

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-11  
УДК 616.89–008.441.44–055.2: 001.891

Я. А. ШАПОВАЛ (Шаповал Яна Леонідівна)  
аспірант кафедри кризової психології  
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
вул. Острозького, 2, Полтава, Україна.  
E-mail: yashapoval07@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0006-4537-2248>

## ВПЛИВ ДОСВІДУ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА НА ПРОЯВИ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

Стаття присвячена вивченню психологічних особливостей взаємозв'язку травматичного досвіду сексуального насильства з формуванням і реалізацією життєвих сценаріїв жінок середнього віку. Концептуальним підґрунтям дослідження виступає поєднання параметричного, номотетичного та типологічного підходів, що дозволило здійснити комплексний аналіз сценарної організації життєвого шляху в контексті посттравматичного досвіду. Результати аналізу дозволили виділити п'ять ключових напрямів сценарної організації, які репрезентують як дезадаптивні, так і ресурсні вектори особистісного розвитку: когнітивно-афективна репрезентація травматичного досвіду, позитивні посттравматичні трансформації, копінг-стратегії, особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору та інтеграція ціннісно-особистісної ідентичності.

**Ключові слова:** *посттравматичне зростання, когнітивні патерни, резильєнтність, копінг-стратегії, екзистенційний вибір, самозвинування.*

### Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

У сучасному науковому дискурсі проблема впливу досвіду сексуального насильства на життєві сценарії жінок середнього дорослого віку набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і в практичному вимірі. Життєвий сценарій розглядається як інтегрована система смислів, настанов, очікувань і стратегій поведінки, які особистість конструє упродовж життя та у подальшому обумовлюють подальший розвиток, здатність до самореалізації та побудови соціальних зв'язків. Життєвий сценарій визначається як система засвоєних у процесі соціалізації і внутрішньо пережитих моделей поведінки та уявлень, які програмують життєві вибори та стратегії особистості.

У дослідженні виходимо з того, що цілісна структура життєвого сценарію особистості представлена чотирма компонентами, а саме: когнітивним, емоційним, мотиваційно-ціннісним та поведінковим. Вони формують цілісну, взаємопов'язану систему, яка з одного боку, фіксує наслідки сексуального насильства, а з іншого – відкриває можливості для внутрішньої трансформації в межах кризоорієнтованої освітньої моделі психологічної підтримки. Когнітивна сфера визначає уявлення про себе, інших і світ, емоційна – структурує афективне ставлення до пережитого й актуального, мотиваційно-ціннісна – задає напрямки прагнень і сенсожиттєвих орієнтирів, поведінкова – репрезентує ці процеси у зовнішньому функціонуванні особистості. Спрямоване втручання у всі чотири компоненти дозволяє здійснити не лише адаптаційне відновлення, а й глибинну реконструкцію життєвого сценарію на основі нових смислів, цінностей і способів буття.

Травматичний досвід, пов'язаний із сексуальним насильством, може радикально змінювати уявлення

жінки про саму себе, про її місце у суспільстві та про якість взаємодії з іншими людьми. Праця Г. Абаніної та О. Романченко (2022) розкриває специфіку формування життєвого сценарію та його вплив на розвиток особистості, підкреслюючи взаємодію соціального середовища та індивідуального досвіду як ключових детермінант у побудові сценарних стратегій. Концепція К. Штайнера (2019) поглиблює розуміння механізмів раннього сценарного програмування, доводячи, що життєві сценарії закладаються у дитинстві, проте залишаються пластичними й можуть зазнавати суттєвих змін під впливом кризових або травматичних подій, зокрема досвіду сексуального насильства. Т. Дзюба (2021) розглядає внутрішній світ особистості крізь призму соціального пізнання та проєктування життєвих сценаріїв, акцентуючи на можливості їх свідомої реконструкції як умови посттравматичного зростання та відновлення цілісності особистісного життєвого простору.

Як наголошує О. Кухар (2024), емоційні травми здатні порушувати відчуття власної ідентичності, спричиняти тривожність, емоційну нестабільність і втрату внутрішнього відчуття цілісності, що у середньому дорослому віці проявляється у стійких формах життєвих сценаріїв, які часто мають деструктивний характер. Дослідження П. Севост'янова (2019) акцентує на ролі особистісного компоненту індивідуального досвіду, що зумовлює сприйняття благополуччя, демонструючи можливості цілеспрямованого впливу на його структуру. Це важливо для розуміння того, що навіть травматичні сценарії можуть піддаватися корекції у процесі психотерапевтичної роботи.

Феноменологічний підхід, розроблений у працях А. Бондаревської, О. Стаська та І. Калашника (2022),

**Як цитувати:** Шаповал, Я. А. (2025). Вплив досвіду сексуального насильства на прояви життєвих сценаріїв жінок середнього дорослого віку. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 79, 77-89. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-11>

**In cites:** Shapoval, Ya. (2025). The impact of sexual abuse experience on the life scenarios manifestations of middle-aged women. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, 79, 77-89. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-11> (in Ukrainian)

© Шаповал, Я. А., 2025, CC BY 4.0 license

підкреслює, що травмуючий характер події не залежить від частоти її переживання, а від її суб'єктивної значущості, яка стає основою для формування деструктивних тенденцій психіки. Метод активного соціально-психологічного пізнання, запропонований авторами, демонструє ефективність у виявленні прихованих механізмів травматичних фіксацій, що зумовлюють сценарні прояви. Дослідження Г. Діденка (2020) зосереджене на особливостях життєвого стилю осіб із травматичним досвідом, підкреслюючи, що сценарні конструкції набувають рис повторюваності й самовідтворюваності, а відтак створюють ризик для формування замкнених моделей поведінки. У цьому ж руслі Г. Гандзілевська (2018), аналізуючи життєві сценарії в акмеperiodі, показала, що саме цей віковий етап є критичною точкою для переосмислення травматичних подій та інтеграції їх у цілісну систему смислів.

Дослідження С. Кузікової, С. Яланської, С. Лукомської та К. Фоменко (2025) розкриває особливості переживання травматичного досвіду та механізми посттравматичного зростання в умовах екстремальних стресових подій, зокрема воєнного стану, акцентуючи на збереженні потенціалу до формування нових смислів і розвитку внутрішньої резильєнтності навіть за глибоких психологічних потрясінь.

У статті Л. М. Яворовської та О. В. Черкаської (2023) розкрито психологічний потенціал гумору як однієї зі стратегій долаючої поведінки, здатної знижувати вплив психотравмуючих чинників і сприяти розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Авторки переконливо доводять, що гумор функціонує не лише як захисний механізм, а й як активна форма когнітивно-емоційної регуляції, яка забезпечує переоцінку подій, підвищує рівень адаптивності та сприяє формуванню позитивного світосприйняття. Ці положення узгоджуються з результатами нашого дослідження, оскільки демонструють, що досвід сексуального насильства, подібно до інших форм травматизації, не лише детермінує дезадаптивні патерни, а й може виступати каталізатором глибоких особистісних трансформацій і реконструкції життєвого сценарію.

Отримані результати первинного етапу дослідження, спрямованого на фіксацію початкового психоемоційного стану жінок узгоджуються з міжнародними емпіричними даними щодо специфіки травматичного досвіду жінок, які пережили сексуальне насильство. Високий рівень дистресу, домінування дисфункційних копінг-стратегій і фрагментованість життєвого нарративу корелюють із висновками М. Молеро-Зафра та співавт. (2024), які у своєму рандомізованому клінічному дослідженні зазначають, що жінки до початку терапевтичного втручання характеризуються підвищеною тривожністю, тілесною напругою та недостатнім рівнем саморегуляції. Подібно до цього, результати Т. Рефаелі та Е. Шпір (2024) свідчать, що серед жінок, які зазнали сексуального насильства, початкові показники посттравматичного зростання є значно нижчими, ніж у групах з іншим досвідом травми, що зумовлено високим рівнем самозвинувачення та відсутністю внутрішньої опори.

Ознаки когнітивної ригідності та уникання емоційних переживань також підтверджують висновки систематичного огляду Д. Куушіел та співавт. (2024), які наголошують, що у жінок, котрі вижили після сексуально-гендерного насильства, переважають симптоми гіперзбудження, емоційного оніміння та втрати відчуття тілесної безпеки. Згідно з висновками І. Фаяз та А. Сахаран (2025), саме ці характеристики формують бар'єри до посттравматичного зростання, особливо у контекстах, де соціальна стигматизація та брак підтримки підсилюють переживання сорому й ізоляції. Подібні тенденції простежуються й у авторському дослідженні. Високі рівні соматизованих реакцій і внутрішнього відчуження також співзвучні з результатами С. Стюарт та співавт. (2024), які демонструють, що у жінок із травматичним досвідом сексуального насильства відзначаються інтенсивніші прояви емоційного напруження та схильність до неконструктивних поведінкових стратегій уникання.

Відповідно вищезазначеного, аналіз сучасного стану наукових досліджень свідчить про складність та багатогранність вивчення впливу сексуального насильства на життєві сценарії жінок середнього дорослого віку. Попри значні напрацювання, недостатньо розкритими залишаються питання специфіки сценарних проявів у цьому віковому періоді, механізмів їхньої фіксації та трансформації, а також шляхів психотерапевтичної корекції. Актуальність дослідження зумовлена потребою у поглибленому розумінні процесів, що відбуваються на перетині особистісного досвіду та травматичних подій.

**Мета.** Метою статті є комплексне вивчення особливостей впливу досвіду сексуального насильства на прояви життєвих сценаріїв жінок середнього дорослого віку з урахуванням когнітивних, емоційних, мотиваційно-ціннісних та поведінкових компонентів їхньої сценарної структури.

**Методи дослідження.** Концептуальними засадами вивчення взаємозв'язку життєвого сценарію з травматичним досвідом сексуального насильства у жінок середнього віку, є обґрунтування типологічного, параметричного та номотетичного підходів, які поєднані в емпіричній програмі дослідження.

Параметричний підхід, що культивує систему особистісної діагностики, дає комплекс оцінок за різними параметрами для кожного досліджуваного, а отже володіє великою предикативною цінністю. Можливості параметричного підходу визначаються реалізацією вимірювальних процедур. Номотетичний підхід полягає в порівнянні індивідів з певної позиції, а саме вважається, що особистісні риси релевантні для всіх і необхідно з'ясувати, яку ділянку кривої розподілу посідає показник певного респондента. Саме на основі цього підходу планується обґрунтування психологічних особливостей взаємозв'язку життєвого сценарію з травматичним досвідом сексуального насильства у жінок, а також дослідження типологічних профілів зазначеного взаємозв'язку на вибірці жінок середнього віку.

Вибіркова сукупність респондентів дослідження становила 60 жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства. Група є

репрезентативною за соціально-демографічними, освітніми, сімейними та біографічними характеристиками, що дозволяє простежити закономірності формування життєвих сценаріїв у контексті пережитої травми. У вибірці переважали жінки вікової категорії 36–45 років, більшість з яких мали вищу освіту та досвід перебування у шлюбі чи партнерських стосунках, проте значна частина пережила розлучення або втрату партнера. Час, що минув після події насильства, варіювався від одного року до понад десяти, що забезпечило охоплення різних етапів осмислення травматичного досвіду. Така структура дозволяє розглядати отримані результати як аналітично обґрунтовані та релевантні для вивчення особливостей когнітивних, емоційних, мотиваційно-ціннісних і поведінкових компонентів життєвого сценарію жінок, які зазнали сексуального насильства.

Добір учасниць здійснювався із застосуванням поєднання цільового та добровільного відбору, що передбачав звернення до жінок із досвідом порушення сексуальних кордонів, готових брати участь у психотерапевтичній програмі у форматі закритої онлайн-групи підтримки. Рекрутинг відбувався через особисті оголошення психологині-дослідниці у соціальних мережах (Facebook, Instagram), повідомлення у тематичних спільнотах Viber і Telegram, а також через залучення клієнток і студенток Міжнародного інституту післядипломної освіти та Центру психологічного консультування і травматерапії «Відкриті двері». Добір респонденток здійснювався за допомогою онлайн-анкети, створеної у Google Forms, яка містила інформовану згоду, демографічні питання, скринінг психоемоційного стану (за шкалою PHQ – 4), блок запитань щодо стабільності, підтримки, мотивації до участі та досвіду сексуального насильства без деталізації обставин події.

Етичні аспекти дослідження були забезпечені дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та психологічної безпеки. Кожна учасниця перед заповненням анкети ознайомлювалася з описом мети дослідження, форматом участі та правом відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Конфіденційність гарантувалася шляхом анонімного збору даних, використання індивідуальних кодів замість персональної ідентифікації, зберігання матеріалів дослідження у захищеному електронному середовищі. Учасниці отримували контактну інформацію фахівця для отримання додаткової психологічної підтримки у разі актуалізації травматичних переживань. Усі процедури відповідали етичним вимогам до проведення психологічних досліджень, визначеним у Кодексі етики психолога та Гельсінській декларації про права людини в біомедичних дослідженнях.

Дане дослідження мало первинний характер і спрямоване на фіксацію вихідного психологічного стану респонденток до початку реалізації програми психотерапевтичного супроводу. У межах цього етапу були визначені три рівні змінних – незалежні, залежні та проміжні, що забезпечило логічну структурованість і можливість подальшого відтворення результатів. Незалежною змінною виступала наявність травматичного досвіду сексуалізованого насильства, що

визначало базовий психоемоційний контекст дослідження. Залежними змінними були показники когнітивного, емоційного, мотиваційно-ціннісного та поведінкового функціонування жінок, які відображали вихідний рівень сформованості структур життєвого сценарію. Їх фіксацію здійснено за допомогою комплексу психодіагностичних методик, що охоплювали індикатори посттравматичних когніцій, резильєнтності, посттравматичного зростання, копінг-стратегій, ціннісних орієнтацій і показників життєстійкості.

У дослідженні не здійснювалося виокремлення проміжних змінних, оскільки отримані емпіричні дані відображають загальні тенденції у вибірці без деталізації соціально-демографічних чи біографічних параметрів. Такий підхід дозволив зосередити увагу на загальних закономірностях первинного психоемоційного стану респонденток та забезпечити цілісність інтерпретації результатів без надмірного впливу контекстуальних чинників.

Операціоналізація змінних здійснювалася відповідно до системного підходу, що передбачає розгляд особистісного функціонування як інтегрованої структури. Тому всі залежні показники були згруповані у п'ять кластерів: когнітивно-афективну репрезентацію травматичного досвіду, позитивні посттравматичні трансформації, копінг-стратегії подолання, особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору та ціннісно-особистісну інтеграцію. Така модель забезпечила методологічну цілісність первинного зрізу, дозволивши визначити вихідні параметри психічної організації жінок до початку терапевтичного впливу, що стало основою для подальшого порівняльного аналізу динаміки змін після завершення програми психотерапевтичного супроводу.

Методологічна основа дослідження спиралася на гіпотетичне припущення про те, що життєвий сценарій жінок середнього дорослого віку, які пережили сексуальне насильство, має структурно-інтегративний характер і формується як результат взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційно-ціннісних та поведінкових компонентів, які визначають особливості адаптації, самоідентифікації та життєвого самовизначення. При цьому передбачалося, що між показниками кожного з цих компонентів існують статистично значущі кореляційні зв'язки, які відображають системну організацію посттравматичного досвіду та визначають характер адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій.

Емпірична перевірка гіпотези здійснювалася шляхом порівняльного аналізу та кореляційного моделювання, що дозволило простежити взаємозв'язки між когнітивно-афективною репрезентацією травматичного досвіду (негативні переконання про себе, світ, інших, самоїдство, заперечення), позитивними посттравматичними трансформаціями (нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя), копінг-стратегіями подолання (активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, використання соціальної підтримки), особистісно-екзистенційними засадами життєвого вибору (резильєнтність, автономність, смислотворення, основа вибору, життєстійкість) та показниками ціннісно-



	Негативні думки стосовно себе/ Negative thoughts about yourself		Негативні думки стосовно світу/ Negative thoughts about the world		Самоїдство/ Samoyedism		Ставлення до інших/ Attitude towards others		Самозвинувачення/ Self-blame		Заперечення/ Denial	
	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.
Нові можливості/ New opportunities							0,758	0,00				
Сила особистості/ The power of personality							0,791	0,00			-0,322	0,003
Духовні зміни/ Spiritual changes							0,799	0,00				
Підвищення цінності життя/ Increasing the value of life							0,646	0,00				
Активне подолання/ Active coping							0,350	0,001			-0,329	0,006
Планування/ Planning							0,402	0,00			-0,387	0,001
Прийняття/ Reserption							0,301	0,005			-0,399	0,001
Використання емоційної підтримки/ Use of emotional support							0,424	0,00			-0,584	0,00
Використання інструментальної підтримки/ Use of instrumental support							0,466	0,00			-0,550	0,00
Поведінковий вихід від проблеми/ Behavioral avoidance of the problem											0,446	0,00
Звернення до релігії/ Religious appeal							0,298	0,003				
Рівень резильєнтності/ Level of resilience							0,481	0,00			-0,388	0,00
Шкала смисложиттєвої основи вибору/ Scale of the meaning of life basis of choice							0,279	0,009			-0,314	0,009
Шкала життєстійкості життєвого вибору/ Scale of the resilience of life choice							0,290	0,005			-0,307	0,007
Автономія/ Autonomy									,0424	0,00		
Емоційна адаптація/ Emotional adaptation									0,320	0,005		

Результати кореляційного аналізу демонструють узгоджену структуру когнітивно-афективних зв'язків, характерну для жінок із травматичним досвідом сексуального насильства. Найтісніші асоціації спостерігаються між негативними думками про себе, світ і

тенденцією до самоїдства, що вказує на інтрапсихічну фіксацію на почутті провини та загальному відчутті небезпеки. Така структура відображає стійкі дезадаптивні переконання, за яких власна безпорадність проєктується на соціальне середовище, формуючи знижену довіру до світу.

Показники негативного мислення пов'язані зі зниженням проявів конструктивних форм посттравматичного зростання – сили особистості, духовних змін і здатності знаходити нові життєві можливості. Це свідчить, що фіксація на почутті провини обмежує смислову реконструкцію досвіду та перешкоджає особистісному розвитку. Водночас деструктивні когнітивні патерни мають зворотний зв'язок із адаптивними копінг-стратегіями, зокрема активним подоланням, плануванням, прийняттям ситуації та пошуком підтримки, що вказує на тенденцію до уникання та пасивного реагування.

Разом із тим, звернення до релігії виконує частково стабілізуючу роль, допомагаючи емоційно зменшити напругу, хоча не завжди сприяє глибокому осмисленню травматичного досвіду. Високий рівень самозвинувачення супроводжується зниженням резильєнтності, смисложиттєвих орієнтацій та життєстійкості, що підтверджує ослаблення внутрішніх ресурсів саморегуляції. Водночас окремі слабкі, але

значущі позитивні зв'язки між негативними думками, автономією та емоційною адаптацією свідчать про потенціал до внутрішньої перебудови та поступового відновлення контролю над власним життям.

Отримані результати вказують на амбівалентний характер внутрішнього стану жінок: поєднання деструктивних когнітивних схем і зародкових форм адаптивності, що створює основу для майбутнього посттравматичного зростання за умови цілеспрямованої психотерапевтичної підтримки.

2. Позитивні посттравматичні трансформації (посттравматичне зростання) включає зміни, що свідчать про інтеграцію травматичного досвіду з подальшим конструктивним розвитком, формуванням нових життєвих смислів, цінностей, внутрішніх ресурсів і перспектив. У його склад входять наступні індикатори обраних психодіагностичних методик: нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя, індекс посттравматичного зростання (табл. 2).

**Таблиця 2.** Кореляційні зв'язки позитивних посттравматичних трансформацій жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства, за коефіцієнтом  $\tau$ -Кендалла ( $p < 0,01$ ) / Correlations of positive post-traumatic transformations of middle-aged women who have experienced sexual violence, according to the  $\tau$ -Kendall coefficient ( $p < 0.01$ )

	Нові можливості/ New opportunities		Сила особистості/ The power of personality		Духовні зміни/ Spiritual changes		Підвищення цінності життя/ Increasing the value of life		Індекс посттравматичного зростання/ Post- traumatic growth index	
	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.
Нові можливості/ New opportunities			0,765	0,00	0,724	0,00	0,748	0,00	0,871	0,00
Сила особистості/ The power of personality	0,765	0,00			0,715	0,00	0,718	0,00	0,852	0,00
Духовні зміни/ Spiritual changes	0,724	0,00	0,715	0,00			0,596	0,00	0,779	0,00
Підвищення цінності життя/ Increasing the value of life	0,748	0,00	0,718	0,00	0,596	0,00			0,737	0,00
Індекс посттравматичного зростання/ Post-traumatic growth index	0,871	0,00	0,852	0,00	0,779	0,00	0,737	0,00		
Активне подолання/ Active coping	0,398	0,00	0,422	0,00	0,320	0,005	0,447	0,00	0,398	0,00
Планування/ Planning	0,423	0,00	0,441	0,00	0,339	0,002	0,385	0,00	0,399	0,00
Позитивне переосмислення/ Positive Rethinking	0,307	0,004					0,321	0,004		
Прийняття/ Acceptance					0,328	0,004				
Використання емоційної підтримки/ Using Emotional Support	0,421	0,00	0,462	0,00	0,452	0,00	0,319	0,002	0,411	0,00
Використання інструментальної підтримки/ Using Instrumental Support	0,472	0,00	0,457	0,00	0,452	0,00	0,359	0,001	0,446	0,00
Звернення до релігії/ Religious appeal	0,276	0,007			0,364	0,001	0,298	0,005	0,274	0,006
Рівень резильєнтності/ Level of Resilience	0,444	0,00	0,487	0,00	0,429	0,00	0,392	0,00	0,450	0,00
Шкала смисложиттєвої основи вибору/ Scale of Meaningful Life Basis of Choice	0,286	0,008	0,301	0,007	0,297	0,009				
Шкала ґрунтовності вибору/ Scale of Soundness of Choice					0,319	0,005				
Шкала життєстійкості життєвого вибору/ Scale of Life Choice Sustainability	0,285	0,006	0,285	0,007						

	Нові можливості/ New opportunities		Сила особистості/ The power of personality		Духовні зміни/ Spiritual changes		Підвищення цінності життя/ Increasing the value of life		Індекс посттравматичного зростання/ Post- traumatic growth index	
	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.
Емоційна адаптація/ Emotional Adaptation			-,268	0,009						

Результати аналізу кореляцій позитивних посттравматичних трансформацій жінок середнього віку з досвідом сексуального насильства виявили високий рівень внутрішньої узгодженості між показниками особистісного зростання. Найтісніше взаємопов'язаними виявилися показники нових можливостей, сили особистості, духовних змін і підвищення цінності життя, що свідчить про цілісність процесу інтеграції травматичного досвіду у позитивну життєву динаміку. Посттравматичне зростання формується як єдиний конструкт, у якому когнітивне переосмислення, духовна еволюція й емоційна стабілізація посилюють одна одну.

Тісні зв'язки між компонентами зростання і копінг-стратегіями вказують на те, що активне подолання, планування, прийняття та позитивне переосмислення відіграють ключову роль у формуванні адаптивних реакцій. Залучення емоційної й інструментальної підтримки, поряд зі зверненням до релігії, сприяє посиленню внутрішніх ресурсів і створює відчуття безпеки, необхідне для конструктивного осмислення травматичного досвіду.

Показники резильєнтності, смисложиттєвих орієнтацій і життєстійкості мають виражені позитивні зв'язки з усіма аспектами посттравматичного зростання,

підтверджуючи їх роль як стабілізуючих чинників, що забезпечують тривалу адаптацію. У свою чергу, слабка зворотна залежність із емоційною адаптацією відображає напруження між глибинним переживанням травми та процесом особистісного відновлення – своєрідний перехідний стан між болем і зростанням.

Загалом виявлена структура кореляцій демонструє гармонійний механізм позитивних змін, у якому когнітивна рефлексія, духовна переорієнтація й емоційна підтримка формують єдиний адаптивний континуум, що забезпечує поступове відновлення внутрішньої цілісності та зростання особистості після пережитого насильства.

3. Копінг-стратегії подолання травматичного досвіду. Цей кластер об'єднує механізми подолання, які жінки застосовують для психоемоційної регуляції, включаючи як адаптивні, так і малоефективні або дисфункційні. До нього входять наступні індикатори обраних психодіагностичних методик: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, поведінковий відхід від проблеми, гумор, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, вираження почуттів, звернення до релігії (табл. 3).

**Таблиця 3.** Кореляційні зв'язки копінг-стратегій подолання травматичного досвіду жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства, за коефіцієнтом  $\tau$ -Кендалла ( $p < 0,01$ ) / Correlations of coping strategies for overcoming traumatic experiences of middle-aged women who have experienced sexual violence, according to the  $\tau$ -Kendall coefficient ( $p < 0.01$ )

		Планування/ Planning	Позитивне переосмис- лення/ Positive Rethinking	Прийняття/ Acceptance	Гумор / Humor	Викор. емоц. Підтримки/ Using Emotional Support	Викор. інструмент. Підтримки/ Using Instrumental Support	Вираження почуттів/ Expressing feelings
Активне подолання/ Active coping	Correl. Coef.	0,734	0,573	0,477		0,544	0,612	0,381
	Sig.	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,001
Планування/ Planning	Correl. Coef.		0,609	0,351		0,632	0,627	
	Sig.		0,00	0,002		0,00	0,00	
Позитивне переосмислення/ Positive Rethinking	Correl. Coef.	0,609		0,510	0,405	0,407	0,513	0,334
	Sig.	0,00		0,00	0,001	0,00	0,00	0,004
Прийняття/ Acceptance	Correl. Coef.	0,351	0,510			0,487	0,506	0,559
	Sig.	0,002	0,00			0,00	0,00	0,00
Гумор/ Humor	Correl. Coef.		0,405					
	Sig.		0,001					
Використання емоційної підтримки/ Using Emotional Support	Correl. Coef.	0,632	0,407	0,487			0,858	0,355
	Sig.	0,00	0,00	0,00			0,00	0,001
Використання інструментальної підтримки/ Using Instrumental Support	Correl. Coef.	0,627	0,513	0,506		0,858		0,295
	Sig.	0,00	0,00	0,00		0,00		0,009

		Планування/ Planning	Позитивне переосмис- лення/ Positive Rethinking	Прийняття/ Acceptance	Гумор / Humor	Викор. емоц. Підтримки/ Using Emotional Support	Викор. інструмент. Підтримки/ Using Instrumental Support	Виразження почуттів/ Expressing feelings
Виразження почуттів/ Expressing feelings	Correl. Coef.		0,334	0,559		0,355	0,295	
	Sig.		0,004	0,00		0,001	0,009	
Поведінковий відхід від проблеми/ Behavioral avoidance	Correl. Coef.				0,331			
	Sig.				0,005			
Звернення до релігії/ Religious appeal	Correl. Coef.	0,346	0,508	0,685	0,381	0,479	0,544	0,543
	Sig.	0,002	0,00	0,00	0,001	0,00	0,00	0,00

Кореляційний аналіз копінг-стратегій подолання травматичного досвіду жінок середнього віку показав високу внутрішню узгодженість між когнітивними, емоційними та соціальними механізмами адаптації. Найтісніші взаємозв'язки простежуються між активним подоланням, плануванням і використанням емоційної та інструментальної підтримки, що свідчить про структуровану систему свідомого й цілеспрямованого реагування на травматичний досвід. Така взаємозалежність підтверджує, що активна позиція жінки у відновленні сприяє залученню соціальних ресурсів і підвищенню відчуття контролю над життям.

Виявлено значну кореляцію між позитивним переосмисленням, прийняттям і вираженням почуттів, що вказує на інтеграцію когнітивних і емоційних процесів у подоланні травми. Прийняття власного досвіду пов'язане з емоційною відкритістю і здатністю трансформувати негативні переживання у конструктивні смисли, що є показником зрілої психологічної адаптації.

Підтримуючі форми взаємодії – емоційна та інструментальна підтримка – тісно взаємопов'язані між собою і з іншими копінг-стратегіями, формуючи ядро соціально орієнтованої поведінки. Вони сприяють стабілізації емоційного стану та створюють відчуття безпеки, необхідне для осмислення травматичних подій. Гумор і

звернення до релігії виконують додаткову регуляційну функцію. Гумор допомагає зменшити емоційну напругу, а релігійність – забезпечує екзистенційне осмислення пережитого. Висока пов'язаність звернення до релігії з позитивним переосмисленням, прийняттям і соціальною підтримкою свідчить про її роль як джерела духовної стабільності.

Узагальнено, структура кореляційних зв'язків демонструє інтегровану систему адаптивних копінг-стратегій, де когнітивна активність, емоційна відкритість і соціальна підтримка взаємопідсилюють одна одну, формуючи підґрунтя для посттравматичного зростання та відновлення психологічної цілісності.

4. Особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору включає глибокі екзистенційні основи, що відображають усвідомленість, автономність, життєву стійкість та здатність до смислотворення, які виступають критичними в умовах подолання травми. Він охоплює наступні індикатори обраних психодіагностичних методик: рівень резильєнтності, шкала автономності вибору, шкала смисложиттєвої й ціннісної основи вибору, шкала ґрунтовності (обміркованості) вибору, шкала емоційної задоволеності вибором, шкала життєстійкості в процесі життєвого вибору (табл. 4).

**Таблиця 4.** Кореляційні зв'язки особистісно-екзистенційних проявів життєвого вибору жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства, за коефіцієнтом  $\tau$ -Кендалла ( $p < 0,01$ ) / Correlations between personal and existential manifestations of life choices of middle-aged women who have experienced sexual violence, according to the  $\tau$ -Kendall coefficient ( $p < 0.01$ )

		Рівень резильєнтності/ Level of resilience	Шкала смисложиттєвої основи вибору/ Scale of the meaningful basis of choice	Шкала ґрунтовності вибору/ Scale of the solidity of choice	Шкала емоційної задоволеності вибором/ Scale of emotional satisfaction with choice	Шкала життєстійкості життєвого вибору/ Scale of the vitality of life choice	Емоційна адаптація / Emotional adaptation
Рівень Резильєнтності/ Level of resilience	Correl. Coef.		0,354	0,397	0,282	0,385	-0,354
	Sig.		0,001	0,00	0,007	0,00	0,000
Шкала автономності Вибору/ Scale of autonomy of choice	Correl. Coef.						
	Sig.						
Шкала смисложиттєвої основи вибору/ Scale of the meaningful life basis of choice	Correl. Coef.	0,354		0,449		0,444	
	Sig.	0,001				0,00	

		Рівень резильентності/ Level of resilience	Шкала смысловиттєвої основи вибору/ Scale of the meaningful basis of choice	Шкала грунтовності вибору/ Scale of the solidity of choice	Шкала емоційної задоволеності вибором/ Scale of emotional satisfaction with choice	Шкала життєстійкості життєвого вибору/ Scale of the vitality of life choice	Емоційна адаптація / Emotional adaptation
Шкала грунтовності вибору/ Scale of solidity of choice	Correl. Coef.	0,397	0,449		0,428	0,425	
	Sig.	0,00	0,00		0,00	0,00	
Шкала емоційної задоволеності вибором/ Scale of emotional satisfaction with choice	Correl. Coef.	0,282		0,428		0,410	
	Sig.	0,007		0,00		0,00	
Шкала життєстійкості життєвого вибору/ Scale of vitality of life choice	Correl. Coef.	0,385	0,444	0,425	0,410		
	Sig.	0,00	0,00	0,00	0,00		

Результати кореляційного аналізу особистісно-екзистенційних проявів життєвого вибору жінок із травматичним досвідом свідчать про наявність внутрішньо узгодженої системи взаємозв'язків між ключовими аспектами смислової орієнтації, життєстійкості та емоційної регуляції. Найтісніше пов'язаними виявилися показники резильентності, смысловиттєвої основи вибору, ґрунтовності й життєстійкості, що засвідчує гармонійне поєднання когнітивної усвідомленості та поведінкової послідовності у прийнятті життєвих рішень. Така взаємодія відображає глибину внутрішнього сенсотворення, коли стійкість і ціннісна визначеність підтримують здатність до саморегуляції після пережитої травми.

Позитивні зв'язки між емоційною задоволеністю вибором і смысловиттєвими показниками свідчать, що прийняття власного життєвого шляху та внутрішня узгодженість між бажанням і дією є маркерами конструктивної адаптації. Це означає, що у процесі подолання травматичного досвіду жінки не лише зберігають, а й поступово відновлюють здатність до смислової інтеграції власного буття.

Зворотна залежність між емоційною адаптацією та рівнем резильентності вказує на те, що під час відновлення після травми емоційна регуляція може бути напруженою і потребує додаткових ресурсів самопідтримки. Водночас ця напруга є частиною процесу внутрішньої перебудови, коли глибока рефлексія сприяє поступовому переходу від уразливості до психологічної зрілості.

Таким чином, структура виявлених кореляцій демонструє, що життєвий вибір жінок із травматичним досвідом ґрунтується на єдності сенсу, стійкості й емоційної врівноваженості, які взаємопідсилюють одна одну, забезпечуючи формування цілісної, екзистенційно зрілої особистості.

5. Ціннісно-особистісна ідентичність та інтеграція фокусується на інтеграції особистісного потенціалу, почуття внутрішньої цілісності, моральної регуляції та незалежності. До нього входять наступні індикатори обраних психодіагностичних методик: самосповнення, автономія, емоційна адаптація, доброчесність (табл. 5).

Таблиця 5. Кореляційні зв'язки ціннісно-особистісної ідентичності та інтеграції жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства, за коефіцієнтом  $\tau$ -Кендала ( $p < 0,01$ ) / Correlations between value-personal identity and integration of middle-aged women who have experienced sexual violence, according to the  $\tau$ -Kendall coefficient ( $p < 0.01$ )

		Сила особистості/ Personal Strength	Планування/ Planning	Позитивне переосмислення/ Positive Rethinking	Прийняття/ Acceptance	Автономія/ Autonomy	Доброчесність/ Integrity
Самосповнення / Self-fulfillment	Correl. Coef.				0,311		0,498
	Sig.				0,005		0,00
Автономія/ Autonomy	Correl. Coef.						
	Sig.						
Емоційна адаптація/ Emotional adaptation	Correl. Coef.	-0,268	-0,356	-0,300		0,628	
	Sig.	0,009	0,001	0,006		0,00	
Доброчесність/ Integrity	Correl. Coef.				0,289		
	Sig.				0,009		

Результати кореляційного аналізу показників ціннісно-особистісної ідентичності засвідчили наявність узгодженої структури взаємозв'язків між самореалізацією, автономією, емоційною адаптацією та доброчесністю. Найтісніші зв'язки спостерігаються між самосповненням і доброчесністю, що свідчить про цілісність внутрішньої морально-ціннісної системи та прагнення жінок до гармонії між особистими переконаннями й діями. Це вказує на те, що процес самореалізації в жінок із травматичним досвідом невіддільний від етичної стабільності та внутрішньої чесності, які забезпечують психологічну опору в умовах посттравматичної реконструкції.

Позитивна кореляція між самосповненням і прийняттям досвіду відображає здатність інтегрувати травматичні події у власну життєву історію без уникання чи витіснення. Водночас автономія виявляє тісний зв'язок із емоційною адаптацією, що свідчить про взаємозалежність самостійності та ефективної емоційної регуляції. Це підкреслює, що формування внутрішніх меж і відповідальності за власні рішення сприяє стабілізації емоційного стану.

Негативні зв'язки емоційної адаптації з показниками сили особистості, планування та позитивного переосмислення свідчать про напруження між емоційною сферою та когнітивними процесами подолання. Такий дисбаланс може відображати етап активної внутрішньої перебудови, коли інтенсивна робота над осмисленням травми супроводжується емоційними коливаннями. Водночас доброчесність демонструє позитивний зв'язок із прийняттям, що вказує на моральну зрілість і готовність до прощення себе та інших як передумову психологічного відновлення.

Отримана структура кореляційних зв'язків свідчить про поступовий рух жінок від внутрішнього конфлікту до інтеграції – коли етична свідомість, самостійність і прийняття власного досвіду формують підґрунтя для гармонійного саморозвитку та відновлення особистісної цілісності.

Таким чином, перевірювана гіпотеза набуває конкретного формулювання: життєвий сценарій жінок, які зазнали сексуального насильства, є системно організованою психологічною структурою, у межах якої рівень когнітивної інтеграції травматичного досвіду, емоційна стійкість, смисложиттєва орієнтація та поведінкові стратегії подолання визначають міру їх посттравматичного зростання та здатність до конструктивного самовідновлення. Емпірично ця гіпотеза підтверджується виявленими статистично значущими зв'язками між показниками різних компонентів, що свідчить про їхню інтегрованість і взаємозалежність у процесі формування сценарію посттравматичної адаптації.

**Обговорення.** Згруповані зміни, систематизовані в межах п'яти напрямів психоемоційного та екзистенційного розвитку, окреслюють внутрішню логіку формування травматичного сценарію, його когнітивно-афективного ядра, механізмів копію, позитивних посттравматичних змін та екзистенційної перебудови особистості. Така багатовимірність засвідчує, що сексуальне насильство не лише дестабілізує базові уявлення про себе й світ, а й може

запускати процеси смислотворення, які, попри свою складність, відкривають перспективи зростання.

Вектор когнітивно-афективної репрезентації травматичного досвіду виявився найяскравішим маркером інтрапсихічних змін. Високі кореляції між негативними думками стосовно себе, негативними переконаннями щодо світу та феноменом самоїдства демонструють глибоку інтегрованість деструктивних когнітивних схем, що формують замкнений простір самозвинувачення і ворожого сприйняття реальності. Показники сили зв'язку підтверджують концепцію когнітивної злитості образу «Я» з небезпечним образом світу, характерної для жертв сексуального насильства. Така когнітивно-емоційна взаємопов'язаність посилює румінацію, утримує жінку в позиції внутрішнього контролю за подіями, що насправді не підлягають її впливу, і створює ґрунт для стійких симптомів посттравматичного стресу. Водночас виявлені позитивні кореляції між ставленням до інших та показниками посттравматичного зростання (нові можливості, сила особистості, духовні зміни, індекс зростання) демонструють можливість конструктивного розгортання соціального досвіду. Соціальна взаємодія, орієнтована на довіру й підтримку, постає як ключовий механізм відновлення смислової цілісності, а також як предиктор резильєнтності, що підтверджується кореляціями з рівнем життєстійкості та активними копію-стратегіями.

Позитивні посттравматичні трансформації репрезентують протилежний, але взаємодоповнювальний напрямок психічного відновлення. Сильні зв'язки між новими можливостями, силою особистості та духовними змінами свідчать про формування нового рівня особистісної ідентичності, який ґрунтується на глибинному переосмисленні життєвих цінностей і розширенні перспектив майбутнього. Ці результати підтверджують теоретичні положення про те, що посттравматичне зростання є не лише адаптацією, а й процесом екзистенційної еволюції, де досвід насильства, будучи інтегрованим у смислову структуру, трансформується у джерело нової життєвої сили. Високий індекс посттравматичного зростання, що цілком корелює з іншими показниками розвитку, підкреслює системну цілісність цього процесу. Активізація конструктивних копію-стратегій, зокрема планування, активного подолання, прийняття та позитивного переосмислення, у поєднанні з соціальною та духовною підтримкою, свідчить про складний і водночас продуктивний характер внутрішньої роботи, необхідної для інтеграції травматичного досвіду. Зворотні кореляції заперечення з духовними змінами та цінністю життя демонструють, що уникнення переживання травми є бар'єром для цих конструктивних зрушень.

Система копію-стратегій подолання травми демонструє високий рівень організованості й водночас полівекторність. Центральне місце в ній посідають активне подолання та планування, які утворюють потужний ресурсний комплекс, що взаємопов'язаний з інструментальною та емоційною підтримкою, позитивним переосмисленням та резильєнтністю. Цей комплекс забезпечує не лише когнітивну переробку досвіду, а й поведінкову готовність до змін, що

виявляється у цілеспрямованості, відновленні контролю над власним життям та формуванні нових життєвих стратегій. Позитивне переосмислення та прийняття займають проміжну позицію між когнітивними та емоційними процесами, демонструючи як адаптивний потенціал, так і напруження, пов'язане з необхідністю інтегрувати болісний досвід. Особлива роль релігії як джерела смислотворення й моральної підтримки підтверджує її значення для відновлення духовного балансу і формування нової ціннісної системи. У свою чергу, дисфункційні копінги, зокрема поведінковий відхід та заперечення, негативно корелюють з конструктивними механізмами, що підтверджує їх гальмуючий вплив на процес зцілення.

Особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору розкривають глибинний рівень посттравматичної перебудови. Центральним предиктором виявлено рівень резильентності, що тісно пов'язаний зі смисложиттєвими орієнтирами, ґрунтовністю вибору та емоційною задоволеністю. Це свідчить про те, що здатність до внутрішньої стійкості та збереження цілісності в умовах травми є ключовою умовою побудови нової життєвої стратегії. Позитивні зв'язки між смисложиттєвою основою вибору та показниками життєстійкості й ґрунтовності підкреслюють, що відновлення після сексуального насильства супроводжується формуванням нових смислів, які надають рішення та діям більшої усвідомленості та відповідальності. Негативні кореляції з емоційною адаптацією відображають ціну цього процесу, що потребує мобілізації значних енергетичних і когнітивних ресурсів.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у розробленні концептуально й емпірично обґрунтованої багатовимірної моделі психологічного функціонування жінок середнього дорослого віку, які пережили сексуальне насильство, що дозволяє розглядати посттравматичний досвід у цілісному системному вимірі. Уперше здійснено структуроване виділення й статистичне підтвердження п'яти ключових напрямків аналізу – когнітивно-афективної репрезентації травматичного досвіду, позитивних посттравматичних трансформацій, копінг-стратегій подолання, особистісно-екзистенційних засад життєвого вибору та поведінкових механізмів адаптації, що забезпечує новий підхід до розуміння взаємозв'язків між негативними когнітивними схемами, ресурсними потенціалами та процесами посттравматичного зростання. Вперше виявлено інтегральні кореляційні комплекси, які демонструють тісну взаємообумовленість когнітивних, емоційних, соціально-поведінкових та екзистенційних параметрів, що формують стійку структуру травматичного сценарію та одночасно окреслюють шляхи його позитивної трансформації. Новим є емпіричне підтвердження подвійної ролі окремих змінних (наприклад, самозвинувачення, заперечення, звернення до релігії), які виявляють як дезадаптивні, так і ресурсні функції залежно від контексту внутрішньої реконструкції досвіду, що розширює сучасні уявлення про динаміку посттравматичних процесів. Отримані результати дозволяють по-новому інтерпретувати взаємодію механізмів резильентності, смисложиттєвих

орієнтацій і соціальної підтримки як критичних чинників відновлення психологічної цілісності та формування життєвої стратегії, що поглиблює теоретико-методологічні засади дослідження наслідків сексуального насильства й відкриває перспективи для розроблення комплексних психотерапевтичних і психокорекційних програм.

**Висновки.** Отже, доцільно відзначити концептуальну доцільність виокремлення п'яти ключових напрямів психологічної організації травматичного досвіду, що забезпечує аналітичну верифікацію взаємозв'язків між внутрішніми та зовнішніми факторами адаптації. Важливим досягненням дослідження є емпіричне підтвердження системності позитивних посттравматичних трансформацій, що проявляються у формуванні нових життєвих можливостей, зростанні особистісної сили, духовних змін та підвищенні цінності життя. Особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору постають як глибинний регулятор посттравматичної адаптації, де резильентність, автономність і смисложиттєва основа вибору забезпечують формування внутрішньої цілісності та здатності до рефлексивного прийняття рішень.

Отримані результати дозволяють розглядати посттравматичну динаміку жінок середнього дорослого віку як багаторівневу інтегративну систему, у якій когнітивно-афективні патерни, копінг-стратегії, соціальні ресурси та екзистенційні орієнтири утворюють єдину мережу взаємопов'язаних змінних. Така система характеризується одночасною наявністю дезадаптивних та адаптивних векторів, де інтенсивність і спрямованість трансформацій залежать від активізації ресурсів резильентності, соціальної підтримки та смисложиттєвої інтеграції травматичного досвіду.

Психологам варто орієнтуватися на інтеграцію кризоорієнтованого та травма-інформованого підходів у своїй роботі, забезпечуючи створення безпечного психоемоційного простору, де жінка зберігає контроль над власним процесом відновлення. Рекомендовано використовувати психоедукаційні методи як проміжну ланку між психотерапевтичним втручанням і самоусвідомленням клієнтки, оскільки вони сприяють розвитку саморегуляції, формуванню нарративної ідентичності та відновленню суб'єктності. Ефективними є ті інтервенції, які поєднують тілесно-орієнтовані, когнітивно-рефлексивні та ресурсно-образні техніки, що дозволяють знизити рівень тривожності, стабілізувати нервову систему та посилити внутрішні опори.

У перспективі подальших досліджень доцільно здійснити порівняльний аналіз ефективності психоедукаційної програми із метою визначення оптимального змістовного наповнення у кризових контекстах. Також потребує розроблення система оцінювання довготривалих результатів психоедукаційного втручання, спрямованих на посттравматичне зростання, розвиток резиліентності та формування внутрішньої автономії. Перспективним напрямом подальшої наукової роботи є вивчення міжгенераційних наслідків травматичного досвіду та ролі культурно-історичних чинників у процесах відновлення жінок, які зазнали сексуалізованого насильства.

## Список використаних джерел

- Абаніна Г. В., Романченко О. А. Особливості формування життєвого сценарію та його вплив на розвиток особистості. *Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: матеріали IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2022. С.244-246. <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/8888>
- Бондаревська Л., Стасько О., Калашник І. Феноменологія переживань у контексті психічної травми. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w Katowicach, м. Katowice, 15 жовт. 2022 р.* С. 95–104. <https://doi.org/10.54264/0049>
- Гандзілевська Г. Б. Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів: дис.... д-ра псих. наук 19.00.07. Острог, 2018. 503 с.
- Дзюба Т. М. Внутрішній світ особистості: від соціального пізнання до проєктування життєвих сценаріїв. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук. – практич. онлайн-конф. (27–28 квітня 2021 р., м. Полтава)*. С. 81–84.
- Діденко Г. О. Психологічні особливості життєвого стилю осіб з травматичним досвідом: дис.... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2020. 213 с.
- Кузікова С., Яланська С., Лукомська С., Фоменко К. Особливості травматичного досвіду та посттравматичного зростання осіб підліткового і юнацького віку в умовах воєнного стану. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 601–618. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2026-13-24>
- Кухар О. Вплив дитячих емоційних травм на психосоціального розвитку особистості. *Актуальні задачі сучасних технологій: зб. тез доп. XIII міжнар. наук. – практич. конф. молодих уч. та студентів м. Тернопіль, 11–12 жуд. 2024 р.* С. 387–389. [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/47893/2/MNP\\_K\\_2024\\_Kukhar](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/47893/2/MNP_K_2024_Kukhar)
- Севост'янов П. О. Особливості організації особистісного компоненту індивідуального досвіду: дис.... канд. псих. наук 19.00.01. Харків, 2019. 218 с. <https://ekhnuir.karazin.ua/items/d401bcba-90ca-4a29-b6c2-da4447af0d35>
- Штайнер К. Сценарії життя людей. Харків: Фабула, 2019, 448 с.
- Яворовська Л. М., Черкаська О. В. Гумор як одна із стратегій долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2023. №75. С. 23–31. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-75-03>
- Fayaz I., Saharan A. Barriers to Posttraumatic Growth in Sexual Violence Survivors: A Mixed-Methods Exploration with Professionals. *Sexual Health & Compulsivity*, 2025. №1–30. <https://doi.org/10.1080/26929953.2025.2493061>
- Kuupiel D., Lateef M. A., Adzordor P., Mchunu G. G., Pillay J. D. Injuries and / or trauma due to sexual gender-based violence among survivors in sub-Saharan Africa: a systematic scoping review of research evidence. *Archives of Public Health*, 2024. №82 (1). <https://doi.org/10.1186/s13690-024-01307-3>
- Molero-Zafra M., Fernández-García O., Mitjans-Lafont M. T., Pérez-Marín M., Hernández-Jiménez M. J. Psychological intervention in women victims of childhood sexual abuse: a randomized controlled clinical trial comparing EMDR psychotherapy and trauma-focused cognitive behavioral therapy. *Frontiers in Psychiatry*, 2024. №15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1360388>
- Refaeli T., Shir E. Posttraumatic growth among young women, comparing risk and protective factors in sexual violence survivors versus other trauma survivors. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 2024. №18 (1). PP. 217–228. <https://doi.org/10.1007/s40653-024-00649-y>
- Stewart S. H., Khoury J. M. B., Watt M. C., Collins P., DeGrace S., Romero-Sanchiz P. Effects of sexual assault vs. other traumatic experiences on emotional and cannabis use outcomes in regular cannabis users with trauma histories: moderation by gender? *Frontiers in Psychology*, 2024. №15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1386264>

Y. SHAPOVAL (Yana Shapoval)

Postgraduate Student of the Department of Crisis Psychology

Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, 2 Ostrogradskobo str., Poltava, 36000 Ukraine

E-mail: yashapoval07@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-4537-2248>

#### THE IMPACT OF SEXUAL ABUSE EXPERIENCE ON THE LIFE SCENARIOS MANIFESTATIONS OF MIDDLE-AGED WOMEN

The article presents the results of a comprehensive study of the psychological specifics of the impact of sexual violence experiences on the formation and manifestation of life scripts in middle-aged women. The relevance of the research is determined by the growing socio-psychological challenges associated with overcoming the consequences of traumatic events that lead to profound changes in the cognitive, emotional, motivational-value, and behavioral spheres of personality. A life script is conceptualized as an integrated system of meanings, attitudes, and behavioral strategies that determine adaptation, self-realization, and the construction of interpersonal relationships in middle adulthood. The aim of the study was to identify the structural characteristics and correlation relationships between the components of life scripts and the experience of sexual violence, with a particular focus on the possibilities of post-traumatic reconstruction. The methodological framework was based on typological, parametric, and nomothetic approaches implemented within an empirical research design. The study was conducted on a sample of 60 middle-aged women who had survived sexual violence. A set of psychodiagnostic instruments was applied to assess cognitive schemas of post-traumatic experience, emotional reactivity, value-motivational orientations, and behavioral coping strategies. Statistical data processing was carried out using Kendall's correlation coefficient, which made it possible to identify stable associative links between the indicators. The findings confirmed the presence of a close integration of negative cognitive-affective constructs (self-blame, destructive beliefs about the self and the world, denial of traumatic experience) and maladaptive behavioral patterns. At the same time, pronounced manifestations of post-traumatic growth were revealed, representing positive transformations of the meaning system, increased appreciation of life, expansion of life opportunities, and strengthening of internal resilience. Correlation analysis demonstrated that the restoration of trust in others and the formation of new existential meanings act as key factors in the reconstruction of a traumatic life script. The conclusions substantiate that the experience of sexual violence, although it determines stable maladaptive patterns, simultaneously creates the potential for profound change and development. The proposed empirical model can serve as a basis for the development of crisis-oriented psychological support programs aimed at integrating traumatic experiences and fostering resource-oriented life strategies.

**Keywords:** *post-traumatic growth, cognitive patterns, resilience, coping strategies, existential choice, self-blame.*

## References

- Abanina, H. V., & Romanchenko, O. A. (2022). Features of the formation of a life scenario and its influence on personality development. *Derzhava, rebiony, pidpriemnytstvo: informatsiini, suspilno-pravovi, sotsialno-ekonomichni aspekty rozvytku*. Kyiv: Krok. URI: <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/8888> [in Ukrainian].
- Bondarivska, L., Stasko, O., & Kalashnyk, I. (2022). Phenomenology of experiences in the context of psychological trauma. *Zeszyty naukowe wyzszej szkoly technicznej w katowicach*, 95–104. <https://doi.org/10.54264/0049> [in Ukrainian].
- Handzilevska, H. B. (2018). Psychology of life scenarios in the acme period of Ukrainian emigrants. (Master's thesis). National University "Ostroh Academy", Ostroh. [in Ukrainian].
- Dziuba, T. M. (2021). The inner world of personality: from social cognition to the design of life scenarios. *Synergetychnyi pidkbid do proiektuvannya zhyttievoho prostoru osobystost*, Poltava. [in Ukrainian].
- Didenko, H. O. (2020). *Psychological characteristics of the lifestyle of people with traumatic experiences*. (Master's thesis). Lutsk. [in Ukrainian].
- Kuzikova, S., Yalanska, S., Lukomska, S., & Fomenko, K. (2025). Features of traumatic experiences and post-traumatic growth in adolescents and young adults in conditions of martial law. *Insait: psykholobichni vymiry suspilstva*, 13, 601–618. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2026-13-24> [in Ukrainian].
- Kukhar, O. (2024). The impact of childhood emotional trauma on the psychosocial development of the personality. *Aktualni zadachi suchasnykh tekhnolohii*. Ternopil. [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/47893/2/MNPK\\_2024\\_Kukhar](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/47893/2/MNPK_2024_Kukhar) [in Ukrainian].
- Sevostianov, P. O. (2019). Features of the organisation of the personal component of individual experience. (Master's thesis). Kharkiv. [in Ukrainian].
- Shtainer, K. (2019). *Life scenarios of people*. Kharkiv: Fabula. [in Ukrainian].
- Iavorovska, L. M., & Cherkaska, O. V. (2023). Humour as one of the strategies of coping behaviour. *Visnyk Khar'kivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya «Psykholohiia»*, 75, 23–31. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-75-03> [in Ukrainian].
- Fayaz, I., & Saharan, A. (2025). Barriers to Posttraumatic Growth in Sexual Violence Survivors: A Mixed-Methods Exploration with Professionals. *Sexual Health & Compulsivity*, 1–30. <https://doi.org/10.1080/26929953.2025.2493061>
- Kuupiel, D., Lateef, M. A., Adzordor, P., Mchunu, G. G., & Pillay, J. D. (2024). Injuries and / or trauma due to sexual gender-based violence among survivors in sub-Saharan Africa: a systematic scoping review of research evidence. *Archives of Public Health*, 82(1). <https://doi.org/10.1186/s13690-024-01307-3>
- Molero-Zafra, M., Fernández-García, O., Mitjans-Lafont, M. T., Pérez-Marín, M., & Hernández-Jiménez, M. J. (2024). Psychological intervention in women victims of childhood sexual abuse: a randomized controlled clinical trial comparing EMDR psychotherapy and trauma-focused cognitive behavioral therapy. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1360388>
- Refaeli, T., & Shir, E. (2024). Posttraumatic growth among young women, comparing risk and protective factors in sexual violence survivors versus other trauma survivors. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 18(1), 217–228. <https://doi.org/10.1007/s40653-024-00649-y>
- Stewart, S. H., Khoury, J. M. B., Watt, M. C., Collins, P., DeGrace, S., & Romero-Sanchiz, P. (2024). Effects of sexual assault vs. other traumatic experiences on emotional and cannabis use outcomes in regular cannabis users with trauma histories: moderation by gender? *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1386264>

**Конфлікт інтересів:** автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».

**Conflict of Interest:** The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 22.09.2025 (The article was received by the editors 22.09.2025)

Стаття рекомендована до друку 18.11.2025 (The article is recommended for printing 18.11.2025)

Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)