

**Мазур А. С.,**

здобувач ступеня вищої освіти  
бакалавра навчально-наукового  
інституту № 3 Національної академії  
внутрішніх справ

*Науковий керівник:*

кандидат юридичних наук, старший  
науковий співробітник наукової  
лабораторії з проблем превентивної  
діяльності та запобігання корупції  
навчально-наукового інституту № 3  
національної академії внутрішніх справ

**Литвин В. В.**

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖЕРТВАМ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА**

В Україні проблема насильства над жінкою та дитиною в сім'ї в останні роки розглядається на державному рівні. Свідченням цього є і прийняття законодавчої бази, і створення кризових центрів роботи з тими, хто потерпає від насильства в родині.

Згідно з документами, ухваленими ООН і ратифікованими нашою країною, жодна людина, яка перебуває вдома або поза будинком, не повинна піддаватися побиттю, погрозам, приниженням або іншим способам впливу, що призводять до емоційних або фізичних ушкоджень. Аналогічні положення містять Конституція України і Кримінальний кодекс.

Насильство визначається як примусовий вплив на когонебудь. Найпоширеніша класифікація видів насильства, заснована на характері насильницьких дій. Вона включає: фізичне, сексуальне, психологічне (емоційне) і економічне насильство.

Домашнє, побутове насильство, або насильство в родині, містить у собі фізичні, психічні, емоційні й сексуальні образи. Воно поширюється не тільки на одруженні пари, але й на співмешканців, коханців, батьків і дітей. Воно не обмежується гетеросексуальними відносинами.

Існують різні види домашнього насильства. Найчастіше жінка, що живе в ситуації насильства, навіть і не здогадується, що те, що з нею відбувається, є насильством.

У теорії циклу насильства виділяють три певні стадії, що повторюються у руйнівних взаєминах. Тривалість кожної стадії і їхня періодичність варіюється в кожному окремому випадку.

Патерни циклу насильства різні, але завжди повторюються, нарощуючи силу й частоту.

Під час першої фази, або стадії наростання напруги, відбуваються незначні випадки побоїв і наростання напруженості між партнерами. Потерпілі виходять із такої ситуації різними шляхами: вони можуть заперечувати наявність самого факту побиття або зводити до мінімуму значимість насильства. Не раз зовнішні фактори можуть балансувати на грані переходу до наступної стадії. Жертви насильства йдуть на все, щоб контролювати ці фактори - виправдуючи жорстокість і навіть захищаючи таку поведінку членів родини й інших людей.

Друга фаза з випадками сильного побиття. До кінця першої стадії губиться всякий контроль над процесом. Тут уже неминуче грубе побиття. Нападаючий не здатний керувати своєю деструктивною поведінкою, що є початком жорстокого розвитку подій. Основна відмінність між першою й другою стадіями в тім, що тут обидві сторони усвідомлюють: ситуація вийшла з-під контролю. Тільки одна людина може покласти кінець насильству – сам агресор. Поведінка потерпілого на цій стадії нічого не міняє.

Третя стадія, несе з собою період надзвичайного спокою й любові, уваги й навіть, у деяких випадках, покаяння. Жорстокість змінюють подарунки, гарні манери, запевнення, що насильство ніколи більше не повториться, благання про прощення. Жертві хочеться вірити, що з кошмарами буде покінчено назавжди. Під час цього періоду партнери відзначають знову відновлене між ними щире почуття кохання. Однак, оскільки це взаємовідношення деструктивне, третя стадія закінчується, переходячи до фази наростання напруги в новому циклі насильства.

Допомога потерпілим від насильства має свою специфіку залежно від того, хто її здійснює, кому її надають, у якій формі буде вона здійснюватися.

Звернення за професійною психологічною допомогою вимагає певної частки мужності від потерпілого. Іноді з моменту здійснення насильства до моменту звернення за допомогою проходять роки. Кваліфікована допомога фахівця допоможе конструктивно пережити те, що сталося й перетворитися з «жертви насильства» в «людину, що пережила насильство».

Всі форми, методи й техніки роботи фахівця будуються так, щоб дати жертві насильства можливість зрозуміти, що ніхто не намагається применшувати значення її труднощів і проблем,

але саме в них, цих труднощах і проблемах, можна й потрібно шукати й знаходити засоби для поліпшення свого положення. Тим самим клієнта спонукають до пошуку власних ресурсів зміни, у якості яких виступає як його минуле, так і майбутнє, як спогади, так і уява, що допомагають шукати відповіді на проблеми в особистому досвіді.

У психотерапевтичній теорії і практиці виділяють наступні стадії роботи з наслідками насильства:

1. **Рішення вилікуватися.** Або симптоми настільки сильні, що неможливо далі терпіти, або людина свідомо вирішує, що потрібно щось міняти, і звертається по допомогу.

2. **Стадія кризи.** Людина зустрічається із сильними почуттями, з болем. Ця стадія дуже важка для клієнта, тут важливо, щоб він міг подбати про себе.

3. **Згадування.** Якщо створено довіру до психолога, піде розповідь про те, що відбулося. Дуже важливо, щоб клієнт згадав стільки, скільки він може витримати.

4. **Віра.** Ця стадія важлива, якщо людина сумнівається в точності спогаду. Для клієнта дуже важливо повірити собі й своїм спогадам.

5. **Подолання мовчання.** Розповідь подробиць того, що відбулося. Це, як правило, супроводжується почуттями сорому й страхом налякати слухачого, також можливий страх перед повторенням насильства. Якщо людина зважилася розповісти про це психологові, то потім вона може зважитися розповісти про це ще кому-небудь: другові або подрузі. Тоді зникає внутрішня ізоляція.

6. **Зняття із себе провини за те, що відбулося.** Людина може звинувачувати себе в тому, що не змогла себе захистити, або в тому, що в момент насильства отримувала задоволення. Не можна переконувати жертву, що вона зовсім не винувата - вона цьому не повірить. Не треба намагатися зруйнувати віру клієнта у свою провину. Важливо допомогти клієнтові зняти із себе відповідальність за те, що сталося.

7. **Підтримка «внутрішньої дитини».** В середині кожної дорослої людини є дитина радіюча і дитина страждаюча. Багато з людей, що пережили насильство в дитинстві, не вміють радіти життю. На цій стадії необхідно встановити контакт із «пораненою дитиною всередині себе», використовуючи малюнки, рухи і т.п.

8. **Повернення довіри до себе.** Підвищення самооцінки. Тут відбувається визначення особистих границь клієнта, які

були порушені насильством, а тепер знову можуть повернутися під контроль клієнта.

**9. Оплакування втрати.** Тобто прощання з тим, що було втрачено в момент насильства.

**10. Гнів.** На стадії оплакування звичайно назовні виходить і злість, довгий час стримувана всередині.

**11. Розкриття й конфронтація.** Гвалтівник - це людина, що живе поблизу. Важливо виразити йому свій гнів. Можна написати лист, можна розіграти це в психодрамі.

**12. Пробачення.** Мається на увазі пробачення себе. Пробачати гвалтівника не потрібно, тому що це може бути ще одною жертвою, що принесе йому постраждала. Зміст пробачення в тому, щоб відпустити гвалтівника від себе.

**13. Знаходження духовності.** Повернення уявлення про те, що світ добрий і гарний. Зникає відчуття віддаленості від світу, нездатності відчувати красу. Вертається зв'язок між «Я» і тілом. Відроджується довіра до людей.

**14. Вирішення травми й рух далі.** Це момент, коли люди почувають, що їм вдалося ввімкнутися в життя. Поступово треба говорити про те, що терапія закінчується. Наступає час попрощатися із клієнтом.

Сьогодні жінки все частіше зіштовхуються з такими кризовими ситуаціями, вихід з яких вимагає допомоги компетентних фахівців - соціальних працівників, психологів, педагогів, здатних не тільки розібратися в цих ситуаціях, виявити причини їх виникнення й можливі наслідки, але й підібрати найбільш раціональний шлях виходу із кризи.

#### **Список використаних джерел**

1. Мінакова К. Основні соціально-педагогічні та психологічні характеристики жінки – жертви сімейного насилля. *Соціальна педагогіка*. 2005. № 2. С. 43–47.

2. Насильство у сім'ї і протидія дільничних. *Іменем Закону*. 2004. № 51 (5439). 24–30 груд. С. 6.

3. Савчук О.М. Стратегії роботи із спів залежними жінками, які зазнають насилля в сім'ї. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 51–60.

4. Савчук О.М. Об'єктивізація впливу тренінгу асертивності на психологічний стан жінок, які зазнали насильства. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 6. С. 74–76.

5. Шахрай В.М. Технологія соціальної роботи: Навч. посіб. К.: ЦУЛ, 2006. 463 с.