищеної тривожності і т.д. що може призвести до посттравматичного стресового розладу.

Таким чином, жорстоке поводження в наш час є деструктивною формою поведінки. Жертви такої поведінки часто не говорять про проблеми, а також бояться просити про допомогу, сам емоційний стан жертви не завжди помічається оточуючими.

Висновки до розділу 1

Жорстоке поводження та токсичні стосунки мають свої унікальні характеристики, вони можуть перетинатися кількома загальними способами:

1. Токсичні стосунки часто передбачають маніпуляції з боку одного або обох партнерів, що може призвести до емоційного та психологічного насильства.

2. Жорстоке поводження може статися в результаті токсичних відносин, коли один з партнерів починає проявляти агресивну поведінку, домінуючи над іншим партнером.

На даний момент в науковій літературі існує безліч досліджень, які підтверджують зв'язок між рисами особистості і структурою характеру з насильством і токсичними відносинами, наприклад:

✓ Експерименти, проведені Д. Маразманом і Д. Католессою, показали, що люди з високим рівнем емоційної нестабільності більш схильні до насильства і токсичної поведінки у відносинах [2].

✓ Дослідження, проведене П. Мураре та його колегами, показало, що люди з високим рівнем гіпервисокої керованості (перфекціонізм та бажання контролювати інших) частіше схильні до насильства у стосунках [3].

Наукові дослідження свідчать про те, що особистісні риси та структура характеру можуть мати значний вплив на схильність до насильства та токсичних форм взаємодії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОКСИЧНОСТІ У ПОДРУЖНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

2.1. Планування та організація емпіричного дослідження

Емпіричне вивчення психологічного змісту токсичних стосунків відбувалося на вибірці 60 осіб віком від 20 до 35 років, які перебувають у цивільному або громадянському шлюбі. Кількість жінок і чоловіків, які увійшли до вибірки є однаковою – по 30 осіб.

Для того, щоб вивчити суб'єктивний зміст поняття «токсичні стосунки», досліджуваним було запропоновано дати відповідь на п'ятнадцять відкритих питань:

1. Що таке токсичні стосунки між чоловіком і жінкою
2. Ваші асоціації до словосполучення «токсичні стосунки»
3. Що таке «здорові стосунки» між чоловіком і жінкою
4. Ваші асоціації до словосполучення «здорові стосунки»
5. Для чого люди проявляють токсичність у стосунках
6. Що таке людська токсичність?
7. Наскільки токсичним може бути ваш партнер?
8. В яких життєвих ситуаціях, на вашу думку, найчастіше проявляється токсичне ставлення однієї людини до іншої?
9. Якими є прояви токсичності у стосунках?
10. Які дії, вчинки, поведінка, на вашу думку, є проявами токсичності у стосунках?
11. Якими є «ідеальні» токсичні стосунки?
12. Що для Вас є неприпустимим у взаєминах людей один з одним?
13. Які, на Ваш погляд, переживає емоції людина, яка перебуває у токсичних стосунках?
14. Що б Ви робили, якби зрозуміли, що Ваш партнер є токсичним?
15. Оцініть рівень власної токсичності у стосунках за шкалою від 0 до 5

Результати оброблялися наступним чином: варіанти відповідей виписуються разом з даними про частоту їх виникнення і ранжуються за цим показником. Частота варіанту в групі – це сума разів, коли він використовувався досліджуваними групи. У групі з 30 осіб, якщо варіант використовується трьома або більше суб'єктами для опису стимулу, це вказує на не випадковий вибір. Умовна групова міра ваги варіанту розраховується шляхом нормалізації невідповідних описів на основі кількості досліджуваних в групі. Відмінності були розраховані статистично за допомогою тесту кутового перетворення ϕ^* Фішера. Запитання в рамках методології надають інформацію про асоціації щодо «токсичних стосунків» та «здорових стосунків», цілі таких стосунків, особливості прояву «токсичних стосунків» та обставин за яких це відбувається, оцінку таких стосунків, від кого такі стосунки походять і чому, як довго вони в них перебувають, звідки вони знають про «токсичні стосунки» та що вони думають про «токсичні стосунки» та «здорові стосунки».

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного змісту токсичних стосунків

На першому етапі аналізувався суб'єктивний зміст поняття «токсичні стосунки». У ході дослідження чоловіки та жінки виділили низку аспектів такого виду стосунків. Найбільш часті варіанти відповідей відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Уявлення про токсичні стосунки між чоловіками та жінками

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Прийняття	0,2	$p > 0,05$	0,2	Прийняття

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Маніпуляція	0,2		0,2	Маніпуляція
Насильство	0,1		0,2	Насильство
Знищення партнера	0,1		0,1	Знищення партнера
Проблеми у взаємодії	0,3	-	0,4	Негативно впливає на стан
Дискомфорт	0,2	-	0,4	Немає гармонії
Контроль	0,2	-	0,2	Використовує інший
Аб'юзивні стосунки	0,1	-	0,2	Не думати про почуття партнера
Ігнорування	0,1	-	0,2	Тиск
Залежність	0,1	-	0,1	Знецінення
Негативне ставлення	0,1	-	0,1	Порушує особисті кордони
Вічна винуватість	0,1	-	0,1	Обмеження
Використання партнера	0,1	-	0,1	Уникнення
Біль	0,1	-	0,1	Неповага

З таблиці 1 видно, що чоловіки та жінки у токсичних стосунках у рівній кількості розрізняють елементи впливу на партнера («приниження» (0,2), «маніпуляція» (0,2), «наси́льство» (0,1 чоловіки, 0,2 жінки)) та кінцевий результат таких стосунків («руйнування партнера» (0,1)). Визначення та їх невелика кількість зумовлені тим, що характеристики «токсичних відносин» в інформаційному просторі мають поверховий характер з виділенням обмеженого числа критеріїв і не ґрунтуються на науковій літературі.

У чоловічій вибірці унікальні реакції характеризуються зовнішнім впливом на партнера або способом впливу («контроль» (0,2), «ігнорування» (0,1), «використання партнера» (0,1) і «постійне почуття провини» (0,1)), почуттями від відносин («дискомфорт» (0,2), «страждання» (0,1)) і характеристиками відносин («аб'юзивні відносини» («аб'юзивні відносини» (0,1), «негативні відносини» (0,1), «проблеми у взаємодії» (0,3), «залежність» (0,1)). Це можна пояснити більш логічним, «цифровим» мисленням, що робить акцент на конкретності, а не на абстрактних відчуттях, що можна довести кількістю реакцій у відчуттях у порівнянні з конкретними проявами «відносин».

У жіночій вибірці унікальні реакції характеризуються зовнішнім впливом на партнера («знецінення» (0,1), «тиск» (0,2), «обмеження» (0,1), «уникнення» (0,1), «порушення особистих кордонів» (0,1)), характеристиками відносин («відсутність гармонії» (0,4), «негативно впливає на стан» (0,4)), поведінкою по відношенню до партнера («не поважати» (0,1), «використовувати партнера» (0,2), «не думати про почуття партнера» (0,2)). Все це може бути пов'язано з концентрацією жінок на чуттєвій частині відносин і своїх почуттях в таких відносинах, на що можуть вказувати найпоширеніші відповіді жінок - «негативно впливає на стан» і «немає гармонії».

Певну тенденцію можна виявити, проаналізувавши асоціації з «токсичними стосунками», які виявили чоловіки та жінки (табл. 2).

Таблиця 2

Асоціації зі словами «токсичні стосунки»

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Контроль	0,8	$p < 0,01$	0,4	Контроль
Недовіра	0,3	$p \leq 0,05$	0,1	Недовіра
Конфлікт	0,7	$p > 0,05$	0,6	Конфлікти
Зловживання	0,7		0,7	Зловживання
Негативний фактор	0,6		0,6	Негативний фактор
Маніпуляція	0,3		0,3	Маніпуляція
Негативні емоції	0,2		0,3	Негативні емоції
Зміна	0,2		0,1	Зміна
Неповага	0,2		0,1	Неповага
Небажання	0,3	-	0,8	Біль
Погане самопочуття	0,3	-	0,5	Дискомфорт
Секреції	0,3	-	0,3	Брехати
Байдужість	0,2	-	0,3	Агресія
Газлайтинг	0,2	-	0,3	Травми
Непорозуміння	0,2	-	0,2	Амортизація
Неадекватність	0,2	-	0,2	Нездорова прив'язаність
Відсутність	0,1	-	0,1	Залежність

Співзалежність	0,1	-	0,1	Примус до чого-небудь
Комплекси	0,1	-	-	-

З таблиці 2 видно, що «контроль» ($p < 0,01$) та «недовіра» ($p \leq 0,05$) є статистично важливішими асоціаціями «токсичних стосунків» для чоловіків (0,8 та 0,3 відповідно), ніж для жінок (0,4 та 0,1 відповідно). Негативні почуття від відносин («негативні» (0,7 для чоловіків, 0,6 для жінок) були однаково важливі для обох статей, «негативні емоції» (0,2 для чоловіків, 0,3 для жінок), «неповага» (0,2 у чоловіків, 0,1 у жінок)), прийоми в «токсичних стосунках» («аб'юз» (0,7), «маніпуляція» (0,3)) та прояви проблем у стосунках («конфлікт» (0,7 у чоловіків, 0,6 у жінок), «невірність» (0,2 у чоловіків, 0,1 у жінок)). Це може бути пов'язано з широтою терміну «токсичні стосунки», який використовується для опису будь-яких стосунків, де є образи та проблеми.

Унікальні реакції для чоловіків характеризуються ставленням до партнерки («байдужість» (0,2), «співзалежність» (0,1), «неадекватність» (0,2), «відсутність» (0,1)), самосприйняттям («погане самопочуття» (0,3), «комплексами» (0,1), «небажанням» (0,3)), проблемами у стосунках («нерозуміння» (0,2), «таємниці» (0,3), «газлайтинг» (0,2)). Це може бути пов'язано зі збільшенням кількості андрогінних чоловіків, які визнають важливість відчуттів і якість відносин між партнерами.

Унікальні реакції жінок стосуються насильства («біль» (0,8), «примус» (0,1), «агресія» (0,3), «травма» (0,3)), характеристик стосунків («залежність» (0,1), «нездорова прихильність» (0,2)), почуття у стосунках («дискомфорт» (0,5), «знецінення» (0,2)) та «брехня» (0,3). Причина таких асоціацій може критися в залишкових соціально-психологічних механізмах передачі установок на відносини і ролі жінки як терплячої і невтомної господині будинку, незважаючи на ставлення до себе.

Цікаві дані були отримані при визначенні «здорових відносин», в якому були представлені не тільки характеристики таких відносин, але і відповіді, пов'язані з «токсичними відносинами».

Таблиця 3

Уявлення про здорові стосунки між чоловіками та жінками

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Підтримка	0,1	p<0,01	0,5	Підтримка
Повага	0,4	p>0,05	0,3	Повага
Взаєморозуміння	0,3		0,4	Взаєморозуміння
Комфорт	0,4		0,3	Комфорт
Кохання	0,2		0,2	Кохання
Довіра один до одного	0,2	-	0,3	Рівність
Не заподіювати страждань	0,2	-	0,3	Догляд
Вони вміють домовлятися	0,1	-	0,2	Свобода
Розробка	0,1	-	0,2	Увага
Позитивні стосунки	0,2	-	0,1	Доповнення один одного
-	0	-	0,1	Щасливо
-	0	-	0,1	Ніякого насильства
-	0	-	0,1	Без зловживань
-	0	-	0,1	Союз

З таблиці 3 видно, що визначення «підтримки», пов'язаної зі здоровими стосунками, статистично важливіше ($p < 0,01$) для жінок (0,5), ніж для чоловіків (0,1). Це може бути пов'язано з більш продуманою характеристикою майбутніх відносин у жінок. Також важливими для обох статей були питання «любові» (0,2) та характеристик стосунків, таких як «повага» (0,4 для чоловіків, 0,3 для жінок), «взаєморозуміння» (0,3 для чоловіків, 0,4 для жінок) та «комфорт» (0,4 для чоловіків, 0,3 для жінок). Це може бути пов'язано з тим, що характеристика відносин, побудованих на довірі, благополуччі і згоді, вважається нормою в суспільстві.

Унікальними відповідями для чоловічої частини вибірки стали визначення, що характеризують ставлення один до одного («довіряють один одному» (0,2), «позитивні відносини» (0,2)), про переваги відносин («розвиток» (0,1), «не заподіюють страждань» (0,2)), про здібності обох партнерів у відносинах («вміють домовлятися» (0,1)). У відповідях зустрічається протилежний погляд на «токсичні відносини», що може вказувати на окрему категорію «відносин».

Унікальними відповідями для жіночої вибірки були визначення почуттів у стосунках («щасливий» (0,1), «свобода» (0,2)), як проявляються здорові стосунки («турбота» (0,3), «прояв уваги» (0,2), «доповнюють один одного» (0,1), «союз» (0,1), «рівність партнерів» (0,3)) та відсутність негативних проявів стосунків («без насильства» (0,1), «без насильства» (0,1)). У відповідях є дві категорії «токсичних стосунків», де одна є популярним терміном, а інша може характеризувати соціально чутливу тему у стосунках.

Подальше підтвердження фіксації соціальними нормами «здорових стосунків» можна побачити в асоціаціях з цим типом відносин (питання 4), де унікальні реакції статей значно менше, ніж в асоціаціях з «токсичними стосунками» (див. таблицю 4).

Таблиця 4

Асоціації зі словами «здорові стосунки»

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Кохання	0,1	$p < 0,01$	0,5	Кохання
Повага	0,6	$p \leq 0,05$	0,4	Повага
Довіра	0,5		0,3	Довіра
Розуміння	0,6	$p > 0,05$	0,5	Розуміння
Партнерство	0,5		0,6	Партнерство
Щастя	0,3		0,3	Щастя
Догляд	0,2		0,3	Догляд
Радість	0,2		0,3	Радість
Тепло	0,1		0,2	Тепло
Ніжність	0,2		0,1	Ніжність
Родина	0,2	-	0,1	Близькість
Гармонія	0,3	-	0,5	Свобода простору
Дружба	0,1	-	0,2	Прийняття
Спокій	0,4	-	0,3	Комфорт
Згода	0,4	-	0,2	Спільне майбутнє
Підтримка	0,6	-	0,1	Розвиток

З таблиці 4 видно, що любов статистично важливіша ($p > 0,01$) у «здорових стосунках» для жінок (0,5), ніж для чоловіків (0,1), а «повага» і

«довіра» ($p \leq 0,05$) важливіші для чоловіків (0,6 і 0,5 відповідно), ніж для жінок (0,4 і 0,3 відповідно). Це може бути пов'язано з нормативним визначенням суспільством жінок, як романтичних натур, і визначенням шлюбу на основі кохання. Іншими важливими асоціаціями для обох статей були пережиті почуття («радість» (0,2 у чоловіків, 0,3 у жінок), «щастя» (0,3), «тепло» (0,1 у чоловіків і 0,2 у жінок), «розуміння» (0,6 у чоловіків, 0,5 у жінок), «турбота» (0,2 у чоловіків, 0,3 у жінок), «ніжність» (0,2 у чоловіків, 0,1 у жінок)) і характеристики відносин («партнерство» (0,5 у чоловіків, 0,6 у жінок)).

Асоціаціями, унікальними для чоловіків, є партнерські характеристики («друг» (0,1)), відчуття у стосунках («гармонія» (0,3), «спокій» (0,4), «підтримка» (0,6)) та вміння «домовлятися» (0,4) у стосунках. Це може бути проявом підвищення темпу життя сучасної людини, яка відчуває сильний стрес і напругу.

Унікальними для жінок асоціаціями є почуття щодо стосунків («комфорт» (0,3), «прийняття» (0,2)), думки про майбутнє («спільне майбутнє» (0,2), «розвиток» (0,1)) та «свобода простору» (0,5).

Відповідаючи на запитання (питання 5) про мету «токсичних стосунків» (див. таблицю 5), респонденти частково використовували визначення та асоціації минулих запитань.

Таблиця 5

Уявлення про мету «токсичних стосунків»

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Отримання цінності	0,2	$p \leq 0,05$	0,4	Отримання цінності
Самоствердження	0,5	стор $> 0,05$	0,4	Самоствердження
Задоволення садистських нахилів	0,3		0,2	Задоволення садистських нахилів
Виглядати якнайкраще	0,1		0,1	Виглядати якнайкраще
Зробити своє життя простішим	0,5	-	0,4	Відчуття сили
Задоволення невротичних потреб партнера	0,3	-	0,3	Контроль над партнером

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Секс	0,1	-	0,3	Впровадити сімейну модель поведінки
-	0	-	0,2	Бажання використовувати чужі ресурси без згоди особи або на шкоду цій особі
-	0	-	0,2	Не боятися самотності
-	0	-	0,1	Приймення партнера
-	0	-	0,1	Використання у власних цілях
-	0	-	0,1	Приглушення власного болю
-	0	-	0,1	Виплескування негативу
-	0	-	0,1	Подолання комплексів

У таблиці 5 ми бачимо, що статистично важливою метою ($p \leq 0,05$) у токсичних стосунках, на думку жінок (0,4), порівняно з чоловіками (0,2), є отримання «вигоди». Це може бути пов'язано з рольовою позицією жінки в суспільстві, де її підтримують чоловіки. Важливими для обох статей є цілі «самоствердження» (0,5 у чоловіків, 0,4 у жінок), «реалізація садистських нахилів» (0,3 у чоловіків, 0,2 у жінок) і бажання «виглядати в кращому світлі» (0,1). Це може бути пов'язано з тенденцією в суспільстві використовувати відносини для отримання вигоди.

Унікальними реакціями для чоловіків є використання партнера («Задоволення невротичних потреб партнера» (0,3), «секс» (0,1) і «полегшення життя» (0,5)). Це може включати в себе конкретне використання партнера для задоволення своїх бажань і потреб.

Унікальними реакціями для жінок прийнято вважати цілі задоволення потреб («уникнути страху самотності» (0,2), «відчуття сили» (0,4), «заціпеніння власного болю» (0,1), «використання в своїх цілях» (0,1), «виплескування негативу» (0,1), «подолання комплексів» (0,1), «бажання використовувати чужі ресурси без згоди людини або на шкоду цій людині» (0,2)), впливати на партнера («приймення партнера» (0,1), «контроль над

партнером» (0,3)) і «реалізація сімейної моделі поведінки» (0,3). Це може бути пов'язано з «жіночим» ставленням жінок до залежності від чоловіків, більшою вразливістю.

У той же час, говорячи про «токсичність» жінки розглядають цей термін більш комплексно (див. таблицю 6).

Таблиця 6
Визначення поняття «токсичність» у чоловіків і жінок

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Негативізм	0,3	$p \leq 0,05$	0,1	Негативізм
Отруєння	0,3	$\text{стор} > 0,05$	0,2	Отрута
Дискомфорт	0,2		0,2	Дискомфорт
Неприємна якість	0,2		0,1	Неприємна якість
Прийиження	0,2	-	0,4	Образливе ставлення
-	0	-	0,3	Шкоди
-	0	-	0,2	Погіршення якості життя
-	0	-	0,1	Відмова
-	0	-	0,1	Неприємна поведінка людини
-	0	-	0,1	Агресія
-	0	-	0,1	Негативні тенденції в комунікації
-	0	-	0,1	Виплескування негативних емоцій
-	0	-	0,1	Надмірний сарказм
-	0	-	0,1	Образи

У таблиці 6 ми бачимо, що для чоловіків (0,3) статистично важливіше ($p \leq 0,05$) визначення токсичності, ніж для жінок (0,1), що може пояснити небажання заглиблюватися в негативну сторону відносин. Також важливими для чоловіків і жінок є «дискомфорт» (0,2), «неприємна якість» (0,2 у чоловіків, 0,1 у жінок) і «отруєння» (0,3 у чоловіків, 0,2 у жінок). Це може бути пов'язано зі смисловим навантаженням самого слова.

Унікальною реакцією для чоловіків є «прийиження» (0,2). Причиною цього є «чоловіче» становище чоловічої статі, яке не терпить слабкості.

Унікальними реакціями для жінок є насильство («шкода» (0,3), «агресія» (0,1), «виплескування негативних емоцій» (0,1), «надмірний сарказм» (0,1), «образи» (0,1), «негативні тенденції у спілкуванні» (0,1)), партнерські стосунки («неприємна поведінка людини» (0,1), «образливе ставлення» (0,4), «неприйняття» (0,1)), «погіршення якості життя» (0,2). Це список проблем, з якими вони не хочуть стикатися в будь-яких стосунках. Як видно з кількості запропонованих визначень, жіноче розуміння «токсичності» набагато детальніше і деталізованіше, ніж чоловіче.

У процесі шкалювання за 10-бальною шкалою допустимої міри токсичності партнера жінки повідомляють, що токсичність повинна бути низькою (див. Рисунок 1), а чоловіки можуть у деяких випадках будувати стосунки з «токсичними партнерками» і переносити їх помірний або високий рівень «токсичності». Це може бути пов'язано з конкретною метою відносин для чоловіків, яка може ґрунтуватися на використанні партнерки для певних цілей.

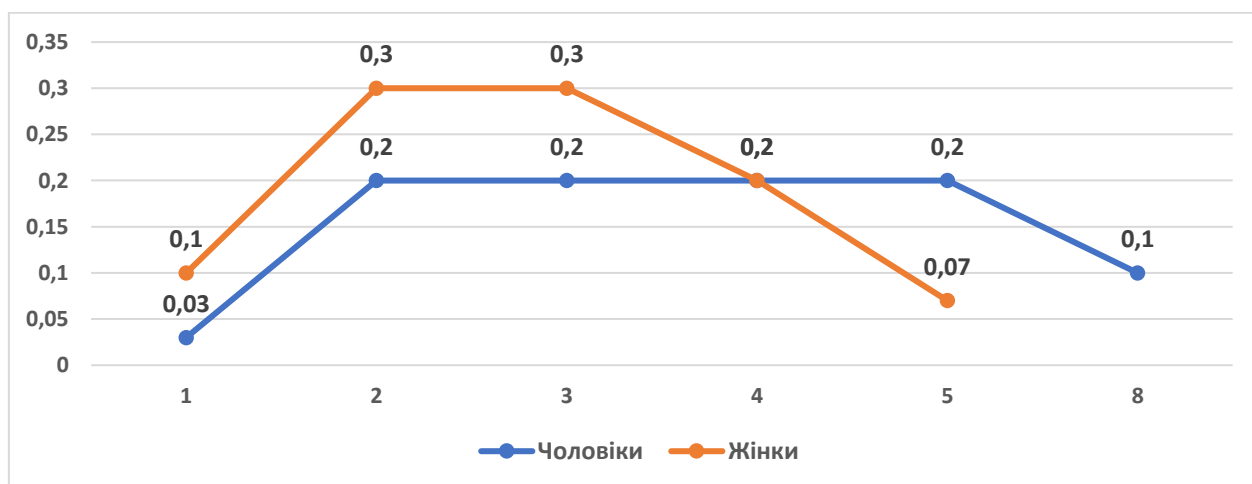


Рис.1. Допустима міра токсичності партнера

При цьому при визначенні життєвих ситуацій, в яких на думку респондентів, найчастіше проявляється токсичне ставлення однієї людини до іншої, вони вказують на ситуації, які рідко підпадають під критерій «незнайомі люди» (див. таблицю 7).

Таблиця 7

Ситуації з найвищою частотою «токсичних установок»

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
На роботі	0,4	$p \leq 0,05$	0,2	На роботі
Повсякденні ситуації	0,3	$p > 0,05$	0,2	Повсякденні ситуації
У стосунках з партнером	0,6	-	0,2	Стосунки між батьками і дітьми (по відношенню до дитини)
Родина	0,3	-	0,2	Коли одне залежить від іншого
У стосунках з друзями	0,2	-	0,1	Нездорові романтичні стосунки
У сфері суспільних відносин	0,2	-	0,1	Будь-які ситуації нерівності
-	0	-	0,1	У конфліктах
-	0	-	0,1	У партнера є друзі протилежної статі
-	0	-	0,1	Необхідність випускати пар
-	0	-	0,1	Звична модель спілкування
-	0	-	0,1	У несподіваних ситуаціях ззовні
-	0	-	0,1	Незгода з думкою партнера
-	0	-	0,1	Недостатня увага
-	0	-	0,1	Скрутне матеріальне становище

У таблиці 7 статистично важливішою відповіддю ($p \leq 0,05$) для чоловіків (0,4), ніж для жінок (0,2) було «на роботі». У чоловіків і жінок є спільна відповідь «у повсякденних ситуаціях» (0,3 у чоловіків, 0,2 у жінок), що можна пояснити частотою контакту думок партнерів у житті.

Для чоловіків унікальними реакціями вважаються відносини з близькими («сім'я» (0,3) і «з партнером» (0,6)) і у відносинах «з друзями» (0,2), «незнайомцями» (0,2) і просто у відносинах з людьми (0,2). Це може бути

пов'язано зі сприйняттям норми в таких відносинах, а кількість тем може бути пов'язана з розширенням сфер, в яких можуть виникати такі ситуації.

Для жінок унікальними реакціями є конкретні ситуації з партнером («нездорові романтичні стосунки» (0,1), «коли один залежить від іншого» (0,2), «у партнера є друзі протилежної статі» (0,1), «звичний патерн спілкування» (0,1), «незгода з думкою партнера» (0,1)), у конкретних ситуаціях («важке матеріальне становище» (0,1), «у несподіваних ситуаціях ззовні» (0,1)), при внутрішній напрузі («нестача уваги» (0,1), «потреба випустити пару» (0,1)), у стосунках з дитиною та у негативному спілкуванні з оточуючими («у конфліктах» (0,1), «будь-якій ситуації нерівності» (0,1)). Кількість тем може бути пов'язана з емоційною значимістю цих ситуацій для жінок.

Далі, говорячи про прояв «токсичності» у відносинах, ми можемо спостерігати тенденції, схожі з попередніми питаннями (див. таблицю 8).

Таблиця 8

Прояви «токсичності» у відносинах

Відповіді	Чол.	р	Жін.	Відповіді
Маніпуляція	0,4	$p \leq 0,05$	0,2	Маніпуляція
Насильство	0,5	$p > 0,05$	0,4	Насильство
Схильність до конфліктів	0,3		0,3	Схильність до конфліктів
Знецінення	0,1		0,2	Знецінення
Прийиження	0,1		0,2	Прийиження
Контроль	0,1		0,2	Контроль
Тиранія	0,3	-	0,4	Їдкі слова
Відсутність взаєморозуміння	0,2	-	0,4	Ігнор
Рукоприкладство	0,2	-	0,2	Примус до чого-небудь
Сварки	0,2	-	0,2	Зневіра
Недовіра	0,2	-	0,1	Обмеження
Відсутність або нечіткість меж	0,2	-	0,1	Загрози
Егоїзм	0,1	-	0,1	Брехня
-	0	-	0,1	Брак довіри

Відповіді	Чол.	р	Жін.	Відповіді
-	0	-	0,1	Часта зміна своєї думки
-	0	-	0,1	Ревнощі

З таблиці 8 видно, що статистично важливішим ($p \leq 0,05$) для чоловіків (0,4) є прояв «маніпуляції», ніж для жінок (0,2). Це може бути пов'язано зі стереотипними думками про те, що жінки обманом змушують своїх партнерів впливати на них. Відповіді «наси́льство» (0,5 для чоловіків, 0,4 для жінок), «конфлі́кт» (0,3), «знеці́нення» (0,1 для чоловіків, 0,2 для жінок), «при́ниження» (0,1 для чоловіків, 0,2 для жінок) та «контро́ль» (0,1 для чоловіків, 0,2 для жінок) були важливими для обох статей.

Унікальними реакціями для чоловіків були насильство («сварки» (0,2), «фізичне насильство» (0,2)), характеристики відносин («немає кордонів або вони неявні» (0,2), «відсутність взаєморозуміння» (0,2), «тиранія» (0,3)), «егоїзм» (0,1) і «недовіра» (0,2). Це може бути пов'язано зі збільшенням інформації людей про проблеми у стосунках.

Унікальними реакціями для жінок були вербальний вплив («погрози» (0,1), «брехня» (0,1), «колючі слова» (0,4)), емоційний вплив («ігнорування» (0,4), «при́ниження» (0,2), «ревно́щі» (0,1), «відсутність довіри» (0,1)), «примус» (0,2) і «часта зміна думки» (0,1).

Також у питанні «Які дії, вчинки, поведінка, на вашу думку, є проявами токсичності у стосунках?» респонденти розширили перелік можливих проявів «токсичних» стосунків (див. таблицю 9).

Таблиця 9

Дії, поведінка, поведінка, які свідчать про токсичність у стосунках

Відповіді	Чол.	р	Жін.	Відповіді
Маніпуляція	0,4	$p > 0,05$	0,3	Маніпуляція
Насильство	0,3		0,4	Насильство
Контроль	0,3		0,2	Контроль
Ігнор	0,1		0,2	Ігнорування
Брехня	0,1		0,2	Брехня
Недовіра	0,2		0,1	Недовіра

Відповіді	Чол.	р	Жін.	Відповіді
Образа	0,4	-	0,3	Порушення особистих кордонів
Сварки	0,2	-	0,3	Припинення
Самоствердження	0,2	-	0,2	Знецінення потреб і досвіду
Грубість	0,1	-	0,2	Пригнічення
Байдужість	0,1	-	0,2	Ревнощі
Неповага	0,1	-	0,2	Необґрунтована критика
Гнів	0,1	-	0,1	Перекладання відповідальності
Зрада	0,1	-	0,1	Наповнення негативними емоціями
Обмеження	0,1	-	0,1	Заборони
Рукоприкладство	0,1	-	0,1	Емоційні гойдалки
Докори	0,1	-	0	-

У таблиці 9 статистично важливими відповідями для чоловіків і жінок були «ігнорування» (0,1 для чоловіків, 0,2 для жінок), «наси́льство» (0,3 для чоловіків, 0,4 для жінок), «маніпуляція» (0,4 для чоловіків, 0,3 для жінок), «контроль» (0,3 для чоловіків, 0,2 для жінок), «недовіра» (0,2 для чоловіків, 0,1 для жінок) і «брехня» (0,1 для чоловіків, 0,2 для жінок). Всі ці способи посилюють напругу у відносинах і, таким чином, однаково часто проявляються у відповідях респондентів.

Унікальними реакціями для чоловіків були вербальні впливи («сварки» (0,2), «образи» (0,4), «докори» (0,1)), стосунки партнерки («грубість» (0,1), «байдужість» (0,1), «неповага» (0,1), «самоствердження» (0,2)), вплив партнера («фізичне насильство» (0,1), «зрада» (0,1), «обмеження» (0,1)) та «гнів» (0,1).

Унікальні реакції для жінок були пов'язані з емоційною складовою відносин («емоційні гойдалки» (0,1), «ревнощі» (0,2), «наповнення негативними емоціями» (0,1)), впливом на партнера («пригнічення» (0,2), «знеціненням потреб і переживань» (0,2), «заборами» (0,1), «перекладанням речей не на себе» (0,1), «необґрунтованою критикою» (0,2),

«порушенням особистих кордонів» (0,3) і «припиненням» (0,3)) і «ревнощами» (0,2).

У питанні «Якими є «ідеальні» токсичні стосунки?» ідея токсичності інша і більше пов'язана з чуттєвою складовою таких стосунків, ніж зі способами впливу на партнера (див. таблицю 10).

Таблиця 10

Портрет «ідеальних» токсичних стосунків

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Жорстоке поводження з партнером	0,2	$p \leq 0,05$	0,4	Жорстоке поводження з партнером
Панування	0,2	-	0,3	Викликає почуття провини
Циркуляція негативу	0,2	-	0,2	Дискомфорт
Брехня	0,2	-	0,2	Тільки твоя власна думка
Неповага	0,1	-	0,2	Обмеження
-	0	-	0,1	Керує життям
-	0	-	0,1	Відмова від емоцій
-	0	-	0,1	Небажання зрозуміти і прийняти людину
-	0	-	0,1	Стрес
-	0	-	0,1	Уникання
-	0	-	0,1	Ігнорує
-	0	-	0,1	Постійні спроби змінити партнера
-	0	-	0,1	Сварки
-	0	-	0,1	Відсутність адекватних відповідей
-	0	-	0,1	Пасивна агресія

У таблиці 10 статистично важливішою відповіддю ($P \leq 0,05$) для жінок (0,4), ніж для чоловіків (0,2) є «наси́льство над іншими». Це може бути пов'язано з більшим усвідомленням частоти цих проявів у стосунках і меншим табу порівняно з минулим.

Унікальними реакціями для чоловіків є проблеми у стосунках («брехня» (0,2), «неповага» (0,1), «негативна циркулярність» (0,2), «домінування» (0,2)).

Унікальними реакціями для жінок є почуття від відносин («дискомфорт» (0,2), «обмеження» (0,2), «контроль життя» (0,1), «стрес» (0,1)), відсутність спілкування з партнером («тільки власна думка» (0,2), «небажання зрозуміти і прийняти людину» (0,1), «уникнення» (0,1), «ігнорує» (0,1), «відсутність адекватних реакцій» (0,1)), жертви у відносинах («відмова від емоцій» (0,1), «зміна партнера» (0,1), «сварки» (0,1), «пасивна агресія» (0,1), «викликає почуття провини» (0,3).

Відповіді на запитання: «Що для Вас є неприпустимим у взаєминах людей один з одним?», представлено в таблиці 12.

Таблиця 12

Що неприпустимо у взаєминах людей один з одним

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Приниження	0,3	p<0,01	0,6	Приниження
Контроль	0,1		0,4	Контроль
Неповага	0,1		0,4	Неповага
Маніпуляція	0,1	P ≤0,05	0,3	Маніпуляція
Насильство	0,4	p >0,05	0,5	Насильство
Брехня	0,3		0,3	Брехня
Рукоприкладство	0,2		0,2	Рукоприкладство
Недовіра	0,1		0,1	Недовіра
Знецінення	0,1		0,1	Знецінення
Зрада	0,1		0,2	Зрада
Образи	0,3	-	0,3	Примус
Байдужість	0,3	-	0,2	Невдячне ставлення
Ігнорування думки партнера	0,2	-	0,2	Байдужість
Газлайтинг	0,2	-	0,2	Вербальний вплив
Відсутність підтримки	0,1	-	0,1	Егоїзм
Висміювання	0,1	-	0,1	Фізичний булінг
Переконування	0,1	-	0,1	Агресія
Підозри	0,1	-	0	-
Неприязнь	0,1	-	0	-

У таблиці 12 статистично важливішими відповідями для жінок були «неповага» (0,4 для жінок, 0,1 для чоловіків) (p>0,01), «маніпуляція» (0,3 для жінок, 0,1 для чоловіків) (p>0,05), «контроль» (0,4 для жінок, 0,1 для

чоловіків) ($p > 0,01$) та «приниження» (0,6 для жінок, 0,3 для чоловіків) ($p > 0,01$). Це наслідки взаємин минулих поколінь, які були змушені так жити. Важливими відповідями для обох статей були «невірність» (0,1 для чоловіків, 0,2 для жінок), «знецінення» (0,1), «недовіра» (0,1), «фізичне насильство» (0,2), «брехня» (0,3) і «насильство» (0,4 для чоловіків, 0,5 для жінок).

Унікальними відгуками для чоловіків стали дії партнерки («образи» (0,3), «газлайтинг» (0,2), «ігнорування думки партнерки» (0,2)), ставлення до партнерки («неприятність» (0,1), «глузування» (0,1), «засудження» (0,1), «байдужість» (0,3) і «підозрілість» (0,1)) і «нездатність підтримати» (0,1). Такі реакції стали виділятися через підвищену значимість емоційної частини відносин у чоловіків.

Унікальними реакціями для жінок були ставлення до партнера («байдужість» (0,2), «невдячне ставлення» (0,2), «егоїстичність» (0,1)), вплив на партнера («вербальний вплив» (0,2), «примус» (0,3), «фізичний булінг» (0,1)) та «агресія» (0,1). Ці відповіді відображали зміну вседозволеності жінок в обговоренні поведінки чоловіків по відношенню до них. Всі ці питання підтверджують нашу другу гіпотезу. Отримані дані частково підтверджують нашу третю часткову гіпотезу.

Що стосується емоційної частини «токсичних відносин», то чоловіки і жінки відчувають в основному схожі почуття (див. таблицю 13).

Таблиця 13

Емоції та переживання, які переживає людина у «токсичних стосунках»

Відповіді	Чол.	р	Жін.	Відповіді
Гнів	0,8	$p > 0,01$	0,3	Гнів.
Занепокоєння	0,8	$p > 0,05$	0,7	Занепокоєння
Страх	0,5		0,5	Страх
Образа	0,6		0,5	Образа
Тривога	0,5		0,4	Тривога
Невдоволення	0,4		0,4	Невдоволення
Почуття образи	0,4		0,4	Почуття образи
Невпевненість (сумнів)	0,4		0,3	Невпевненість (сумнів)
Відчай	0,5	-	0,4	Байдужість

Невдоволення собою	0,4	-	0,4	Сором'язливість
-	0	-	0,3	Зловтіха
-	0	-	0,3	Недовіра

У таблиці 13 статистично важливішою ($p > 0,01$) емоцією в токсичних стосунках для жінок (0,8), ніж для чоловіків (0,3), була «гнів». Це може бути пов'язано з безпорадністю жінки і неможливістю змінити таке ставлення до себе. Емоції «невпевненості» (0,4 у жінок, 0,3 у чоловіків), «невдоволення» (0,4), «страху» (0,5 у жінок, 0,4 у чоловіків), «страху» (0,5), «образи» (0,6 у жінок, 0,5 у чоловіків), «почуття образи» (0,4) і «тривоги» (0,8 у жінок, 0,7 у чоловіків) були спільними для чоловіків і жінок.

Унікальними для чоловіків були «незадоволеність собою» (0,4) і «відчай» (0,5), які є наслідком пригнічення «токсичних стосунків» чоловіками як особистостями.

«Зловтіха» (0,3), «недовіра» (0,3), «байдужість» (0,4) і «сором'язливість» (0,4) були унікальними для жінок в результаті повторюваних помилок у відносинах і неможливості їх змінити. Отримані дані частково підтверджують нашу першу часткову гіпотезу.

Статистично значущі відповіді на запитання: «Що б Ви робили, якби зрозуміли, що Ваш партнер є токсичним?» подано у таблиці 14.

Таблиця 14

Можливі дії, якщо партнер виявиться «токсичним»

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Припиню стосунки	0,4	$p < 0,01$	1	Припиню стосунки
Спробую це обговорити	0,6	$p > 0,05$	0,6	Спробую це обговорити
Спробую вказати на проблему своєму партнеру	0,2		0,4	Я встановлю свої кордони
Оціню шанси	0,2		0,2	Оціню шанси
Спробую з'ясувати причину токсичної поведінки	0,2		0,2	Спробую з'ясувати причину токсичної поведінки
Розв'яжу проблему	0,1		0,2	Розв'яжу проблему

Відповіді	Чол.	p	Жін.	Відповіді
Запропоную разом звернутися до психолога	0,1		0,2	Висловлю своє невдоволення
Спробую виправити сам	0,1	-	0,2	Спробую вказати на проблему своєму партнеру
Я попрошу виправитися	0,1	-	0,2	Можливо, я почну проявляти токсичність у відповідь
Я нічого не зроблю	0,1	-	0,2	Я не буду загострювати конфлікт
-	0	-	0,1	Запропоную разом звернутися до психолога

У таблиці 14 статистично важливішою відповіддю ($p > 0,01$) для жінок (1), ніж для чоловіків (0,4) було «припиню стосунки». Можливо, це результат гіпотетичного характеру ситуації, через що жінки схильні проявляти більшу категоричність. Важливими відповідями для обох статей були: «Спробую обговорити» (0,6), «Вкажу на проблему своєму партнеру» (0,2 для чоловіків, 0,4 для жінок), «Я оціню шанси» (0,2), «Спробую з'ясувати причину поведінки» (0,2), «Я розв'яжу проблему» (0,1 для чоловіків, 0,2 для жінок), «ми проконсультуємося з фахівцем» (0,1). Це може бути пов'язано зі зміною цінності відносин і можливості їх виправити.

Унікальними відповідями для чоловіків були «нічого не робити» (0,1), «виправлю сам» (0,1) або «попрошу виправитися» (0,1).

Унікальними реакціями для жінок були вплив на партнера («виражу своє невдоволення» (0,2) і «прояв токсичності» (0,2)), «я не буду загострювати конфлікт» (0,2) і «я буду будувати кордони» (0,4).

Респонденти обох статей при аналізі своєї токсичності (питання 41) повідомляли про різні рівні токсичності у себе (див. рис. 14).

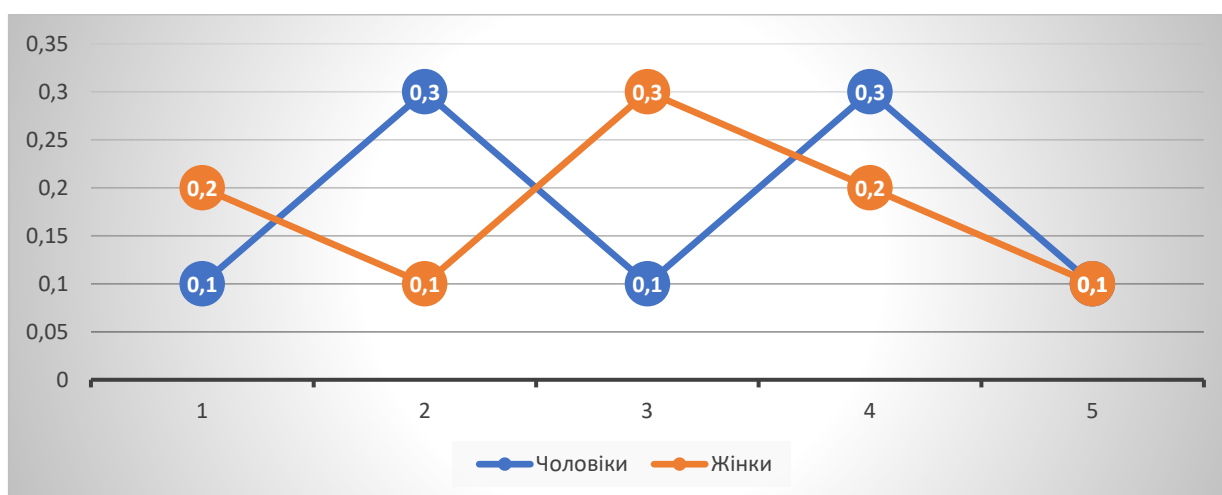


Рис.2. Самооцінка власної токсичності у стосунках

На графіку ми бачимо, що обидві статі не оцінюють власну токсичність, як високу. Чоловіки вважають свою токсичність низькою або близькою до середньої, тоді як жінки частіше бачать себе між цими двома рівнями.

2.3. Психологічний портрет токсичного партнера

Отримані відповіді можна об'єднати, щоб отримати портрет поведінки «токсичного» партнера. Так, згідно з отриманими відповідями, «токсичні чоловіки» характеризуються контролем поведінки та маніпуляціями в обох статей, тоді як «токсичні жінки» характеризуються ревностями, постійними вимогами підтримки та контролем спілкування в соціальному житті.

Також чоловіки виділяють характеристики, які однаково підходять обом статям - відмова в складній життєвій ситуації, відносини з відсутністю психологічної безпеки, постійне порівняння з іншими, постійні скарги і істерики, порушення особистих кордонів і фінансового контролю. Проявами «токсичності» у чоловіків, на думку чоловіків, є постійні поради і моралізаторство, нестабільний настрій і ігнорування. Для жінок – газлайтинг, перекладання відповідальності, постійна критика, контроль телефонних дзвінків та соціальних мереж і постійні звинувачення.

Жінки ж ототожнюють «токсичних» чоловіків з постійними звинуваченнями, фінансовим контролем, постійною критикою, агресивним

спілкуванням, телефонним контролем, перекладанням відповідальності, газлайтингом, покинутістю у складній життєвій ситуації та стосунками з відсутністю психологічної безпеки. «Токсичних» жінок відрізняють такі параметри: непередбачуваний настрій, постійне моралізаторство, порушення особистих кордонів, істерики, постійні порівняння з оточуючими, ігнорування.

Отримані дані вказують на те, що молоді чоловіки та жінки по-різному характеризують деякі елементи «токсичних стосунків». Наприклад, чоловіки більшою мірою уявляють «токсичні» стосунки як певні прийоми та характеристики стосунків, коли жінки приділяють більше уваги емоційним та поведінковим компонентам. «Токсичність» у чоловіків визначається скоріше характеристикою, яка впливає на оточуючих, коли жінки розширюють це поняття до властивості у відносинах, техніках і способах впливу на партнера.

Жінки визначають більше характеристик, цілей і технік у токсичних стосунках, ніж чоловіки, навіть якщо чоловіки вважають себе більш поінформованими, ніж респонденти іншої статі.

Жінки бачать більше позитиву в токсичних стосунках, виділяють більше ситуацій, в яких можливі «токсичні стосунки»; здатні побачити більше ситуацій, де такі відносини виправдані; проявляють схильність мінімізувати неприпустимі дії.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження показують, що чоловіки та жінки мають статистично значущі відмінності в уявленнях про токсичні стосунки в частині змісту, рівня деталізації та характеру суб'єктивних установок. Зокрема виявлено, що чоловічі та жіночі асоціації, визначення та вибір виявляють якісні та кількісні відмінності та відповідність між сприйняттям чоловіками «токсичних стосунків» як залежностей, тоді як жінки визначають більше як

наси́льство та виділяють більше елементів порівняно з чоловіками, включаючи більші емоційні оцінки «токсичних стосунків», ніж чоловіки.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИХОДУ ІЗ ТОКСИЧНИХ СТОСУНКІВ

3.1. Обґрунтування ефективності розробки психологічних рекомендацій щодо виходу із токсичних стосунків

Як бачимо з результатів теоретичного дослідження, проблема токсичних стосунків у подружній взаємодії є не лише відомою для сучасної психологічної науки, але й активно досліджується. Результати нашого емпіричного дослідження показали, що хоча й чоловіки та жінки дещо по-різному бачать сутність токсичних стосунків, та в цілому усі досліджувані нами молоді люди є обізнаними в них і однозначно визначають їх як негативну (деструктивну) форму взаємодії двох людей. Саме тому, очевидно, досліджувані продемонстрували власне небажання перебувати у токсичних стосунках зі своїм партнером. Водночас багато хто таки в них перебуває. Люди прив'язуються до усталених роками шаблонів взаємодії, часто нормалізують токсичну поведінку свого партнера або усвідомлюють її, але вже не можуть вирватися. Дехто може відчувати себе у фінансовій пастці або хвилюватися за своїх дітей. За даними Національної гарячої лінії з протидії домашньому насильству, жертви насильства роблять в середньому сім спроб розірвати стосунки, перш ніж це вдається зробити. Серед найпоширеніших причини, чому людям важко вийти з токсичних стосунків, називають:

1. Страх: у стосунках з насильством один з партнерів, швидше за все, буде надзвичайно маніпулятивним по відношенню до іншого. Це часто включає в себе фізичні, емоційні або фінансові погрози, якщо інша людина заговорить про розставання. Як наслідок, жертва може боятися покинути свого партнера.

2. Діти: для пар, які мають спільних дітей, розлучення може бути дуже складним через можливий негативний вплив на дітей. Також можуть виникати побоювання щодо опіки.

3. Кохання: можуть існувати затяжні почуття любові, які утримують когось у стосунках.

4. Фінанси: якщо один з партнерів фінансово залежний від іншого, це може ускладнити логістику, пов'язану з розлученням.

5. Сором: багато людей приховують природу своїх стосунків від друзів, сім'ї та знайомих. В результаті вони мовчки страждають, бо соромляться попросити когось про допомогу. Вони можуть звертатися до наркотиків або алкоголю, щоб знайти розраду, що ще більше погіршує їхні стосунки.

6. Співзалежність: може бути важко звільнитися від незбалансованої динаміки стосунків, коли один партнер постійно дає, а інший бере, як у випадку співзалежних стосунків.

Якщо людина перебуває в токсичних стосунках протягом тривалого часу, то їй може бути важко побачити вихід з них. Вона навіть може вважати, що сама є причиною проблеми. Таке відчуття є поширеним явищем, оскільки винуватець стосунків часто є експертом у газлайтингу, що змушує його партнера ставити під сумнів реальність.

Крім того, додаткові ускладнення можуть виникнути, якщо один із партнерів страждає на нарцисичний розлад особистості - розлад особистості, що характеризується роздутим почуттям власної значущості та відсутністю емпатії. Дослідження SAGE Open, проведене у 2019 році, припускає, що спалахи агресії з боку нарцисичних партнерів були спричинені страхом бути покинутими у стосунках. Це може призвести до того, що нарцисична людина накинеться на партнера або спробує першою його покинути, чим зумовить циклічність його страждання.

Очевидно, що перебуваючи в таких стосунках людина відчувається вкрай безпомічною, самотньою і вкрай потребує психологічної допомоги. Рівень життя українців і до війни був низьким, а під час війни знизився ще більше. Зрозуміло, що далеко не усі люди можуть звернутися за фаховою психологічною допомогою через її вартісність. Саме зважаючи на ці причини ми відмовилися від розробки спеціальних програм психологічного супроводу

особистості на етапі її виходу із токсичних стосунків. Як загальнодоступну альтернативу пропонуємо спеціально-розроблені психологічні рекомендації, скористатися якими зможе кожен охочий, скажімо, через спеціальні спільноти в соціальних мережах, де ще й зможе допомогти іншим, поділившись власним досвідом. Презентації таких рекомендацій і присвячений наш наступний параграф.

3.2. Рекомендації виходу із токсичних стосунків: покрокова програма для соціальних мереж

Завершити токсичні стосунки може бути дуже складно. Проте чим раніше людина на це наважиться, тим швидше вона почне свій шлях повернення до звичайного повноцінного життя. Нижче перераховані деякі не складні кроки, які здатні полегшити цей процес:

1. Визнайте токсичність

Перший крок до виправлення токсичних стосунків - визнати наявність токсичності. Оцініть динаміку, моделі поведінки та вплив, який вона має на ваше емоційне благополуччя. Виявлення ознак токсичності має вирішальне значення для початку змін.

2. Відкрита комунікація

Ефективна комунікація є наріжним каменем будь-яких здорових стосунків. Створіть безпечний простір для відкритого та чесного діалогу. Висловлюйте свої занепокоєння та уважно слухайте точку зору партнера. Уникайте звинувачень чи осуду, натомість зосередьтеся на розумінні почуттів і потреб один одного.

3. Зверніться по професійну допомогу

Іноді для виправлення токсичних стосунків потрібна допомога професіонала. Подумайте про терапію або сімейне консультування, щоб сприяти конструктивним розмовам і навчитися більш здоровим способам

стосунків один з одним. Терапевт може запропонувати цінні поради та стратегії для вирішення основних проблем.

4. Встановіть межі

Встановлення чітких меж є важливим у будь-яких стосунках. Визначте, що є прийнятним, а що ні, і повідомте про ці межі своєму партнеру. Межі допомагають захистити ваше емоційне благополуччя і сприяють повазі у стосунках.

5. Практикуйте турботу про себе

Турбота про себе є життєво важливою, коли маєш справу з токсичністю. Надавайте пріоритет заходам по догляду за собою, які сприяють вашому фізичному, емоційному та психічному благополуччю. Займайтеся хобі, фізичними вправами, проводьте час з близькими та практикуйте техніки усвідомленості, щоб зменшити стрес і зберегти позитивний настрій.

6. Розвивайте емпатію та розуміння

Розвиток емпатії до точки зору вашого партнера може допомогти подолати розрив між вами. Намагайтеся зрозуміти його основні емоції, тригери та невпевненість. Розвиваючи емпатію та співчуття, ви створюєте середовище, сприятливе для зцілення та зростання.

7. Візьміть відповідальність за свої дії

Визнайте власний внесок у токсичну динаміку і візьміть на себе відповідальність за свої дії. Визначте будь-які негативні патерни або поведінку, в яких ви берете участь, і візьміть на себе зобов'язання внести позитивні зміни. Визнаючи свої помилки та активно працюючи над самовдосконаленням, ви подаєте приклад і надихаєте свого партнера робити те саме.

8. Підсилюйте позитив

У токсичних стосунках негатив часто затьмарює позитивні аспекти. Докладіть свідомих зусиль, щоб посилити позитив у вашій взаємодії. Святкуйте маленькі перемоги, висловлюйте вдячність і займайтеся діяльністю,

яка приносить радість і сміх у ваше життя. Це допомагає змістити фокус з негативу і відновити емоційний зв'язок.

9. Розвивайте довіру та прощення

Відновлення довіри є вирішальним кроком у виправленні токсичних стосунків. Довіру можна відновити, будучи послідовним, дотримуючись обіцянок і виконуючи взяті на себе зобов'язання. Крім того, практикуйте прощення за минулі образи і працюйте над загоєнням емоційних ран. Прощення дає простір для зростання і відновлення міцніших зв'язків.

10. Оцінюйте прогрес і приймайте складні рішення

Регулярно оцінюйте прогрес ваших зусиль, спрямованих на налагодження стосунків. Подумайте, чи обидва партнери однаково прагнуть змін і чи зменшується токсичність. У деяких випадках, незважаючи на всі зусилля, токсичні стосунки можуть бути непоправними. Будьте готові прийняти важке рішення про розрив стосунків, якщо стане зрозуміло, що вони шкодять вашому благополуччю.

11. Потурбуйтеся про власну систему безпеки. Якщо усе вищеперераховане виявилось безрезультатним і іншого виходу із токсичних стосунків, крім їх розриву немає, складіть план того, як ви будете справлятися з перехідним періодом. Де ви будете жити? Які речі вам потрібно буде взяти з собою? Не робіть це безсистемно. Цей процес має бути добре продуманим.

12. Поставте собі за мету бути незалежним. Якщо у вас немає роботи або способу утримувати себе, саме час почати торувати цей шлях. Вчіться, пройдіть навчання, влаштуйтеся на роботу (навіть на низькооплачувану або з неповним робочим днем). В країні кадровий голод і Ваше працевлаштування стане запорукою не тільки особистої фінансової незалежності, як одного з головних шляхів до свободи, а й особистим внеском у відбудову країни.

13. Розкажіть комусь про це. Більше ніяких секретів. Довіртеся члену сім'ї або другу, щоб вони могли допомогти вам у цьому процесі. Якщо Ви відчуваєте загрозу, повідомте відповідні державні органи про те, що Вам потрібна допомога.

14. Зверніться за професійною допомогою. Вихід із токсичних стосунків і відновлення після них потребують зусиль і часу. Зверніться до груп підтримки або консультантів, які мають досвід у питаннях стосунків. Терапевт може бути чудовим неупередженим ресурсом, який скерує вас і притягне до відповідальності за постановку і досягнення ваших цілей. Досвідчений адвокат з питань сімейного права також необхідний, якщо ви розлучаєтеся. Зараз в Україні функціонують організації, які надають психологічну, правову, соціальну та інші види допомоги на безоплатній основі.

15. Перестаньте розмовляти зі своїм партнером. Токсичні люди дуже хитрі і можуть використовувати емоційний шантаж, щоб заманити вас назад. Коли ви приймаєте рішення піти від партнера, припиніть будь-яку форму спілкування з ним, за винятком випадків, коли у вас є діти і вам потрібно спільно виховувати їх. У цьому випадку спілкуйтеся лише про дітей. Якщо вам потрібно подати обмежувальний судовий припис, подбайте про це.

16. Робіть собі поблажки. Перебування в токсичних стосунках вкрай негативно впливає на вашу самооцінку та психічне здоров'я. Може пройти деякий час, перш ніж Ви будете готові до нових стосунків. Не поспішайте з цим. Знайдіть час для себе. Щоб допомогти собі відновитися, знайдіть час для хобі. Почніть працювати над домашнім проектом або власним бізнесом. Поїдьте в подорож, в яку ви завжди хотіли поїхати.

17. Подумайте що ще могло б Вам допомогти якомога легше пройти цей шлях і доповніть список власними пунктами.

Висновки до розділу 3.

Таким чином, на основі проведеного нами теоретичного та емпіричного дослідження були розроблені психологічні рекомендації щодо виходу із токсичних стосунків, які передбачають два блоки: виходу із токсичних стосунків без їх розриву (за якого відбувається «оздоровлення» стосунків) та власне розриву стосунків, якщо перший блок виявився неефективним.

Розроблені рекомендації найбільш ефективними є в ситуації розміщення їх у відповідних тематичних спільнотах в соціальних мережах.

ВИСНОВКИ

Аналіз та узагальнення результатів теоретико-методологічного аналізу наукової літератури з проблеми токсичних стосунків, дозволили виокремити наступні їх психологічні характеристики:

1. Токсичні стосунки є патерном поведінки, що проявляється всередині сім'ї та полягає в нестачі задоволення у стосунках і серйозному стресі. Причинні компоненти домашнього насильства: когнітивні, емоційні, поведінкові та ситуаційні, які найчастіше закріплюються в процесі раннього розвитку.

На формування токсичних стосунків впливають генетичний фактор та нейробіологічні процеси. Токсичні стосунки є результатом безлічі чинників, що включають дитячі травми, насильство в сім'ї та стресові ситуації. Токсичні стосунки є результатом нездатності обох партнерів бути відкритими і чесними один з одним.

2. У результаті проведеного емпіричного дослідження з'ясовано, що існують *відмінності у змісті уявлень про «токсичні стосунки»* у чоловіків та жінок віком 20-35 років, а саме у когнітивній, емоційній та поведінковій складових уявлень про токсичні стосунки.

У чоловіків, як найбільш значущий компонент «токсичних стосунків», виділено когнітивний, що проявляється у формі контролю ($p < 0,01$) та недовіри ($p \leq 0,05$), а у жінок емоційний. Крім того, жінки визначають більше причин для токсичних стосунків, ніж чоловіки, виділяють «маніпуляції» ($p \leq 0,05$), «припинення» та «неповагу» ($p < 0,01$), а також дають більше значущими ($p < 0,01$) проявами «токсичної» поведінки у чоловіків, на думку жінок, є постійні звинувачення, фінансовий контроль, постійна критика, контроль соціальних мереж, газлайтинг, перекладання відповідальності, а для чоловіків такими проявами є постійні поради ($p > 0,01$). Крім того, чоловіки виділяють ($p < 0,01$ та $p \leq 0,05$) інші поведінкові та емоційні характеристики «токсичного партнера» з точки зору «нестабільного настрою», «нарцисичної поведінки» та

«маніпулятивної поведінки», тоді як жінки ($p < 0,01$ та $p \leq 0,05$) мають більше відмінностей у когнітивному компоненті, а також у деяких поведінкових та емоційних аспектах, пов'язаних із «нестабільним настроєм», «розладами спілкування», «порадами та моралізаторством», «ревнощами» та «фінансовим контролем».

3. За підсумками проведеного дослідження розроблено психологічні рекомендації виходу з токсичних стосунків, які можуть використовуватися як у ході індивідуального консультування, психологічних тренінгів, груп психологічної підтримки та супроводу тощо та не менш ефективним буде їх використання у тематичних спільнотах соціальних мереж.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Авілова, М., Юрчинська, Г. (2024). СУТНІСТЬ, ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКІВ. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (September 6, 2024; Sofia, Bulgaria), 126-132.
2. Балагурак, О. (2022). Потенційні перепони розвитку партнерських стосунків: огляд сучасних теорій психології стосунків. *Scientific Collection «InterConf»*, (122), 150-153.
3. Ваксютенко, П. С. (2012). Поняття кохання в психології, його види та класифікації. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, (10), 229-237.
4. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук. / Е. В. Козловська. – К., 2010.
5. Коломієць Т.В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості / Т.Коломієць, В. Ткачук // Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету, 2019. – №13. – С.159–164.
6. Коцюба, Г. (2018). Концептуальні підходи до вивчення феномену токсичного кохання. *Bbk 72 d728*, 252.
7. Коханова, О. П., Бурячок, Є. Р. (2024, February). SECTION: PSYCHOLOGY ТОКСИЧНА МАСКУЛІННІСТЬ ТА ЇЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ. In *IX International scientific and practical conference «Scientific Problems and Options for Their Solution»(February 7-9, 2024) Bucharest, Romania, International Scientific Unity. 2024. 310 p.(p. 244).*
8. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічні аспекти проблем насильства / Н. Ю. Максимова, К.Л. Мілютіна. – К.: Центр навчальної літератури, 2013. – С.25-36.
9. Москалюк, В. В. (2023). Психологічні особливості домашнього насильства та його попередження.

10. Отчич, С. В. (2015). Характер любовних стосунків у гендерному аспекті. *Актуальні проблеми психології*, (10, Вип. 27), 383-393.
11. Парфанович, А. Я. (2018). Порухення міжособистісної комунікації у стосунках молодої пари як передумова проявів сімейного насильства. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка*, (9), 98-105.
12. Семиченко, В. А., Дубчак, О. Б. Абьюз як нова категорія в сімейній психології. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*, зб. наук. пр. К.: НАУ, 2019. Вип. 14(1) С. 138– 143.
13. Субашкевич, І. Р., Сеньків, Х. Т. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СІМЕЙНОГО НАСИЛЬСТВА. *ВЧЕНІ ЗАПИСКИ*, 2021. С.95-101.
14. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Вид. 2-ге, змін. та доповн.– Луцьк : Вежа-Друк, 2021. – 480 с.
15. Франчук, О. О., Левицька, Л. В. (2016). Психологічні особливості насильницької поведінки в міжособистісних стосунках. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (12), 166-168.
16. Хориняк, В., Моначин, І. Л. (2021). Аб'юз як новий діалог про психологічне та фізичне насилля у сімейних парах. *Збірник тез доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій “*, 135-136.
17. Циганчук, Т. В., Лях, Д. Д. (2014). Насильство над жінками в сімейних стосунках. *Практична психологія та соціальна робота*, (2), 65-69.
18. Шавровська, Н., Смалиус, Л. (2021). Токсичні стосунки як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, (11), 231-237.
19. Шиделко, А. В. (2023, August). ГАЗЛАЙТИНГ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА У СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ. In *The*

12 th International scientific and practical conference “Progressive research in the modern world” (August 17-19, 2023) BoScience Publisher, Boston, USA. 2023. 310 p.(p. 179).

20. Чайка Г. В. Прив’язаність особистості до інших людей фактори, які впливають на неї // Психологічний часопис / за ред. С.Д. Максименка. – Том 7. Вип. 4. Київ, 2021. – Т. 7, вип. 4. – С. 9–17.

21. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.

22. 1.Delis, C., Phillips, C. The Passion Trap How to Right an Unbalanced Relationship 1992. First published by Bantam Books, 1990.

23. Fonagy P. (2001) The developmental roots of violence in the failure of mentalization. In Friedman Pfäfflin and Gwen Adshead (ed.) *A Matter of Security: The application of attachment theory to forensic psychiatry and psychotherapy*. 2004

24. Frankl, V. E. (1973). Encounter: The concept and its vulgarization. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 1(1), 73-83.

25. Fromm, E. (2000). *The art of loving: The centennial edition*. A&C Black

26. Gehring, T. M., & Marti, D. (1993). The Family System Test: Differences in perception of family structures between nonclinical and clinical children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34(3), 363-377.

27. Glass, L. (2010). *Toxic men: 10 ways to identify, deal with, and heal from the men who make your life miserable*. Simon and Schuster.

28. Harrington D. C. What is “Toxic Masculinity” and Why Does it Matter?. *Men and Masculinities*. 2020. Vol. 24, no. 2. P. 345–352.

29. Hartmann, H. I. (2015). The unhappy marriage of Marxism and feminism: Towards a more progressive union. In *Radical Political Economy* (pp. 165-196). Routledge.

30. Malamuth, N. M. (1989a). The Attraction to Sexual Aggression Scale: Part one. *Journal of Sex Research*, 26, 26-49.

31. Malamuth, N. M. (1989b). The Attraction to Sexual Aggression Scale: Part two. *Journal of Sex Research*, 26, 324-354.
32. Marazziti, D., Catanesi, R., Mucci, F., Coronato, C., & Del'Osso, L. Gender-related differences in personality profiles of Italian patients with borderline personality disorder. *Comprehensive psychiatry*, 2016, vol. 64, pp. 27-31.
33. Murari, P., Moscatelli, S., Carcione, A., Nicolò, G., Semerari, A. Personal and interpersonal variables related to psychological intimate partner violence. *The Journal of nervous and mental disease*, 2014, vol. 202, no. 7, pp.500-507.
34. Olson, D. H. (1993). Circumplex model of marital and family systems: Assessing family functioning.
35. Safilios-Rothschild, C. (1976). A macro-and micro-examination of family power and love: An exchange model. *Journal of Marriage and Family*, 38(2), 355-362.
36. Selvini, M., Prata, G., Boscolo, L., & Cecchin, G. (1981). Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: An invitation to curiosity. *Family Process*, 20(3), 267-280.
37. Snyder, P. and Turner, E., 2018. *Toxic Relationships: Why They Happen and How to Deal with Them*. New York, NY: St. Martins Press. pp. 240
38. Simmel G. *Soziologie Untersuchungen uber die Formen der Vergesellschaftung*. Leipzig, 1908.
39. Stafford, L., & McSherry, D. (2019). "Emotion regulation, specific relationship features, and relationship satisfaction: Examining the associations among young adults," *Journal of Relationships Research*, 10, e10.
40. Stafford, L., & Zeanah, P. D. (2018). "The relationship between perceived control, partner aggression, and anxiety in romantic relationships," *Journal of Family Violence*, 33(7), 459-470.
41. Svensson, M., Peterson, K. Gender-Based Violence in University Settings: A Student Survey in Sweden. *Journal of Interpersonal Violence*, 2018, vol. 33, no. 12, pp. 1961-1989.

42. Walker, Lenore. *The Battered Woman*. New York: Harper and Row. 1979. Print.