

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛИМ ВІД
МОРАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ В ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИНАХ**

Виконала: студентка ІІ курсу, групи 8.0532
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Шляніна Аліна Максимівна
Керівник: Мосол Н.О. к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шляніній Аліні Максимівні

Тема роботи Психологічна допомога потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах

керівник роботи Мосол Н.О. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: надати обґрунтуванню поняттю емоційне вигорання: теоретично проаналізувати домашнє насилля в соціально-психологічній літературі; визначити соціально-психологічні чинники виникнення та розвитку насилля в подружніх стосунках; проаналізувати моральне (психологічне) насилля: його види та особливості; визначити феномен жертви морального насилля в партнерських відносинах; розробити заходи та надати психологічні рекомендації потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Мосол Н.О. к.психол.н.		
Розділ 1	Мосол Н.О. к.психол.н.		
Розділ 2	Мосол Н.О. к.психол.н.		
Висновки	Мосол Н.О. к.психол.н.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2023	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ А.М. Шляніна

Керівник роботи _____ Н.О. Мосол

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 71 сторінка, 2 таблиці, 51 джерело.

Об'єкта: моральне насилля жінок в партнерських відносинах.

Предмет: психологічна допомога потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз проблеми домашнього насилля та його видів, розробити тренінг попередження морального насилля в партнерських відносинах та надати психологічні рекомендації потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Гіпотеза: розроблена тренінгова програма та надані психологічні рекомендації є важливою умовою психологічної допомоги потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна дослідження полягає в розробці ефективної тренінгової програми та наданих психологічних рекомендацій, які є важливою умовою психологічної допомоги потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження та розроблена тренінгова програма можуть бути використані психологами, соціальними службами, застосовані при кризовому консультування осіб, які стали жертвами морального насилля в партнерських відносинах.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, МОРАЛЬНЕ НАСИЛЛЯ,
ПАРТНЕРСЬКІ ВІДНОСИНИ, КРИВДНИК, ЖЕРТВА.

SUMMARY

Shlyanina A.M. Psychological Assistance to Victims of Moral Violence in Partnerships.

Master's qualification thesis: 71 pages, 2 tables, 51 sources.

Object: moral violence against women in partnerships.

Subject: psychological assistance to victims of moral violence in partnerships.

The purpose of the study: to conduct a theoretical analysis of the problem of domestic violence and its types, to develop training for the prevention of moral violence in partner relationships and to provide psychological recommendations to victims of moral violence in partner relationships.

Hypothesis: the developed training program and provided psychological recommendations are an important condition for psychological assistance to victims of moral violence in partnerships.

Research methods. Theoretical methods were used in the work (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature on the researched problem).

The scientific novelty of the study consists in the development of an effective training program and provided psychological recommendations, which are an important condition for psychological assistance to victims of moral violence in partnerships.

The practical significance of our research is that the results of the study and the developed training program can be used by psychologists, social services, applied in crisis counseling of persons who have become victims of moral violence in partner relationships.

PSYCHOLOGICAL HELP, MORAL VIOLENCE, PARTNER RELATIONS, PERPETRATOR, VICTIM

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ НАСИЛЛЯ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	9
1.1. Домашнє насилля в соціально-психологічній літературі.....	9
1.2. Соціально-психологічні чинники виникнення та розвитку насилля в подружніх стосунках.....	21
1.3. Моральне (психологічне) насилля: його види та особливості.....	34
1.4. Феномен жертви морального насилля в партнерських відносинах.....	46
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛИМ ВІД МОРАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ В ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИНАХ.....	55
2.1. Заходи попередження морального насилля в партнерських відносинах...	55
2.2. Психологічні рекомендації потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.....	60
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема домашнього насилля продовжує залишатися актуальною для України і свідчить про те, що в умовах воєнного стану випадки насильства зросли порівняно з попередніми роками, що, ймовірно, пов'язано з кризовою ситуацією, в якій опинилася значна частина населення нашої держави.

Порівняно з попередніми роками, 2022 рік став визначним, коли в суспільстві поступово формується тенденція до того, щоб люди ігнорували випадки домашнього насильства над іншими та відходили від стереотипів на кшталт «Це їх особиста справа». Байдужість і мовчання більше не є основою розвитку домашнього насильства в українському суспільстві. В цей період 71% звернень надійшло до поліції від людей, які звернулися від імені потерпілих.

Основні звернення були з приводу морального (психологічного) насилля. Міністерство соціальної політики України зазначає, що кожна п'ята жінка в Україні стикається з моральним насиллям в своїх партнерських відносинах.

Отримана статистика свідчить, що домашнє насильство в Україні не втратило своєї актуальності під час воєнного стану, та немає сумніву в поширеності цієї проблеми в суспільстві. Ми допускаємо, що збройні конфлікти загострюють проблему насильства, оскільки агресія, зміна звичного ритму життя та потреба адаптуватися до нових умов життя можуть бути факторами, що впливають на вчинення насильства в сім'ї.

Моральне насилля в сім'ї – це насильство, пов'язане з впливом одного члена сім'ї на психіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, що навмисно викликає емоційну незахищеність, нездатність захистити себе і може завдати шкоди психічному здоров'ю.

Дослідженням феномену морального (психологічного) насилля визначаються у роботах: Боковець О.І., Лисюк Ю.В., Герасіної Л.М., Повалій Л.В., Максимової Н. Ю., Мілютіної К.Л., Савчук О.М. та інші.

Вчені зазначають, що моральне насильство – це насамперед соціально-психологічний вплив кривдника на жертву. Постійний психологічний вплив на жертву призводить до формування у нього патологічних рис характеру, які гальмують розвиток особистості. Наслідком такої шкоди, безсумнівно, є погане психічне здоров'я.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена проблемою психологічної та кваліфікованої допомоги потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Актуальність і недостатній рівень розробки означеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи магістра: «Психологічна допомога потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах».

Об'єкта: моральне насилля жінок в партнерських відносинах.

Предмет: психологічна допомога потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз проблеми домашнього насилля та його видів, розробити тренінг попередження морального насилля в партнерських відносинах та надати психологічні рекомендації потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Гіпотеза: розроблена тренінгова програма та надані психологічні рекомендації є важливою умовою психологічної допомоги потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати домашнє насилля в соціально-психологічній літературі.
2. Визначити соціально-психологічні чинники виникнення та розвитку насилля в подружніх стосунках.

3. Проаналізувати моральне (психологічне) насилля: його види та особливості.

4. Визначити феномен жертви морального насилля в партнерських відносинах.

5. Розробити заходи та надати психологічні рекомендації потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна дослідження полягає в розробці ефективної тренінгової програми та наданих психологічних рекомендацій, які є важливою умовою психологічної допомоги потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження та розроблена тренінгова програма можуть бути використані психологами, соціальними службами, застосовані при кризовому консультування осіб, які стали жертвами морального насилля в партнерських відносинах.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Домашнє насилля в соціально-психологічній літературі

Зменшення кількості скарг щодо домашнього насилля у 2021 році порівняно з 2020 роком, звичайно, пов'язане з пандемією COVID-19. У 2020 році відбулося стрімке поширення захворювання серед населення, що призвело до введення карантинних обмежень і, як наслідок, люди були змушені проводити разом більше часу в одній квартирі, ніж зазвичай. З цієї причини люди ймовірно відчували прояви агресії, а також перепади настрою через невпевненість у стані, в якому вони перебували (матеріальне становище, робота, завантаженість домашніми справами).

Водночас, уже у 2021 році, коли світ почав поступово оговтуватися від пандемії та послаблення карантинних обмежень, у суспільстві вже спостерігалася тенденція до зменшення кількості скарг на домашнє насильство. Така тенденція, швидше за все, пов'язана з тим, що люди поступово повертаються до звичного ритму життя і працюють більше офлайн, ніж онлайн.

Не встигло українське суспільство повернутися до звичного ритму життя, як 2022 рік зустрів новими викликами у вигляді війни російської агресії проти України. Проблема домашнього насилля поступово почала відходити на другий план, оскільки ресурси та увага суспільства зосереджуються на збройних конфліктах та всіх пов'язаних з ними обставинах, що є цілком нормальним явищем у сучасних умовах життя.

Проте, чи зменшилася кількість випадків домашнього насилля під час збройних конфліктів у державі порівняно з попередніми роками? Чи можна говорити про те, що є тенденція не звертання постраждалих за допомогою, і загалом, що говорить статистика про проблему домашнього насильства в Україні у 2022 році?

2022 рік став переломним для України: повномасштабна війна змінила життя кожного з нас. З перших днів широкомасштабного вторгнення увага громадськості була прикута до перебігу військових дій, до рішень національної та міжнародної спільноти в інтересах України, а також до масових порушень прав громадян.

Для правоохоронної системи України 2022 рік став роком безпрецедентної роботи з військовими злочинами: знищення майна, вбивства, катування, викрадення, напади, насильство.

За офіційними даними Національної поліції України, наданими на запит, у 2022 році надійшло 244 381 заяв про домашнє насильство, що на 40% більше, ніж у попередньому році (144 394) та на 15% більше, ніж у попередньому 2020 році (208 748) і на 41% більше ніж у 2019 році (141 814).

У січні 2023 року до Київського міського центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству надійшло 1124 звернення. З них майже 27% стосувалися домашнього насильства.

Отримана статистика свідчить, що домашнє насильство в Україні не втратило своєї актуальності під час воєнного стану, немає сумніву в поширеності цієї проблеми в суспільстві. Ми допускаємо, що збройні конфлікти загострюють проблему насильства, оскільки агресія, зміна звичного ритму життя та потреба адаптуватися до нових умов життя можуть бути факторами, що впливають на вчинення насильства в сім'ї.

Хоча, у центрі уваги суспільства збройний конфлікт, життя триває, суспільство продовжує жити у своєму темпі. Проблема домашнього насилля завжди була актуальною та поширеною для українського суспільства.

Ця проблема змусила Україну змінити законодавство у сфері домашнього насильства. Зокрема, у 2018 році прийнято та набрав чинності Закон України «Про запобігання та протидію насильству в сім'ї» із змінами і доповненнями, внесеними Законами України від 13 грудня 2022 року N 2849-IX; від 10 квітня 2023 року N 3022-IX, також, внесено низку законодавчих змін до Кримінального кодексу України, Кримінального процесуального кодексу України, Закону України про адміністративні правопорушення в частині відповідальності за насильство в сім'ї.

Увага суспільства до проблеми домашнього насильства, її висвітлення в соціальних мережах, активна громадська діяльність у світлі цієї проблеми та законотворча робота народних обранців призвели до того, що українське суспільство не розглядає домашнє насильство крізь призму проблеми чужої родини, не замовчує ці випадки, а навпаки намагається допомогти постраждалим.

Проблема насилля має складну внутрішню структуру і досліджується вченими різних галузей науки: педагогами, філософами, психологами, соціологами.

Термін «сім'я» зазвичай асоціюється з безпекою та захистом, місцем, де можна знайти спокій і взаєморозуміння. Сучасна ситуація в Україні (війна, економічна криза, посилення матеріальної та соціальної поляризації суспільства, тощо) загострила сімейні проблеми. У більшості сімей різко погіршилися умови для реалізації основних соціальних і особистісних функцій, вони опинилися в складних життєвих умовах.

Все частіше ми чуємо про сім'ї, в яких люди, образно кажучи, живуть у «зоні бойових дій». Крім того, переважна більшість жертв домашнього насильства – жінки, діти, хворі та люди похилого віку.

Оскільки суспільство в незалежній демократичній Україні зараз усвідомлює важливість дотримання прав і свобод людини, домашнє насильство стає суспільно усвідомленою проблемою. Бо це не особиста справа кривдника, а проблема, яка потребує загальної уваги та конкретних

державних заходів щодо її зменшення. Домашнє насилля є серйозним порушенням прав людини, які держава повинна підтримувати та захищати. До них належать право на життя та фізичну недоторканність; право не бути жертвою знущань або жорстокого, нелюдського або такого, що принижує гідність, поводження; право на свободу від дискримінації за ознакою статі; право на здоровий і безпечний розвиток, тощо. Україна ратифікувала ряд міжнародних угод, тим самим зобов'язавшись захищати людей від насилля, в тому числі домашнього [9].

Незважаючи на те, що в більшості випадків жінки піддаються насиллю з боку агресивних чоловіків і страждають від нього найбільше, цю проблему не можна розглядати як суто жіночу. Чоловік, який гвалтує або б'є свою дружину, ображає жінок, вважається шкодить суспільству в цілому. Це не особиста справа домашнього кривдника, а проблема, яка потребує уваги кожного та конкретних громадських дій для її вирішення. Страждає все суспільство, тому, проблему домашнього насильства, необхідно вирішувати з урахуванням її багатоаспектності та виходячи з реальної ситуації в країні [22, 5].

Проблема домашнього насилля є предметом дослідження різних наук. Феномен людської особистості доцільно вивчати за допомогою поняття «насилля», яке використовується в різних галузях, визначається і досліджується відповідно до цілей конкретної науки, особливостей її предмета та об'єкта дослідження. Так, у психологічному термінологічному словнику – довіднику, «насилльство», визначається, як застосування сили чи психологічного тиску шляхом погроз, спрямованих саме на слабких чи тих, хто не може чинити опір [42, 194]. Це означає, що будь-яке застосування насильства до беззахисних, можна кваліфікувати, як насильство.

Основні принципи домашнього насильства висвітлюються багатьма дослідниками: теоретичні основи насильства розглядають такі вчені як: Герасіна Л., Козирев М.П., Максимова М.; природу та наслідки домашнього насильства розкривають: Савчук О. М., Боковець О.І.; соціально-

психологічні аспекти досліджують Мілютіна К., Мілінчук С., Бондаровська В.М., Бордіян Я.І., Булах Л.В., Журавель Т.В.; правові, психолого-педагогічні аспекти насильства знаходять свої відображення в працях таких науковців як: Якімової С.В., Лесяк Н.І., Євсюкової М.В., Христової Г.О., Шаповалової О.А. та ін. Розробляють методичні рекомендації та корекційні програми для соціальних працівників з використанням вітчизняного та світового досвіду Мустафаєв Г.Ю., Довгаль І.І., Волошин П. В., Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. та ін.

У дослідженнях американського психолога Дж. Дейка насильство трактується як вчинок, заснований на деструктивності щодо людини. Основним мотивом насильницької поведінки є самоствердження особистості за рахунок іншого. Доведено, що основними характеристиками феномену насильства є агресивність, як основна характеристика насильницької поведінки [24, 133].

Лисюк Ю.В. розглядає насильство як соціальне явище і визначає його як умисне діяння, яке вчинене соціальною групою чи особою і яке безпосередньо пов'язане із заподіянням чи загрозою заподіяння фізичної, психологічної чи майнової шкоди іншій особі [18, 35].

Як зазначає Синявський В.В., Сергеєнкова О.П., у психологічному словнику, «насилля» - це примус з боку суб'єкта або групи осіб для досягнення поставленої мети. Розрізняють такі прояви насилля: фізичні, психологічні, а також емоційні, сексуальні. Насилля зазвичай має соціальний контекст. Вживання насилля відбувається при деструктивних формах розвитку конфлікту і характеризується ворожнечею, агресивністю у відносинах між суб'єктами та заподіянням умисної і ненавмисної шкоди, чи збитків. Розрізняють суб'єкта, який здійснює насилля, і потерпілого від насилля — є інтерактивним процесом. Для пояснення насилля необхідно враховувати поведінку обох сторін. Схвалення насилля і готовність до насилля є результатом соціалізації, які можуть мати вроджену основу. Насилля виступає як одна з форм прояву агресії [34, 178].

Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII (Чинний) «Про запобігання та протидію домашньому насильству» із змінами і доповненнями, внесеними Законами України від 13 грудня 2022 року N 2849-IX; від 10 квітня 2023 року N 3022-IX, зазначає:

Насильство в сім'ї - це будь-які умисні дії члена сім'ї фізичного, психологічного чи економічного характеру щодо іншого члена сім'ї, коли ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини і громадянина, завдають йому моральної чи фізичної шкоди, які впливають на психічне здоров'я.

Фізичне насильство в сім'ї - умисне заподіяння одним членом сім'ї іншому члену сім'ї побоїв і тілесних ушкоджень, що може призвести до смерті потерпілого, розладу фізичного або психічного здоров'я, приниження його честі та гідності.

Сексуальне насильство в сім'ї - протиправне посягання члена сім'ї на статеву недоторканість іншого члена сім'ї та дії статевого характеру щодо неповнолітнього члена сім'ї.

Моральне (психологічне) насильство в сім'ї - насильство, пов'язане з впливом одного члена сім'ї на психіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, яке навмисно викликає або може викликати емоційну незахищеність, нездатність захистити себе і нанести шкоду психічному здоров'ю.

Економічне насильство в сім'ї – умисне позбавлення члена сім'ї житла, їжі, одягу та іншого майна чи грошей, на які жертва має законне право, що може призвести до її смерті або погіршення фізичного чи психічного здоров'я [9].

Хоча, закон містить визначення, слід підкреслити, що визначення домашнього насильства залежить від точки зору тих, хто причетний до цієї проблеми. Одне визначення потрібне для юристів, друге для психологів і третє для соціальних педагогів.

Залежно від точки зору вчених, існують різні визначення домашнього насильства, а саме:

- з юридичної точки зору (юридична перспектива);
- з психологічної точки зору (моральна перспектива);
- з соціально-політичної перспективи (суспільно-політична перспектива).

Шапар В.Г. визначає, психологічне насильство – як соціально-психологічний вплив, який змушує іншу людину вчиняти дії чи поведінку, які не входили в її наміри; порушує індивідуальні межі особистості; здійснюється без усвідомленої згоди та без забезпечення соціальної та психологічної безпеки особи та всіх її прав; призводить до соціальної, психологічної та фізичної або матеріальної шкоди (збитку) [43, 393].

Американська медична асоціація визначає домашнє та подружнє насильство як тривалу образливу поведінку, яка завдає фізичної, психологічної та або сексуальної шкоди людині, що впливає на її фізичне та психічне здоров'я [1].

Традиційно поряд із терміном «домашнє насилля» вживається також термін «домашнє насильство». Також, під визначенням «психологічне насилля» також визначення «моральне насилля», в нашій роботі ми будемо використовувати і те і інше визначення.

Українські науковці, Мустафаєв Г.Ю., Довгаль І.І., дають визначення, що домашнє насилля – це явище, яке виникає внаслідок дій та поведінки однієї людини щодо іншої людини. І як науковці зазначають, важливими є наступні чотири аспекти [22, 8]:

По-перше, насильство виникає в результаті людських дій, а не внаслідок випадкових дій. Насильство завжди здійснюється з попереднім умислом. Це означає, що домашнє насильство завжди є навмисним. Чоловік, який принижує або катує свою дружину, робить це навмисно. Намагаючись виправдати свої дії, домашні кривдники декларують свої наміри як позитивні, але їхні справжні наміри зовсім інші.

По-друге, сутність насильства полягає насамперед у порушенні особистих прав і свобод конкретної людини. Кожен має права, але домашні кривдники диктують свою волю та правила жертвам.

По-третє, насильство – це порушення прав і свобод людини, що унеможливорює самозахист. Тобто, для цієї дії характерна владна асиметрія, коли одна сторона має переваги над іншою. Якщо є перевага – фізична, матеріальна, емоційна, і така перевага використовується проти іншого члена сім'ї – то ми маємо справу з домашнім насиллям, яке призводить до поневолення людини, коли вона потрапляє в пастку, стає заручником когось, чужої волі, чужих правил. У цьому світі чоловіки фізично сильніші за жінок, бо це обумовлено людською біологічною природою. Тому, чоловіки, зазвичай мають фізичну перевагу. Але чи дає ця перевага чоловікам право бути кривдниками? У нашому суспільстві, чоловіки, також користуються економічними та соціальними перевагами, але вони часто використовуються для жорстокого поводження з їхніми дружинами замість того, щоб захищати їх.

По-четверте, насильство неминуче призводить до певної шкоди. Крім того, довести цю шкоду може бути досить важко. Хоча фізичні пошкодження помітні, психологічні може бути важко виявити. Як довести, що жінка має психологічні проблеми або що дитина пережила емоційну травму?

Виходячи з цих чотирьох аспектів, насильство в сім'ї можна визначити як діяльність члена сім'ї, спрямовану проти іншого члена сім'ї, використання існуючих або непередбачуваних переваг насильства чи влади, позбавлення жертв особистих прав і свобод шляхом погрози їх життя і здоров'я (фізичного і психічного) і заподіяння страждань і шкоди.

Насильство існує там, де є привласнення та підпорядкування волі суб'єкта. Мілінчук С. стверджує, що насильство – це форма примусу групи людей (людини) до іншої групи (індивіда) з метою придбання або збереження певних переваг і привілеїв, панування отримання політичної, економічної та будь-якої іншої переваги [24, 134].

Козирєв М.П. у своїх дослідженнях зазначає, що насильство як специфічна взаємодія, може мати прямий або інструментальний характер. Ця особливість насильницької поведінки пов'язана з типологією агресивних проявів, що базується на впливі мотиваційного компонента:

- *імпульсивне насильство*, як пряма реакція на ситуацію, спричинену емоційною нестриманістю;
- *інструментальне насильство*, що використовується як засіб досягнення злочинної мети;
- *насилля заради насильства*, яке є самоціллю, а не засобом досягнення мети;
- *примусове насильство*, є результатом невиконання вимог конкретного суб'єкта;
- *насильство як вияв індивідуальної чи групової солідарності*, у реалізації прагнення зберегти чи підвищити свій престиж у групі;
- *агресивний потяг*, викликаний перешкодами в цілеспрямованих діях суб'єкта або руйнуванням його самооцінки;
- *насильство внаслідок емоційної напруги*, викликаної комплексом факторів, що згубно впливає на суб'єкта [14, 204].

Повалій Л. В. у концептуальних підходах до аналізу насильства в сім'ї виділяє «неочевидні» діяння насильства – ті, що не мають на меті заподіяння шкоди, а тому, не завжди знаходять своє відображення в темі насильства [30, 360]:

- *педагогічне насильство* - розгортається в системі виховних відносин, де покарання є засобом заохочення (адаптивне насильство); його використання визначається законами людської психіки;
- *соціалізаційне насильство* - проявляється через однакові засоби – винагороду та покарання. Може бути агресивним: соціальна ізоляція, свідоме нехтування членами сім'ї, і неагресивним, індиферентним: ресоціалізація, обмеження свободи пересування, байдужість до вибору життєвого шляху близьких;

- *інформаційне насильство* - метою так званого перевиховання: пізнання позитивних і негативних сторін життя. Наприклад, суб'єктивний психологічний тиск, коли батько інтерпретує синові адекватну реакцію на бурхливу агресію з боку однолітків;

- *оманливе насильство* - має багато форм вираження – від деспотизму заздрісників до «люблячих людей», які хочуть бути коханими, егоїзму, зради до агресивної непримиренності принципів охоронців моралі;

- *байдужість як насильство* - має місце, коли людина (наприклад, уповноважена особа) зневажає проблеми людей, які від неї залежать, тому інша сторона взаємодії сприймає їхню бездіяльність як повне зло.

Аналіз наукової літератури показав, що розуміння «насилля» тісно пов'язане з поняттями «агресія» та «жорстокість». У сучасному розумінні «агресія» – (від лат. *aggressio* – напад) – індивідуальна чи колективна поведінка чи дія, спрямована на заподіяння фізичної або психологічної шкоди, або знищення іншої людини або групи. Основними формами агресії є: реактивна агресія, ворожа агресія, інструментальна агресія та аутоагресія. Форми агресії, що проявляються в масових суспільних явищах, таких як терор, геноцид, расові, релігійні та ідеологічні конфлікти, як правило, супроводжуються процесами психологічного направлення та взаємоіндукції, стереотипізації уявлень у створеному «образі ворога». Занадто агресивна поведінка вважається стійкою рисою особистості – агресивністю. Деякі прояви агресії та аутоагресії можуть бути ознакою розвитку патопсихологічних змін особистості (психопатії збудження, параноя, епілепсія, тощо) [43, 8].

Природну агресивності, розглядав відомий вчений З. Фрейд, який вважав причинами агресивності людини деструктивні, саморуйнівні спонукання. Це спосіб перенесення вродженої енергії звичайного прагнення смерті іншої людини [38].

У той же час, К. Лоренц, який досліджував інстинктивну поведінку всіх живих організмів, вважав, що агресія виникає насамперед із вродженого інстинкту боротьби за виживання, який притаманний людині, як і будь-яким іншим живим істотам [19]. Він припускав, що цей інстинкт є результатом тривалої еволюції.

Можна стверджувати, що З. Фрейд і К. Лоренц вважали, що агресивність за своєю природою є інстинктивною і вродженою рисою кожної людини. Якщо людина не може позбутися негативної енергії шляхом помірної агресивної реакції, ця енергія накопичується в організмі до тих пір, поки не станеться гучний і руйнівний емоційний вибух для оточуючих людей.

Тому, необхідно враховувати те, що агресивність можна вважати вродженою якістю людини, але її необхідно ретельно контролювати та спрямовувати в позитивне русло, щоб запобігти можливому завданню шкоди іншим.

У своєму дослідженні «Обличчя насильства» польський психолог, Єжі Маллібруда, розрізняє дві форми насильства – гарячу та холодну [22, 9]:

- *Гаряча форма насильства.* В основі гарячої форми насильства лежить нонсенс – досить динамічне, емоційно насичене явище розриву емоційної оболонки, яка певною мірою стримує почуття, як правило, породжені фрустрацією та безсиллям. Гнів - це сукупність накопичених і вже неконтрольованих почуттів гніву і люті, яка є могутньою, темною і сліпою силою, яка здатна заволодіти людиною, зруйнувати її різні моральні бар'єри, зламуючи гальма та завіси.

- *Холодна форма насильства.* Це другий тип насильства, який (часто супроводжується збудженням) найчастіше виражається у реалізації певного насильницького сценарію, часто заснованого на звичаях і культурі та відображеного в психології кожної особистості. Тоді людина найшвидше реалізує певний ментальний сценарій насильства, який пережила «на власній шкурі», тобто «психічний» сценарій, фіксований шаблон дій і вчинків, які

вона раніше засвоїла. При цьому, не повинно бути злості і гніву, а також бажання завдати комусь шкоди, або знищити якийсь предмет - людина просто виконує заздалегідь визначену роль, що включає обов'язкове вторгнення на чужу територію, ігнорування якої полягає в правах і свободі іншої людини. Найчастіше, така поведінка, є не тільки стереотипом, але й вважається справедливою і нормальною.

Єжі Мелліброуда, у своїй праці, наголошує, що в повсякденному житті присутні як перша, так і друга форми насилля.

Окремо проблему жорстокості та насильницької поведінки почали розглядати лише наприкінці 20 ст., що пов'язано з появою нової науки – віоленсології (від лат. violent – насильство – наука про насильство).

У тлумачному словнику, Синявський В.В. та Сергеєнкова О.П., визначають, термін «жорстокість» - морально-психологічна риса особистості, протилежна щирості, доброті та людяності. Жорстока людина занадто сувора, нещадна, безсердечна, не жаліє інших, а, навпаки, свідомо принижує їхню гідність, завдає болю і навіть може вбити.» [34, 106].

Ми вважаємо, що вчинки людини визначаються її характером. Відповідно, люди, в характері яких чітко простежується наявність таких якостей, як лють і гнів, частіше проявляють жорстокість.

З визначення зрозуміло, що жорстокість, як правило, зачіпає не лише особистість кривдника, а характеризується як поведінка, яка ображає та принижує іншого та завдає йому шкоди. Отже, жорстокість індивіда, як особистісна властивість сама по собі не має значення, оскільки вона проявляється лише по відношенню до іншого.

У соціально-психологічній літературі, визначають жорстокість - як морально-психологічну негативну рису особистості, що характеризується відсутністю людяності, толерантності, милосердя та співчуття до інших людей; впливає на побудову стосунків і взаємодії між людьми в суспільстві [36, 97].

Соціально-педагогічний аспект жорстокої поведінки характеризує її як соціальний фактор ризику, що призводить до поглиблення соціально-психологічної та моральної розбіжності, взаємної недовіри та ворожнечі в колективі (соціумі), грубості та жорстокості в міжособистісному спілкуванні.

У словнику-довіднику для соціальних працівників і соціальних педагогів термін «жорсткість» трактується - як морально-психологічна характеристика, що означає відсутність співчуття, милосердя, жалю до людей, безмежну суворість, грубість, бездушність. Жорстока людина не може проявити співчуття до жертви. Прояв жорстокості в поведінці означає експлуатацію, знущання, фізичну розправу, фінансову розправу та заподіяння шкоди [35].

Правознавці під «жорстокістю» розуміють негативну рису характеру особи, що виражається в заподіянні іншій особі (групі осіб) фізичних або моральних страждань. Вважається, що вона може бути як самоціллю, так і засобом досягнення конкретної мети [39, 52].

Тому, характерною ознакою жорстокості є заподіяння страждань, що принижує гідність особи та сприяє формуванню негативних рис особистості.

1.2. Соціально-психологічні чинники виникнення та розвитку насилля в подружніх стосунках

Домашнє насилля має місце в усіх сферах суспільства, незалежно від релігії, раси, сексуальних уподобань, професійного чи освітнього рівня. Кривдники намагаються отримати владу та контроль над своїми інтимними партнерами.

Чинники виникнення та розвитку насилля в подружніх стосунках поділять на:

- соціальні (напруга, конфлікти, насильство в суспільстві; пропаганда насильства як модель поведінки);

- економічні (матеріальні потреби; відсутність гідних умов життя і водночас відсутність умов для працевлаштування та заробітку; економічна залежність; безробіття);
- психологічні (стереотипи поведінки);
- виховні (відсутність культури поведінки – правової, моральної, громадянської, естетичної, економічної, трудової);
- соціально-виховні (відсутність у суспільстві усвідомленого батьківства, сімейних цінностей, позитивної моделі сімейного життя на засадах гендерної рівності, сімейного виховання на основі прав дитини);
- правові (ставлення до насильства як до внутрішньо-сімейної проблеми, а не як до негативного соціального явища, до членів сім'ї як до власності; недостатня правова свідомість) [33, 120-122];
- політичні (схильність до гендерних стереотипів; недостатня увага до проблем сім'ї та гендерної рівності; увага до материнства та дитинства, а не до сім'ї в цілому; недостатня увага до батьківства, чоловіків);
- соціально-медичні (відсутність у населення репродуктивної культури, відповідального батьківства, системи сімейного лікаря; алкоголізм, наркоманія, агресивність, тощо);
- фізіологічні та медичні (гормональні, обмінні, реакції; прийом стимулюючих препаратів; захворювання нервової системи тощо) [32, 88].

Майже всі дослідники, які займаються проблемою хронічного насилля, відзначають, що насильство завжди відбувається по колу, тобто, має циклічний характер. З кожною наступною подією цей цикл може скорочуватися, а насильство ставати більш інтенсивним і жорстоким [44, 27].

У науковій літературі науковці дали обґрунтування теорій, що розкривають природу насильства та агресивних установок між членами сім'ї: ситуативну модель; теорію соціальних змін; модель символічної взаємодії, соціоісторичну чи соціокультурну модель, системно-сімейний підхід, індивідуально-психологічну концепцію.

Ситуаційна модель заснована на тому, що ймовірність прояву агресії визначається тривалістю та інтенсивністю певних ситуаційних і структурних змінних. До них належать: фізична, матеріальна, емоційна залежність, соціальна ізоляція, негативні впливи соціального середовища, життєві кризи, емоційне вигорання, соціальна та особистісна стигматизація, тощо [10].

Теорія соціальних змін підкреслює, що соціальна взаємодія як процес – це послідовна зміна винагород і покарань, оскільки під час сімейного спілкування деякі індивіди прагнуть до підвищення своїх винагород і постійного підпорядкування інших членів сім'ї за рахунок їхніх переваг, реальних або уявних. Кривдник користується своїм становищем демонструючи та вчиняючи належну поведінку, враховуючи його безкарність, по відношенню, як правило, до маленьких дітей, людей з інвалідністю, людей похилого віку, жінок, які порівняно з носіями агресії є більш безпорадними, залежними та вразливими, та мають менше можливостей вибрати власну позицію у відносинах [10].

Концепція *моделі символічної взаємодії* базується на твердженні про те, що спілкування між людьми є безперервним процесом обміну інформацією, у якому кожне попереднє висловлювання визначає наступне, і, таким чином, для розуміння змісту сказаного необхідно мати єдиний шаблон для розшифровки символічного значення слів і ролей. Якщо згода не досягається, можливі непорозуміння, непоінформованість опонента і, як наслідок, підвищується вірогідність конфліктів, виникнення напруженості та агресивності у стосунках [10].

Представники *соціоісторичної чи соціокультурної теорії* (Warner R., Lee G., 1986; Hotaling G., Sugarman D., 1988; Gelles R., 1993) головну причину домашнього насильства вбачають у баченні сім'ї як патріархального інституту, що виступає відповідним джерелом цінностей, традицій і поглядів, які виправдовують нерівність чоловіків і жінок, і нерівність між ними значення свого особистого статусу. Причини насильства переносяться на

соціокультурний рівень, сферу протиріч у суспільній свідомості щодо стосунків між чоловіком і жінкою, їх ролей і місця в сім'ї.

Виходячи з цього, статево-рольові установки є достатньо важливим фактором у навчанні навичкам, які дозволяють використовувати насильницькі засоби для вирішення конфліктів частіше, ніж мирним шляхом. Тому, дуже важливо, щоб у дітей були відповідні приклади для наслідування.

У рамках соціокультурного підходу основна увага зосереджена на соціальних нормах патріархального суспільства як причини агресії по відношенню до жінки [11, 76].

У системно-сімейному підході (Jacson D., Haley J., Watzlawick P., Weakland J.), сім'я розглядається як особлива соціальна система з притаманними лише їй цінностями, відносинами та характеристиками, які перебувають у динамічних, мінливих, часом таємничих контекстах і відносинах. Сімейна система виникає і функціонує в унікальній психологічній атмосфері. Члени сім'ї постійно знаходяться під внутрішнім і зовнішнім впливом. Це має як позитивні, так і негативні наслідки та може стати причиною домашнього насилля.

Значну роль відіграють такі параметри сімейної системи з насильницькими відносинами, як:

- спілкування (стили спілкування);
- згуртованість (ступінь емоційних зв'язків)
- гнучкість (здатність змінювати свою структуру) [11, 76].

Науковці *індивідуально-психологічної концепції* (Caplin D., 1984; Rosenbaum A., 1986; Straus M., 1994; Dutton D., 1995; Wallace H., 1997) припускають наявність у людини генетичних і біологічних аномалій, які виражаються в недоліках фізичного і розумового розвитку, проблемах емоційного і психічного здоров'я і т.д.

При цьому підході в якості ризик-факторів виділяють:

- досвід відчутого на собі в дитинстві батьківського насильства (Azrin N., 1963; Hotaling G., Sugarman D., 1986; Ammerman R., 1991);
- досвід спостереження насильства та образливої поведінки між батьками (Azrin N., 1963; Hotaling G., Sugarman D., 1986; Ammerman R., 1991);
- низька самооцінка (Sedlak A., 1988; Wallace H., 1997) [11, 76].

Домашнє насилля, як соціально-психологічне явище, перебуває під впливом багатьох об'єктивних і суб'єктивних чинників. Найважливіші з них, як зазначає Герасіна Л.М., це [6, 36-40]:

- духовний розклад суспільства та особистості, нехтування релігійними та загальнолюдськими цінностями, відсутність суспільних ідеалів, криза моралі, стан соціальної аномії, лібералізація статевої моралі;
- патріархальні, авторитарні сімейні традиції, прихильність хибним гендерним стереотипам;
- триваюча соціально-економічна криза, низька якість життя, алкоголізація населення, вживання наркотиків;
- руйнування та зникнення позитивних сімейно-шлюбних традицій;
- поширення неофіційних шлюбів і зниження рівня солідарності, поширення пропаганди насильства, жорстокості та сексизму в ЗМІ та соціальних мережах;
- збільшення кількості неблагополучних сімей, необізнаність батьків у сфері сімейного виховання, невідповідальності до відповідального батьківства;
- низька культура міжособистісних стосунків, спілкування та вирішення конфліктів у сім'ї;
- віктимізація жертв домашнього насильства, тривале приховування існування проблеми;

- домінування традиційно стереотипного, а не індивідуального, особистісно орієнтованого підходу до розподілу сімейних ролей;
- небажання або нездатність чоловіка бути годувальником сім'ї, криза маскулінності;
- неефективність системи матеріальної допомоги малозабезпеченим сім'ям, недостатня професійна компетентність соціальних працівників у питаннях гендерної політики, психології, педагогіки, гендерного законодавства та специфіки роботи з сім'ями, які опинились у соціально кризових ситуаціях [10].

Важливими чинниками домашнього насильства, окрім розглянутих, є: демографічна структура та модель спілкування в сім'ї, психологічні особливості батьків та психологічні особливості дітей.

Тому, до чинників, що визначаються демографічною структурою та моделями спілкування в родині, можна віднести [21, 134]:

1. Неповні та багатодітні сім'ї, як правило, у скрутному матеріальному становищі, що потребує постійної уваги до проблем харчування, одягу, лікування, навчання дітей і призводить до невпевненості батьків у завтрашньому дні, постійної втоми, психологічного виснаження, тощо.

2. Усиновлені діти або наявність у сім'ї вітчима. У сім'ях з вітчимом зростає загроза сексуального насильства, особливо якщо він веде асоціальний спосіб життя і не має стійких моральних принципів.

3. Проблеми між подружжям, що виникають через різний рівень інтелектуального розвитку, соціальний та особистий статус, сексуальну незадоволеність, емоційну підтримку та інтимність, тощо.

4. Перенесення батьківського негативного досвіду сімейного виховання в дитинстві на власну родину, на стосунки з дружиною та дітьми.

5. Соціальна, фізична та емоційна ізоляція сім'ї, що проявляється відсутністю (або бажанням) соціальних контактів і небажанням їх встановлювати, підтримувати або розвивати.

6. Конфлікти або насильницькі відносини між членами сім'ї, відсутність або нерозвиненість почуттів поваги, співпереживання, підтримки, тощо.

7. Ризик насильства зростає, якщо один з подружжя мають певні фізичні, психологічні та поведінкові особливості, які перешкоджають налагодженню спілкування та взаєморозуміння між ними.

Як доводить соціально-психологічні джерела, до виникнення домашнього насильства, велике значення мають фактори ризику, які визначаються психологією подружжя, а саме [41, 72]:

1. Якщо подружжя мають такі психологічні особливості, як: ригідність, домінантність, тривожність, дратівливість, низька самооцінка, депресія, імпульсивність, нерозвинена емпатія, низька стресостійкість, емоційність, лабільність, замкнутість, недовірливість, неадекватна самоідентифікація.

2. Неадекватні суспільні очікування, щодо освіти, кар'єри, дитини, дружини, тощо.

3. Низька соціальна компетентність, що виражається у відсутності вміння вирішувати проблеми в соціальних організаціях та установах, вести переговори, вирішувати конфліктні ситуації та підтримувати офіційні та неформальні стосунки.

4. Проблеми психічного здоров'я подружжя, що виявляються в недостатньому усвідомленні своїх фізичних і розумових здібностей, знань, умінь, навичок, почуттів і якостей і втілюються в адекватну поведінку.

5. Алкогольна, наркотична та токсикологічна залежність подружжя, що проявляється психофармакологічними проблемами та афективними проявами: агресивністю, гіперсексуальністю, дратівливістю, розладом координації, втратою контролю над своєю поведінкою, тощо.

6. Емоційна простота та психічна нерозвиненість партнерів, які не можуть адекватно зрозуміти свій стан і потреби, перебіг хвороби та необхідність лікування, а також ті, що залишились її без необхідної допомоги та підтримки.

До факторів ризику, щодо виникнення насилля в сім'ї, належать такі партнери, у яких є діти [45, 186-188]:

- небажані діти, пологи яких були дуже важкими для матері;
- недоношені діти, часто хворіють або розлучені з мамою;
- діти, які проживають у багатодітній сім'ї, де проміжки між народженням дітей невеликі;
- діти з вродженими або набутими вадами, зниженим інтелектом або проблемами зі здоров'ям; з розладами та особливостями поведінки;
- з певними рисами особистості, наприклад: апатією, замкнутістю, надмірною залежністю або повноваженнями, байдужістю, обманом;
- зі звичками, які дратують батьків;
- з поганими соціальними навичками;
- з характеристиками зовнішності, які відрізняють їх від інших або важко розпізнати батькам.

Будь-яка з цих характеристик або їх комбінація підвищує ймовірність насильства в сім'ї, не тільки по відношенню до дитини, а і у спілкуванні між батьками. Підвищення агресії, образи, втомленості провокує партнерів до постійних сварок та з'ясування відносин, незадоволеністю життям, що і виливається як у моральне (психологічне) насилля так і у фізичне насилля.

Крім того, жертви та кривдники найчастіше називають такі причини домашнього насильства в їхніх сім'ях: стрес на роботі, пияцтво, вживання наркотиків, запальний характер, виховна мета, образа.

Алкоголь, стреси, дратівливість по відношенню до близької людини зазвичай лише поверхневі, а не справжні причини жорстокості. Однак вони можуть стати індикаторами, що сигналізують про небезпеку.

Левченко К.Б. умовно поділяє причини насильства, пов'язані з особливостями особистості учасників насильницького інциденту, на три групи:

- Причини, зумовлені особистісними якостями людини та її історією життя;

- Причини, що зумовлені особливостями особистості жінки та її історією життя;

- Причини, засновані на особливостях подружніх відносин [17].

Савчук О. М. вважає, що до найбільш типових причин насильства, які визначаються особистістю та історією життя чоловіка, відносяться:

- насильство в родині батьків.
- насильство батьків над собою в дитинстві;
- традиційний погляд на ролі чоловіка і жінки (чоловік є абсолютним головою сім'ї);

- установка, що жінка має бути жертвою в стосунках;
- страх дружини зазіхнути на домінуюче становище в стосунках;
- низький самоконтроль і невпевненість у собі;
- вживання алкоголю та наркотиків;
- стрес, пов'язаний з економічними та побутовими проблемами;
- психопатія [33, 124].

До найбільш типових причин насильства, що визначаються особистістю та історією життя жінки, належать такі фактори ризику насилля:

- високий рівень психологічної залежності від чоловіка;
- економічна залежність від чоловіка;
- найвищий рівень освіченості жінки в сім'ї;
- наявність у жінки фізичних вад (особливо, якщо вони виникли під час спільного життя);

- низька самооцінка;
- неадекватна або невміла сексуальна активність, тощо [32, 111].

Несприятлива обстановка в батьківській сім'ї також є фактором ризику для жінки стати жертвою насилля в партнерських відносинах. Відповідно до комплементарної теорії шлюбу Т. Вінча, діти засвоюють і повторюють моделі подружніх стосунків своїх батьків. Психологи зазначають: «Якщо навіть найрідніша людина в світі, батько, дозволяє бити чи морально

ображати доньку, то такі дії інших чоловіків по відношенню до неї є природним продовженням відносин». З формуванням «комплексу жертви» безпосередньо пов'язані міжособистісні ролі в сім'ї, які за своєю структурою та змістом виступають психотравмуючим фактором [23, 50].

Найбільш поширеною сьогодні є теорія екологічного насилля Урі Бронфенбреннера, яка пояснює чинники домашнього насильства, розглядаючи проблему з різних сторін. Урі Бронфенбреннер припускає, що існування людини в першу чергу визначається системами, в які вона інтегрована, і характером впливу цих систем одна на одну. Системи поділяються на 3 рівні [22, 10-12].

І рівень «Макросистема»

У цій системі переконання та культурних цінностей щодо жінок, чоловіків, дітей та сімей є передумовами для насильства.

До них належать:

- обов'язкова концепція влади та покори.
- позиція, щодо силового вирішення конфліктів. Шлях до розуміння ролей, прав і обов'язків у сім'ї.
- вірування і культурні цінності пояснюють, як чоловік і жінка, повинні поводитися, якою повинна бути сім'я, які відносини повинні бути між членами сім'ї і як повинні поводитися діти. Суспільство дуже точно визначає, що таке справжня людина: вона домінує, вона лідер. І справжня жінка: ніжна, слухняна, добра мама [22, 10].

Існує суспільна віра в подружнє життя, яка змушує чоловіка вірити, що жінка вийшла за нього заміж, і це узаконює його власність. Тому дискримінація жінок має місце тоді, коли жінка живе гірше, ніж чоловік. Люди живуть у світі влади: влада дає привілеї, людина при владі може висувати свої вимоги. Тому, в цьому соціальному вимірі, чоловік думає про поняття «влада»: «Я кажу дружині, але вона мене не слухає, тому я її караю. Вона повинна мене слухати». Таким чином кривдник розпізнає написане в його голові як культурний контекст суспільства.

II рівень «Екзосистема»

Цей етап включає три компоненти:

- інституційна легітимація насильства.
- агресивні моделі.
- повторна віктимізація [22, 11].

Агресивна поведінка часто нав'язується членам суспільства. Дитина спочатку бачить агресивні приклади в сім'ї з боку тата і матері, які постійно виявляють агресію до нього, а також бачить агресію тата до матері. Крім того, насильство продовжує відбуватися в навчальних закладах, інших закладах та під час спілкування з іншими, де дитина дізнається, що ті, хто вище, можуть висловлювати свої думки та почуття, а ті, хто нижче, повинні слухати. Діти (особливо хлопчики) відчують це інституційне насильство і вчать жити за законами тоталітарної та авторитарної системи. Далі хлопці проходять постійну підготовку щодо насильства в армії. А коли вони, нарешті, одружуються, то застосовують, чого навчилися. Такий чоловік, який пройшов тоталітарне виховання, вважає, що дружина повинна його слухатися, і не має права на власну думку. Тому що, в традиціях такого суспільства, жінка, повинна слухатися чоловіка.

Для жінок домінуючим вступає поняття «влади» та «смирення». Суспільство нав'язує жінці думку про те, що вона повинна присвятити себе дому і сім'ї. Так вчать традиції, так пишуть у книжках, так вчать батьки. А власні потреби жінки поруч. І жінка добре вписується в роль - українські матері майже не дбають про свої потреби.

Нарешті, агресивні моделі нав'язують ЗМІ та соціальні мережі, про які ми зазначали вище. Дуже чітко показують, якими мають бути жінка і чоловік. Пропаганда про те, що жінка повинна бути сексуальною і вона повинна подобатися чоловікові. Фільми та різноманітні ток-шоу та реаліті-шоу на телебаченні вчать, що конфлікти можна вирішити лише насильством. 90% телешоу містять насильство. Пропагується культ чоловічої сили та влади. Так створюється чоловічий стереотип: я сильніший, вона повинна мене

слухатися. Соціальні мережі не тільки породжують насильство, але й узаконюють його. В умовах повторної віктимізації жертви суспільством, окрім того, що жінка вийшла заміж за кривдника, існують інші чинники ризику для потерпілої вдома.

Сила:

- економічний стрес;
- безробіття кривдника чи жертви;
- соціальна ізоляція жертв;
- алкоголізм кривдника;
- відсутність відповідних правових норм або їх застосування;
- недостатня інституційна підтримка жертв насильства;
- безкарність винного в насильстві [22, 11].

III рівень «Мікросистема»

Його компоненти:

- особистий анамнез (насильство в рідній родині);
- оволодіння практикою вирішення конфліктів із застосуванням насильства;
- авторитарність у спорідненості;
- низька самооцінка;
- ізоляція.

У цьому випадку індивідуальний рівень складається з чотирьох особистісних вимірів:

1. Поведінковий вимір.
2. Когнітивний вимір.
3. Міжособистісний вимір.
4. Психодинамічний вимір [22, 12].

Індивідуальний рівень (мікросистема) показує, як людина інтерналізує те, що потім формується у насильницький спосіб життя. Те, як сприймає людина насильницький чи партнерський погляд на стосунки з протилежною статтю, залежить від того, чого навчила її сім'я, як їхні батьки, бабусі й дідусі

реагували одне на одного, хто керував сім'єю, хто приймав рішення, тощо. Дитину привчали до агресивної поведінки чи, навпаки, привчали обговорювати, розмовляти та поважати один одного? Чи була вона запрограмована на розмову, дискусію? Її запитували про її думку чи просто повідомляли, що вона має робити, чи їй сказали замовкнути? Від відповіді на ці запитання залежать подальші погляди та поведінка кривдника та жертви.

Проведений аналіз сутності, видів, ознак та факторів домашнього насилля, як соціально-психологічного явища, є дуже важливим, оскільки дозволяє використовувати відповідні форми, методи та засоби попередження цієї проблеми.

Підсумовуючи уже вище зазначене, можна стверджувати, що основними чинниками насилля є гендерні установки, тобто традиції, історично сформовані звичаї, які передаються з покоління в покоління. Тобто, витоки насилля, лежать у звичаях суспільства, в системі норм і правил, які передбачають певну поведінку чоловіків і жінок. Суспільство підтримує і винагороджує тих, хто дотримується цих правил, і карає тих, хто від них відступає. Така поведінка багато в чому є наслідком традиційного виховання, при якому агресивна поведінка чоловіків розглядається як єдиний спосіб вирішення існуючих проблем. Хлопчиків навчають бути наполегливими та агресивними по відношенню до інших людей для досягнення своїх цілей, тоді як дівчат вчать бути терплячими та адаптованими та обмежувати власні бажання та інтереси. Результатом гендерно-специфічного впливу родини та оточення на формування особистості є чітка міфологізація свідомості жінок і чоловіків. Витоки гендерної нерівності можна шукати в історичному розподілі праці між чоловіком і жінкою, який у ході виникнення подружньої сім'ї поклав на сильну стать функції захисника і годувальника, а роль виховного, опіка над жінкою. Звідси традиційний розподіл гендерних ролей: чоловік – лідер, організатор і спрямовуюча сила в сім'ї та суспільстві, жінка – слухняна виконавиця, берегиня сімейного вогнища. Такий сімейно-соціальний

розподіл ролей відповідає традиційній патріархальній сім'ї, в основі якої лежить необмежена влада одного чоловіка над усіма членами сім'ї. Цей тип сім'ї ще називають домінантним.

1.3. Моральне (психологічне) насилля: його види та особливості

Другий вид домашнього насилля в статті 126-1 Кримінального кодексу називається психологічним насильством. Зміст цього поняття розкриває не стаття 126-1 Кримінального кодексу, а стаття 1 Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 7 грудня 2017 року, зазначає: «Моральне (психологічне) насилля» – це форма домашнього насильства, яка включає словесні образи, погрози, особливо, на адресу третіх осіб, приниження, переслідування, залякування та інші дії, спрямовані на обмеження волевиявлення особи або вплив на контроль у репродуктивній сфері, коли такі дії чи бездіяльність включали побоювання жертви за свою безпеку чи безпеку інших, емоційну незахищеність, нездатність захистити себе або запобігти шкоди психічному здоров'ю особи [31].

На сьогодні проблема морального (психологічного) насилля в Україні є надзвичайно актуальною і водночас складною. Соціологічне опитування, проведене компанією New Image Group спільно з Українським інститутом майбутнього у 2022 році показало, що 70% респондентів стикалися з проявами морального насилля, зокрема психологічного тиску та погроз [50].

Складність цієї проблеми зумовлена тим, що тривале страждання від морального (психологічного) насилля призводить до значних психологічних проблем у жертви, яка часто не може усвідомити деструктивність таких стосунків, сприймаючи поведінку кривдника, як норму, і не розуміє цього, може мати руйнівні психічні наслідки.

Під моральним насиллям, ми розуміємо навмисний, деструктивний, тривалий психологічний вплив на психіку іншої людини, що суперечить її волі чи бажанню. Це спільна взаємодія, при якій кривдник, за допомогою

психологічного тиску та різноманітних маніпуляцій, примушує жертву до виконання певних дій, щоб поставити її у залежне становище. Це відбувається, коли жертва не може протистояти психологічному тиску або захистити особисті кордони з певних причин (наприклад, страх, залежність, прихильність). Це насильство має включати дії, які руйнують позитивні моральні почуття, риси особистості, самоповагу, самооцінку, тощо.

Міщиха Л.П., Кулеша-Любінець М.М., зазначають, що моральне насильство – це насамперед соціально-психологічний вплив кривдника на жертву. Постійний психологічний вплив на жертву призводить до формування у нього патологічних рис характеру, які гальмують розвиток особистості. Наслідком такої шкоди, безсумнівно, є погане психічне здоров'я [26, 167].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психічне здоров'я як стан благополуччя (фізичного, психічного, соціального), за якого людина здатна реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами та продуктивно працювати. і успішно сприяти розвитку суспільства [5]. Це визначення конкретизується наступними складовими критеріями психічного здоров'я (також за ВООЗ):

- 1) усвідомлення та відчуття цілісності свого фізичного та психічного Я;
 - 2) узгодженість і подібність переживань в подібних ситуаціях;
 - 3) критичне ставлення до себе та своєї діяльності;
 - 4) адекватність (відповідність) психічних реакцій впливу зовнішнього середовища;
 - 5) здатність регулювати свою поведінку відповідно до встановлених стандартів;
 - 6) планувати свою життєдіяльність і реалізовувати плани;
 - 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від життєвих обставин
- [5].

Враховуючи це, можна стверджувати, що психічне здоров'я – це стан, який визначається цілісністю внутрішнього світу особистості, її

конструктивною взаємодією з оточуючими, її адаптивністю та стійкістю, самореалізацією.

Психічне здоров'я людини залежить від ряду факторів, які можуть негативно впливати на неї, наприклад: депресивний настрій, надмірна тривожність, дратівливість, переважання негативних думок, апатія до будь-якого виду діяльності, зниження працездатності, небажання спілкуватися, нездатність підтримувати стосунки з іншими, відсутність почуття задоволення життям, життєвими цілями та інтересами. При цьому важливо розуміти, що якщо ці фактори є довгостроковими, а не тимчасовими, це свідчить про розлад психологічної сфери особистості [26, 166].

Титаренко Т.М. підкреслює, що у сучасному розумінні психічно здорова людина – це динамічна особистість, яка легко адаптується до мінливих умов життя і відкрита до нових вражень. Така людина суб'єктивно відчувається добре, тобто відчуває більше внутрішнього спокою, рівноваги, радості та почуття гармонії, ніж смутку, тривоги чи страху. Психічно здорова людина задоволена своїм життям, вважає його в цілому успішним, здатна своєчасно ставити життєві цілі та досягати їх. Внутрішньо багаті люди більше зосереджуються на самозміні, бажанні будувати та підтримувати конструктивні позитивні стосунки з іншими людьми [40].

Важливо розуміти, що наслідки впливу морального (психологічного) насильства на психічне здоров'я конкретної людини багато в чому визначаються індивідуальним перебігом психічної діяльності, ступенем розвитку вищих психічних функцій, швидкістю реакцій на певні зміни. Наслідки впливу морального насилля на психіку особистості можуть проявлятися в кожного по-різному, але в цілому призводять до особистісних змін, що характеризуються негативним досвідом і різноманітними травматичними впливами, а також, порушеннями міжособистісної взаємодії [2,421].

Багато дослідників зазначають, що тривале моральне насильство призводить до значних психологічних страждань, а саме: тривоги, депресії, психологічної травми, посттравматичного стресу, стійкого почуття тривоги, загострення хронічних захворювань, психосоматичних розладів, тощо. Крім того, жертви морального насилля, можуть відчувати зниження самооцінки, невпевненість, емоційну залежність від кривдника, вразливість (неадекватні реакції), безпорадність, жорсткі установки, неврівноваженість, агресивність, розгубленість, труднощі зосередження та соціальну ізоляцію.

На думку Мустафаєва Г.Ю., до психологічних наслідків переживання морального насильства відносяться: дифузна самоідентичність, зовнішній локус контроль, схильність до самотності, затримка фізичного та психічного розвитку, психосоматичні захворювання (екзема, алергія), особистісна психопатологія (залежності, булімія, анорексія, ожиріння, амбулаторна шизофренія, суїцидальні нахили, комунікативна некомпетентність) [27].

Освітній проект «Дім (не) безпеки» EDERA виділяють ряд ознак морального (психологічного) насилля до яких входить:

- звинувачення, засудження, словесні образи;
- постійна образлива критика, маніпулювання, контроль за життям жертви;
- нецензурні образи, приниження;
- ігнорування як засіб «покарання»;
- покарання і погроза покарання, погроза життю і здоров'ю, заборона висловлювати свої думки, вільно пересуватися поза домом і спілкуватися з рідними;
- зняття з особи відповідальності за негативний вплив на психологічний стан жертви;
- відмова від спілкування з метою викликати у жертви почуття провини та принизити її;

- ізоляція жертви від спілкування з друзями чи родиною, контроль спілкування шляхом читання особистих листів та повідомлень у соціальних мережах;
- знецінення людини, повний контроль над усіма сферами її життя [29].

Окремий конфлікт у родині, випадкова образа чи навіть повторна сварка не є моральним (психологічним) насиллям. Насильство – це свідома поведінка, використання власної переваги та контролю над жертвою. Це ускладнює жертвам ефективний захист своїх почуттів та інтересів.

Наслідки морального (психологічного) насилля, Боковець О.І., пропонує поділити на два типи:

1) короточасні (миттєві), що проявляються безпосередньо під час акту насилля, наприклад, комплекс переживань, особливо почуття приниження, образи, провини, страху, невпевненість у собі, тощо;

2) тривалий (відстрочений), уповільнений характер і може згодом проявлятися в характері та поведінці особистості, наприклад, психологічна травма, стрес, депресія, руйнування «Я-концепції», загострення соматичних захворювань, тощо. З цього випливає, що чим довше людина зазнає морального (психологічного) насилля, тим руйнівнішим є цей вплив на її психічне здоров'я [2, 421].

Дослідники підкреслюють, що людина, яка тривалий час перебуває в ситуації морального (психологічного) насильства, згодом втрачає впевненість у собі, що призводить до відчуження від себе, втрати зв'язку з собою, зі своїми бажаннями, потребами та цінностями. Як правило, людина не ідентифікує себе як суб'єкт власної поведінки, не приймає власних думок, почуттів і вчинків. Також жертва насилля може відчувати порожнечу і суперечливість у сприйнятті себе, свого «Я», що називається дифузною самоідентифікацією. Загалом, руйнування самооцінки та постійне почуття провини призводять до численних негативних емоцій, які призводять до самознищення особистості [16, 70].

Небезпечним наслідком тривалого психологічного насильства є те, що у жертви може виробитися модель «віктимної» поведінки, тобто безпорадність, синдром емоційної залежності, обмежена здатність насолоджуватися життям, відстоювати свої кордони, встановлювати тісні емоційні контакти, а також соціальна депривація, тощо [16, 72]. Як правило, поведінка жертви визначається бажанням компенсувати комплекс неповноцінності. Людина, яка сприймає себе як жертву, демонструє пасивність, конформізм, смиренність, залежність, безпорадність, песимізм, ворожість, ригідність, дифузю ідентичності, інфантильність, тощо.

Моральне (психологічне) насильство, також викликає у жертви переживання страху як негативно забарвленого емоційного стану тривоги, що полягає у збудженому очікуванні ситуації невизначеності. При цьому жертва часто відчуває страх і тривогу через потенційно небезпечну ситуацію. Тривога часто може призвести до проблем зі сном і апетитом. Жертви психологічного насильства часто мають відсутню або знижену потребу у сні, а сонливість переривається тривожними думками та ідеями. Крім того, тривалий негативний емоційний стан може призвести до депресії у, яка характеризується загальною пасивністю поведінки, втратою інтересу, постійною пригніченістю та сумом, нездатністю відчувати приємні відчуття [2, 423].

Дослідивши моральне (психологічне) насилля та його вплив на жертв насилля, вважаємо доцільним розглянути види морального насилля та їх особливості.

В сучасних наукових дослідженнях, найпоширенішими зазначають такі види морально (психологічного) насилля:

аб'юз - означає «образа», «жорстоке поводження», «використання», «ненормальне використання».

аутинг — це акт розголошення інформації про сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність іншої особи без її згоди.

булінг - означає психологічне, фізичне, економічне чи сексуальне насильство над дитиною або неповнолітнім у рамках навчального процесу.

звинувачення жертви - це акт звинувачення та перекладення відповідальності на жертву.

газлайтінг - це форма маніпуляції, яка змушує жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття реальності та сумніватися в своїй пам'яті та розсудливості.

сталкінг - це настирливе, небажане та постійне переслідування однієї людини іншою.

Сьогодні для опису емоційного насильства використовуються такі терміни, як аб'юз та газлайтінг. Тема аб'юзу та газлайтінгу викликає все більший інтерес і багато дискусій серед дослідників та практичних психологів. Такі психологи, як Адам Томісон і Джо Туччі (1997), Аріель Лів «Скорочене життя» (2017), Джеффри Лоурі (1990), Ганта Крумін «Шкідливі наслідки» (2017) досліджували аб'юз, Лунді Бенкрофт «Тирани-чоловіки. Як зупинити чоловічу жорстокість» (2012), «Побита жінка» Ленор Вокер (1979), «Вероніка вирішує жити. Історія насильства та зцілення» Марії Осборн (2017), Робін Стерн «Газове світло» (2007).

Термін «аб'юз» походить від англійського слова «abuse», що означає «образ», «жорстоке поводження», «використання», «ненормальне використання». Зазвичай цей термін використовується, коли йдеться про людей, які перебувають у міжособистісних стосунках, але також може поширюватися на інші типи стосунків: дружні, робочі стосунки, у яких один виступає як кривдник, а інший — як жертва [20, 2].

Аб'юзер - це особа, яка змушує партнера робити дії, які вони очікують від нього. Жертва - це особа, яка зазнала насильства з боку партнера. Основна небезпека жорстокого поводження полягає в тому, що потерпілий тривалий час не може розпізнати те, що з ним відбувається. Жертва деструктивних стосунків поступово втрачає самооцінку і все важче визнає, що проблема в ньому. Травматичний зв'язок між жертвою та кривдником, що

виникає внаслідок цього, дуже сильний, і чим довше тривають стосунки, тим важче їх розірвати. Як тільки насильницька поведінка починається, вона має тенденцію ставати більш серйозною [47].

Всі маніпуляції під час морального насильства спрямовані на те, щоб утримати партнера і поставити його в залежне становище. Багато жертв морального насилля часто плутають аб'юз з поганим настроєм. Важливою складовою аб'юзу є наявність поведінкових патернів, тобто повторення дій.

Критеріями зловживань є: лайка; домінування (обмеження контактів, захоплення і діяльності жертви; ревнощі (недовіра і звинувачення); ізоляція; контроль. До предикторів аб'юзу, які є причинами такої поведінки, належать: пережите насильство, яке згодом проектує бажання стати кривдником; психічні розлади; надмірне прагнення до влади та контролю, маніпулятивні схильності, бажання домінувати та контролювати інших.

Особистість аб'юзера включає такі характеристики, як: схильність до ревнощів; низький рівень самоконтролю; виправдання насильства (кривдник завжди знаходить кривдників у своєму оточенні); недовіра; різка зміна настрою; підвищена схильність до брехні [20, 3].

Слід виділити характерні ознаки зловживання, засновані на класифікації А. Гілада:

- 1) яскраво виражене негативне ставлення до колишнього партнера;
- 2) зневажливе ставлення до постійного партнера;
- 3) контроль;
- 4) надмірна, патологічна ревнощі;
- 5) заперечення власної провини;
- 6) егоїзм партнера;
- 7) експлуатація партнера;
- 8) наявність загроз під час конфлікту;
- 9) негативне ставлення до протилежної статі;
- 10) наявність розбіжностей у спілкуванні з партнером наодинці та в присутності інших людей;

- 11) контроль соціальних мереж;
- 12) ізоляція від суспільства;
- 13) словесні образи [48].

Виявити аб'юз досить складно. Довести його наявність ще складніше, оскільки він має негативні наслідки: зміни в характері, поведінці та здоров'ї жертви стають помітними лише з часом. Крім того, кривдники-аб'юзери часто не усвідомлюють агресивності та шкідливості своїх дій. Також, існує ризик неправильної оцінки деяких емоційних станів, наприклад, важко розрізнити дві ситуації: «Я не щасливий» і «Я тебе гноблю». У першому випадку людина демонструє ознаки поганого настрою, а в другому випадку аб'юзу. Після агресивних дій аб'юзер не усвідомлює суті свого вчинку і не намагатиметься виправити ситуацію [20, 4].

Якщо агресія повторюється і посилюється одночасно, це може бути ознакою аб'юзу. Крім того, для аб'юзера характерна дезадаптивна поведінка: він сам відмовляється підкорятися авторитетам, зовнішнім примусовим обставинам і, якщо цього уникнути не вдається, зривається на своїй жертві.

Жертвами аб'юзу часто стають сильні, незалежні та впевнені в собі жінки. Аб'юзери не зацікавлені будувати стосунки зі слабкими партнерами. Їх приваблює момент боротьби, інтерес підкорити, залякати і зламати сильну жінку, яка часто перебуває на «підйомі» своєї кар'єри.

Поняття «газлайтінг» розглядається, як найвища форма психологічного насильства, коли людина маніпулює іншою людиною та намагається переконати її у власному неадекватному сприйнятті реальності. Газлайтінг є поширеною технікою, яку використовують кривдники: це спосіб отримати повний контроль над іншою людиною та гарантувати, що жертва втратить контакт із зовнішнім світом. Це основна ознака, яка відрізняє аб'юз від газлайтінгу [49].

Назва «Gaslighting» походить від однойменної п'єси «Gas Light», за якою в 1944 році було знято фільм. Чоловік героїні Бергман, Грегорі, переконує її, що вона зійшла з розуму, щоб приховати власні злочини. Він

наполягає і водночас переконує дружину, що вона вчинила вчинки, яких уже не пам'ятає. Персонаж ізолює її від інших людей – це змушує героїню повірити, що вона сходить з розуму [7].

Мета газлайтингу – змінити розуміння людиною реальності та змусити її засумніватися у власній версії подій та своїх спогадах. Газлайтер може змусити партнера заперечити викладені факти, знецінити почуття партнера або звинуватити його в неадекватному сприйнятті того, що відбувається.

У книзі «Ефекти газового світла» психоаналітика Р. Стерна представлено низку ознак, які можуть вказувати на газлайтинг. Якщо хтось постійно просить вибачення перед своїм партнером і просить вибачення за нього перед рідними та друзями, часто просить вибачення або просто боїться його чимось роздратувати, це прояв газлайтингу [51].

Р. Стерн виділяє три фази, через які проходить жертва газлайтингу, незалежно від типу відносин:

Перша стадія заперечення: жертва помічає зміни в поведінці газлайтера, але в той же час заперечує те, що відбувається, вважаючи, що це просто випадок, якого не було, і тому не звертає на це уваги.

На другому етапі жертва починає сумніватися в собі та своєму сприйнятті ситуації. Але вона захищається від газлайтера, сподіваючись довести йому свою точку зору та переконати його.

На третій стадії жертва починає вірити в те, що газлайтчик правий і при цьому визнає свою провину в усьому, що відбувається. Жертва сподівається отримати схвалення газлайтера, виконуючи всі його вказівки.

Газлайтинг має серйозні наслідки: на третій стадії він може призвести до депресії та тривожних розладів партнера [51].

Проаналізувавши види морально (психологічного) насилля, ми можемо узагальнити, що «аб'юз» – це психологічне насильство, тобто вплив на емоції та психіку партнера шляхом залякування, образи, шантажу, тощо, а «газлайтинг» – найвища форма насильства, яка є однією з найнебезпечніших психологічних маніпуляцій.

Маніпуляція як складова морального насилля, термін «маніпуляція» походить від латинського слова *manipulus*. Спочатку воно означало «дія через спритність» і використовувалося буквально для дій ляльководів. Пізніше маніпулювання набуло переносного значення; «махінація» і «хітрість» стали його синонімами [15].

По-перше, давайте визнаємо, що всі вдаються до різних маніпуляцій, і це нормально. Навіть новонароджена дитина вже несвідомо маніпулює, коли примхливо просить їсти, пити або потримати його на руках. Підкріплена позитивним досвідом техніка маніпуляції використовується людиною під час його життя. Однак, у свідомому віці це корисно, поки не призведе до морального насильства. Прояви таких рис характеру спостерігаються у людей, схильних до різного ступеня психопатії та нарцисизму.

Моральне насильство є потужним важелем, тому завжди є мотиви для його виникнення. Найголовніше – відчуття власної вищості на тлі принижених. Але не забувайте про іншу сторону. Жертвами маніпулятора стають не всі, а лише ті, хто несвідомо заохочує кривдника до такої поведінки щодо себе. Соціолог С. Кара-Музра у книзі «Маніпуляція свідомістю» (2013) пише [12]: «Маніпуляція – це не насильство, а спокуса». Це означає, що обидва партнера ведуть один одного в цьому складному танці. Тут ми говоримо про співзалежні відносини у форматі хуліган-жертва. Завдання сторони, яка страждає, полягає в тому, щоб відстежити цю тенденцію, визначити, які важелі використовує опонент, і вжити відповідних заходів.

Психологи визначають деякі з найбільш вразливих точок, по яким деспотичний кривдник б'є свою жертву [15]:

- *Почуття провини.* Про продуктивність за таких умов не може бути й мови, але кривдник відчуває небувалий прилив енергії, оскільки принижує жертву, як особистість, розвиває невпевненість, депресію, неврози та апатію. Шанси досягти жити в такому стані майже нульові.

- *Відчуття страху.* Деякі кривдники впевнені, що це єдиний вірний спосіб контролювати дії жертви. Щоб викликати почуття страху, кривдник застосовує шантаж, погрози та подвійну гру. Така маніпуляція ефективна проти людини, яка не довіряє собі або об'єктивно залежить від дій кривдника.

- *Почуття співчуття.* Маніпуляція, протилежна попередній, з розрахунком на почуття обов'язку і провини. Емпати та альтруїсти знаходяться в зоні ризику. Ефективний для людей з комплексом рятівника. А рятівник, підсумовуючи його фігуру, завжди шукає об'єкт для реалізації. І знаходить «вовка в овечій шкурі». Маніпуляція виглядає так: «Якщо ти не зробиш це заради мене, я помру». Незважаючи на нібито пасивну позицію, маніпулятор отримує потужний важіль тиску.

- *Провокація.* Люди з шизоїдними та істеричними рисами характеру, а також реактивні психопати з їх неконтрольованими емоційними спалахами схильні до шокуючої поведінки. Така поведінка може виражати будь-який жест, неприйнятний з точки зору етики та субординації: від глузування над партнером до сексуальних домагань. При цьому провокатор поводить так, ніби те, що відбувається, є абсолютно нормальним. Відверта маніпуляція без моральних кордонів небезпечна не тільки для психічного, а, й для фізичного здоров'я. Хороша новина полягає в тому, що шокуючий метод маніпуляції менш поширений, ніж інші, і призводить до кримінального переслідування.

Відповідно до статті 126-1 Кримінального кодексу насильство в сім'ї - це умисне систематичне вчинення фізичного, психологічного чи економічного насильства щодо чоловіка або колишнього чоловіка або іншої особи, з якою винний перебуває (перебував) у родинних або близьких стосунках, яке призводить до фізичних чи психологічних страждань, розлад здоров'я, інвалідність, емоційна залежність або погіршення якості життя потерпілого [46, 193].

Під психологічним насильством розуміють словесні образи, погрози, у тому числі на адресу третіх осіб, приниження, переслідування, залякування та інші дії, спрямовані на обмеження волевиявлення особи та її контролю в репродуктивній сфері, якщо такі дії чи бездіяльність призводять до побоювань потерпілого за власну безпеку, або безпеки інших, що призводить до емоційної незахищеності, нездатності захистити себе або шкоди психічному здоров'ю людини. За кожен вид насильства передбачені різні покарання. Узагальнюючи, покарання можуть бути такими: громадські роботи на строк від 150 до 240 годин, арешт на строк до 6 місяців, обмеження волі на строк до 5 років, або позбавлення волі, на строк 2 до 5 років. Закон передбачає можливість відокремлення винного від потерпілого. З цією метою закон передбачає термінові накази про припинення та тимчасові заборони [39, 101].

1.4. Феномен жертви морального насилля в партнерських відносинах

На масштабність проблеми домашнього насильства в Україні зауважив увагу Міжнародний форум UNFPA «Україна на шляху подолання домашнього та гендерно-зумовленого насильства».

Глава міністерства оприлюднила статистику, що кожна п'ята жінка в Україні стикалася з тією чи іншою формою насильства, потерпають від нього і чоловіки. Проте 90% жертв насильства – це жінки [25].

Згідно Закону України від 07.12.2017 № 2229-VIII (Чинний) «Про запобігання та протидію домашньому насильству», особа, яка зазнала домашнього насильства в будь-якій формі, визнається законом «постраждала особа», яка зазнала домашнього насильства в будь-якій формі, або була свідком такого насильства. Жертва має право на дієвий, ефективний та швидкий захист у всіх випадках домашнього насильства та на запобігання повторним випадкам домашнього насильства [9].

У жінок, які протягом багатьох років зазнавали морального насильства, може розвинутися стан психологічної травми – втрата контролю над собою, своїм життям, своїм тілом, своїми почуттями та втрата контакту з іншими людьми, ізоляція. Травматичний досвід впливає на здатність довіряти людям, бути незалежним, впевненим, компетентним та ініціативним. Постійно травмуючий психологічний вплив призводить до втрати сил стримувати емоції, а іноді, достатньо невеликого подразника, щоб вивести назовні довго пригнічені емоції і змусити жінку втратити контроль над собою і навіть вчинити вбивство свого партнера [28]. Про це свідчать такі дані: в Україні жінки щороку скоюють близько двох тисяч вбивств своїх партнерів: у 46% випадків – чоловіків, у 21% – співмешканців.

В.М. Бондаровська визначає причини відсутності протистояння жертви від кривдника, який здійснює моральне насилля:

- різні види залежності – матеріальна, психологічна, фізична;
- почуття сорому і приниження;
- страх конфронтації з громадською думкою, яка засуджує жінок, які «руйнують сім'ю», а отже, почуття неповноцінності через нібито нездатність виконувати соціальну роль збереження сім'ї;
- низька самооцінка і, як наслідок, установка на нездатність знайти кращу людину;
- прагнення створити перед оточуючими образ ідеальної сім'ї та щасливого подружжя;
- самопожертва на благо дітей;
- вплив загальноприйнятої думки, що діти мають мати батька;
- хибні уявлення про прояв чоловічої сили [11].

На жаль, такі жінки не розуміють, що людина чоловічої статі, яка має нахабство самостверджуватись за рахунок слабших, навпаки демонструє не що інше, як свою ницість і невпевненість у собі, тому що груба сила не має нічого спільного з внутрішньою силою, на яку людина може поклатися. Іноді, жінки вірять, що такий чоловік зможе за них постояти і захистити,

коли це необхідно. Але, насправді, жінка потребує захисту з боку самого чоловіка. Це можна назвати діями в стані адикції, коли людина в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння піднімає руку на своїх близьких.

У своїй книзі «Побиті жінки» Дель Мартін наводить багато деталей і фактів, які показують, що в суспільстві, розділеному за статтю, є багато деталей, які сприяють або заохочують насильство щодо жінок. Такі дослідження чітко показують, що жінки, які зазнали насильства, не залишаються в патологічних стосунках через примху. Жінці важко покинути чоловіка з багатьох психосоціальних причин: багато хто залишається в шлюбі з економічних причин, також з юридичних причин і через соціальну залежність. Деякі жінки бояться піти, тому що немає безпечного місця, щоб сховатися. Поліція, суди, лікарні та служби соціального захисту не можуть запропонувати їм достатнього захисту під час прийняття такого відповідального рішення. Психологи рекомендують за будь-яку ціну зберегти цілісність сім'ї, не враховуючи реальну загрозу психічному і фізичному здоров'ю, а іноді навіть життю жінки. Обидві сторони, жінка, яка страждає від насильства, і чоловік, який чинить це насильство, все ще бояться залишитися наодинці, і тому продовжують чіплятися за цей дивний симбіотичний зв'язок, як безперервне співіснування [22, 12].

Американська науковиця Леонора Валкер в результаті свого дослідження виявила особливості насильства над жінками.

Вона описала цикл насильства, і цей клінічний опис вплинув на розуміння спеціалістами того, як розірвати цикл насильства. Саме вона запропонувала термін «цикл насильства» та описала три фази домашнього насильства [22, 14]:

- 1) фаза наростання напруги;
- 2) фаза вибуху або удару;
- 3) фаза спокою і покаяння.

Ключові особливості цих фаз:

- насильство відбувається циклічно;

- насильство сталося один раз, воно обов'язково повториться знову;
- домашнє насильство має тенденцію до зростання: воно стає більш жорстоким і масовим, тобто зачіпає більше сторін життя, має тенденцію до тотального характеру, а образлива поведінка консолідується, а не знищується.

Тепер більш ґрунтовніше опишемо кожен етап:

Фаза підвищення напруги. Характеризується підвищеною напругою у відносинах. У цей момент чоловік може вдатися до дріб'язкових погроз та інших словесних агресивних дій. Жінка намагається «розібратися», погоджуючись із його звинуваченнями. Вона більше підкоряється його вимогам і намагається не турбувати його. Або навпаки, словесно контратакує чоловіка. Жінка може вдатися до обґрунтування, що вона насправді може бути неправа. Вона починає сприймати чужу логіку (логіку кривдника) як свою. Жінки, які тривалий час перебувають у жорстоких стосунках, добре знають, що незначні образи з часом зростають.

Жінка може намагатися дистанціюватися від кривдника, щоб уникнути конфлікту, але напруженість у стосунках продовжує зростати, поки вона не вибухне (здригнеться) в істеричі.

Фаза вибуху або удару. У другій фазі дуже швидко накопичуються агресивні дії, які викликають ланцюгову реакцію, що призводить до вибуху. На цьому етапі насильство може приймати різні форми: від штовхання чи ляпаса до побиття чи серйозних травм. За словами Леонори Валкер, агресивні дії, що швидко наростають, викликають у жертви стан «ефект помутніння», який перешкоджає ефективній реакції жінки. Спочатку жінка може чинити опір, але згодом вона розуміє, що пасивність — найкращий спосіб припинити насильство. Інтенсивна насильницька поведінка відрізняє другу фазу від незначного або періодичного насильства першої. Після закінчення першого серйозного нападу обидві сторони можуть відчувати шок, бути приголомшеними і заперечувати те, що сталося. Наприклад, жінка може намагатися мінімізувати свою шкоду, наскільки це можливо.

Третя фаза спокою і покаяння. Напруга спадає і повертається спокій. Ця фаза характеризується каяттям винного. Він може розуміти, що зайшов занадто далеко, виправдовує свої вчинки («не втримався», «був важкий день», «втомився на роботі» тощо), просить вибачення і обіцяє, що цього ніколи не буде. Жінка захоче прийняти обіцянки кривдника, що він може змінитися, а його любляча поведінка стане для неї стимулом вибачитися та продовжити стосунки. Період примирення створює ілюзію, що в їхньому житті можливі позитивні зміни.

Характеризуючи третій цикл, Леонора Валкер стверджує, що кривдники більш активні у фазі зростання напруги та у фазі насильницького інциденту, ніж у фазі любовного каяття, де головну роль відіграє жертва. Затишшя після бурі виправляє ситуацію і закріплює підпорядковане становище жінки, тому що підкорення відбувається в м'якій формі [22, 15].

Найчастіше жінки-жертви у ситуаціях морального (психологічного) насильства застосовують феномен «стокгольмського синдрому».

Термін «Стокгольмський синдром» увійшов у науковий дискурс у 1978 році. Причина його появи – захоплення заручників у Стокгольмі. В обох випадках через кілька днів заручники почали симпатизувати та довіряти терористам, а не поліцейським, які намагалися їх звільнити. Така поведінка заснована на краху нарцистичного міфу про особисту невразливість. У постраждалих різко знижуються когнітивні та експресивні здібності, знижується воля до опору, відбувається регрес: свідомі психічні процеси замінюються несвідомими механізмами захисту. При найменшій ознаці гуманного ставлення до жертви, жертва несвідомо ідентифікується з кривдником [8].

Стокгольмський синдром - це термін, який описує симпатію, слухняність і емоційну прихильність до людини або групи людей, які становлять фізичну або моральну загрозу. Часто люди зі стокгольмським синдромом можуть стати на бік своїх кривдників і допомогти їм уникнути покарання.

Подібні процеси спостерігаються і у випадках подружнього насильства. Стокгольмський синдром широко поширений у повсякденному житті людей. У насильницьких стосунках між чоловіком і жінкою для жертви важливим є почуття поваги, любові та щирої відданості насильницькому авторитету. Ця любов парадоксальна за своєю природою, бо спрямована до того, хто завдає страждань і болю. Між ненавистю і любов'ю один крок. Страх пригнічується, пам'ять про страждання поступово зникає, у свідомості залишається, як і належить, любов, пам'ять про страждання, пам'ять про забуття болю страждань.

Саме роботою цього психологічного механізму можна пояснити заяви деяких жертв морального насилля про те, що вони щиро люблять своїх чоловіків-кривдників і вірять у їх взаємну прихильність, незважаючи на будь-які агресивні напади, які вони могли зробити.

Вивчення особливостей взаємодії жертви і нападника здійснюється в рамках віктимологічних досліджень. Віктимізацію розрізняють як особисту характеристику, а віктимну поведінку – як набуту характеристику. Як вітчизняні, так і зарубіжні автори зазначають, що ризик повторного морального насильства вдвічі вищий для осіб, які постраждали від морального насильства в дитинстві.

Мустафаєв Г.Ю., Довгаль І.І. визначають «віктимізацію» — як процес, вплив якого на особистість можна розділити на три стадії. Через цілеспрямоване «промивання мізків» людина потрапляє в так звану першу стадію віктимізації, на якій жінка активно формується в жертву. Далі настає друга стадія, яка називається «повторним ушкодженням». Дуже часто жінка страждає на такому рівні віктимізації, і її провокує не кривдник, а середовище [22, 26].

Це люди, які, можливо, мали б допомогти та підтримати постраждалу, але через невміння коректно поводитися з нею та нерозуміння складності ситуації роблять те, що тільки погіршує становище жінки. Оточуючі зазвичай не вірять тому, що розповідає жертва насильства – адже їхні історії настільки

жахливі, що просто не вкладаються в їхній голові. Навіть родичі, які не в змозі зрозуміти всю глибину трагедії, починають опосередковано звинувачувати жертву. Вони часто знають кривдника особисто, і для них він ніколи не був моральним монстром.

Все це дуже серйозні удари по психіці жертви, яка замість підтримки та безпеки отримує додаткову травму. Таким чином, жінка потрапляє на другий рівень віктимізації та отримує повторну травму, оскільки ніхто не в змозі полегшити її страждання.

Подальше насильство та відсутність підтримки з боку інших виводять жертву на третій рівень. На цьому рівні жінка вже повністю, остаточно перероджується і вступає в роль жертви. Вона починає пристосовуватися не лише до насильства, а й до байдужості, ігнорування та нерозуміння, які дедалі сильніше впливають на її психіку.

На третьому рівні жертва починає сприймати себе аутсайдером, назавжди приреченим бути жертвою, відкинутим і самотнім. У жінки формується почуття нетерпимості до власних помилок. Замість того, щоб спрямовувати свої законні претензії назовні – проти кривдника, проти всіх, хто не допомагав і не підтримував, вона ставить себе на лаву підсудних, судить і карає. Жертва більше не сприймає реальність і труднощі в реальному житті. Вона відчуває, що не має права на те, на що мають право інші люди. Самоприниження стає важливим елементом її способу життя, і найгірше те, що вона проектує насильство протягом усього свого життя. Саме в цій третій фазі, коли жертва починає мучити себе, її психіка відчуває найбільшу і найглибшу шкоду. Психологічне пошкодження зсередини нібито замикає жертву в пастку, з якої, на їхню думку, немає виходу.

Але за сприятливих умов і сторонньої допомоги жертва домашнього насильства може відновити свої сили та здатність боротися з ситуацією насильства. Вона може знову стати на ноги і почати нове життя. Для цього необхідні дві основні речі [22, 26]:

1) припинення насильства, вилучення кривдника з сім'ї та створення умов для безпечного життя в сім'ї;

2) Необхідно подбати про здоров'я жінки, яка потребує допомоги, щоб усунути психологічні пошкодження: відчуття загрози, страху, туги, безнадії.

Підкоритов В.С. зазначає, що наслідками морального насильства у жінок є: втрата самооцінки, зниження самооцінки та поява впевненості у власній незначущості. Жертва може відчувати образу, як на нападника, так і на себе, яка з часом переростає в дратівливість, провину та розчарування, як втрата контролю над собою та своїм життям. Психологічні ефекти, які постійно травмують, призводять до емоційного виснаження та погіршують здатність довіряти іншим. Іноді достатньо незначного подразника, щоб довгострокові емоції «вийшли» назовні (екстеріоризувалися) і людина втрачає контроль над собою (нервові зриви). Крім того, у жертви зазвичай переважають негативні емоції (страх, гнів, сором, провина), а також, стійка нездатність переживати позитивні емоції та почуття (нездатність відчувати радість, задоволення, тощо) [4, 31].

Основними психопатологічними кластерами психологічної травми у жертви внаслідок морального насилля є такі:

1) «Вторгнення» – травматична подія компульсивно повторюється через спогади та сни та супроводжується інтенсивними негативними переживаннями;

2) «Уникнення» – уникнення різноманітних травматичних стимулів, пов'язаних із симптомами вигорання та ізоляції від інших;

3) «Гіперактивація» – наявність симптомів постійного психоемоційного збудження у вигляді порушення сну, зниження концентрації уваги, дратівливості та спалахів гніву [13].

На думку Боковець О.І., наслідки психологічної травми можуть бути наступними:

1) дезорганізація, нестійкість життєвих орієнтирів – базова життєва енергія і ресурси пронизані аномальними переживаннями, що призводить до

стагнації потенціалу і життєвої орієнтації, негативної і закріпленої негативним минулим;

2) непостійність, суперечливість життєвих цілей – часта зміна роду діяльності, соціальних контактів;

3) вузькість, невибагливість у досягненні життєвих цілей, пов'язана з інфантилізацією особистості;

4) стійкість і ефективність у досягненні життєвих цілей, урівноваженість психічної організації людини (хоча негативний минулий досвід все ж впливає);

5) Освіченість і позитивне ставлення до життя – прагнення до найвищої якості життя [2, 425].

Загалом важкий психологічний стан, гостра психологічна травма чи сильна внутрішня напруга, спричинена моральним насиллям виникає в очікуванні повторення такої ситуації, може призвести до адиктивної поведінки, тобто різних видів залежності (наркотичної, алкогольної, інтернет-залежності, тощо). Крім того, складні психологічні наслідки насильства можуть призвести до саморуйнівної поведінки, яка проявляється в суїцидальності, зокрема суїцидальних думках, намірах і планах, а також суїцидальних спробах і суїцидах.

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛИМ ВІД МОРАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ В ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИНАХ

2.1. Заходи попередження морального насилля в партнерських відносинах

Проблема морального насильства та його наслідки займає важливе місце серед інших актуальних проблем населення України. По результатам моніторингу Міністерства соціальної політики України, кожна п'ята жінка звертається з заявою про домашнє насилля, але, якщо враховувати тих жінок, які просто бояться звернутися до служб підтримки, соціальних служб, тим паче до правоохоронних служб, вважаючи, що ніхто не зможе їй допомогти або взагалі не розуміючи, що її партнер застосовує відносно неї аб'юз чи газлайтинг, процент таких жінок врази виростає.

Тому, нами було прийнято рішення, розробити тренінг для жінок, незалежно від віку, який включатиме поглиблення знань про моральне насилля в партнерських відносинах та засоби підтримки свого психічного здоров'я. Розроблений тренінг дозволить попередити моральне насилля в партнерських відносинах, адаптуватися до мінливих умов життя і стати відкритими до нових позитивних вражень.

Тренінг

«Попередження морального насилля в партнерських відносинах»

Мета тренінгу: попередити моральне насилля в партнерських відносинах, адаптувати учасників до мінливих умов життя і стати відкритими до нових позитивних вражень

Учасники тренінгу: жінки, віком від 20 до 60 років

Час проведення тренінгу: 3-4 години.

I етап «ЗНАЙОМСТВО»

Мета: Створення приємної атмосфери для подальшої роботи групи

Вправа «Цікаве ім'я»

Учасники пропонується розміститися на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, щоб допомогти іншим запам'ятати та асоціювати це ім'я з конкретною особою учасника тренінгу. Кожний учасник, може назватися так, як йому б хотілось, щоб його називали в групі.

Вправа «Комплімент»

Учасники стають у коло. Тренер пропонує сказати комплімент партнеру, перший говорить комплімент і кидає м'яч тому учаснику, якому цей комплімент призначений. Цей учасник кидає м'яч комусь іншому, кому він хотів би зробити свій комплімент, і так далі. Тренер стежить, щоб кожен учасник отримав комплімент.

II етап «ОЧІКУВАННЯ, НАДІЯ ТА СТРАХИ»

Мета: надати учасникам можливість визначити та висловити свої очікування щодо тренінгу, а також страхи, пов'язані з тренінгом. Створити середовище, в якому учасники можуть висловити свої страхи та труднощі під час розгляду тем тренінгу. Надати учасникам можливість висловити будь-які почуття, які заважають їм повноцінно брати участь у тренінгу. Дозволити учасникам чітко зрозуміти зміст програми, щоб уникнути нереалістичних очікувань. Сприяти духу участі та солідарності та зменшити потенційну ворожнечу та страхи.

Вправа "Незакінчені речення"

Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення:

- а) від тренера я чекаю...;
- б) від інших учасників я чекаю...;
- в) від себе я чекаю...;
- г) мета, яку я маю намір досягти -... .

Тренер пропонує кожному окремо доповнити зазначені речення, потім обговорити в парах, малих групах чи всією групою. Збирає заповнені аркуші. Коли тренінг завершиться, ці аркуші будуть повернені учасникам знову, щоб вони могли вирішити, як тренінг задовольнив їх очікування. Це допоможе учасникам у визначенні підсумкової оцінки тренінгу.

Вправа «Чотири сфери»

Тренер повідомляє, що люди зазвичай вкладають свою енергію в різні сфери свого життя, з яких можна приблизно виділити наступні: тіло, життєдіяльність, контакти з іншими людьми, фантазії. Він пропонує подумати та записати: «Як би Ви використовували свою енергію та час, якби можливості були необмеженими? Які побажання та очікування Ви маєте на наступний день, наступний тиждень, наступний місяць, наступні шість місяців, наступні п'ять років?»

Що Я можу зробити для свого фізичного та психічного здоров'я	Що Я можу зробити за професійною кар'єрою, непрофесійними інтересами або діяльністю	Що Я можу зробити для родини, друзів	Що Я можу зробити для творчості, для свого майбутнього

Потім група коротко обговорює написані очікування/бажання та намагається уявити, чи рівномірно розподілена енергія між цими чотирма сферами, чи немає балансу та чи переважають очікування в певних сферах.

III етап «ПРИЙНЯТТЯ»

Мета: Ознайомлення з метою тренінга. Створити середовище, в якому учасники відкриті до змін.

Міні лекція «Моральне (психологічне) насилля: його види та особливості»

Тренер розкриває основні характеристики домашнього насилля.. Інформує про моральне (психологічне) насилля: його види та особливості.

Зауважує важливість стану психічного здоров'я, який визначається цілісністю внутрішнього світу особистості, її конструктивною взаємодією з оточуючими, її адаптивністю та стійкістю, самореалізацією.

Методика «Лінії конфлікту».

Мета: вивчити суб'єктивне сприйняття конфліктної ситуації, емоційні стани та поведінку суб'єкта в конфлікті; пошук ресурсу.

Матеріал: білі аркуші А4, фломастери (або кольорові олівці, пастель), скотч, фольга, біла глина і кольоровий пластилін.

Інструкція. Тренер дає план дій: Спробуйте відобразити суб'єктивно значущу для вас конфліктну ситуацію як «розмову між двома лініями».

Для цього спочатку візьміть аркуш паперу формату А-4, позначте на ньому цифру 1 і прикріпіть до столу скотчем, щоб аркуш не зісковзував під час роботи. Виберіть два фломастери (олівець або крейду) різного кольору, які умовно позначають вас і вашого опонента (кривдника, суперника). Візьміть у робочу руку фломастер того кольору, яким ви проведете лінію своєї поведінки в конфлікті. У неробочу руку візьміть фломастер іншого кольору, який вказує на поведінку вашого умовного суперника (кривдника). Намалюйте динаміку конфліктної ситуації лініями, не відриваючи маркерів від паперу. Коли ви закінчите, переверніть аркуш і відкладіть його.

На другому аркуші зобразіть ту саму конфліктну ситуацію, помінявши фломастери в лівій і правій руках. Отже, на другому малюнку робоча рука малює лінії поведінки вашого опонента (кривдника) в конфлікті, а неробоча рука малює лінії поведінки вашої власної поведінки

Подумайте про те, що ви бачите на малюнках, і спробуйте написати історію «з точки зору» кожної лінії, а потім будь-якого елемента: петлі, завитків, крапок, тощо. Про що вам говорять Ваші малюнки? Яке символічне значення вони мають для Вас? Що нового розповіли вам лінії про конфліктну ситуацію та можливі шляхи вирішення?

Потім, використовуючи різні матеріали (фольгу, пластилін, глину - на вибір), зобразіть результат ситуації: створіть метафоричні образи себе та свого опонента (кривдника) в результаті конфліктного протистояння.

Після опрацювання тренер задає питання, на які учасники групи відповідають (можуть записати на зворотній стороні аркуша), якщо є учасник, який хоче поділитися своїми малюнками з групою, обов'язково дати таку можливість.

- Що ви відчували під час малювання та моделювання образів учасників конфлікту?
 - Як ви себе відчуваєте зараз?
 - Які суб'єктивно значущі відкриття ви зробили в ході цієї роботи?
 - Чи з'ясували ви для себе, як розвивався конфлікт і чи вдалося його вирішити?
- Чи змінилося розуміння причин і наслідків конфліктної ситуації? Як ви бачите власну роль і роль опонента в розпалюванні конфлікту? Який досвід Ви можете отримати?

Малюнки, за бажання, учасники групи можуть забрати з собою.

IV ЕТАП «ЗАВЕРШЕННЯ»

Вправа «План особистих змін»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти їхні цілі щодо участі в тренінгу.

Тренер дає кожному учаснику чистий аркуш паперу. Просить їх написати «План особистих змін» напишіть своє ім'я в лівому верхньому куті, а потім створіть дві колонки вниз: «Зміни, які мені потрібно зробити» ліворуч і «Як я змінюсь (що мені потрібно зробити)».

План особистих змін

Ім'я

Зміни, які мені потрібно зробити:

1

2

Як я змінюсь (що мені потрібно зробити):

.....

.....

.....

Пам'ятайте, що цей план можна корегувати і доповнювати!

Вправа «Мої враження та емоції»

Тренер дає можливість групі висловити своє емоції та побажання, поділитися чи дав тренінг позитивний результат, що саме змінилося.

Тренер повертає заповнені аркуші з незакінченими реченнями, щоб учасники могли оцінити, як тренінг задовольнив їх очікування, та висловити свою оцінку.

Тренінг був впроваджений в рамках Запорізького міського центру соціальних служб за підтримки Благодійної організації «Посмішка», в червні 2023 року, в яку звернулися десять жінок за психологічною підтримкою, віком від 25-59 років.

Програма тренінгу отримала позитивні відгуки, тому було прийнято рішення ввести тренінг в програму психологічної допомога потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

2.2. Психологічні рекомендації потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах

Психологічне насильство є серйозною проблемою, яка може вплинути на психічне та емоційне здоров'я людини. Воно може проявлятися в багатьох формах, включаючи емоційні, вербальні, моральні та соціальні аспекти. Наслідки морального насилля можуть бути довготривалими та завдати шкоди потерпілому.

Якщо ви зазнаєте морального насильства, важливо звернутися за допомогою та підтримкою. Це може включати звернення до спеціалістів, членів родини, друзів чи інших довірених осіб. Дотримання здорового способу життя, встановлення кордонів і відстоювання своїх прав також можуть бути важливими кроками до відновлення після морального насилля.

Пам'ятайте, що ви не заслуговуєте на моральне (психологічне) насилля і маєте право на повагу, безпеку та гідність. Ви можете взяти під контроль своє життя та вжити заходів для відновлення свого емоційного та психічного благополуччя. Не соромтеся звертатися за допомогою, стежте за своїм здоров'ям та відстоюйте свої права. Пам'ятайте, що ніхто не заслуговує насильства, і що допомога та підтримка доступні тим, хто її потребує.

Буває важко розпізнати психологічне насильство, оскільки воно не завжди фізично очевидно. Однак, важливо спостерігати за ознаками можливого морального насилля та відповідним чином реагувати.

Психологічні рекомендації потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах:

1. Не мовчіть: якщо ви відчуваєте, що зазнали морального насилля. Поділяться ситуацією, яка виникла з довіреними людьми, близькими, з тими кому довіряєте, або експертами. Важливо висловлювати свої почуття та думки, щоб отримати підтримку та допомогу.

2. Встановлення меж. Встановлення меж є важливою частиною боротьби з моральним насиллям. Ви маєте право на повагу, гідність і безпеку. Встановіть чіткі межі того, що ви готові терпіти, і чітко вкажіть, коли ці межі будуть перевищені.

3. Зверніться до спеціалістів: психологів, психотерапевтів та інших фахівців, які можуть допомогти в боротьбі з моральним насиллям. Вони можуть допомогти вам розпізнати моральне насилля, розробити стратегії самозахисту та навчити ефективних способів реагувати на образливу поведінку.

4. Зберігайте докази: якщо можливо, зберігайте всі докази морального насилля, наприклад: повідомлення, електронні листи, записи дзвінків, фотографії чи відео. Це може бути важливим доказом у разі подальшого правового вирішення ситуації.

5. Знайдіть підтримку. Не бійтеся звертатися за підтримкою до довірених людей, таких як родина, друзі, колеги чи професіонали. Вони можуть надати емоційну підтримку, дати поради та допомогти спланувати наступні кроки.

6. Відокремте себе від кривдника: якщо можливо, спробуйте відокремитися від особи, яка чинить моральне насилля. Це може включати створення фізичної, емоційної або соціальної дистанції. Не дозволяйте кривднику контролювати вас або диктувати ваші дії.

7. Дотримуйтеся здорового способу життя: підтримання фізичного та емоційного здоров'я може бути важливою частиною відновлення після морального насилля. Намагайтеся вести здоровий спосіб життя, включаючи здорове харчування, регулярну фізичну активність і достатній сон.

8. Не звинувачуйте себе: важливо розуміти, що ви не повинні терпіти моральне насилля. Не звинувачуйте себе в діях кривдника. Ви маєте право на повагу, безпеку та гідність.

9. Будьте сміливими: впоратися з моральним насиллям може бути важко, але важливо залишатися стійким і не відмовлятися від своїх прав. Пам'ятайте, що кожна людина має право на повагу, безпеку та гідність і що моральне насилля неприпустимо.

10. Дійте – повідомте поліцію про ситуацію, що сталася, зверніться за психологічною, юридичною та іншою допомогою.

Щоб викликати поліцію, необхідно зателефонувати за номером 102. Викликаючи патрульну поліцію, ви можете повідомити, що вам потрібен екіпаж «ПОЛІНА» - поліція проти домашнього насилля.

Міністерство внутрішніх справ запустило чат-бот для боротьби з домашнім насильством у додатку Telegram. Щоб приєднатися до чат-бота, необхідно авторизуватися в додатку та ввести в пошуку @police_helpbot. З його допомогою можна викликати поліцію та швидку допомогу, звернутися до спеціалістів для отримання безкоштовної правової допомоги, а також отримати загальну інформацію та контакти з іншими службами.

ВИСНОВКИ

Увага суспільства до проблеми домашнього насильства, її висвітлення в соціальних мережах, активна громадська діяльність у світлі цієї проблеми та законотворча робота народних обранців призвели до того, що українське суспільство не розглядає домашнє насильство крізь призму проблеми чужої родини, не замовчує ці випадки, а навпаки намагається допомогти постраждалим.

Проблема насилля має складну внутрішню структуру і досліджується вченими різних галузей науки: педагогами, філософами, психологами, соціологами. Домашнє насильство має місце в усіх сферах суспільства, незалежно від релігії, раси, сексуальних уподобань, професійного чи освітнього рівня.

Основними чинниками насилля є гендерні установки, тобто традиції, історично сформовані звичаї, які передаються з покоління в покоління. Тобто, витоки насилля, лежать у звичаях суспільства, в системі норм і правил, які передбачають певну поведінку чоловіків і жінок.

На сьогодні проблема морального (психологічного) насилля в Україні є надзвичайно актуальною і водночас складною. Соціологічне опитування, проведене компанією New Image Group спільно з Українським інститутом майбутнього у 2022 році показало, що 70% респондентів стикалися з проявами морального насилля, зокрема психологічного тиску та погроз.

Складність цієї проблеми зумовлена тим, що тривале страждання від морального (психологічного) насилля призводить до значних психологічних проблем у жертви, яка часто не може усвідомити деструктивність таких стосунків, сприймаючи поведінку кривдника, як норму, і не розуміє цього, може мати руйнівні психічні наслідки.

Багато дослідників зазначають, що тривале моральне насильство призводить до значних психологічних страждань, а саме: тривоги, депресії, психологічної травми, посттравматичного стресу, стійкого почуття тривоги, загострення хронічних захворювань, психосоматичних розладів, тощо. Крім того, жертви морального насилля, можуть відчувати зниження самооцінки, невпевненість, емоційну залежність від кривдника, вразливість (неадекватні реакції), безпорадність, жорсткі установки, неврівноваженість, агресивність, розгубленість, труднощі зосередження та соціальну ізоляцію

В сучасних наукових дослідженнях, найпоширенішими зазначають такі види морально (психологічного) насилля: аб'юз, аутинг, булінг, звинувачення жертви, газлайтінг, сталкінг, словесні образи, погрози та маніпуляція.

Глава міністерства оприлюднила статистику, що кожна п'ята жінка в Україні стикалася з тією чи іншою формою насильства, потерпають від нього і чоловіки. Проте 90% жертв насильства – це жінки.

У жінок, які протягом багатьох років зазнавали морального насильства, може розвинутися стан психологічної травми – втрата контролю над собою, своїм життям, своїм тілом, своїми почуттями та втрата контакту з іншими людьми, ізоляція. Травматичний досвід впливає на здатність довіряти людям, бути незалежним, впевненим, компетентним та ініціативним. Постійно травмуючий психологічний вплив призводить до втрати сил стримувати емоції, а іноді, достатньо невеликого подразника, щоб вивести назовні довго пригнічені емоції і змусити жінку втратити контроль над собою і навіть вчинити вбивство свого партнера.

Загалом, важкий психологічний стан, гостра психологічна травма чи сильна внутрішня напруга, спричинена моральним насиллям виникає в очікуванні повторення такої ситуації, може призвести до адиктивної поведінки, тобто різних видів залежності (наркотичної, алкогольної, інтернет-залежності, тощо). Крім того, складні психологічні наслідки насильства можуть призвести до саморуйнівної поведінки, яка проявляється

в суїцидальності, зокрема суїцидальних думках, намірах і планах, а також суїцидальних спробах і суїцидах.

Проблема морального насильства та його наслідки займає важливе місце серед інших актуальних проблем населення України. Тому, нами було прийнято рішення, розробити тренінг для жінок, незалежно від віку, який включатиме поглиблення знань про моральне насилля в партнерських відносинах та засоби підтримки свого психічного здоров'я. Розроблений тренінг дозволить попередити моральне насилля в партнерських відносинах, адаптуватися до мінливих умов життя і стати відкритими до нових позитивних вражень.

Тренінг «Попередження морального насилля в партнерських відносинах» включає 4 етапи: «Знайомство», «Очікування, надія та страхи», «Прийняття», «Завершення».

Тренінг був впроваджений в рамках Запорізького міського центру соціальних служб за підтримки Благодійної організації «Посмішка», в червні 2023 року, в яку звернулися десять жінок за психологічною підтримкою, віком від 25-59 років.

Програма тренінгу отримала позитивні відгуки, тому було прийнято рішення ввести тренінг в програму психологічної допомоги потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Також, нами було розроблено психологічні рекомендації потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

Підсумовуючи, усе вище сказане, приходимо до висновку, що розроблена тренінгова програма та надані психологічні рекомендації є важливою умовою психологічної допомоги потерпілим від морального насилля в партнерських відносинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Американська медична асоціація. URL: <https://library.gov.ua/svitovi-e-resursy/4236/amerykanska-medychna-asotsiatsiya/>
2. Боковець О.І. Наслідки впливу психологічного насилля на психічне здоров'я особистості. *Журнал «Перспективитаінновації науки»*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина» №1(6), 2022. С. 417-433
3. Боковець О.І. Феномен психологічного насилля: сутність, особливості та форми прояву. *Психологія особистості*. Габітус. Випуск 26, 2021. С. 48-52
4. Волошин П. В., Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації. Харків, 2002. 47 с.
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>
6. Герасіна Л. М. Насильство як соціальна деструкція. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». 2015. № 1148. С. 35–40.
7. Горбунова Г. Фильм «Газовый свет»: как свести с ума: електронний ресурс. URL: <https://parus28.livejournal.com/502183.html>
8. Заборона. Закохатися, щоб вижити: що таке стокгольмський синдром та чому він виникає. URL: <https://zaborona.com/shho-take-stokgolmskyj-syndrom-ta-chomu-vin-vynukaє/>
9. Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII (Чинний) Про запобігання та протидію домашньому насильству. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T172229?an=1>

10. Запобігання насильства в сім'ї / під заг. ред. А. В. Довженко, А. Й. Присяжнюк, В. А. Ганцюра. Київ : ТОВ НОВА, 2004. 136 с.
11. Запобігання насильству в сім'ї у діяльності фахівців соціальної сфери: навчально-методичний посібник / Авт. кол.: Бондаровська В.М., Бордіян Я.І., Булах Л.В., Журавель Т.В. та ін. / За заг. ред. Бондаровська В.М., Журавель Т.В., Пилипас Ю.В. Київ: ТОВ «Видавничий дім «КАЛИТА». 2014. 282 с.
12. Кара-Мурза С. Маніпуляція свідомістю: навчальний посібник. Київ : Оріони, 2003. 500 с.
13. Класифікація психічних та поведінкових розладів. Клінічні описи та вказівки з діагностики. Київ: Факт, 1999. 272 с.
14. Козирєв М.П. Насильство у сім'ї як соціально-психологічна проблема. Соціально-правові студії. 2020. Випуск 3 (9). С. 202-207
15. Колесо життя. Моральне насилля на роботі: як розпізнати і дати відсіч маніпулятору? URL: <https://koleso-gizni.com.ua/uk-ua/otnosheniya/moralnoe-nasilie-na-rabote>
16. Кочергіна І. А. Психологічне насильство над жінкою: причини і наслідки. *Вісник Львівського університету*. 2017. Вип. 1. С. 68–76.
17. Левченко К. Б. Попередження насильства в сім'ї: удосконалення законодавства. *Юридичний вісник України*. 2007. №5.
18. Лисюк Ю. В. Протидія насильству в сім'ї. Одеса : Одеський юридичний інститут ХНУВС, 2007. 164 с .
19. Лоренц К. Агресія (так зване «зло»): переклад з німецької. Київ: Видавнича група. Прогрес, 1994. 272 с
20. Максим О.В. Рябовол Т.А. Аб'юзивні стосунки як чинник девіантної поведінки. 2018. 6 с.
21. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблем насильства. К., 2003. 337 с

22. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують корекційні програми для осіб, які вчинили насильство в сім'ї / Укладачі: Мустафаєв Г.Ю., Довгаль І.І. Київ, 2011. 192 с.
23. Міленко В. Мосієнко С. Жінки і діти, які зазнали насилля в сім'ї. *Робота психологічної та соціальної служби: завдання, форми і перспективи*. Психолог. 2010. № 35 – 36. С. 48 – 51.
24. Мілінчук С. Насилля як соціально-педагогічна проблема особистості: теоретичний аспект. *Педагогічний часопис Волині*. №2(9). 2018. С. 132-137
25. Міністерство соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/18311.html>
26. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. Харків, 2020. Випуск 1. С. 166–168.
27. Мустафаєв Г. Ю. Соціально-психологічна характеристика осіб, які зазнають насильства в сім'ї. URL: <https://cutt.ly/hIdO1tj> (дата звернення 10.01.2022).
28. Насильство в сім'ї. Як боротися з ним державі. Що маємо і що слід з ним зробити. Київ: Розрада, 1999. 216 с.
29. Освітній проект «Дім (не) безпеки» EDERA. URL: <https://nonviolence.ed-era.com/psychological-violence>
30. Повалій Л. В. Концептуальні підходи до аналізу насильства в сім'ї. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: збірник наукових праць*. Вип. 14. Кн. 1. Кам'янець-Подільський: Видавець Зволейко Д. Г., 2010. С. 358–367.
31. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 7 грудня 2017 року № 2229-VII. *Відомості Верховної Ради України*. 2018. № 5. Ст. 35.

32. Протидія домашньому насильству: реалії і перспективи: збірник тез Обласної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 24 жовтня 2019 р.). Чернігів: Черніг. нац. технол. ун-т, ЧНТУ, 2019. 126 с.
33. Савчук О. М. Наслідки подружнього насильства: індивідуально-психологічна перспектива. *Наукові записки (спецвипуск)*. Київ, 2002. Т. 20. С. 118-125.
34. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / За ред.. Н.А.Побірченко. 2007. 336 с.
35. Словник-довідник для соціальних працівників та соціальних педагогів / за редакцією А. Й. Капської, І. М. Міщик, С. В. Толстоухової. Київ : ІДЦССМ, 2000. 260 с.
36. Соціальна педагогіка : мала енцикл. / Т. Алексєєнко, Т. Басюк, О. Безпалько та ін.; за ред. І. Д. Зверєвої. Київ: ЦУЛ, 2008. 336 с.
37. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. / І. Зверєва, О. Безпалько, С. Харченко та ін.; за заг. ред. І. Зверєвої, Г. Лактіонової. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 256 с.
38. Соціальна філософія: Короткий Енциклопедичний Словник / заг. ред. і укладання: В. П. Андрущенко, М. І. Горлач. Київ – Харків: ВМП «Рубікон», 1997. 400 с.
39. Судовий розгляд справ, пов'язаних з вчиненням насильства в сім'ї в Україні: проблеми відповідності міжнародним стандартам та шляхи вдосконалення. Науково-практичний посібник /Євсюкова М.В., Христова Г.О., Шаповалова О.А. та ін. / За заг. ред. Шаповалової О.А., Павлиш С.О. Київ: ТОВ «Компанія «Ваїте», 2011. 196 с.
40. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.
41. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю: навч. посіб. Київ : ДЦССМ, 2002. 132 с.
42. Філософський словник. /за ред . В.І.Шинкарука, Друге видання. Київ, Головна редакція Української Енциклопедії, 1986. 763 с.

43. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с
44. Шинкаренко О. Д. Психологічні особливості жертв подружнього насильства. *Практична психологія*, 2000. № 3. С. 25- 29.
45. Юрків Я. І. Насильство дітей у сім'ї як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2013. Вип. 28. С. 185–189
46. Якімова С.В., Лесяк Н.І. Домашнє насильство як вид кримінального правопорушення за законодавством України. *Порівняльно-аналітичне право*. 2019. № 3. С. 192–194.
47. Bancroft L. Tyrant Husbands. How to stop male cruelty, 2012. 460 p.
48. Gilad A. Warning signs of emotional abuse in a relationship. URL: <http://www.vixendaily.com/love/signs-of-emotional-abuserelationship/5/>
49. Johnson M. Z. Ways to keep yourself safe when you are not ready to leave you abusive partner. URL: <https://everydayfeminism.com/2015/04/safety-with-abusivepartner/>
50. New Image Group. Домашнє насильство в Україні: досвід та настрої громадян. URL: <https://cutt.ly/qTeubkV>
51. Stern R. The Gaslight effect. New York: Morgan road books, 2007. 163 p