

Гавриловська К. П.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

Юрко К. О.

*здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

ДОСВІД ПЕРЕЖИВАННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА: ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ

EXPERIENCE OF DOMESTIC VIOLENCE: PECULIARITIES OF REFLECTION AND WAYS OF RECOVERY

У статті розглянуто проблему домашнього насильства у контексті переживання та рефлексії постраждалими жінками свого досвіду перебування в насильницьких стосунках. Перебування у ситуації домашнього насильства може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю. Проте важливо не лише фіксувати наслідки, але і концентрувати увагу на періоді виходу з насильницьких стосунків, шукати можливості підтримки та шляхи відновлення постраждалих. Емпіричне дослідження було проведено методом анкетування потерпілих жінок (80 осіб). Досліджувані рефлексували причини, які були вирішальними у виборі залишатися в ситуації домашнього насильства та продовжувати стосунки з кривдником. Зокрема були названі: психоемоційна залежність (часто пов'язана із страхом перед самотністю); фінансова залежність; низька самооцінка, невпевненість і нерішучість; почуття провини та обов'язку, жалість до кривдника; очікування на зміни в поведінці партнера, а також неусвідомлення факту домашнього насильства. Значна кількість жінок, які зазнали фізичного насильства, вказали на відсутність будь-якого контакту з кривдником після розлучення, тоді як серед потерпілих від психологічного насильства цей показник був нижчим. Частина постраждалих уникають прямого контакту з кривдником, але шукають і отримують інформацію про кривдника через третіх осіб або соціальні мережі. Більшість опитаних категорично відкидають можливість відновлення стосунків із кривдником. Невелика кількість жінок вказала на можливість повернення до стосунків, якщо помітять позитивні зміни у поведінці кривдника або якщо вони відчують тиск або страх перед наполегливістю кривдника. Всі респондентки вказали, що найбільше підтримки в період виходу з насильницьких стосунків отримали від сім'ї та друзів, третина опитаних зазначили, що шукали і отримували фахову психологічну допомогу. Важливим ресурсом для відновлення після насильницьких стосунків виявилось ознайомлення з інформацією про особливості домашнього насильства що підкреслює важливість інформування та просвіти у процесі відновлення постраждалих.

Ключові слова: домашнє насильство, фізичне насильство, психологічне насильство, психологічне відновлення, кривдник, постраждала особа.

The article examines the issue of domestic violence in the context of women's experiences and reflections on their experiences in violent relationships. Being in a situation of domestic violence can be harmful to physical and mental health. However, it is important not only to record the consequences, but also to focus on the period of leaving violent relationships, to look for support opportunities and ways to recover. The empirical study was conducted by interviewing female victims (80 people). The respondents reflected on the reasons that were decisive in their choice to stay in a situation of domestic violence and continue their relationship with the abuser. In particular, they mentioned: psycho-emotional dependence (often associated with fear of loneliness); financial dependence; low self-esteem, uncertainty and indecision; feelings of guilt and obligation, pity for the abuser; expectations of changes in partner behavior, as well as lack of awareness of the fact of domestic violence. A significant number of women who suffered physical violence reported no contact with their abuser after the divorce, while this figure was lower among victims of psychological violence. Some victims avoid direct contact with the abuser, but seek and receive information about the abuser through third parties or social media. The majority of respondents categorically reject the possibility of restoring relations with the perpetrator. A small number of women indicated the possibility of returning to the relationship if they notice positive changes in the abuser's behavior or if they feel pressure or fear of the abuser's persistence. All respondents indicated that they received the most support during the period of leaving a violent relationship from family and friends, and one third of respondents indicated that they sought and received professional psychological help. Familiarization with information about the specifics of domestic violence proved to be an important resource for recovery from violent relationships, which emphasizes the importance of informing and educating victims in the recovery process.

Key words: domestic violence, physical violence, psychological violence, perpetrator, victim.

Вступ. Проблема домашнього насильства є досить актуальною для українських родин. Із початком повномасштабної війни вона не втратила своєї актуальності, адже люди зіткнулися з кардинальними змінами у житті: стрес, втрата близьких, невизна-

ченість, переживання за майбутнє, обмеження економічних можливостей, вимушений переїзд, життя в окупації – все це сприяє підвищенню психоемоційної напруги у сім'ях. Наслідки переживання досвіду домашнього насильства можуть проявлятися на різ-

них рівнях: фізичному (погіршення стану здоров'я, синці, травми), соціальному (руйнування соціальних контактів), психологічному (гостра стресова реакція, психологічна травма, ПТСР, психічні розлади тощо).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Українські та зарубіжні вчені досліджували різні аспекти домашнього насильства. М. Джонсон визначав домашнє насильство як широке поняття, що охоплює різні форми поведінки, які можуть завдавати шкоди фізичному та психологічному добробуту постраждалої особи. Він описав три типи домашнього насильства: інтимний тероризм, насильницький опір і ситуаційне насильство в парах [1]. Слід зазначити, що наразі в Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» описані такі види домашнього насильства: психологічне, фізичне, сексуальне, економічне. Однією з ознак домашнього насильства є його циклічний характер. Теорія циклічного характеру домашнього насильства, розроблена Л. Волкер, виокремлює кілька етапів: наростання напруження в сім'ї, інцидент насильства, примирення, «медовий місяць». Після «медового місяця» цикл повторюється, при цьому кожна фаза стає коротшою, а насильство набуває більшої інтенсивності [2].

Чимало досліджень присвячено наслідкам переживання домашнього насильства. Дж. Герман розглядає психологічні наслідки, зокрема, ПТСР, депресію тощо та наводить перелік основних стадій і механізмів психологічного відновлення [3]. Анкетування 100 жінок, постраждалих від домашнього насильства віком від 18 до 63 років засвідчило готовність постраждалих до участі в корекційних програмах для жінок, які зазнали домашнього насильства [4]. Особливості соціально-психологічного стану жінок, які постраждали від насильства в сім'ї вивчали Л. Романовська та О. Василенко. Вони припустили, що постраждалих умовно можна поділити на дві групи: «слабкі» та «сильні», та описали їх способи реагування на ситуацію домашнього насильства [5]. Постраждалим від домашнього насильства також можуть бути притаманні: висока тривожність та збудливість; імпульсивна поведінка та відсутність самоконтролю; погіршення настрою, пригніченість, замкнутість та зануреність у власні переживання; схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, наявність тривожності, скутості; часті коливання настрою, підвищена збудливість, дратівливість, недостатня саморегуляція [6]. Попри значну кількість публікацій із цієї теми, ми можемо відзначити брак досліджень, які би диференціювали наслідки досвіду переживання домашнього насильства залежно від його виду: фізичне та/чи психологічне. Також важливо не лише фіксувати наслідки, але і концентрувати увагу на періоді виходу з насильницьких стосунків, шукати можливості підтримки та шляхи відновлення постраждалих.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження було проведено з метою вивчення наслідків переживання жінками домашнього насильства методом анкетування потерпілих. Авторська анкета на

визначення досвіду переживання психологічного та фізичного насильства в міжособистісних стосунках (автор – Ксенія Юрко) складається із 12 загальних питань та двох блоків на виявлення досвіду психологічного та фізичного насильства по 9 питань кожен. Вибір учасниць дослідження здійснювався за допомогою питань, які дозволили встановити наявність досвіду переживання домашнього насильства, а також розділити вибірку сукупність на дві категорії: постраждалі від психологічного насильства і постраждалі від фізичного насильства у стосунках.

Загальна вибірка досліджуваних склала 80 осіб, жіночої статі, віком від 18 років, які мали досвід перебування у ситуації домашнього насильства. Більшість опитаних жінок (42 особи) не мають спільних дітей з кривдниками, а 25 учасниць мають одну спільну дитину. Жінки, які зазнали фізичного насильства, зазвичай перебували у таких стосунках від 3 до 6 років, тоді як ті, хто стикались з психологічним насильством, часто вказували на термін понад 10 років. Також було встановлено, що жінки зазвичай робили 3–4 спроби покинути насильницькі стосунки до їхнього остаточного припинення.

Всі особи, що прийняли участь у дослідженні, підтвердили факт того, що на момент дослідження вони завершили стосунки з кривдником та не перебували у відносинах протягом принаймні останніх шести місяців. Учасники вибіркової сукупності перебувають у онлайн спільнотах, присвячених обговоренню теми домашнього насильства. У цій публікації результати анкетування висвітлені частково.

Причини перебування жінок у насильницьких стосунках. Респонденткам було запропоновано відкриті питання, спрямоване на рефлексію ключових чинників (причин), що спонукали їх залишатися у стосунках, які супроводжуються домашнім насильством. Для інтерпретації відповідей було проведено контент аналіз (див. табл. 1).

Оскільки кожна учасниця у своїй відповіді могла вказати декілька різних причин одночасно, для інтерпретації відповідей було застосовано кількісний аналіз. Найчастіше постраждалі давали відповіді, які можуть бути віднесені до категорій: психоемоційна залежність (страх самотності); фінансова залежність; низька самооцінка, невпевненість та нерішучість; почуття провини, обов'язку та жалість до кривдника; очікування на зміни з боку партнера; неусвідомлення факту домашнього насильства (див. рис. 1).

У групі жінок, що мають досвід переживання лише психологічного насильства, найвищий показник 25% отримала категорія «Психоемоційна залежність (страх самотності)», тоді як у групі жінок, які зазнали фізичного насильства, ця категорія була зазначена 13% випадків. Натомість, для жінок із досвідом фізичного насильства, «Фінансова залежність» виявилася найбільш значущою причиною (25%). Це може свідчити про те, що в контексті психологічного насильства, емоційний вплив на жінку є критичним. Для всіх досліджуваних другою за значущістю категорією є «Низька самооцінка,

Причини перебування жінок у насильницьких стосунках

№	Категорії контекст-аналізу
1	Психоемоційна залежність (страх самотності). Відповіді, що вказують на емоційну прив'язаність до партнера та страх перед самотністю.
2	Фінансова залежність. Відповіді, де постраждала відчуває матеріальну залежність від партнера, відсутність власного житла, неможливості забезпечити себе та дітей без фінансової підтримки партнера.
3	Низька самооцінка, невпевненість, нерішучість. Відповіді, що свідчать про занижену самооцінку, сумніви у власних можливостях і коливання у прийнятті важливих життєвих рішень; виявляють стан, коли постраждалі від домашнього насильства схильні перекладати відповідальність на партнера, відчуваючи свою неповноцінність та нездатність до змін.
4	Очікування на зміни з боку партнера. Відповіді, що відображають надію на зміну поведінки партнера, віру його обіцянкам, особисті зусилля та спроби вплинути на кривдника, що мотивують їх продовжувати стосунки в очікуванні кращих часів.
5	Стереотипне уявлення про сім'ю та гендерні ролі (спільні діти). Відповіді, які ілюструють стереотипи про роль жінки як покірної берегині домашнього вогнища, а також традиційні уявлення про необхідність наявності обох батьків для повноцінного виховання дітей.
6	Сильні почуття, пристрасть, віра що це справжнє кохання. Відповіді, що включають переконання в справжності почуттів, віру в любов партнера, згадки про пристрасть та задоволення від інтимних стосунків.
7	Почуття провини, обов'язку та жалість до кривдника. Відповіді, що відображають переконання у власній провині за проблеми або насильство у стосунках. Ці відповіді також висвітлюють ситуації, коли, незважаючи на пережите насильство, жінки відчувають жалість до кривдника, можливо через його власні життєві обставини або проблеми, та намагаються підтримати його, сподіваючись на поліпшення їхніх взаємин.
8	Відсутність підтримки з боку оточення. Відповіді, що висвітлюють ситуації, де постраждалі стикаються з ізоляцією, відсутністю соціальної підтримки, нерозумінням з боку друзів, родини чи спільноти, а також стигматизацією та осудом.
9	Неусвідомлення факту домашнього насильства. Відповіді, що показують відсутність усвідомлення жінками факту перебування у ситуації домашнього насильства через брак психологічних знань про ознаки насильницьких відносин.
10	Власні психологічні проблеми та розлади. Відповіді, в яких учасниці вказували на свої психологічні стани як на ключові фактори, що сприяли їхньому перебуванню в насильницьких стосунках.
11	Відсутність досвіду (прикладу) здорових стосунків. Відповіді, де учасниці висвітлюють відсутність досвіду або позитивних прикладів здорових стосунків, як у контексті батьківської сім'ї, так і в попередніх взаєминах з партнерами.
12	Погрози з боку партнера. Відповіді, де учасниці вказували на погрози з боку партнера як основну причину залишатися в насильницьких стосунках, зокрема страх перед переслідуванням або побоювання, що чоловік може забрати дітей.
13	Інше. Відповіді, що охоплюють унікальні, менш поширені відповіді, які висвітлюють індивідуальні аспекти досвіду респонденток, зокрема: самоствердження через привабливість або статус партнера; страх втрати певних аспектів життя (подорожі, знайомства); спільне вживання алкоголю/наркотиків; проблеми з фізичним здоров'ям; перший досвід стосунків (перше кохання).



Рис. 1. Причини перебування в насильницьких стосунках

невпевненість, нерішучість», яка була вказана однаково кількість разів у кожній групі. Учасниці дослідження, що зазнали психологічного насильства, зазначили «Очікування на зміни з боку партнера» як ключову причину відкладення рішення про розрив стосунків у 16% випадків. В той же час, жінки, які зіткнулися з фізичним насильством, вказали на цю причину у 10% випадків. Це може свідчити про те, що незалежно від типу насильства, багато постраждалих сподіваються на зміни в поведінці свого партнера і вважають, що вони можуть вплинути на ці зміни. Однак, жінки, що зазнали психологічного насильства, можуть бути більш схильні до таких очікувань через менш очевидну шкоду психологічного насильства.

У відповідях жінок, що зазнали психологічного насильства лише тричі згадувалась категорія «Неусвідомлення факту домашнього насильства» як причина залишатись у відносинах, що становить 5% від загальної кількості відповідей у цій групі. У той же час, у постраждалих від фізичного насильства таких згадок було 19% від загальної кількості відповідей. Цей результат є неочікуваним, враховуючи, що психологічне насильство дещо важче ідентифікувати, ніж фізичне. Така тенденція вимагає детальнішого аналізу причин, що лежать в основі цієї динаміки.

У групі учасниць, які зіткнулися з психологічним насильством, категорія «Сильні почуття, пристрасть, віра у справжнє кохання» була зазначена 7 разів як вагома причина відмови від розриву стосунків з кривдником. В той час, у контексті фізичного насильства, цей мотив був вказаний лише 3 рази. Це може означати, що жінки, які стикаються з психологічним насильством, можуть більше фокусуватися на емоційному зв'язку з кривдником, вірити в глибину почуттів як основу для продовження відносин. Жінки, які зазнали фізичного насильства, ймовірно менше схильні вірити, що їхні відносини ґрунтуються на справжньому коханні.

Наявність допомоги та підтримки. Під час анкетування респонденткам було поставлено запи-

тання: «Чи отримували Ви підтримку або професійну допомогу після виходу з стосунків з особою, яка застосовувала насильство?» з метою оцінити наявність зовнішніх джерел підтримки, як професійної, так і від близького оточення, на які жінка може покладатися після виходу з насильницьких стосунків. Підтримка з боку сім'ї та друзів виявилася найбільш часто вказуваним варіантом: 35% від усіх відповідей у групі, яка зіткнулася з психологічним насильством, та 32% від усіх відповідей у групі з досвідом переживання фізичного насильства. Психологічну допомогу шукали й отримали 30% від усіх відповідей від учасниць, які зазнали психологічного насильства, та 27% від усіх відповідей від тих, хто пережив фізичне насильство. Цікаво, що за психіатричною допомогою зверталася більша частина осіб з групи, що зазнали психологічного насильства, порівняно з тими, хто пережив фізичне насильство, хоча загалом лише невеликий відсоток учасників дослідження вказав на отримання такої допомоги. 20% від усіх відповідей в групі, що пережила фізичне насильство, припали на варіант «Не отримувала ніякої підтримки». У той же час, в групі з досвідом психологічного насильства цей показник складав 12% від усіх відповідей. Це може вказувати на наявність певних бар'єрів у доступі до підтримки або пошуку допомоги серед потерпілих від насильства, особливо серед тих, хто зіткнувся з фізичним насильством.

Ресурси для відновлення після насильницьких стосунків. Питання про ресурси є важливим, оскільки від їх наявності залежить можливість виходу з насильницьких відносин та відновлення (див. табл. 2).

У відповідях досліджуваних найчастіше згадуваною була категорія «Знайомство та вивчення інформації щодо особливостей насильницьких стосунків», що підкреслює важливість інформування та просвіти у процесі відновлення. Натомість, найменш обраною опцією виявилась «Групи підтримки», особливо для жінок, які зіткнулися з психологічним насильством

Таблиця 2

Ресурси для відновлення після насильницьких стосунків

	Психологічне насильство (%)	Фізичне насильство (%)
с. Знайомство та вивчення інформації щодо особливостей насильницьких стосунків (книги, статті, форуми, відео)	22	23
g. Хобі та творчість	12	9
h. Соціальна активність та дружба	12	11
j. Переорієнтація на нові інтереси чи зміна професійного шляху (освітні курси, професійне навчання, занурення у нові захоплення та інтереси)	10	11
e. Фізичні вправи або йога	10	9
a. Психотерапія або психологічне консультування	9	8
i. Здоровий спосіб життя (здорове харчування, достатній сон, уникнення шкідливих звичок)	7	6
b. Прийом медикаментів, призначених психіатром	5	5
f. Медитація та релаксаційні техніки	5	9
k. Ваш варіант	5	6
d. Групи підтримки для людей, що теж мали досвід насильницьких стосунків	3	5

(лише 3%). Активності, пов'язані з саморозвитком (хобі, творчість та соціальна активність), були частіше названі жінками з досвідом психологічного насильства. Суттєвим для обох груп є звернення за психотерапевтичною допомогою, що підтверджує необхідність професійної підтримки. Також зазначено важливість здорового способу життя та переорієнтації на нові інтереси або кар'єру, що може вказувати на потребу жінок у самовдосконаленні та бажанні рухатися вперед, використовуючи зміни в житті для особистісного зростання та відновлення.

Спілкування з кривдником після припинення стосунків. Учасницям було запропоновано відповісти на запитання, що стосувалося їхніх взаємин з кривдником після завершення стосунків, зокрема щодо підтримання особистого спілкування. Аналіз такої інформації є важливим, оскільки будь-яка форма комунікації з кривдником після розірвання відносин може збільшити ризик поновлення насильницьких стосунків

Значна кількість жінок, які зазнали фізичного насильства (15 респонденток), вказали на відсутність будь-якого контакту з кривдником, тоді як серед потерпілих від психологічного насильства цей показник був нижчим (9 жінок). Майже однакова кількість жінок з обох груп (10 та 11) уникають прямого контакту, але отримують інформацію про кривдника через третіх осіб або соціальні мережі. 10 жінок потерпілих від психологічного насильства підтримують обмежений контакт з кривдником особисто з важливих питань, в той час як усього 3 жінки, які зазнали фізичного насильства обрали такий спосіб комунікації після розриву стосунків. Це може свідчити про сильнішу потребу в розриві всіх зв'язків саме після фізичного насильства.

Можливість поновлення стосунків з кривдником. У процесі анкетування важливо було з'ясувати, як учасниці дослідження ставляться до можливості відновлення відносин з кривдником, тобто яка ймовір-

ність повернення до таких стосунків і умови, за якими вони могли б розглядати цю можливість (рис. 2).

Більшість опитаних категорично відкидають таку можливість, стверджуючи «Ні, ніколи, за жодних умов». Однак, невелика кількість жінок вказала на можливість повернення до стосунків, якщо помітять позитивні зміни у поведінці кривдника або якщо вони відчують тиск або страх перед наполегливістю кривдника.

Висновки. На підставі аналізу наведеної інформації можна зробити висновки, що перебування у ситуації домашнього насильства може спричинити шкоду фізичному здоров'ю, і призвести до порушень психічного стану людини, проявляючись симптомами депресії, тривожними станами та ПТСР. Емпіричне дослідження було проведено з метою вивчення наслідків переживання жінками домашнього насильства методом анкетування потерпілих (80 осіб). Окремо вивчалися рефлексії постраждалих від психологічного насильства і постраждалих від фізичного насильства у стосунках. Шість причин, які жінки найчастіше зазначали як вирішальні у їхньому виборі залишатися в ситуації домашнього насильства та продовжувати стосунки з кривдником: психоемоційна залежність (часто пов'язана із страхом перед самотністю); фінансова залежність; низька самооцінка, невпевненість і нерішучість; почуття провини та обов'язку, жалість до кривдника; очікування на зміни в поведінці партнера, а також неусвідомлення факту домашнього насильства. Для групи жінок, що зазнали лише психологічного насильства, найвагомішою причиною лишатися у стосунках із кривдником виявилася психоемоційна залежність. Також в якості причин були названі низька самооцінка, невпевненість і нерішучість, а також почуття провини, обов'язку і жалості до кривдника. Для групи жінок, що мали досвід фізичного насильства, найважливішим фактором збереження стосунків із кривдником стала фінансова залежність. Значна

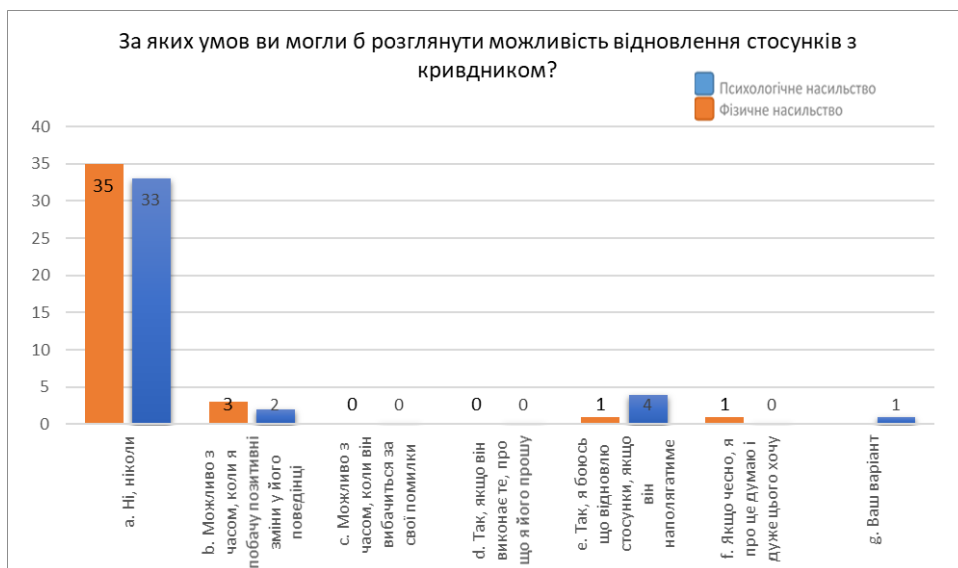


Рис. 2. Можливість поновлення стосунків з кривдником

кількість жінок, які зазнали фізичного насильства, вказали на відсутність будь-якого контакту з кривдником, тоді як серед потерпілих від психологічного насильства цей показник був нижчим. Частина постраждалих уникають прямого контакту, але отримують інформацію про кривдника через третіх осіб або соціальні мережі. Частина респонденток, які підтримують обмежений контакт з кривдником після розриву з особисто важливих питань, є вищою серед постраждалих від психологічного насильства. Більшість опитаних категорично відкидають можливість відновлення стосунків із кривдником. Невелика кількість жінок вказала на можливість повернення до стосунків, якщо помітять позитивні зміни

у поведінці кривдника або якщо вони відчують тиск або страх перед наполегливістю кривдника. Всі респондентки вказали, що найбільше підтримки отримали від сім'ї та друзів, третина опитаних вказала, що шукали і отримували психологічну допомогу. Важливим ресурсом для відновлення після насильницьких сосунків виявилось ознайомлення з інформацією про особливості домашнього насильства що підкреслює важливість інформування та просвіти у процесі відновлення постраждалих.

Перспективами подальшої роботи в цьому напрямку є створення і популяризація психокорекційних програм для жінок, що постраждали від домашнього насильства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Johnson M. P. A Typology of Domestic Violence: Intimate Terrorism, Violent Resistance, and Situational Couple Violence. Boston: Northeastern University Press, 2008. 240 p.
2. Walker Lenore E. "The Battered Woman Syndrome". Springer Publishing Company, 2019. 76 p.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015.
4. Собко А. А., Волинець Н. В. Результати опитування соціально-психологічних особливостей жінок, які постраждали від насильства в сім'ї. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2017. № 14. С. 255–259.
5. Романовська Л., Василенко О. Соціально-психологічний стан жінок, які стали жертвами насильства в сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Вип. 1(46), 2020. С. 197–200.