**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА**

**1.1. Основні підходи до визначення поняття психологічного насильства.**

У поступовому розвитку психологічної культури в суспільстві диференціюється і стає більш вираженою потреба у підвищенні якості життя: психологічного здоров'я, благополуччя та психологічної безпеки. Увага дослідників, предметом вивчення яких виступають дані феномени, фокусується на більш складних факторах, здатних фруструвати, поставити під загрозу ці цінності.

Таким фактором, зокрема, є феномен психологічного насильства, який, на відміну від насильства фізичного, виступає, безсумнівно, більш складним, ефемерним для вивчення та формалізації. Фіксація його конкретних актів та наслідків для об'єкта насильства стає більш складною з причини приховання їхнього безпосереднього спостереження.

Для ґрунтовного вивчення феномену психологічного насильства потрібно насамперед зрозуміти, що таке насильство? Що є ключовим для його визначення? Чим насильство відрізняється від агресії? Ці проблеми прямо чи опосередковано піднімаються в дослідженнях психологічного насильства як окремого варіанта прояву насильства. Виявляється, що для відповіді на ці питання на даний момент не існує єдиної методологічної бази [11].

Перш ніж розглянути психологічне насильство через призму атрибутів діяльності, дамо визначення більш загального поняття насильства. Виходячи з проведеного аналізу актуальної літератури на тему «насильство» і «психологічне насильство», бачимо, що існує відносно велика кількість авторських визначень, які виділяють той чи інший аспект цього феномена.

Визначення можна умовно поділити на групи за такими критеріями:

а) феноменологічність - пояснюваність, тобто те, наскільки визначення дозволяє відокремити насильство та інші феномени, зовні на нього схожі, наприклад, акти агресії, недружелюбності, грубості, а також те, наскільки визначення розкриває сутність, функції насильства;

б) суб'єктивність - об'єктивність критеріїв насильства, тобто те, на які критерії робиться акцент у диференціації феноменів. Наприклад, ідентифікація насильства за суб'єктивними характеристиками суб'єкта/об'єкта насильства, такими як ставлення до того, що відбувається, цілі, мотиви, емоційні реакції, або показники об'єктивно фіксованих актів (наприклад, систематичність, результат та інші поведінкові показники);

в) інтенціональність - результативність, або оцінка насильства за фактом наявності відповідної спрямованості, методів впливу або ж за фактом відповідного результату.

Кожен із критеріїв можна розглядати як точки зростання/проблемні зони, що позначаються як можливі напрями для теоретичного осмислення, і розкривають складність феномена насильства. Вони відображають неможливість його розгляду лише в рамках конкретного епізоду, однієї особи (суб'єкта чи об'єкта насильства), поза рамками ширшого соціального контексту [11].

Тим не менш, можна відзначити основні ідеї цього напрямку. Їх можна згрупувати та видобразити у вигляді наступної таблиці (див. табл. 1.1.) з виділенням ключових елементів.

Таблиця 1.1.

Ключові елементи визначень насильства та його приклади

|  |  |
| --- | --- |
| **Ключові елементи визначення** | **Приклади визначення** |
| "Цільовий" - визначають насильство через таку характеристику як його цілеспрямованість і конкретний зміст мети (зі сторони суб'єкта насильства) | Формальнанаявність мети,наміри | «навмисне маніпулювання дорослими дитиною як об'єктом» [29]«насильством є навмисний протиправний фізичний вплив на іншу особу, яка посягає на його тілесну недоторканність, здоров'я або життя, що обмежує або виключає його свободу, а також навмисно протиправний вплив на психіку іншої особи з метою придушення її волі або примусу до певних дій або бездіяльності, а також дії» [4] |
| Зміст мети | «головна мета насильства - змусити людину щось відчувати (наприклад, почуття приниження, страху) або вчинити дію чи вчинок (або не дати це зробити) проти його бажання» [17]«насильство - це застосування різних форм примусу з метою придбання та збереження панування, завоювання привілеїв» [12]«Це зовнішний, силовий вплив на людину чи групу з метою підпорядкувати їх волі, що здійснює вплив» [10] |
|  «Критеріальний»- визначення, щоописуютьнасильство через актуальнічи майбутні наслідкі (з боку об'єкта насильства) | Суб'єктивний(відношенняоб'єкта насильства) | «Вплив без добровільної згоди щодо індивідуумаабо групи» [37]«…застосування сили задля досягнення чогось, примусовий вплив на будь-кого, що-небудь» [23] |
| Об'єктивний(за результатом) |  «це всі форми фізичного та/або емоційного жорстокого поводження, сексуальне насильство, зневага або зневажливе ставлення, комерційна чи інша експлуатація, яка веде до реальної чи потенційної шкоди здоров'ю дитини, її життя, розвитку чи гідності у тих відносин відповідальності, довіри або сили» [19]«Під насильством розуміють застосування сили, що призводить до шкоди, завданому основним людським потребам чи навіть життя взагалі, що знижує рівень їх задоволення нижче від того, що потенційно можливий» [15]«фізичний, психічний, соціальний вплив на людину без добровільної її згоди, що змушує її переривати значну діяльність і виконувати іншу, що суперечить їй» [35] |
| «Соціально-контекстуальний» -визначення, що розглядають насильство як форму соціальних відносин,вбудовують його в соціальний такультурний контекст | «Насильство слід вважати особливим типом соціальних відносинміж людьми… насильство існує там, тоді й остільки, де,коли і оскільки має місце присвоєння, придушення, підпорядкування волі суб'єкта, панування з неї» [22]«насильство є насамперед певним типом відносинміж людьми, коли благо одних купується ціною стражданняінших» [27] «насильство - це специфічна інтерперсональна форма поведінки батькив» [29] |
| Соціальна нетиповість/нерегламентованість - визначення, частиноюяких є диференціаціянасильства через критерій «типовості», соціокультурної регламентованості, тієї чи іншої практикипримусовості. | «насильство — такий фізичний, соціально-організаційний, психічний вплив на людину, який неправомірно (тобто не регламентовано поточними соціальними практиками) знижує її моральний (духовний), соціальний (у тому числі правовий) та життєвий статус, завдає йому фізичних та душевних страждань, а також загроза такого впливу» [14]«навмисне протиправний суспільно небезпечний вплив напсихіку людини, здійснюваний без її волі чи всупереч їй» [8] |

Таким чином, можна скласти своєрідне синтетичне визначення, де насильство це:

а) тип соціальної взаємодії між суб'єктом та об'єктом, кожен з яких може бути як конкретною людиною, так і групою осіб;

б) метою якого є зниження суб'єктності об'єкта насильства, його здатності реалізовувати свою волю пасивно чи активно, відстоювати свої інтереси та бути джерелом власних психічних явищ;

в) що характеризується певними суб'єктивними та об'єктивними індикаторами, що відображають процес переривання вольових функцій об'єкта насильства;

г) шкода, що приносить об'єкту насильства, що призводить до неблагополуччя (фізичного, соціально-психологічного, економічного).

Визначення психологічного насильства як феномена більш приватного буде вибудовуватися під час подальшого співвіднесення його характерних атрибутів з атрибутами діяльності.

На відміну від фізичного насильства, психологічне насильство є більш складнішим феноменом. Як було зазначено, ряд авторів сходиться у тому, що метою поведінки суб'єкта насильства є зняття суб'єктності (тобто здібності до активного чи пасивного волевиявлення) з об'єкта насильства та в кінцевому рахунку нав'язування йому своєї волі [17].

Різниця між фізичним та психологічним насильством може полягати в тому, якими методами із суб'єкта «знімається» його суб'єктність. Так, фізичним впливом ліквідуються переважно «зовнішні» умови реалізації вольового акта. Наприклад, пряма загроза цілісності, фізичні перешкоди, за яких об'єкт насильства міг би здійснювати активне чи пасивне волевиявлення. Психологічним впливом деформуються переважно «внутрішні» умови, що дозволяють людині зберігати свою суб'єктність. Це може бути мотиваційна цілісність, сприймається самоефективність, позитивне самовідношення тощо.

 Іншими словами, при психологічному насильстві основним методом впливу є інформаційний, що має на меті вплинути на «орієнтовні процеси» суб'єкта [8].

Приклад фізичного впливу на суб'єктність. Для того, щоб змусити людину щось робити чи не робити, його фізично травмують, ізолюють, блокують можливість здійснювати рухову активність.

Приклад психологічного (інформаційного) впливу на суб'єктність. Здібністі людини усувають шляхом систематичного надавання негативного зворотного зв'язку про його діяльність, результати її діяльності, принижують її, переконують у безпорадності та некомпетентності, ігнорують її прохання. У в результаті людина втрачає надію на те, що його дії можуть на щось вплинути, перестає вірити в те, що має право щось вимагати, відстоювати.

Таким чином, можна припустити, що в якості предмета психологічного насильства будуть виступати суб'єктивні характеристики об'єкта насильства, такі як самовідношення, самоефективність і т.д. що забезпечують пасивну чи активну реалізацію суб'єктності, волевиявлення, відстоювання своїх інтересів. Логіка дій у разі ставиться у необхідністі деформації даних психічних структур; відповідно, їхня деформованість у об'єкта діяльності буде відображенням наявності даного предмета.

Цілеспрямованість. Виникнення стійких змін психічних властивостей об'єкта насильства вимагає від суб'єкта насильства виконання такої умови, як регулярність. Регулярність впливу незалежно від типу впливу може переводити один вид насильства в інший (фізичний у психологічний). Наприклад, для впливу на поведінку об'єкта насильства може бути достатньо разового фізичного впливу, тоді як для блокування «внутрішніх» умов може знадобитися тривалий, систематичний вплив фізичного чи інформаційного типу. Приклад: систематично повторюване побиття і неможливість протистояти цьому можуть призвести до феномену вивченої безпорадності, який, своєю чергою, призведе до відмови від подальшого опору, навіть коли фізична сила вже не застосовується. Саме систематичність, регулярність дій суб'єкта насильства є одним із значних показників психологічного насильства на думку таких дослідників, як Л.Р. Аптікієва, Є.М. Волків [8].

Систематичність також є основою класифікації феноменів насильства Й. Галтунга, яким було запропоновано поділ насильства на такі види, як:

а) пряме насильство, що становить одиничний акт примусу;

б) структурне насильство, що представляє систематичний примус з метою насадження відносин панування (тобто встановлення таких відносин на постійній, прийнятій об'єктом насильства основі).

По суті, ці види насильства можна співвіднести з фізичним і психологічним насильством. Однак важливо відзначити, що ключовою, на наш погляд, різницею між психологічним і фізичним насильством виступає саме тип впливу, саме психологічний чи інформаційний. Фізичний вплив - те чи інше фізичне блокування вольового акта суб'єктом насильства, яке може призвести до зміни психічних властивостей через перегляд впевненості у своїх «силах», але це навряд можна назвати психологічним насильством. Швидше це буде фізичним насильством із психологічними наслідками. Це можна відобразити у наступній таблиці (див. табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Умовна класифікація насильства залежно від типу впливу та його систематичності

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тип впливу/ступінь****систематичності** | **Не систематичний вплив** | **Систематичний вплив** |
| Фізичний вплив | Фізичне насильство, блокування зовнішніх умов реалізації суб'єктності | Фізичне (або змішане) насильство, блокування зовнішніх та внутрішніх умов реалізації суб'єктності |
| Психологічний вплив | Акт психологічної агресії: образа, знецінення, ігнорування | Психологічне насильство, деформація внутрішніх умов суб'єктності |

Для впливу на «внутрішні» умови (психічні властивості) об'єкта насильства необхідний не разовий, а систематичний вплив. Систематичність суперечіть випадковості і опосередковано виводить таку характеристику психологічного насильства, як цілеспрямованість.

Проактивність. Цей атрибут відображає внутрішню детермінованість діяльності потребами суб'єкта на противагу реактивності, залежності актуалізації тої чи іншої поведінки зовнішніми, середовищними стимулами. Інтуїтивно важко назвати психологічним насильством агресивні реакції, спровоковані лише зовнішніми подіями, за відсутності яких суб'єкт перестане реагувати агресивно. Приклад інструментальної агресії: втомлений батько ображає або іншими способами виражає агресію дитині, яка його непокоїть, з метою ізолюватися від подразника в особі цієї дитини. Дитина йде в свою кімнату, і вираз агресії припиняється.

 Якщо насильство має місце, то акти агресії та інші дії, що блокують/знижують суб'єктність іншої людини, можуть продовжувати здійснюватися суб'єктом насильства незалежно від дій об'єкта або інших зовнішніх умов, адекватних їм. Приклад насильства: чоловік регулярно принижує свою дружину, знаходячи різні приводи для цього. Не знаходячи таких, може штучно їх створювати, провокувати. Що б дружина не робила, вона не може припинити агресію по відношенню до себе. Навіть після розлучення колишній чоловік продовжує переслідувати дружину, щоб вкотре нагадати якою «поганою» вона була.

Ще однією важливою властивістю діяльності є включеність до системи соціальних відносин, її існування у конкретній системі цих відносин. Психологічне насильство як діяльність може розглядатися в якості практики вбудованої, опосередкованої конкретними соціальними відносинами (панування, ієрархії тощо), місцем у суспільстві, яке займає суб'єкт діяльності, ставленням до насильства. Іншими словами, насильство є реалізацією певних відносин, типу обміну для людей, яке втрачає сенс поза соціумом, поза аналізом більш складніших систем. При цьому насильство важко зарахувати до класичних видів діяльності. Проте цей момент важливий, тому що дозволяє розширити набір пояснювальних інструментів, принципів.

Таким чином, зазначені атрибути насильства (систематичність, проактивність, наявність певного мотиву та предмета) дозволяють говорити про можливість використання категорії діяльності для опису насильства. Особливо це може стосуватися психологічного насильства як систематичного використання психологічних інструментів впливу, спрямованих на зміни «внутрішніх» чи суб'єктивних умов реалізації суб'єктності. Якщо використовувати категорію діяльності як фрейм для аналізу насильства, то, відповідно, можна уявити насильство у межах структури діяльності [25].

Так, для реалізації суб'єктом мотиву насильства (десуб'єктивації об'єкта насильства чи низки мотивів, у якому десуб'єктивація є одним із провідних), суб'єкт насильства може ставити низку цілей (рівень дій: утримання об'єкта насильства, соціальна ізоляція, зниження рівня самоефективності), які можуть бути реалізовані різними способами (Рівень операцій: обман, образу, ігнорування, агресія) [11].

Приклад аналізу структури «насильницької діяльності»: для того, щоб «підпорядкувати», десуб'єктивувати партнера, Н. робив дії щодо його утримання у відносинах (обіцяв щасливе життя; давав надію на те, що неприємності у відносинах з ним скоро припиняться; вказував на те, як партнер може виправитися), зниження самооцінки та самоефективності (принижував; ігнорував потреби та почуття; постійно вказував на недоліки; порівнював із більш привабливими людьми; саботував робочу діяльність партнера), ізолював від близького соціального оточення (розпускав чутки, замовчував інформацію, брехав друзям партнера, забороняв бачитися з ними). Реалізувавши ці цілі, суб'єкт насильства досяг того, що партнер став безмовним виконавцем бажань суб'єкта насильства.

Розрізнення структурних рівнів діяльності може бути потенційно важливим для диференціації власне «насильницької діяльності», інструментальної агресії, реактивної агресії, так і для можливого уявлення виникнення та розвитку мотивів насильства у суб'єкта насильства.

Диференціація феноменів, пов'язаних з насильством. А.Ш. Тхостовим було позначено проблема диференціації насильства та того, що відбувається з психікою людини в процесі соціалізації, - процесом, що деформує суб'єктність та здійснюваним проти волі соціалізованого [37]. Як один з можливих диференціюючих властивостей виступає мотив соціалізації, де придушення суб'єктності іншої людини постає як дія, підпорядкована відповідному мотиву. Події, мотивом яких виступає соціалізація, тобто формування соціально значущих навичок, що дозволяють зрештою продуктивно існувати в суспільстві інших людей, А.Ш. Тхостів називає "зусиллям". Насильство ж не має на меті адаптації об'єкта, на якого здійснюється вплив, або ж відбувається специфічна адаптація об'єкта насильства до індивідуальних потреб суб'єкта насильства. Приклад зусилля: для того, щоб навчити/соціалізувати учнів, які не зацікавлені в цьому, педагог може реалізувати дії щодо часткового «зняття» їхньої суб'єктності, позначаючи недостатність їхньої компетентності в тому чи іншому питанні, караючи або надаючи інший негативний зворотній зв'язок, створюючи обмеження. При цьому педагог позначає чіткі вимоги до учня, результатом виконання яких є сформована соціально значуща навичка/знання. Приклад насильства: така ж навчальна ситуація, де вчитель надає суперечливі вимоги, до умов до яких важко чи неможливо адаптуватись. Зворотній зв'язок носить особистий характер (пов'язан зі приниженням особистості учнів) і пригнічує будь-яку їхню самостійну активність. Вимоги до учнів пред'являються виходячи з особистих потреб вчителя, які не відповідають конвенційним цілям освіти та виховання.

Таким чином, при соціалізації кінцевим продуктом виступає адаптація, що здійснюється у тому числі і насильницькими діями. Втім, як уже було зазначено, психологічне насильство може бути також підпорядковано меті своєрідної «адаптації», але не широкому соціальному контексту, а життю з конкретною людиною (суб'єктом насильства) та її потребам. В результаті це може призводити до дезадаптації в рамках ширшого соціального контексту [31].

Потенційний механізм розвитку мотивації "десуб'єктивації". Розгляд насильства як діяльності потенційно дозволяє екстраполювати деякі закономірності розвитку діяльності, наприклад, «зсув мотиву на мету». Використовуючи дану закономірність, можна пояснити розвиток «насильницьких» мотивів із насильницьких процесів, раніше підпорядкованих іншим мотивам. Приклад «зсуву мотиву на мету»: педагог, практикуючий жорсткі методи встановлення дисципліни у класі для досягнення навчальних та виховних цілей, з часом може почати отримувати задоволення від факту своєї влади, можливості отримувати від учнів необхідні йому реакції, почуття, можливості відчувати себе «всемогутнім», особливо якщо раніше такий викладач відчував у тій чи іншій мірі фрустрацію даних потреб.

До цього можна додати розроблений С.Л. Рубінштейном постулат про те, що діяльність є тим процесом, через який суб'єкт не тільки впливає і здійснює взаємодію із світом, але й навпаки, у діяльності суб'єкт змінює свій зміст, відбувається його зміна [34].

При такому розгляді можливого механізму розвитку та взаємовпливу діяльності та суб'єкта діяльності ми отримуємо не тільки можливість структурованого підходу до аналізу насильства як продукту діяльності суб'єкта, а й суб'єкта як продукту своєї діяльності.

Таким чином, можна дійти наступних висновків:

1. Робочим визначенням насильства та психологічного насильства як приватного феномена може бути такий варіант. Насильство - це тип соціальної взаємодії між суб'єктом та об'єктом, кожен з яких може бути як конкретною людиною, так і групою осіб, метою якої є зниження суб'єктності об'єкта насильства, тобто його здатності реалізовувати свою волю, відстоювати свої інтереси та бути джерелом власних психічних явищ. Насильство характеризується суб'єктивними (відсутність добровільної згоди, примусовість) та об'єктивними (переривання значної діяльності) для об'єкта насильства індикаторами, що в результаті надають об'єкту насильства збитків (фізичних, соціально психологічних, економічних). Інструментально-психологічне насильство визначається переважним використанням психологічних методів впливу, їх систематичним застосуванням, орієнтованістю на більш довгостроковий ефект і складнішою системою застосування.

2. На підставі характеристик психологічного насильства, виділених різними авторами, цей феномен може бути розглянутий як діяльність - складна, цілеспрямована, предметна, суб'єктна активність. Специфічним предметом насильства як діяльності можна позначити вплив на «внутрішній», суб'єктивний зміст психіки об'єкта, який забезпечує можливість реалізації вольових актів та суб'єктних функцій, тобто реалізується десуб'єктивація об'єкта насильства.

3. Психологічне насильство можна уявити у рамках структури діяльності, яка передбачає неможливість зведення поведінки до простої суми поведінкових актів. Вони є системою з відповідним системотворчим чинником — мотивом. Мотив та відповідний йому продукт діяльності можуть бути розглянуті як специфічний критерій, що розділяє власне насильство та активність, до якої акти агресії та «насильницькі дії» включені інструментально [11].

**1.2. Типові види прояву психологічного насильства.**

Найважчий етап в житті кожної людини, яка потерпає від психологічного насильства, - це виявити його.

Побої та синці відверто не схвалються суспільством і є дуже яскравим сигналом, що до особи вчиняються саме заборонені дії. Хоча відверто кажучи, навіть такий однозначний маркер часто-густо не одразу дає сигнал людині (через стигматизацію «б’є - отже любить» та інші стереотипи), що такі дії щодо неї є недопустимими і їх у жодному разі не можна терпіти. А що вже казати про «невидиме» психологічне насильство.

Додамо до цього анамнезу скалічене психічне здоров’я цілої нації, яка десятиліттями виховувалась у парадигмі, де насильство (зокрема - психологічне) було ледве не державною ідеологією і всіляко толерувалося радянською владою.

Тому з упевненістю можна сказати, що багато хто із нас виріс в умовах, де в родинах психологічне насильство було нормою. Різниця була тільки у ступені та інтенсивності.

У нас не було можливості дізнатись, що таке ставлення до нас - це насправді зовсім не нормально.

Тому, на жаль, неодноразово зустрічаються люди, які прожили в аб’юзі по 10-20 років і схаменулися лише після серйозних діагнозів зі здоров’ям. Іноді - фатальних, адже у разі тривалого впливу на психіку зміни можуть бути дійсно незворотніми, що робить такий вплив дуже небезпечним для здоров’я людини. На жаль, бувають випадки, коли психологічне насильство чинять рідні так довго, чи навіть з дитинства, що ви просто не знаєте, що буває інакше, і це і є звичайний стан. У такому разі потрібна допомога спеціаліста. Якщо ви виросли в такій атмосфері, зазвичай усвідомити, що ця допомога потрібна, дуже непросто. Частіше за все тут грає роль фактора щасливого випадку чи поради близької людини, або коли витримати власні переживання та стан стає неможливим. Також часто особа може навіть не здогадуватися, що вона саме та людина, яка це саме психологічне насильство в сім’ї чинить (під виглядом «любові, турботи і найкращих намірів»), - адже з нею власні батьки, родичі діяли так само.

Всі людські вчинки можна розташувати вздовж ціннісної осі «ставлення до другого як до цінності - ставлення до другого як до засобу». Опишемо докладний зміст та полюси цієї шкали.

1. Перший полюс - назвемо його суб'єктним - показує ставлення до партнера взаємодії як до цінності. Щодо цього виділимо дві сторони: моральну та психологічну. Перша полягає в визнання самоцінності іншої людини як вільної, відповідальної, яка має право бути такою, як вона є і бажати того, чого вона хоче. Психологічна складається як мінімум із трьох моментів: мотиваційного, когнітивного та операційного. У мотиваційному плані прийняття цінностей партнера конкретизується у прагненні до співпраці, до встановлення рівноправних партнерських взаємин, до спільного вирішення проблем, що виникають. У когнітивному плані — у готовності зрозуміти іншого, уміння децентруватися, бачити людину у всій її багатоскладності, унікальності, мінливості. Операційний план характеризується установкою на діалог та співробітництво.

2. Другий полюс - об'єктний - характеризується ставленням до партнеру зі спілкування як засобу, об'єкту. У моральному плані воно втілюється у відношенні до іншого як до знаряддя досягнення своїх цілей: потрібний — залучити, не потрібний — відштовхнути, заважає — позбавитися (аж до фізичного знищення).

Допустимість (моральне виправдання) такого відношення базується, по-перше, на знеціненні людини, по-друге, на основі віри в нерівність (у цінності, у правах, у ціні) людей, а по-третє, на відчутті власної переваги над іншими в чомусь, що доходить до почуття власної винятковості.

У мотиваційному плані ставлення до іншого як до об'єкта конкретизується в бажанні володіти, розпоряджатися їм, прагненні отримати односторонню перевагу, неодмінно добитися свого. У когнітивному плані об'єктна позиція проявляється у егоцентризмі — нерозумінні іншого, відсутність спроб побачити ситуацію його очима, у спрощеному, односторонньому баченні свого партнера, у використанні стереотипних уявлень, розхожих суджень про нього. В операційному плані це опора на односпрямованість впливу, його монологічність з використанням стандартних звичних автоматичних прийомів [11].

Більшість випадків взаємодії людей між собою не знаходяться на жодному з описаних полюсів. У чистому вигляді об'єктне ставлення проявляється нечасто, оскільки, по-перше, викликає моральне несхвалення з боку оточуючих, і по-друге, часто технічного нездійсненно, оскільки доводиться зважати на опір адресата впливу, що відстоює своє право на суб'єктність.

Позначені полюси у своєму взаємопереплетенні створюють силове поле протилежно спрямованих тенденцій. Перебування між полюсами об'єктного та суб'єктного ставлення до людини - це боротьба людини із самим собою за реалізацію своєї людської сутності, людей між собою, але також — зала переговорів, робоче місце та святковий стіл людства. Тому найбільший інтерес у теоретичному, прикладному та практичному аспектах є те, що знаходиться між полюсами.

 Для опису взаємопереходів між полюсами на осі відносин пропонується розділити її на ділянки та дати змістовний опис кожному із них. За основу візьмемо типологію, запропоновану В.М. Сагатовським та Г. А. Ковальовим. Перший запропонував розрізняти такі рівні:

 1) маніпулювання - «один суб'єкт розглядає іншого як засіб чи перешкоду стосовно проекту своєї діяльності, як об'єкт особливого роду («знаряддя, що говорить»)»;

 2) «рефлексивна гра» - «один суб'єкт у проекті своїй діяльності враховує «контрпроект» іншого суб'єкта, але не визнає за ним самоцінності і прагне «виграшу»;

3) правове спілкування - «суб'єкти визнають право на існування проектів діяльності один одного, намагаються узгодити їх та виробляють обов'язкові для взаємодіючих сторін норми такого узгодження»;

4) моральне спілкування - «суб'єкти внутрішньо приймають загальний проект взаємної діяльності як результат добровільного узгодження проектів діяльності один одного» [35].

Запропонований набір рівнів необхідно доповнити ще одним - на об'єктному полюсі, оскільки в жодному з них не є місця таким феноменам, як наказ, примус, насильство, загроза тощо, - Г.А. Ковальов [23] називає його імперативним впливом.

У результаті отримуємо шкалу відносин (див.рис. 1.1.), що містить п'ять рівнів установок на взаємодію.

Інша людина - засіб

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Домінування | Маніпуляція | Суперництво | Партнерство | Співдружність |

Інша людина - цінніст

Рис. 1.1. Шкала міжособистісних відносин.

1. Домінування. Ставлення до іншого як до речі чи засобу досягнення своїх цілей, ігнорування його інтересів та намірів. Прагнення мати, розпоряджатися, отримати необмежену односторонню перевагу. Спрощене, одностороннє бачення іншого, стереотипні ставлення до нього. Відкритий, без маскування, імперативний вплив - від насильства, придушення, панування до нав'язування, навіювання, наказу - з використанням грубого простого примусу.

2. Маніпуляція. Ставлення до партнера по взаємодії як до "речі особливого роду" - тенденція до ігнорування його інтересів та намірів. Прагнення добитися свого з оглядкою на справлене враження. Вплив прихований, з опорою на автоматизми та стереотипи із залученням більш складного, опосередкованого тиску. Найчастіші способи впливу - провокація, обман, інтрига, натяк.

3. Суперництво. Партнер із взаємодії представляється небезпечним і непередбачуваним, із силою якого доводиться вже не лише вважатися, але доводиться вже й побоюватися. Прагнення переграти його, «вирвати» односторонню перевагу. Якщо маніпуляція будується на маскування як мети впливу, так і самого факту впливу, то суперництво допускає визнання факту впливу, але цілі ще, як правило, ховаються. Інтереси іншого враховуються тією мірою, якою це диктується завданнями боротьби із ним. Засобами ведення боротьби можуть бути окремі види «тонкої» маніпуляції, чергування відкритих та закритих прийомів впливу, «джентльменські» чи тимчасові тактичні угоди тощо.

4. Партнерство. Ставлення до іншого як до рівного, що має право бути таким як він є, якого не можна ігнорувати. Прагнення не допустити шкоди собі, розкриваючи цілі своєї діяльності. Рівноправні, але обережні відносини, узгодження своїх інтересів та намірів, спільна рефлексія. Основні способи впливу - швидше вже взаємодії - будуються на договорі, який служить і засобом об'єднання, і засобом тиску (силовим елементом).

5. Співдружність. Ставлення до іншого як самоцінності. Прагнення до об'єднання, спільної діяльності для досягнення близьких або цілей, які збігаються. Основний інструмент взаємодії не договір, а згоду (консенсус).

 Від домінування до співдружності відбувається перехід від украй несиметричних відносин, коли один суб'єкт панує над іншим, до рівноправних, що дозволяють спільно об'єднуватись для вирішення виникаючих проблем. Ті самі зміни відбуваються і з силою: спочатку вона груба і проста, спрямована на/проти іншого, потім стає все більш м'якою, витонченою, навіть одухотвореною. З'являється спільна сила - договір, який на рівні партнерства, як правило, використовується для взаємного контролю (досі спрямована на іншого), а потім прямує зовні. Наявність спільної сили - основа об'єднання суб'єктів в одну спільність.[11]

 Запропоновані рівні взаємовідносин мають помітне оцінне навантаження, але кожен рівень має свої контексти, в яких вони можуть виявитися адекватними. Г. А. Ковальов вказує, що «реалізація імперативної стратегії відбувається найчастіше там, де людина в силу...обставин має обмежені можливості для здійснення самостійного вибору вчинків та рішень» [23], наприклад, в екстремальних ситуаціях, в умовах дефіциту часу, при регламентації ієрархічних відносин у військових підрозділах.

 Приблизно те саме говорить Е. Шостром про маніпуляцію. Можна згадати чимало життєвих ситуацій, у яких маніпулювання виявляється благом остільки, оскільки піднімає спілкування від домінування та насильства до маніпуляції — у певному сенсі більше гуманному відношенню. Ініціатором цього перекладу може бути не тільки підлеглий і зневажений, а й «домінатор». [45]

Багато порад Д. Карнегі призначені саме для останніх. І в цьому сенсі його робота "Як завойовувати друзів" (а в оригіналі "win" - вигравати) - це інструкція щодо того, як вигравати з найменшими втратами для обох сторін. [21]

 Коли Г. Шиллер ставить маніпуляцію нижче примусу щодо моральних міркувань через її підступність, він по суті порівнює її з відкритою боротьбою (рівносильних) суперників. Безперечно, відкрите суперництво - у цьому сенсі - є великим благом. Щоправда, цілком можливо, що перехід на рівень суперництва відбувається тоді, коли адресат маніпуляції перестає бути наївним адресатом і починає свою контргру. З його боку, це вже рефлексивна гра. Але як тільки маніпулятор здогадається, що він викритий, їхні стосунки стають симетричними: обидва грають, обидва рівні, і кожен намагається витягти з суперництва односторонню вигоду. Але може бути інакше. Адресат маніпуляції робить натяк або прямо дає знати маніпулятору, що його позиція розкрито та пропонує домовитися так, щоб ніхто з двох не постраждав. Це вже початок партнерства, яке часто виявляється вищим бажаним рівнем у ділових відносинах. Але і для міжособистісних відносин партнерство є суттєвим прогресом у порівнянні з конфронтацією та суперництвом. [46]

 Ступінь успішності маніпуляції значною мірою залежить від того, наскільки широкий арсенал засобів, що використовуються маніпулятором психологічного впливу і наскільки маніпулятор гнучкий у їх використанні. Пропонований нижче огляд таких засобів дає приблизне уявлення про їхнє різноманіття.

У процесі ознайомлення з літературою з маніпуляції досить скоро виявляється одні й ті самі теми, що у різних поєднаннях як лейтмотиви входять у коло обговорюваних авторами проблем. Сукупність цих тем можна звести до кількох груп (наведені у порядку, що відповідає частоті їх згадування): 1) оперування інформацією, 2) приховування маніпулятивної дії, 3) ступінь та засоби примусу, застосування сили; 4) мішені впливу; 5) тема роботоподібності, машиноподібності адресата впливу.

1. Цілеспрямоване перетворення інформації.

Вся різноманітність операцій, що здійснюються над інформацією, можна згрупувати за кількома параметрами. Спотворення інформації варіює від відвертої брехні до часткових деформацій, таких як підтасовування фактів або усунення семантичного полю поняття, коли, скажімо, боротьба за права якоїсь меншості подається як боротьба проти інтересів більшості, описуючи особливості іміджу та стереотипу як засобів та механізмів психологічного впливу, зазначає, що імідж — це спеціальним чином виготовлений образ, у якому «головне не те, що є насправді, а те, що ми хочемо бачити, що нам потрібно». Цей образ є результатом «спотворення окремих явищ природи, суспільного життя».

 Приховування інформації в найбільш повному вигляді проявляється в замовчуванні - приховування певних тем. Найчастіше використовується метод часткового освітлення чи виборчої подачі матеріалу [20].

 Спосіб подання інформації нерідко відіграє вирішальну роль у тому, щоб сполучений зміст був сприйнятий необхідним його відправнику чином. Наприклад, велика кількість інформації в сирому та/або несистематизованому вигляді «дозволяє заповнити ефір потоками нікчемної інформації, що ще більше ускладнює для індивіда і без того безнадійні пошуки сенсу » [46]. Так само інформація, подана дрібними порціями, не дозволяє нею ефективно скористатися. В обох випадках заздалегідь знімається закид у приховуванні тих чи інших фактів.

Найближче до власне маніпулятивного впливу стоїть прийом особливого ​​компонування, який наводить одержувача інформації на цілком однозначні висновки. Наприклад, в одному рядку (рубриці або розділі) даються повідомлення про курйози і чиєсь голодування протесту.

Чималу роль відіграє момент подання інформації. Найвідоміший прийом -показ у найбільш (найменше) зручний для телеглядачів час. Цікавий прийом, що докладно розбирається В. X. Рікером. Залежно від того, в якому порядку ставляться на голосування питання чи обговорюються пункти порядку денного зборів, підсумковий результат голосування чи обговорення буде різним через вплив результатів попереднього голосування або обговорення на наступні. Подібні результати отримані та в експериментальному дослідженні підвищення поступливості людей до прохань після попереднього виконання дріб'язкового прохання експериментатора [14]. Мимовільна реакція глядачів на зміну тла підвищує пропускну здатність також і смислового каналу.

Найбільш повний огляд переважно інформаційних способів психологічного впливу міститься в монографії Р. Є. Гудіна. Він описує, наприклад, «лінгвістичні пастки» - неявні обмеження, що накладаються на зміст обраними для його передачі словами чи виразами, способом чи традицією їх вживання, «риторичні трюки», символічна винагорода, ритуали тощо. Цікавою є класифікація, зокрема, прийомів, які займають чільне місце у системі поглядів автора. Вони об'єднані під загальною назвою "неістинність". Їх суть полягає у грі на раціональному невігластві людей. В основу класифікації покладено наступна "модель раціонального невігластва" [9]:

1. Громадяни мають неповноцінну інформацію.

2. Громадяни знають, що мають неповноцінну інформацію.

3. Дорого коштує або вимога додаткової інформації, або отримання доступу до неї.

4. Очікувані вигоди з додаткової інформації сприймаються як менш цінні, ніж плата її.

Різні стратегії, що паразитують на неістинності висловлювань, у наведеній моделі знаходять своє відображення як комбінаторні поєднання першого становища з кожним із наступних. Так, перше положення визначає брехню як таку, що породжується навмисними діями власника чи відправника інформації. Одночасне поєднання першого положення з другим характеризує секретність як легальний спосіб приховування інформації - зведення її в особливий ранг забороненої для широкого доступу.

Поєднання першого та третього положень породжує ще одну стратегію маніпулювання - перевантаження адресатів повідомлення по будь-якому параметру: за витратами на отримання інформації, за витратами на її переробку, за ціною її зберігання, за (не)здатністю її використання тощо; в результаті споживач сам змушений відмовлятися від вимогань такої інформації.

Пропаганда ґрунтується на поєднанні першого і четвертого положень: важливо, щоб люди думали, що інформація їм не потрібна або вона небезпечна, або що вона занадто обтяжлива для них. Оригінальну модель інформаційної взаємодії (обмін повідомленнями) запропонувала О. Т. Йокояма. Відповідно до цієї моделі партнери вступають у спілкування, вже маючи деякий набір відомостей, відомих їм обом: загальнокультурний багаж, знання про ситуацію, деякі уявлення про партнера — все, що у звичних для психологів термінах можна було б назвати інформаційним контекстом взаємодії. Для спілкування, однак, партнерам ще потрібно узгодженість щодо предмета поточної взаємодії.

Обігруючи різні комбінаторні поєднання припущень про предмет взаємодії з боку кожного партнера та тієї інформації, яка відкрито передається, О. Т. Йокояма звертає увагу на модельні відмінності між такими феноменами як брехня, недовіра, жарт, ввічливість, такт, маніпуляція. Було показано, що всі вони «містять певну частину неправди» [15].

Ознакою маніпулятивної дії автор вважає наявність подвійного впливу, а саме — поряд із вголос сказаним висловлюванням відправник впливу має цілком конкретні очікування щодо дій партнера, але з якихось міркувань не має намір видавати їх. Цей прихований вплив відбувається з опорою на будь-який зміст («асоційоване знання»), відоме обом партнерам, але актуально не згадується. Для успіху маніпуляції суттєво, щоб наявність подвійного впливу не усвідомлювалося адресатом, щоб він не здогадувався, що маніпулятор будує свій розрахунок саме на цьому знанні. Ось приклад маніпуляції, взятий із цитованої роботи. А: "У мене сильно розболілася голова".В: «Ти лягай сьогодні раніше, а посуд я сам вимию увечері». Обидва вони знають, що сьогодні черга А мити посуд, але А, говорячи про свій головний біль, сподівається, що В, ґрунтуючись на розумінні того, що «людям з головним болем необхідно по можливості більше спати», з власної ініціативи візьме роботу на себе, давши А можливість раніше лягти спати. Саме на цю ініціативу і розраховує А, оскільки прямо попросити про послугу він не хоче.

 Ввічливість відрізняється від маніпуляції тим, що, по-перше, про наявність непрямого впливу партнер повинен здогадатися, і, по-друге, це вплив є конвенційним. Наприклад, питання людини на вулиці міста «Я шукаю...» строго кажучи не є питанням, а лише повідомленням про себе. Але перехожий здогадується, що ви насправді хотіли б дізнатися, як туди пройти. Такт, на думку О. Т. Йокоями, як і ввічливість, за механізмом не відрізняється від маніпуляції, але використовується для того, щоб не вимовляти вголос те, що можливо неприємно для партнера.

1. Приховування впливу.

Засудження та розвінчання піддається таємний характер маніпулятивного впливу. Щоправда, у літературі немає відрефлексованого розрізнення між прихованням факту маніпулятивного впливу, з одного боку, та приховування намірів маніпулятора — з іншого. Тим не менш, характер міркувань такий, що найбільш ретельно ховаються саме наміри. Як було показано вище, маніпуляцію конституюють обидва види приховування.

 Шиллер вказує, наскільки важливу роль відіграє цілеспрямоване створення міфу про нейтралітет соціальних інститутів стосовно політичним силам. Відповідно до цього міфу головна мета державних інститутів - служити загальному благу. Це необхідно, щоб замаскувати цілі маніпуляції, а в ідеалі і сам факт впливу зробити непоміченим. В інших випадках маніпулятивний вплив може спеціально організовуватися за допомогою ритуалів та процедур, що також маскують цілі їх організаторів.[46]

 Прагнення зберегти в секреті факт впливу викликало життя технології підпорогового впливу - як у зоровій, так і слуховий модальності. В даному випадку завдання приховування вирішується так кардинально, що наявність впливу можна виявити лише за допомогою спеціальної апаратури.

Не завжди маніпулятор навмисно приховує свої цілі та факт маніпулятивного впливу. Нерідко це відбувається неусвідомлено і для самого маніпулятора, мовчазно, «наївним» де-факто [45]. У такому разі факт, безсумнівно, набуває якийсь вибачальний з точки подання моралі відтінок. Однак технологічно маніпулятор із цього може витягувати — і знов-таки ненавмисно! - Додатковий виграш - Маніпулятивні прийоми в наївному варіанті виглядають більш природно.

1. Засоби примусу.

Тема, що часто обговорюється, — характер застосування сили (влади). Як правило, йдеться про силу владних політичних структур або засобів масової інформації. Обговорюються також ступінь примусу силового тиску, його чарівності, способи прихованого чи явного примусу, передумови силового тиску [45].

 Стосовно міжособистісного впливу в рамках офіційних соціальних структур обговорюється прояв сильної чи слабкої позиції. Так, скажімо, «праведна» позиція суворого начальника, що практикує тотальний контроль або часто вдається до явного використання своєї сили (перевага за посадою) розцінюється як слабка позиція. Те саме стосується і підлеглих: відкрита конфронтація з боку підлеглого по відношенню до офіцера швидше означає його слабкість. Навпаки, непряме залякування чи неявне (неформальне) насильство з боку підлеглого є ознакою слабкості в позиції офіцера - це означає, що останній зробив якусь помилку.

1. Мішені впливу.

Найбільш психологічною темою, безперечно, є проблема мішеней маніпулятивного впливу. Поняття «мішень» з одного боку, це дуже популярний термін (target) в англомовній літературі з проблем психологічного впливу. Щоправда, він частіше використовується стосовно до окремої людини або навіть групи людей і помітно рідше - по відношенню до його психічних утворень, тобто встановленого терміну, схоже, немає. При розгляді психологічних механізмів використовуэться поняття «мішень» для позначення тих психічних структур, на які впливає сторони ініціатора впливу незалежно від того, чи мав він такий намір чи ні.

 З іншого боку, поняття «мішень» щодо свого семантичного навантаження дуже зручно і як метафора - воно досить ємне і точно відповідає нижчим уявленням про механізми психологічного розвитку дії.

 У літературі, що розглядається, викриттю часто піддається той факт, що вплив будується у розрахунку на низовині потяги людини або його агресивні устремління.

Такими можуть бути, наприклад, секс, вороже, почуття власності ставлення до несхожих на нас (його), нестійкість перед спокусами влади, грошей, слави, розкоші тощо. Зазначається, що зазвичай маніпулятори експлуатують потяги, які мають діяти безвідмовно: потреба у безпеці, їжі, почутті спільності тощо. [46].

 Логіка маніпуляторів при цьому очевидна і закономірність проглядається однозначно: чим ширша аудиторія, яку потрібно вплинути, тим універсальніше повинні бути використовувані мішені. Спеціалізованість та точна спрямованість масового впливу можлива тоді, коли організатору впливу відомі специфічні якості верстви населення чи групи людей, що його цікавлять.

 Відповідно, що чим більше передбачувана аудиторія, тим точніше має бути підстроювання під її особливості. У випадках, коли таке підстроювання з якихось причин не проводиться (дорого, нема часу), у ході знову виявляються універсальні спонукачі: гордість, прагнення до задоволення, комфорту, бажання мати сімейний затишок, просування по службі, популярність - цілком доступні і зрозумілі більшості людей цінності. Якщо при цьому щось не спрацьовує, то це можна розглядати як неминучу плату за первісну економію.

 Більш «просунуті» методи маніпулювання припускають попереднє виготовлення думок чи бажань, закріплення їх у масовій свідомості або в уявленнях окремої конкретної людини, тим, щоб можна було до них потім адресуватися [46]. Наприклад, створення міфу про дбайливого президента або респектабельності компанії, переконання партнера в тому, що йому хочуть допомогти, або що йому загрожує небезпека.

1. Роботизація.

Особливо слід виділити лейтмотив роботоподібності, що складається в тому, що люди — об'єкти маніпулятивної обробки перетворюються на маріонеток, керованих можновладцями за допомогою «ниточок» — засобів масової інформації. На соціально-рольовому рівні обговорюється залежність підлеглих від тиску організації, перетворення службовців на ... службовців (від слова «слуга»). На міжособистісному рівні увага привертається до існування запрограмованих дій у відповідь на ті чи інші впливи з боку партнерів зі спілкування.

До даного кола проблем можна віднести безліч робіт з дослідження та обговорення ефектів від використання стереотипів масової свідомості, індивідуальних навичок.

Окрім використання «готових до вживання» програм стереотипної поведінки, багато авторів вказують на зусилля маніпуляторів з уніфікації засобів мислення, оцінки та реагування великих мас людей. Таке програмування є спільним місцем для всіх типів суспільного устрою і виглядає загальним правилом і навіть законом людського співіснування.

Неможливо перерахувати всі техніки, якими користується хороший маніпулятор, щоб обдурити решту або отримати над ними перевагу. Але автоматично застосовані психологічні прийоми та міжособистісні маневри, наведені нижче, є одним з найбільш популярних видів зброї в арсеналі агресивних особистостей особистостей приховано-агресивних.

Приховано-агресивні особистості особливо вправні у використанні різних тактик, що допомагають їм одночасно і приховати власні агресивні наміри, і змусити супротивника оборонятися. Люди, вимушені захищатися, тримаються менш впевнено, плутаються у думках, більше сумніваються у собі, і поступово у них з'являється прагнення відступити. Використання перерахованих тактик збільшує шанси маніпуляторів досягти свого та отримати перевагу над своїми жертвами.

Іноді тактики використовуються окремо. Однак набагато частіше досвідчений маніпулятор одразу запускає декілька різних технік, і жертва навіть не встигає усвідомлювати, наскільки активно її маніпулювали, доки не стає занадто пізно.

 **Зменшення.** Ця тактика є унікальним видом заперечення у поєднанні з раціоналізацією. Використовуючи цей прийом, агресор стверджує, що його

поведінка насправді не така шкідлива чи безвідповідальна, як вважає хтось ще. Маніпулятори до такоъ тактики з метою змусити противника відчути, що той був надто суворий у своїй критиці чи несправедливий в оцінці ситуації.

**Брехня.** Важко визначити, що людина бреше у момент, коли вона це робить. На щастя, вчасно перебувають переконливі докази, і правдива іеформація виходить назовні. Але трапляється таке. Жертка навіть не підозрює, що їй брешуть, поки не стає надто пізно. Якщо людина не хочет виявитися обдуреною, слід пам'ятати: оскільки агресивні особистості всіх типів зазвичай не зупиняються ні перед чим у прагненні досягти власних цілей, варто очікувати, що вони будуть брехати і шахраювати. Брехня шляхом умовчання - дуже витончена форма брехні, яку використовують маніпулятори. Як і брехня шляхом спотворення, маніпулятори можуть приховувати від жертви значну частину правди або спотворювати її окремі елементи, щоб тримати жертву у незнанні. Одна з найтонших форм спотворення - навмисна невизначеність. Це улюблена тактика маніпуляторів. Вони ретельно продумують свої історії і створюють враження, що надали жертві достатньо інформації, але опускають суттєві деталі, які інакше дозволили б дізнатися всю правду.

**Заперечення.** Це тактика, коли агресор відмовляється визнати, що він зробив щось шкідливе чи небезпечне, коли це справді сталося. Таким чином він намагається приховати (як від себе, так і від інших) свої агресивні наміри. Обурюючись «Хто? Я?», агрессор заважає йому протистояти, змушуючи жертву відчувати, що вона не має права звинувачувати його у неприйнятній поведінці. Це також спосіб, за допомогою якого агресор дозволяє собі продовжувати робити те, що він хоче робити. Тактика заперечення - в першу чергу не «захист», а маневр, який агресор використовує, щоб змусити інших людей відступити, здатися чи навіть відчути себе винними через те, що вони стверджують, що він робить щось не так.

**Виборча неувага (або вибіркова увага).** Тактика, за якої агресори активно ігнорують попередження, прохання чи побажання інших людей і взагалі відмовляються звертати увагу на що завгодно, якщо воно здатне перешкодити виконанню їхніх планів. Зазвичай агресор чудово знає, що жертва від нього хоче, коли починає демонструвати поведінку «Я не бажаю нічого чути!». Використовуючи цю тактику, він активно відмовляється сприймати чужі слова чи змінити поведінку — адже це означає підкоритися.

**Раціоналізація.** Виправдання, яке агресор вигадує, щоб поводитись (і він про те чудово знає) неприйнятно чи шкідливо. Подібна тактика особливо ефективна, коли пояснення чи виправдання, яке пропонує агресор, досить переконливо та розумно, щоб будь-яка сумлінна людина піддалася на неї. До того ж не можна не відзначити її особливу значущість. Ця тактика допомагає не тільки знищити будь-який внутрішній опір, який може зазнавати агрессор по відношенню до того, що він робить (заглушуючи поклик сумління, що залишилося), але і відв'язатися від інших. Якщо агрессор переконає жертву у своєму праві на все, що б він не робив, він позбудеться перешкоди на шляху до бажаної мети і звільниться від втручання ззовні.

**Відвернення уваги.** Мету, що рухається, важко вразити. Коли жертва намагаємося зловити маніпулятор на слові чи сфокусувати розмову на якійсь одній проблемі чи поведінці, яка їй не подобається, він чудово знає, як змінити тему, ухилитися від відповіді чи кинути виклик жертві. Маніпулятори використовують методи відволікання та перемикання уваги, щоб відволікти від своєї поведінки, збити жертву зі шляху та зберегти свободу реалізовувати свої егоїстичні приховані плани. Зазвичай вони роблять це дуже вправно. Жертва починає сперечатися з маніпулятором через дуже важливе питання, але вже через кілька хвилин дивується, як і коли перейшла на тему, про яку говорить зараз.

 **Ухилення** тісно пов'язане із відволіканням уваги. Це тактика, за якої маніпулятор намагається уникнути того, щоб його загнали в кут, даючи незв'язні, недоречні відповіді на пряме запитання чи іншим чином намагаючись оминути проблему. Витончена, але ефективна форма ухилення - це свідоме використання невизначеності. Приховано-агресивні люди вміють давати розпливчасті відповіді на найпростіші та прямі питання.

 **Приховане залякування.** Агресори часто загрожують своїм жертвам, змушуючи їх відчувати тривогу та страх, почуватися невпевнено та незахищено. Вони майстерно протистоять будь-яким аргументам і роблять це з такою пристрастю та натиском, що їхні опоненти самі переходять у стан оборони. Приховано-агресивні особи насамперед залякують своїх жертв за допомогою завуальованих (тонких, непрямих) загроз. Таким чином, вони змушують інших захищатися, не виявляючи явної ворожості та не погрожуючи відкрито.

**Нав'язування почуття провини** - одне з двох коханих знарядь прихованих агресорів (інше — сором) в арсеналі маніпуляцій. Це особлива тактика залякування. Агресивні особи чудово знають, що люди інших типів, мають зовсім іншу совість, ніж вони самі. Вони також знають, що відмінною якістю здорової совісті є здатність відчувати почуття провини та сорому. Маніпулятори вміло використовують очевидну порядність інших як засіб утримувати їх у страху, тривозі та підпорядкуванні. Чим більше совісна потенційна жертва, тим більш ефективним зброєю стає почуття провини. Агресивні особистості всіх типів настільки часто і ефективно використовують нав'язування почуття провини як маніпулятивну тактику, що цю особливість їхньої поведінки можна розглядати, як фундаментальну відмінність агресорів з інших особистостей.

**Нав'язування почуття сорому** — це техніка використання тонкого сарказму та образливих зауважень як засоби посилення страху та невпевненості у собі в оточуючих. Приховано-агресивні люди застосовують дану тактику, щоб змусити інших почуватися неповноцінними чи негідними і, отже, підкорятися їм. Це ефективний спосіб підтримувати постійне почуття особистої неадекватності у жертви, який дозволяє агресору зберігати домінуюче становище. Приховано-агресивні люди вміло застосовують тактику сорому. Іноді їм вистачає просто погляду чи інтонації у голосі. Використовуючи риторичні зауваження, тонкий сарказм та інші прийоми, вони здатні викликати почуття сорому навіть за те, що ви просто наважилися сперечатися з ними.

**Зображуючи жертву.** Використовуючи цю тактику, маніпулятор прикидається жертвою обставин або чужої поведінки, щоб викликати співчуття, за допомогою чого самим отримати від іншої людини необхідне йому. Вона побудована з розрахунку на той факт, що менш черстві і ворожі особистості зазвичай можуть спокійно дивитися, як страждають інші. Тому тактика достатньо проста у застосуванні: переконати жертву, що агресора щось мучить, і вона намагатиметься полегшити його горе. Сумлінна, небайдужа, дбайлива людина вразлива тому що на її співчутті легко грати.

**Очорніння жертви.** Ця тактика часто використовується у поєднанні з попередньою. З її допомогою агресор створює видимість, що він лише відповідає (тобто захищається) на агресію із боку жертви. Це дозволяє агресору скоріше перевести жертву в оборонне становище.

**Зображуючи служіння** благородній справі, приховано-агресивні люди маскують свої корисливі плани. Це проста тактика, але її важко розпізнати. Прикидаючись, ніби вони старанно працюють на благо інших людей, приховано-агресивні особистості ховають власні амбіції, прагнення до влади та домінування.

 **Спокушання.** Приховано-агресивні особистості вміють зачаровувати, хвалити, лестити, активно підтримувати, щоб втертися в довіру іншим людям, змусити їх розслабитися, втратити пильність та відмовитися від захисту. Маніпулятори також добре усвідомлюють, що багато хто з оточуючих певною мірою емоційно залежні (і це відноситься до більшості людей, які не мають розладів характеру). Усі люди хочуть схвалення, підтримки, турботи і відчуття того, що їх цінують і потребують. Показова увага до даних потреб може стати перепусткою для маніпулятора до неймовірної влади над рештою.

 **Перекладання провини** (звинувачення інших). Агресивні особи завжди шукають спосіб перекласти провину за власну агресивну поведінку на інших.

 **Удавання невинністі.** Тактика, за якої маніпулятор намагається переконати жертву у тому, що він завдав шкоду ненавмисно або що він взагалі не робив того, у чому його звинувачують. Така тактика призначена для того, щоб змусити жертву засумніватися у своїх судженнях і навіть у здоровому глузді. Один із найпростіших прийомів даної тактики, що часто застосовується агресорами, — вираз подиву чи обурення на обличчі, яке з'являється, коли вони стикаються з проблемою. Навіть цей погляд змусить жертву сумніватися, чи виправдано жертва називає їхню поведінку неприйнятною.

 **Удаване незнання або розгубленість.** Ця тактика тісно пов'язана з удаваною невинністю. Маніпулятор поводиться так, ніби не розуміє, про що жертва говоріть, чи плутається в темі, до якої жертва намагаєтесь привернути його увагу. Це ще один дуже ефективний спосіб приховати свої зловмисні спонукання. Слід пам'ятати, що агресори, завжди точно знають, що хочуть, і тому використовують необхідну тактику свідомо, розважливо та навмисно. Хоча вони часто заявляють, що «не розуміють», про що каже жертва, чи самі не уявляють, чому вчинили погано та негідно, ні в якому разі їх словам неможна вірити.

 **Демонстрація гніву.** Застосування гніву як маніпулятивної тактики влади може видатися трохи дивним. Відповідно до загальноприйнятої точки зору, гнів - мимовільна емоційна реакція, що передує агресії. Це основний постулат популярних програм керування гнівом. Однак досвід інших дослідників показує, що навмисний прояв гніву може бути дуже розрахованим та ефективним інструментом залякування, примусу та, зрештою, маніпулювання. Більше того, коли мова заходить про розуміння агресивних особистостей, помилково вважати, що гнів обов'язково передує агресії. Агресивним особам не потрібно виявляти злість заздалегідь. Вони просто щось хочуть і зляться, коли їм відмовляють чи заважають. Вони використовують будь-яку тактику, яка усуне перешкоди з їхнього шляху. Іноді, щоб з найбільшим ефектом шокувати іншу людину і змусити її підкоритися, необхідно продемонструвати сильну емоційну напругу та лють.

 **Газлайтінг.** В останні роки деякі автори називають газлайтинг одним із найзловісніших способів, за допомогою яких найбільш витончені в маніпулюванні приховані агресори ставлять своїх жертв у невигідне становище. Така тактика приховано-агресивних особистостей викликає стільки сумнівів в умах тих, ким вони маніпулюють, що жертви перестають довіряти

власним міркуванням та відчуттям, і купуються на затвердження маніпуляторів, тим самим підкоряюючись їх владі та контролю. Інтуїція підказує жертві

маніпуляції, що її атакують чи намагаються підчепити на гачок, і та несвідомо починає захищатися. Але оскільки в неї не виходить знайти ясного, прямого, об'єктивного підтвердження власних відчуттів, вона сумнівається, ставить запитання, і, зрештою, вирішує, що збожеволіла. У цьому полягає секрет ефективної маніпуляції. Якби жертва ясно розуміла, що її намагаються знищити прямо зараз, вона швидше всього, почала б активно чинити опір, а не здалася. Маніпулятори це знають, і, як наслідок, жертви дозволяють використовувати чи контролювати себе. Таким чином, майже будь-яка маніпулятивна поведінка тією чи іншою мірою породжує ефект газлайтингу. Чим більше тактик комбінує маніпулятор, тим інтенсивнішим буде ефект газлайтингу. Все, що робить маніпулятор, змушуючи інших людей сумніватися у собі та своїх судженнях, збільшує силу ефекту.

 У зв'язку з тим, що вони дуже довгий час сумнівалися у власному сприйнятті, судженнях, відчуттях і розсудливості в цілому, жертвам газлайтингу досить важко відновити душевну рівновагу та стійку самооцінку навіть після виходу від травмуючих відносин [11].

Подібні тактики - не тільки інструмент маніпуляції, за яким жертва може розпізнати, з якою особистістю зіткнулася. Це ще й явне свідчення того, що людина, яка часто використовує їх, буде чинити таким чином знову і знову. Треба залишити свої ілюзії, не варто сподіватися, що згодом все може змінитися.

**1.3. Психосоціальна характеристика осіб, які чинять насильство.**

Кожній людині властива агресивна поведінка і вона визнається важливою умовою його життєдіяльності. Виходячи з цього в деяких вікових періодах (раннього та підліткового віку), прояв агресивних дій визнається нормою і навіть необхідною умовою формування самостійних якостей дитини та розвитку у неї автономності. Відсутність у ці періоди життя агресивності визнається як порушення розвитку, пов'язаного з витісненням агресивності або формуванням у підлітка реактивних формувань.

 Реан А.А. і Бютнер К. відносять окремі ситуації агресивної поведінки до адаптивної властивості, пов'язаної зі звільненням від тривоги та фрустрації. Фрустрація відноситься до психічного стану, який характеризується стимульованою потребою, яка не отримала бажаного задоволення. Даний стан викликає різні негативні переживання: роздратування, розпач, напруження. Виходячи з цього, до агресії слід відноситься як біологічно доцільною формою поведінки, яка допомагає вижити та адаптуватися. [30, 7]

При цьому агресію слід розцінювати як зло або як поведінку, в якій проявляється негативна сутність людини. Поведінку слід віднести до агресивної, якщо вона потрапляє під дві обов'язкові умови:

 - коли є руйнівні для жертви результати;

 - коли не дотримано поведінкових норм.

Агресивні прояви можна контролювати у процесі соціалізації. Процесом соціалізації агресії вважатимуться навчання контролювати власні агресивні устремління та висловлювати їх у формі, прийнятної для конкретного розвитку цивілізації.

 Таким чином, одних соціалізація вчить керувати своїми агресивними імпульсами, адаптує їх до соціальних норм поведінки. Інші, не змінюють своєї агресивності, але вчаться застосовувати її витонченіше і завуальовано: за допомогою словесних образ, прихованих примусів (маніпуляцій). Треті, ніякої користі від навчання не здобувають, залишаються відкрито агресивними, застосовують фізичне насильство. Важливого значення тут набуває те середовище, в якому виховується дитина: етнокультурні особливості; повноважна сім'я; традиції сім'ї; психоемоційне тло; ставлення до дитини у ній.

 На сьогодення відомі найрізноманітніші теоретичні обґрунтування природи виникнення причин, що впливають на прояв агресії. Існують наступні категорії, що призводять до агресивної поведінки, це:

- система вроджених спонукань та задатків;

- сукупність потреб;

- соціальна обстановка, що складається, в сукупності з системою навчання;

- специфіка прояву пізнавальних та емоційних психічних процесів.

На побутовому рівні агресією називають відкриту ворожість, яка викликає вороже ставлення, наступально-загарбницьку поведінку і надає шкідливий вплив. Терміном «агресія» позначаються насильницькі загарбницькі дії. До агресії та агресорів завжди виникає негативне ставлення, оскільки визнається їх соціально небезпечна поведінка. Поняття «агресія» поєднує різноманітні за змістом та наслідками поведінкові акти, які можуть бути: від пліток, злісних жартів і фантазій, до бандитизму, розбою, тероризму та вбивства.

 Антонян Ю.М. відносить причину агресії до категорії тривожності. Формування цієї властивості пов'язане з раннім дитинством, що виникає через депривацію, тобто руйнування контакту з матір'ю на емоційному рівні. Виникаюча тривожність значно знижує самооцінку індивіда, нівелює поріг чутливості на загрозливу конфліктну ситуацію, активізує реакцію у відповідь на уявну ситуацію загрози.

 Слід розрізняти поняття: агресія та агресивність. Під агресією слід розуміти як індивідуальну, так і колективну дію або поведінка, яка спрямована на заподіяння психічної чи фізичної шкоди людині чи групі людей або навіть знищення їх. Об'єктами агресії також може бути і неживі предмети. Агресивна поведінка закладається у процесі формування особистісних якостей людини, особливо його самосвідомості. [2]

 Що ж до агресивності, вона є стійкою якістю особистості, передумовою і можливістю агресивної поведінки. До її природи слід віднести: дратівливість, силу тривожності та емоційної чутливості, виразність комплексу ворожості: страх, зневага, гнів та огида. З цього випливає, що не всяка агресивна поведінка пов'язана з агресивною особистістю і далеко не завжди агресивна особистість поводиться агресивно.

 Агресія пов'язана з трьома функціями, це:

- захист особистісного «Я» від реальної чи уявної загрози;

- зняття психо-емоційного напруження з нервової системи;

- досягнення поставленої мети.

Агресію можна уявити і в інших видах, таких як:

1. Захисний, коли може бути сформований страх до навколишнього світу. У такому разі агресія виконує функцію захисту від небезпечного зовнішнього світу Вона може виявлятися в: у частих конфліктах та бійках; гучної мови; гучних вигуків та вигуків; вияв бажання до лідерства.

2. Деструктивною, коли не сформовано автономність та навички самостійного вибору, самостійних суджень та оцінок, може використовуватися деструктивна агресивність, яка проявляється у: прагненні використовувати лексику «туалетної» проблематики; прагненні все різати, рвати і ламати; вияв непрямої агресії (плітки, обмови, наговори); появі почуття задоволення та радості від руйнування чогось; рідкісний прояв соціальної агресивності; невпевненості у своїх знаннях та постійному контролі.

3. Демонстративної, яка виявляється у бажанні бути у центрі

уваги. Такий вид агресії проявляється у: привернення уваги до себе, через соціально несхвалені методи; переважно вербальної агресії; вдання до крадіжки та брехливої ​​поведінки; використання «викликаючого» одягу та елементів свого зовнішнього вигляду.

Відомо, що коли людина усвідомлює свою схильність до агресивності, як негативну якість, вона переживає почуття самотності. Усвідомлюючи це, проте, вона не в змозі вибудувати конструктивні відносини з близькими їй людьми, оскільки злість продовжує її переповнювати. Внаслідок цього відбувається накопичення агресивності, її стабілізація, формування негативних рис характеру людини. [2]

 Отже, виходячи з вищевикладеного, слід виділити загальні риси осіб, які чинять насильство.

1. Виявляють неповагу до особистис меж. Всі спроби відстоювати жертвою свої межі сприймаються агресором як особиста образа. Позбавлений здібності любити, агресор належить до оточуючих споживчо, сприймаючи жертву, як річ для задоволення своїх потреб, а не як особистість.
2. Виявляють відсутність співчуття (імпатії) або ж відчувають її приглушення. Подібність співчуття може виникнути при згадці агресором схожої ситуації, яка відбувалася з ним, але переживати і шкодуватиме він буде лише себе, а не жертву. В цілому відсутність співчуття буде проявлятися, як знецінення та ігнорування почуттів та потреб жертви («Мені б твої проблеми!»).
3. Завжди конкурують. Ніколи не схвалюють спроби досягти успіху, знецінюють всі зусилля та прагнення жертви.
4. Виявляють крайню міру маніпулятивності. Грають на таких почуттях як вина, сором, страх, почуття обов'язку, жалість та ін., використовують газлайтінг.
5. Потребують почуття переваги над іншими людьми. Відсутність цілісності особистості призводить до глибинної невпевненості в собі і як наслідок виникає постійна необхідність компенсаторного самолюбування.
6. Постійно контролюють жертву. Агресор має непереборну необхідність у придбанні почуття влади та переваги над іншими, бажанні почуватися диктатором, отриманні панування над іншими за для того, щоб підняти власну самоповагу. Також для тотального контролю можуть використовувати особисту інформацію жертви.
7. Постійно звинувачують жертву у будь-яких емоційних реакціях, будь який емоційний прояв жертви під забороною.
8. Відсутність захоплень та хобі, якщо агресор чимось цікавиться, то лише для підтримки певного іміджу.
9. Незріла особистість агресора виражається у дитячих реакціях та нездатності нести відповідальність за свої вчинки (агресор може серйозно образитися, якщо дитина покаже йому язика, не здатен вибачатися і не відчуває ніякого каяття).
10. Емоційна відстороненість та недовіра. Агресор не довіряє ні собі, ні іншим, а в глибині душі не має довіри до людської природи взагалі.
11. Постійна брехня. Потреба фактично за будь-яку ціну просунути свої власні цілі та особисту вигоду призводить до того, що агресор (прихований) демонструє не справжні почуття, а награні, прагне справити враження. Така стратегія спілкування неминуче призводить до емоційного збіднення: він втрачає можливість насолоджуватися життям і відчувати глибокі почуття.
12. Неусвідомленість. Для кожного агресора характерне «тунельне бачення», коли людина сприймає лише те, що хочеться сприймати. Саме з цієї причини такі особистості відірвані від реальності, не можуть адекватно оцінити події, що відбуваються навколо них, не в змозі зрозуміти яку шкоду завдають жертвам.

**РОЗДІЛ 2.**

**НАСЛІДКИ ТА МЕТОДИ ПРОТИДІЇ ПСИХОЛОГІЧНОМУ НАСИЛЬСТВУ**

**2.1. Наслідки психологічного насильства для жертв.**

Жертви насильства, перебувають під впливом різних негативних чинників - наслідків насильства. Наслідками можуть бути погіршення здоров'я, психічного стану, зміна поведінки її як члена суспільства на гірший бік, через що страждають її професійні якості та стосунки з іншими людьми. Жертва психологічного насильства, несучи у собі весь тягар негативних емоційних переживань і внаслідок погіршення її здоров'я, неспроможна повністю реалізувати себе у різних сферах своєї діяльності, оскільки значні зусилля витрачаються нею на подолання наслідків насильства.

Одним з основних наслідків психологічного насильства є вплив на емоційний стан постраждалої особи. Постійна критика, знущання, погрози можуть призвести до зниження самооцінки, відчуття власної неповноцінності, розвитку депресії та тривожних розладів. Постійний страх і невпевненість, які відчуваються в емоційно насильницьких стосунках, можуть сприяти розвитку тривожних розладів. Газлайтинг, поширена тактика, яку використовують емоційні насильники, може викликати у жертви сумніви у власній реальності та судженні, що призводить до підвищеної тривоги та постійного стану підвищеної пильності. Страх сказати або зробити щось не так може бути непереборним, що призводить до нападів тривоги та загального почуття незручності.

Грунтуючись на теоретичних знаннях, наведених у розділі 1, для подальшого дослідження наслідків психологічного насильства, був розроблений тест-опитувальник щодо виявлення психологічного насильства у різних сферах життя жінок. Дослідження проводилось з серпня 2024 року по жовтень 2024 року. У дослідженні взяли участь 40 жінок, у віці від 25 до 50 років, які мають різний рівень освіти та володіють різними професіями. Тест містить 30 запитань, які стосуються прояву психологічного насильства у всіх сферах життя при взаємодії з будь якою іншою людиною (див. табл. 2.1.).

На кожне запитання досліджувані особи повинні були ставити 1 бал у колонці, до якої відноситься ствердження, до якої сфери життя та до якої людини (чоловік, батьки, діти, близькі друзі, знайомі, керівництво та інше) стосується питання.

Таблиця 2.1.

Тест-опитувальник щодо виявлення психологічного насильства.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сфери життя**  | **Особисте життя** | **Соціальне життя** | **Професій-не життя** | **Навчання** |
| **Питання \ Можливі агресори** | Чоловік (його родичі) | Батьки  | Діти | Інші родичі | Близькі друзі | Знайомі/Приятелі | Керівництво | Колегі | Підлеглі | Вчителі/Викладачі | Однокласники |
| 1 | Мене постійно критикують та принижують | 11 | 5 | 1 | 1 |  | 1 | 10 | 6 |  | 2 | 3 |
| 2 | На мене спрямовують спалахи гніву або агресії з незначних причин. | 9 | 8 | 1 | 1 |  | 2 | 12 | 3 |  |  | 4 |
| 3 | Мене передражнюють і висміюють перед іншими. | 8 | 7 | 1 | 3 |  | 5 | 1 | 9 |  |  | 6 |
| 4 | До мене продовжують використовувати образливі жарти та сарказм, навіть коли я говорю, що мене це ображає. | 7 | 5 |  | 2 |  | 6 | 8 | 6 |  |  | 6 |
| 5 | Якщо я відповідаю кривднику чи намагаюся постояти за себе, то він стає ще агресивнішим | 8 | 6 |  | 1 |  | 3 | 10 | 6 |  | 1 | 6 |
| 6 | Мене звинувачують в надмірній чутливості. | 12 | 2 |  |  |  | 4 | 2 | 13 |  |  | 7 |
| 7 | Мене звинувачують в егоїзмі, хоча у ситуації страждають мої потреби | 8 | 10 |  | 3 |  | 5 | 4 | 8 |  | 2 |  |
| 8 | Мене звинувачують у будь якому прояві емоцій | 7 | 12 |  | 1 |  | 2 | 5 | 6 |  | 5 | 2 |
| 9 | Мене змушують робити принизливі речі | 12 | 5 |  |  |  |  | 13 | 2 |  |  | 8 |
| 10 | Після спілкування з… в мене виникає відчуття сорому (страху, обов'язку, жалю) | 7 | 11 | 1 | 2 |  | 4 | 10 | 2 |  | 3 |  |
| 11 | Мої фрази та слова "перекручують" та надають зовсім інакший зміст | 6 | 5 |  | 5 | 1 | 8 | 2 | 10 |  |  | 3 |
| 12 | Мої потреби ігноруться або висміюються | 7 | 9 |  | 3 |  | 2 | 1 | 11 |  | 3 | 4 |
| 13 | Мою реальність заперечують та спотворюють (мене переконують, що образлива поведінка у мій бік чи слова мені здалися) | 6 | 8 | 1 | 2 |  | 4 | 7 | 10 |  |  | 2 |
| 14 | Я відчуваю постійну втому | 5 | 10 | 8 | 3 |  | 1 | 6 | 5 |  | 1 | 1 |
| 15 | Мене постійно порівнюють з кимось | 4 | 8 |  | 4 |  | 3 | 9 | 11 |  |  | 1 |
| 16 | Мої досягнення та позитивні якості знецінюються або присвоюються собі ("Без мене в тебе нічого б не вийшло") | 8 | 10 |  |  |  | 3 | 5 | 11 |  | 3 |  |
| 17 | Мене постійно звинувачують у чомусь, я завжди виправдовуюсь | 6 | 11 | 1 |  |  |  | 12 | 8 |  |  | 2 |
| 18 | Я завжди повинна (повинен) щось доводити | 6 | 11 |  | 2 |  |  | 12 | 7 |  |  | 2 |
| 19 | Мені загрожують фізичною розправою | 12 | 8 |  | 1 |  |  | 10 | 2 |  |  | 7 |
| 20 | При спілкуванні з… я відчуваю сумніви та невпевненість у собі | 5 | 10 |  | 1 |  | 2 | 7 | 8 |  |  | 7 |
| 21 | Мене обговорюють у моїй присутності | 3 | 10 |  | 2 |  | 3 | 4 | 10 |  |  | 8 |
| 22 | Мене надто контролюють, виявляють "нудотну" недоречну турботу | 5 | 7 |  | 1 | 1 | 6 | 1 | 13 | 6 |  |  |
| 23 | Мені дають непотрібні поради, роблять сумнівні компліменти. | 4 | 3 |  | 3 |  | 10 | 2 | 13 | 5 |  |  |
| 24 | До мене виявляють нещире співчуття, дозволяють виносити вердикт на адресу моїх дій ("Як же тобі не щастить у житті!") | 1 | 7 |  | 3 | 3 | 12 |  | 10 | 4 |  |  |
| 25 | Мене перебивають у розмові та змінюють тему | 7 | 8 |  | 1 |  | 8 | 8 | 5 |  |  | 3 |
| 26 | Мої проблеми ігнорують ("Нічого тут нитка", "А що ті думала, що легко буде") | 9 | 4 |  |  |  | 3 | 12 | 8 |  | 3 | 1 |
| 27 | Мої особисті речі перекладають або псують | 12 | 8 |  | 1 |  | 1 |  | 13 |  |  | 5 |
| 28 | Мене повністю бойкотують | 7 | 12 | 2 | 2 | 1 |  | 2 | 8 |  | 1 | 5 |
| 29 | В мене погіршилась пам'ять та стан здоров'я | 6 | 12 | 6 | 1 |  | 2 | 8 | 5 |  |  |  |
| 30 | Я відчуваю глибоку самотність | 13 | 9 | 2 |  | 2 |  |  | 6 |  |  | 8 |

Виходячи з наведених даних опитувальника можна побачити, що у сфері особистого життя жінки зазнають насильства у першу чергу від батьків (45%), від чоловіків (41%), від інших родичів (9%) та від дітей (4%) (див. рис. 2.1).

Рис 2.1. Прояв психологічного насильства у особистому житті.

У соціальному життя джерелом психологічного насильства стають знайомі/приятелі (93%) та малу частку займають друзі (7%) (див. рис. 2.2).

Рис 2.2. Прояв психологічного насильства у соціальному житті.

У професійному житті також спостерігається досить високі проценти насильства: колеги завдають шкоди ментальному здоров’ю у 54% випадках, керівництво - у 42% та підлеглі - у 3% (див. рис. 2.3).

Рис 2.3. Прояв психологічного насильства у професійному житті.

 У сфері навчання найбільшими кривдниками є однолітки (81%) та невелику частку складають вчителі/викладачі (19%) (див. рис. 2.4).

Рис 2.4. Прояв психологічного насильства у навчанні.

В цілому по всіх сферах життя найбільший відсоток психологічного насильства спостерігається у особистому житті (45%) та у професійному житті (36%). Також у сфері навчання відбуваються 10% від усіх випадків психологічного насильства, а у соціальному житті 9%, (див. рис. 2.5.).

Рис 2.5. Прояв психологічного насильства у різних сферах життя.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, так як це властиво багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - природна та обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності - це корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану у цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий діапазон ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Підвищена тривога є основним механізмом не адаптивної поведінки, однак, певний рівень тривожності - природна й обов´язкова особливість продуктивної активності людини. Кожний має свій рівень тривоги і тривожності. Самоконтроль і самооцінка цього стану є істотним компонентом адаптивної саморегуляції, тому що підвищений рівень тривожності є провідним «облігатним механізмом» дезадаптивних розладів.

Особистісна тривожність - це стійка індивідуальна особливість людини, що характеризує її тенденцію сприймати певний діапазон ситуацій як загрозливих, небезпечних для самооцінки і самоповаги.

Реактивна тривожність як стан характеризується суб´єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію.

Високотривожні особистості схильні сприймати загрозу самооцінці і життєдіяльності і реагувати вираженим станом тривоги. Якщо результати тесту виявляють високий рівень особистісної тривожності, то це дає підставу прогнозувати виникнення станів тривожного ряду в різноманітних ситуаціях.

Висока тривожність може виявлятися наступними симптомами, а саме:

1.Психологічними: з психічного боку, частими є почуття занепокоєння та страху, які здаються надмірними по відношенню до реальної ситуації. Нерідко людина відчуває труднощі з концентрацією та відчуттям постійної напруги. Нав'язливі думки, підвищена неспокійність та нераціональні страхи також є характерними ознаками.

2.Фізичні: включають прискорене серцебиття, м'язову напругу, особливо в шиї та плечах, а також проблеми з диханням, такі як задишка або прискорене дихання, потреба у постійній зміні положення тіла. Часто зустрічаються пітливість, тремтіння, головний біль і запаморочення. Також можуть з'являтися симптоми стомлюваності та загальної слабкості.

3.Емоційні: проявляється у нервозності, дратівливості та нестабільності настрою. Людина почувається відсторонено або ніби вона не повністю контролює свої реакції та емоції.

4.Поведінкові: людина уникає певних ситуацій чи місць, які викликають у нього страх чи занепокоєння. Приводить до соціальної ізоляції та зниження якості життя.

Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Ч. Д. Спілбергером (див табл. 2.2, 2.3.).

Таблиця 2.2.

**Шкала оцінки реактивної тривожності (РТ).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Судження | Ні, це не так | Мабуть, так | Правильно | Цілком |
| 1 | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мені нічого не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я перебуваю у напрузі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я почуваюся вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я засмучений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я відчуваю себе відпочившим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я незадоволений собою | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я впевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | я нервуюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я піднятий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не відчуваю скутості, напруженості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я стурбований | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я надто збуджений, і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Таблиця 2.3.

Шкала особистісної тривожності (ЛТ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Судження | Ні, це не так | Мабуть, так | Правильно | Цілком |
| 21 | Я відчуваю задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я дуже швидко втомлююся | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко можу заплакати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотів би бути таким же щасливим, як інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Зазвичай я почуваюсь бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокійний, холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я надто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я приймаю все надто близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мені не вистачає впевненості у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Зазвичай я почуваюся в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я намагаюся уникати критичних ситуацій | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У мене буває нудьга | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Мене охоплює сильне занепокоєння, колия думаю про свої справи та турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

Показники РТ і ЛТ підраховуються за формулами: **РТ = Σ 1 - Σ 2 + 35,** де Σ 1 - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Σ 2 - сума інших закреслених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.ЛТ = Σ 1 - Σ 2 + 35, де Σ 1 - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35,37, 38, 40; Σ 2 - сума інших закреслених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39. При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 - низька тривожність; 31 - 45 - помірна тривожність; 46 і більше - висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої ​​уваги, висока тривожність передбачає схильність до появи стану компетентності. У цьому випадку слід знизити суб'єктивність значущість ситуації та завдань і перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху. Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення почуття відповідальності та уваги до мотивів діяльності. Але іноді дуже низька тривожність активного витіснення особистістю високої тривоги ставить за мету показати себе в "найкращому світлі". Шкалу можна успішно використовувати з метою саморегуляції, з метою керівництва і психокорекційної діяльності.

Таким чином вираховуємо показники РТ та ОТ кожного опитаного та складаємо таблицю 2.4. з результатами опитування.

Таблиця 2.4.

Результати опитування за шкалою оцінки реактивної та особистісної тривожності

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № опитувального | РТ | ОТ | Результат РТ | Результат ОТ |
| 1 | 42 | 35 | помірна | помірна |
| 2 | 26 | 47 | низька | висока |
| 3 | 41 | 50 | помірна | висока |
| 4 | 19 | 43 | низька | помірна |
| 5 | 32 | 56 | помірна | висока |
| 6 | 13 | 36 | низька | помірна |
| 7 | 18 | 39 | низька | помірна |
| 8 | 14 | 28 | низька | низька |
| 9 | 43 | 56 | помірна | висока |
| 10 | 19 | 43 | низька | помірна |
| 11 | 15 | 34 | низька | помірна |
| 12 | 35 | 50 | помірна | висока |
| 13 | 43 | 49 | помірна | висока |
| 14 | 12 | 43 | низька | помірна |
| 15 | 17 | 30 | низька | низька |
| 16 | 40 | 55 | помірна | висока |
| 17 | 27 | 46 | низька | висока |
| 18 | 40 | 52 | помірна | висока |
| 19 | 43 | 36 | помірна | помірна |
| 20 | 43 | 34 | помірна | помірна |
| 21 | 40 | 50 | помірна | висока |
| 22 | 46 | 61 | висока | висока |
| 23 | 35 | 64 | помірна | висока |
| 24 | 26 | 23 | низька | низька |
| 25 | 33 | 73 | помірна | висока |
| 26 | 20 | 47 | низька | висока |
| 27 | 44 | 52 | помірна | висока |
| 28 | 24 | 39 | низька | помірна |
| 29 | 49 | 53 | висока | висока |
| 30 | 18 | 43 | низька | помірна |
| 31 | 45 | 35 | помірна | помірна |
| 32 | 34 | 46 | помірна | висока |
| 33 | 15 | 55 | низька | висока |
| 34 | 11 | 47 | низька | висока |
| 35 | 21 | 41 | низька | помірна |
| 36 | 22 | 59 | низька | висока |
| 37 | 25 | 37 | низька | помірна |
| 38 | 49 | 59 | висока | висока |
| 39 | 28 | 41 | низька | помірна |
| 40 | 32 | 47 | помірна | висока |

Виходячи з наведених результатів за шкалою оцінки реактивної тривожності у 50 % опитуваних жінок спостерігається низька тривожність, у 42% - помірна тривожність та у 8% висока. Наочно це видно у наведеному нижче рис. 2.6.

Рис. 2.6. Співвідношення реактивної тривожності.

Також слід зазначити, що за шкалою оцінки особистіної тривожності у 7 % опитуваних жінок спостерігається низька тривожність, у 38% - помірна тривожність та у 55% висока (рис. 2.7.).

Рис. 2.7. Співвідношення особистої тривожності.

Психологічне насильство також може спровокувати або посилити симптоми депресії. Постійне емоційне хвилювання та відчуття безнадійності та відчаю можуть призвести до того, що жертва почувається в пастці та не може вибратися з ситуації. Ізоляція, яка часто відчувається в емоційно насильницьких стосунках, може ще більше сприяти почуттю самотності та смутку. Без належної підтримки та втручання ці емоції можуть перерости в клінічну депресію.

Психологічне насильство також може впливати на психосоматичний стан постраждалої. Постійний стрес, невпевненість у собі, відчуття страху можуть призвести до ряду фізичних симптомів, таких як болі в животі, головні болі, проблеми зі сном, апетитом, зниженням імунітету. Психологічне насильство також може мати довготривалі соціальні наслідки. Погрози, шантаж, соціальна ізоляція можуть призвести до розриву відносин з друзями, рідними, співпрацівниками, втрату роботи або можуть обмежити соціальну активність постраждалої особи.

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory) запропонована А.Т. Беком в 1961 р. і розроблена на основі клінічних спостережень, які дозволили виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії і найбільш частих скарг (див. додаток А). Після співвіднесення цього списку параметрів з клінічними описами депресії, що містяться у відповідній літературі, був розроблений опитувальник, що включає в себе 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, які відповідають специфічним проявам/симптомам депресії. Ці твердження ранжовані в міру збільшення питомого внеску симптому в загальний ступінь важкості депресії. Відповідно до ступеня вираженості симптому, кожному пункту присвоєні значення від 0 (симптом відсутній, або виражений мінімально) до 3 (максимальна вираженість симптому). Деякі категорії включають в себе альтернативні твердження, що мають еквівалентну питому вагу.
 У первинному варіанті методика заповнювалася за участі кваліфікованого експерта (психіатра, клінічного психолога чи соціолога), який зачитував вголос кожен пункт з категорії, а після просив пацієнта вибрати твердження, найбільш відповідає його стану на поточний момент. Пацієнту видавалася копія опитувальника, за яким він міг стежити за читаними експертом пунктами. На підставі відповіді пацієнта дослідник відзначав відповідний пункт на бланку. На додаток до результатів тестування дослідник враховував анамнестичні дані, показники інтелектуального розвитку та інші параметри.
 В даний час вважається, що процедура тестування може бути спрощена: опитувальник видається на руки пацієнту і заповнюється ним самостійно.
Показник по кожній категорії розраховується наступним чином: кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 3 згідно з наростанням важкості симптому. Сумарний бал складає від 0 до 62 і знижується відповідно до поліпшення стану.

**Аналіз результатів тесту:**

від 0 до 9 - відсутність депресивних симптомів;

від 10 до 15 - легка депресія (субдепресія);

від 16 до 19 - помірна депресія;

від 20 до 29 - виражена депресія (середньої тяжкості);

від 30 до 63 - тяжка депресія.

Таблиця 2.5.

Результати опитування за шкалою депресії Бека.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ опитаного** | **Результат тесту** | **Ступінь депресії** |
| 1 | **9** | відсутня |
| 2 | **21** | виражена |
| 3 | **16** | помірна |
| 4 | **13** | легка |
| 5 | **22** | виражена |
| 6 | **12** | легка |
| 7 | **7** | відсутня |
| 8 | **16** | помірна |
| 9 | **13** | легка |
| 10 | **18** | помірна |
| 11 | **10** | легка |
| 12 | **18** | помірна |
| 13 | **19** | помірна |
| 14 | **15** | легка |
| 15 | **17** | помірна |
| 16 | **16** | помірна |
| 17 | **21** | виражена |
| 18 | **14** | легка |
| 19 | **11** | легка |
| 20 | **24** | виражена |
| 21 | **19** | помірна |
| 22 | **22** | виражена |
| 23 | **13** | легка |
| 24 | **28** | виражена |
| 25 | **15** | легка |
| 26 | **17** | помірна |
| 27 | **13** | легка |
| 28 | **14** | легка |
| 29 | **18** | помірна |
| 30 | **15** | легка |
| 31 | **12** | легка |
| 32 | **10** | легка |
| 33 | **27** | виражена |
| 34 | **19** | помірна |
| 35 | **20** | виражена |
| 36 | **13** | легка |
| 37 | **10** | легка |
| 38 | **12** | легка |
| 39 | **18** | помірна |
| 40 | **18** | помірна |

За результатами аналізу (див. табл. 2 показників рівня депресії спостерігається настпне. У 5% жінок симптоми депресії відсутні, у 42,5 % опитуваних рівень депресії легкий, у 32,5 % - помірний рівень та 20% жінок мають виражений рівень депресії, тяжка ступень депресії відсутня (рис.2.8).

Рис. 2.8. Співвідношення ступенів важкості депресії.

Проаналізувавши результати дослідження, можемо констатувати, що відмінностей у віці та соціальному становищі та віку не встановлено. Жертвами насильства в житті стають жінки з різних верств населення, незалежно від свого соціального статусу. Наявність психологічного насильства значною мірою сприяє підвищенню особистісної тривожності у жінок. Також ситуація насильства сприяє виникненню депресивного стану у жінки. Жінки, які зазнають насильства, значно меншою мірою відчувають, що можуть впливати на значні події в їхньому житті.

У жінок, які зазнають насильства, на момент обстеження загалом переважає астенічний настрій. Для жінок, які зазнають психологічного насильства, мотивація схвалення дуже суттєво впливає на якість взаємовідносин з іншими людьми взагалі та зі своїм супутником життя зокрема. Постраждалі жінки мають недостатній самоконтроль, вони не здатні триматися прийнятої лінії поведінки, залежать від зовнішніх обставин та оцінок. Для жінок, які зазнавали насильства, більшою мірою характерні: внутрішні конфліктні уявленя про себе, вразливість, сором'язливість, невпевненість у своїх силах, мовчазність, схильність все ускладнювати, заклопотаність, песимістичність у сприйнятті дійсності, неспокій про майбутнє, очікування надмірна манірність.

**2.2. Механізми протидії психологічному насильству.**

Руйнівному ефекту, який справляє маніпуляція на особисті структури адресата, суб'єкт протиставляє зустрічну активність, спрямовану на зменшення нанесеної шкоди.

Про наявність захисту, як і про саму маніпуляцію, можна судити:

а) з позиції жертви як про спроби щось протиставити маніпулятивному впливу;

б) з позиції маніпулятора - як про опір або протидію адресата;

в) з позиції стороннього спостерігача як про засоби, що знижують ефективність маніпулятивного впливу.

Термін «психологічний захист» давно вийшов за межі психоаналізу, що його породив, і перетнув кордони інших теоретичних шкіл. При цьому вихідна ядерна ідея (щось захищається від чогось) отримує щоразу інше змістовне наповнення.

Іноді на світ виробляється щось дуже відмінне від психоаналітичного: «Психологічна захист особистості є феноменом неадекватного задоволення потреби індивіда бути особистістю, потреби у персоналізації». [36]

Крім того, поняття психологічного захисту виявилося перенесеним ще й в інший онтологічний контекст: з події внутрішньопсихічного перетворилося також на подію міжособистісн, і навіть на міжгрупову.

Честь відкриття захисних процесів, безсумнівно, належить 3. Фройду, якому це поняття знадобилося для модельного опису динаміки психічних процесів під час психотерапевтичної роботи. (Муки народження уявлень про опір та витіснення, як важливих складових терапевтичного процесу, майже зримо відчуваються в його піонерській роботі «Тлумачення сновидінь».)

Послідовники 3. Фройда розробляли поняття психологічних захистів - не змінюючи його по суті - у бік деталізації та доповнення переліку захисних механізмів новими видами. За наявності деяких розбіжностей приватного характеру загальний вигляд моделі психологічних захистів, основні риси яких відтворюються у багатьох посібниках та словниках, дуже стійкий.

Першою з них визнається наявність тривоги як фактора, що несе загрозу та зумовлює необхідність захисту. При цьому іноді за кадром залишається та обставина, що сама тривога є лише індикатором конфлікту між різними психічними інстанціями.

Друга важлива ознака вказує на структури, що знаходяться під протекцією. Як правило, це Его та його атрибути: самооцінка, Я-образ, Я-концепція тощо. Загальною рисою в традиційному психоаналітичному уявленні про психологічний захист є їх інтраособистісна локалізація: це одна із сторін протікання внутрішньої боротьби, в якій Его захищає себе від руйнування у вихорі конфліктів між свідомістю і несвідомим, між суперечливими устремліннями, між Воно і Супер-его і т.п.

Тенденція останніх десятиліть у тому, що у самому психоаналізі під час розгляду психологічної динаміки пропонується зробити вихід межі окремої особистості. Якщо раніше перенесення визнавалося властивістю пацієнта, що виявляється у його взаєминах з терапевтом, то в подальшому трансфер зводиться до рангу однієї з фундаментальних основ психіки. Те ж саме відбувається і з інтрапсихічними процесами, які все більше екстеріоризуються в мові модельних уявлень. Граничне вираження цієї тенденції можна знайти у Е. Берна (1992). Ця обставина не могла не торкнутися і проблеми психологічних захистів, які все частіше починають адресуватися до міжособистісних феноменів як своїх аналогів. Наприклад, робляться спроби описати генезис захистів у термінах взаємовідносин немовляти та матері. Феномени, до яких адресується психоаналіз, вважаються локалізованими на внутрипсихичному горизонті. [36]

У поточному режимі взаємодії пацієнта і лікаря психологічні захисти найчастіше мисляться як вже інтраособистісні. Тим не менш, клінічна практика поступово виводить до розуміння інтимного зв'язку між захистами в традиційному уявленні та міжособистісними відносинами, які виявляються продовженням внутрішньої боротьби як її зовнішніх відлуння, засобів подолання або ініціюючих факторів.

Експерименти дослідження проблеми фрустрації потреб, проведені співробітниками До. Левіна також можуть бути зараховані до вивчення психологічних захистів. На відміну від психоаналізу, де як конфлікт, так і захисні дії є продуктом уявної реконструкції, ці автори експериментально змоделювали аналог інтраособистісного конфлікту — стан фрустрації потреби — і зафіксували прояви зовнішньої поведінки цього стану. Ними виявилися:

а) нетерплячість, напруга - рухове збудження, що виражається в підвищенні напруги м'язів, занепокоєння пальців, їх смоктання, кусання нігтів, куріння, жування гуми;

б) деструктивність, що виражається в агресивних діях;

в) апатія, байдуже ставлення до ситуації, байдужість до подій;

г) фантазування про бажане, або відволікаючі мрії;

д) стереотипні форми поведінки — найчастіший повтор тих самих ігрових сюжетів, повсякденних ритуалів;

е) регресія - повернення до форм поведінки, характерним для більш раннього віку.

Паралелі із психоаналітичними захистами очевидні. Справді, психологічні захисту майже зримо вгадуються за проявами поведінки, оскільки зміни останніх сприймаються як результат дії внутрішніх захистів. Іноді самі зовнішні дії можуть мати самостійне захисне значення.[44]

Поняття психологічних захистів з часом набуло настільки широкої популярності, що стало використовуватися в контекстах, мало пов'язаних із психоаналізом, або зовсім далеких від нього. Особливо широке ходіння цей термін отримав у рамках групової психокорекційної та тренінгової роботи. При зовнішній схожості з мови і семантики поняття психологічних захистів, що використовується дуже сильно відрізняється від психоаналітичного. З одного боку, не суворе вживання вихідних понять дозволило працювати із захистами міжособистісного характеру, з другого, вихідне — власне психоаналітичне — ставлення до внутрішньоособистісної природі захистів просто залишилося ніби у тіні. Як приклад можна навести результати емпіричного узагальнення, проведеного А. У. Харашем, яким було виділено такі види, як він пише, міжособистісних захистів: рольове самоподання, псевдорозкриття, ненормативний захист [42].

Основна їх мета — захист власної самооцінки від змін, які її піддають партнери зі спілкування — члени Т-групи. Інтуїтивно зрозумілий термін «міжособистісний захист» отримав наповнення чітко емпірично окресленим та вагомим змістом. Як теоретичне поняття, проте, воно було визначено. У перебігу групової динаміки психологічні захисту «вбачаються» легко навіть теоретично недосвідченими учасниками групи. Швидше можна сказати, що ухоплюються емоційно, емпатично, майже безпосередньо. Але можуть бути і не помічені, якщо спостерігачеві не вказати на них і не забезпечити додатково інтерпретаційним коментарем.

Термін «психологічний захист» іноді використовується під час обговорення проблем, що виникають у ході ведення переговорів. Очевидно, що в цьому контексті йому надається інше значення. Мається на увазі недопущення завдання шкоди з боку партнерів з переговорів. Захист піддається здатності не піддаватися на впливи, які можуть змінити перебіг переговорів або їх результат у небажаний бік, тобто власні інтереси та наміри захищаються в режимі актуальної міжособистісної взаємодії.

Таким чином, з наведеного огляду можна зробити висновок, що змістовна наповненість поняття «психологічний захист» варіює від глибоких теоретичних спекуляцій до емпіричних описів, від вдумливого проникнення в психічні процеси до прикладного використання, що не рефлексується; застосовується по відношенню до феноменів, що тягнеться від інтраособистісної динаміки до міжособистісних і навіть міжгрупових взаємовідносин.

Очевидною стає необхідність знайти спільні риси або ознаки, що дозволяють дати таке визначення, під яке підпадали б феномени, що вивчаються у різних теоретичних контекстах. І навіть ті, які за своєю суттю також можуть бути віднесені до психологічних захистів, незважаючи на те, що дослідники такою термінологією не користувалися.

 Етимологія слова захист ясна: створити прикриття (щит), що перешкоджає ураженню чи завданню шкоди тілу воїна. У тлумачних словниках при поясненні значення слова захист найчастіше зустрічаються поняття загроза та кордон. Наявність загрози вказує на те, що необхідність захисту виникає:

1) в умовах боротьби, конфлікту чи війни - тобто, в стані протиборства, або ж

2) в умовах присутності руйнівного шкідливого фактора: стихії, несприятливих чи шкідливих умов існування.

Наявність кордону, який потрібно захищати, вказує на те, що захисту потребує якась цілісність: тіло, держава, організація, будова тощо.

Захист будь-якої частини набуває сенсу лише як захист від порушення цілісності. У гострих ситуаціях частина віддається на поталу заради збереження цілого. [40]

Поява значень, що стоять за словами кордон і загроза в семантичному полі захисту, невипадкова, оскільки вони є відповіддю на питання, що захищається і від чого. Останнє розуміється у двох значеннях: а) загрозливий фактор або агент; б) характер шкоди, який може бути завдано тому, що захищається.

Питання про засоби захисту постає вже як вторинне по відношенню до самого поняття «захист», але має важливе значення при описі різних видів захисту. Таким чином, для поняття «захист» можна запропонувати таку схему:

а) предмет захисту (що захищається?) - таким є будь-яке цілісне утворення;

б) загроза (від чого?) - Зовнішній по відношенню до даної цілісності фактор або агент, що посягає на неї;

в) збитки (щоб уникнути чого?) — розчленування, руйнування, підпорядкування, тобто такий вплив, що призводить до зникнення цілісної освіти як сутності або порушення її цілісності;

г) засоби захисту (як?), що залежать як від специфіки та можливостей предмета захисту, так і характеристик загрозливого фактора.

Поняття «психологічний захист» як видове може бути доручено шляхом звуження родового «захист» за кожним із зазначених параметрів окремо чи їх поєднанню.

Предметом психологічного захисту може стати будь-яка цілісність: держава, організація, група людей, сім'я, окрема людина, її тіло, психіка загалом чи будь-яка психічна структура. У психологічній літературі майже виняткова увага приділяється останнім двом із зазначених предметів захисту. Найчастіше називаються: самооцінка, самоповагу, почуття впевненості, уявлення себе, Я-концепція, образ Я, Его, самість, індивідуальність.

Захисту також можуть піддаватися, з одного боку, мотиваційні утворення: бажання, уподобання, смаки; з іншого боку, когнітивні структури: світогляд, думки, знання, а з третього, поведінкові прояви: звички, вміння, стиль поведінки чи діяльності. За всім цим переліком проте вгадується єдине Я, що захищає само себе, власні прояви та свої якості.

Погрозливим фактором, з яким має справу психологічний захист, найчастіше називають тривогу, яка може бути викликана внутрішнім конфліктом, фрустрацією будь-якої потреби, невизначеністю ситуації. Однак було б помилкою обмежуватися лише цим переліком.

До загрозливих факторів, безсумнівно, можна віднести дії партнерів, тварин, організацій, держав, що несуть загрозу, тобто дії, що здійснюються будь-яким суб'єктом психіки, одиничним або сукупним.

Характер шкоди сильно варіює залежно від предмета захисту: порушення чи непідтвердження (читай, руйнування) самооцінки, уявлення людини про себе, зниження самоповаги чи почуття впевненості, втрата самості чи індивідуальної унікальності, аварія планів, намірів тощо. У будь-якому випадку збитки є різною мірою руйнації тих чи інших психічних структур до повної втрати суб'єктності.

У випадку можна виділити такі види можливої шкоди: повна руйнація, придушення чи підпорядкування, розчленування, відчуження частини, якісні зміни, які ведуть втрати самості, надмірно швидкі зміни чи затримки розвитку.

Засоби психологічного захисту - така їх сторона, яка найбільше конституює психологічний захист як вид.

Уявімо випадок, коли людина піддається нападу хуліганів у підворітті («дай закурити»). Про психологічний захист говорити немає можливості, якщо в результаті відбувається пересічна бійка. Інша річ, якщо використовуються виключно психологічні засоби: від прохань про пощаду чи зустрічних загроз до маніпуляції та єдиноборства характерів — тоді однозначно констатується наявність психологічного захисту (у міжособистісному зіткненні, у якому психологічна боротьба відіграє підлеглу роль).

Підсумовуючи викладене, слід зазначити таке.

1. Психологічний захист можливий лише там, де є взаємодія суб'єктів. Останні може бути державами, організаціями, групами, окремими людьми, і навіть цілісними функціональними фрагментами психіки. Останнє твердження не є натяжкою, якщо у світлі підходу, що розвивається, до внутрішньопсихічних процесів з точки зору інтраособистісної комунікації переосмислити психоаналітичні теоретичні конструкції як опис процесів міжсуб'єктної взаємодії.

2. Психологічний захист виникає в умовах міжсуб'єктної боротьби. Якщо розглядати інтраособистісну комунікацію як різновид міжсуб'єктної взаємодії, фрустрація також може бути розглянута в цьому ряду, за винятком, ймовірно, випадків, коли вона спричинена об'єктивними (без участі суб'єкта) обставинами.

3. Психологічний захист виникає у відповідь на порушення чи загрозу порушення кордонів (часто психологічних) того чи іншого суб'єкта, що може призвести до завдання шкоди його цілісності чи індивідуальної відособленості.

4. З усіх обговорюваних параметрів захисту — предмет, характер загрози, збитки та засоби — останній найкраще підходить як підстава для виділення психологічних захистів як особливого виду захисту.

Психологічний захист - це вживання суб'єктом психологічних засобів усунення або ослаблення шкоди, що загрожує йому з боку іншого суб'єкта. Це визначення здатне охопити все коло феноменів психологічних захистів. При цьому він досить обмежений і не охоплює інших — не психологічних — феноменів. У визначенні також представлені підстави виділення видів психологічних захистів: взаємодіючі суб'єкти і засоби захисту.[43]

Розглянуті види психологічних захистів може бути виділено, по-перше, залежно від цього, який суб'єкт захищається: окрема людина чи психічна структура. Відповідно, вони можуть бути названі міжособистісними та внутрішньоособистісними захистами. По-друге, психологічні захисту можуть відрізнятися за спрямованістю та змістом захисних дій. І по-третє, психологічні захисти можна розрізняти за рівнем їхньої релевантності характеру загрози. У цьому випадку вони можуть бути названі специфічними та неспецифічними захистами.

Внутрішньоособистісні захисту виникають в умовах внутрішньоособистісної боротьби, яку ведуть відносно самостійні особистісні підструктури, такі, наприклад, як окремі бажання, уподобання, світогляд, думки, знання, звички, вміння, самооцінка, самоповагу, почуття впевненості, уявлення про себе. Я-концепція, образ Я тощо. Кожна з подібних структур має свої специфічні устремління, які щонайменше не збігаються, а в ряді випадків різко суперечать один одному. Кожна з них робить свій внесок у формування зовнішньої поведінки людини або визначення особливостей її внутрішнього світу. У цьому полі відбувається природна конкуренція з-поміж них.

На розгорнутій стадії протистояння напруга протиріччя переростає у внутрішньоособистісну боротьбу, що найбільш гостро протікає при неврозі. Саме через наявність цієї боротьби і виникає необхідність у психологічних захистах, які доречно називати внутрішньопсихічними. Їхня поява покликана вберегти одні внутрішньопсихічні освіти від шкоди з боку інших особистісних підструктур.

Існування таких захистів стабільно виявляється в психотерапевтичній, корекційній і консультаційній практиці. Між ними природно виникають протиріччя. Там, де це протиріччя виявляється особливо гострим, а зусилля щодо його розв'язання неефективними, виникає конфлікт.

Від чого необхідно захищатися? Хоч як це не дивно, але значною мірою від сили бажань та устремлінь іншої людини. Тією мірою, в якій підвищується можливість інтенцій партнера зі спілкування реалізуватися, зростає напруга зустрічного опору. Розхоже уявлення про те, що досягти своєї мети можна в основному за рахунок утиску іншого, налаштовує людей на недовірливе і насторожене ставлення до устремлінь тих, з ким вони спілкуються.

Міжособистісні захисти виявляються там, де йдеться про індивідуальну цілісність, що співвідноситься з індивідуальною відособленістю. Предметом захисту виступають самість, індивідуальність людини, її особистість (як презентація індивідуальності у відносинах зі світом, «личина»). У цьому місці виникає спокуса віднести до міжособистісних захистів лише ті випадки, коли стикаються індивідуальні інтереси людей, а решта феноменів, пов'язаних з рольовим протистоянням, віднести до міжрольових захистів. Однак у реальному житті так рідко вдається зустріти випадки, коли людина була б здатна відрізнити своє Я від займаних ним рольових позицій, що це розрізнення може представляти в основному теоретичний інтерес. Тому далі до міжособистісних захистів зараховуватимемо всі захисні явища, які можна спостерігати у відносинах окремих людей, якщо вони виникають у відповідь на загрозу (нехай навіть уявну) з боку іншої людини. [36]

Природне здавалося б розведення внутрішньопсихічних і зовнішніх захистів стає менш очевидним, щойно ми розпочинаємо з безпосередньої роботи із захисними феноменами. Вочевидь, тілесна розділеність суб'єктів утворює для міжособистісних захистів інші умови, ніж, у яких розгортаються внутрішньоособистісні захисту. Але велика кількість подібностей свідчить про їхню сутнісну взаємозалежність та взаємооборотність.

Найбільш загальним для внутрішньоособистісних і міжособистісних захистів є те, що у кінцевому підсумку захищається індивідуальність, єдине Я. Подібність зовнішніх і внутрішніх захистів проявляється у подібності стратегій, які у своїй використовуються.

Подібність на сутнісному рівні пояснюється тим, що внутрішні та зовнішні психологічні захисти міцно пов'язані між собою узами походження. Відповідь на питання які з них генетично первинні виявляється різною залежно від того, про який генез йтиметься: філо-, онто-або актуалгенезі.

В актуалгенезі (мікрогенезі) співвідношення обертається так, що внутрішньоособистісні захисту ініціюють, так і задають способи міжособистісного захисту (хоча функціонально залежність є двосторонньою).

Онтогенетично, схоже, і ті, та інші захисти виникають одночасно і деякий час не диференціюються.

Онтогенез захисних механізмів описувався переважно у руслі психоаналітичного підходу. Альтернативний підхід полягає у прагненні побудувати «діадну» психологію («two-person psychology»), в якій чільне місце відводиться взаємопереходу та інтимного зв'язку структури міжособистісної комунікації та структури інтраособистісних процесів.

Для психологічної науки не новина про існування тісного зв'язку між матір'ю і немовлям. У синкретичному вигляді мати для немовляти виконує одразу кілька ролей.

1. Мати як універсум, з якого немовля ще не виділилося, кордон з яким створюється не відразу. Тому в глибинній пам'яті немовляти, з одного боку, залишається зразок стану власної невідділеності, симбіотичного зв'язку з усім світом. А з іншого — відчуття неіснування (або неповного існування), яке виникає через відсутність особистих кордонів.

2. Мати як вікно у зовнішній світ, через який немовля вступає в контакт із ним. Наявність контакту, зіткнення задає перші межі. Спочатку таким кордоном, щитом є мати. Очевидно, пам'ять про це почуття захищеності (знаходження за щитом, під прикриттям) є первісним зразком стану безпеки, ідеальним його еталоном, в якому в злитому вигляді існують дві його основні складові: дистанційність — віддаленість від невизначеного світу, що лякає, і наявність перешкоди зменшує силу зовнішнього впливу.

3. Мати як джерело задоволення потреб, що закладає основи рентного ставлення до інших як засіб вирішення власних проблем. Можливо, саме тут слід шукати джерело тенденції контролювати людей, керувати ними.

4. Мати як джерело небезпеки через те, що з її боку (із світу через неї) надходить інформація про загрозу. Вона також сприймається всесильною і може відмовити близько. Реальність загрози потребує відповідних засобів подолання небезпеки. Щоб дистанціюватись і захиститися від неї, психіка дитини переструктурується так, щоб створити необхідні межі. При цьому відбувається наближення до еталонного стану захищеності, що позитивно закріплює такі новоутворення. Одночасно набувається досвіду дистанціювання шляхом віддалення загрозливого фактора. Ще одне новопридбання — вирішення проблем, що виникають, шляхом внутрішніх перебудов.

 5. Мати як «дзеркало», що повертає немовляті його ж афекти, через що він починає сприймати їх як спостерігач. Таким чином, закладаються основи внутрішньоособистісної комунікації, що розгортається за законами людської взаємодії. Разом з тим інформація, що передається, виявляється дуже розпливчастою, тому дитина вільна відбирати ту, яка їй більше імпонує, навчаючись методам селекції її у згоді зі своїми інтересами.

Таким чином, вже в перших психічних станах можна виділити всі характерні ознаки психологічних захистів: а) розрізнення Я - не - Я, утворення міжсуб'єктних кордонів, б) наявність джерел загрози психологічного знищення дитини або порушення її кордонів, в) зразок стану захищеності.

В наявності також всі передумови для розгортання процесу внутрішньоособистісної комунікації: виділення окремих квазісуб'єктів, утворення інформаційних та інтерактивних потоків. У процесах внутрішньоособистісної взаємодії виявляються характерні для захисних процесів динамічні тенденції: пасивне і активне дистанціювання, вибудовування перешкод, готовність керувати людьми і модифікувати інформацію, з власних завдань. Отже, з предмета захисту справді вдається розвести поняття міжособистісні захисти від внутрішньоособистісних захистів. Феноменологія їх може бути описана окремо.

Пильніше розгляд психологічних захистів — особливо у аспекті практичної роботи — розкриває їх дуже щільну взаємозалежність і взаємоперетворення. Незважаючи на те, що виділені види психологічних захистів у такому випадку важко диференціюються, їх концептуальне розрізнення дозволяє краще розуміти феноменологію психологічних захистів, особливо в частині захисних стратегій. [44]

У ряді випадків виявляється, що важливішим є не стільки предмет захисту, скільки використовувані при цьому стратегії. І тоді на другий план відходить питання про те, де вони локалізовані: у міжособистісних відносинах чи у внутрішньому світі людини. Тим більше, що зовнішні та внутрішні захисти, як правило, переплетені найхимернішим чином.

При уважному розгляді захисних стратегій складається враження, що їхня кількість дуже обмежена. Нижче пропонується досвід виділення таких стратегій — узагальнених способів психологічного захисту, створення їхньої типології.

Вже згадувалося, що етимологічно захисти можна осмислити за аналогією із захистом тіла суб'єкта. Очевидно, у вихідному значенні поняття захисту виникає там, де є боротьба, де є небезпека отримати тілесні ушкодження. Це не тільки різні види власне бойових дій, а й полювання на диких звірів (протиборство з ними), а також безліч інших дрібних сутичок, якими завжди було повне життя не тільки людей, а й тварин.

Пошук прототипів психологічних захистів локалізується поблизу семантичного джерела поняття «захист», що отримує живлення із глибин філогенезу. На такому рівні аналізу діяти доводиться значною мірою з опорою на здоровий глузд.

Найбільш філогенетично стародавнім способом захисту, мабуть, треба визнати втечу, за ним — завмирання і ховання (догляд у укриття) і лише потім — зустрічний напад на агресора або прагнення вплинути на його поведінку. Принаймні їх можна спостерігати практично у всіх видів тварин (останній, наприклад, виражається в особливих сигналах підпорядкування або використання різного роду хитрощів).

Ці ж способи ми виявляємо і в історії людських відносин: у бойовому єдиноборстві воїнів, у військових діях дружин та держав. Тут ми виявляємо повні аналоги вже зазначених захистів:

1) втеча та різні його ослаблені форми - відступ, ухилення, затримки;

2) маскування як аналог завмирання - прагнення стати невидимим для супротивника;

3) використання природних і створення штучних перешкод і укриттів у вигляді стін, ровів, а як полегшена модифікація - використання перешкод, що переносяться: щитів, кольчуг, обладунків і т. п;

4) атака агресора - активний захист, суть якого зафіксована в трюїзмі "кращий спосіб захисту - напад";

5) управління поведінкою та/або намірами дійсного або потенційного агресора - задобрювання, застосування хитрощів та інших хитрощів.

Переважна більшість пасивних форм захисту, можливо, пояснюється тим, що активний захист як у тварин, так і у людей має місце лише у випадках, коли небезпека походить від іншого суб'єкта (людини або тварини), тоді як пасивний захист застосовується також і до стихій та інших факторів несуб'єктного походження.[25]

Отже, існує п'ять вихідних форм захисту: втеча, ховання (догляд у укриття), завмирання (маскування), напад (знищення, вигнання) та контроль (управління). При цьому очевидна можливість попарного співвіднесення активних та пасивних форм захисних дій, що разом утворюють самостійні змінні захисного процесу.

Так, пара втеча-напад може бути об'єднана за результатом, що досягається — збільшення міжсуб'єктної дистанції до безпечних кордонів. Відмінність полягає у засобі його досягнення. У втечі відбувається видалення себе, а під час нападу (під яким розуміється прагнення вигнати чи знищити) — видалення агресора. Пара укриття-контроль співвідноситься зі зміною параметрів впливу: укриття задіяє перешкоди, що ускладнюють вплив з боку агресора, а контроль, навпаки, знімає перешкоди для зворотного впливу - вже на агресора.

Без пари залишається завмирання. Однак, якщо визначити змінну, до якої ця дія кореспондує, а саме — припинення потоку інформації про себе, що надходить до агресора, то неважко відновити другий член пари — ігнорування, яке зупиняє потік інформації про агресора та загрозу.

Здається безглуздість цієї тактики відносна. Її використання виправдане, якщо сама інформація становить небезпеку (наприклад, звинувачення, чутки, тяжкі пророцтва) або коли інші форми захисту з яких-небудь причин не використовуються і відбувається адаптація до подразника.

Таким чином виходить шість прототипних дій, об'єднаних у комплементарні пари: втекти — вигнати, сховатися — опанувати, причаїтися — ігнорувати. Кожна пара задає свій параметр процесу захисту: дистанціювання з агресором, керування потоком впливу, керування інформаційним каналом.

Цим діям пропонується надати статусу базових захисних установок. Незначна модифікація стосовно рівня міжособистісних відносин (див. табл. 2.6.) дозволяє заповнити їх наступним змістом.

1.Догляд - збільшення дистанції, переривання контакту, виведення себе за межі досяжності впливу агресора. Прояви цього виду захистів: зміна теми бесіди на безпечну, небажання загострювати відносини (обхід гострих кутів), прагнення ухилитися від зустрічей із тим, хто є джерелом неприємних переживань; уникнення травмуючих ситуацій, переривання розмови під пристойним приводом і т. п. Граничним виразом цієї тенденції може бути повна замкнутість, відчуження, відмова від контактів з людьми.

Таблиця 2.6.

Типологія прототипних захисних процесів

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Змінні** | Пасивна форма | **Активна форма** |
| Дистанціювання від агресором | Видалення себе: втеча, догляд | Видалення агресора:*вигнання,*знищення, агресія |
| Контроль характеру впливу | *Блокування*-виставлення перепон: бар'єра, «щита»; пошук укриття | Контрвплив: контроль над агресором, підпорядкування, керування ним |
| Блокування інформації | Про себе: маскування, завмирання | Про агресора:*ігнорування* або заперечення загрози |

2. Вигнання - збільшення дистанції, видалення агресора. Варіації проявів: вигнати з дому, звільнити з роботи, надіслати кудись під прийнятним приводом, засудження, глузування, приниження, зауваження. Граничним виразом цієї тенденції виявляється вбивство - захисна за походженням агресія, доведена до свого логічного завершення. Оскільки ми вже прийняли як модельне уявлення множинну природу особистості, легко з'ясовується віднесення засудження і глузувань до стратегії вигнання — це часткове вбивство, знищення якоїсь частини іншого: риси характеру, звичок, дій, намірів, нахилів тощо.

3. Блокування - контроль впливу, що досягає суб'єкта захисту, виставлення перешкод на його шляху. Варіації: смислові та семантичні бар'єри («Мені важко зрозуміти, про що йдеться»), рольові малюнки («я на роботі»), «маска», «персона» тощо, які приймають він основний "удар" ("це не я - це в мене характер такий"). Граничний вираз: огорожа себе, повна самоізоляція за допомогою глибокоешелонованої оборони.

4. Управління - контроль впливу, що виходить від агресора, вплив на його характеристики: плач (прагнення розжалобити) та його ослаблені види - скарги, ниючі інтонації, зітхання; підкуп чи прагнення умилостивити; спроби потоваришувати чи стати членами однієї спільності («своїх не б'ють»); послабити чи дестабілізувати активність, повністю інактивувати; спровокувати бажану поведінку тощо. буд. Сюди потрапляє захисна за походженням маніпуляція. Граничне вираження - підпорядкування іншого, зневажання їм.

5. Завмирання - контроль інформації про самого суб'єкта захисту, її спотворення або скорочення подачі. Прояви: маскування, обман, приховування почуттів, відмова від дій, щоб не виявляти себе (не викликати лиха). Крайня форма - заціпеніння, тривожна пригніченість.

6. Ігнорування — контроль інформації про агресора, наявність чи характер загрози з його боку, обмеження за обсягом чи спотворене сприйняття. Наприклад, стереотипізація («та він просто хуліганить»), зменшення міри загрози, пояснення позитивними намірами («вона бажає мені добра»). Граничне прояв - критичне спотворення, втрата адекватності сприйняття, ілюзії. [36]

При зустрічі з реальністю виявляється, що можна виявити чимало проміжних або суміщених випадків. По відношенню до захистів ця обставина не є недоліком. , Як «пішов, грюкнувши дверима», містить у собі крім основної реалізованої установки - сам догляд - додатково риси маскування втечі гнівом і спроби вплинути на агресора - налякати своєю "грізністю". У прийомі «я з тобою говорити не хочу» поєднані ухиляння від травмуючого контакту, вигнання (відкидання) опонента та прагнення зробити його більш керованим. Базові захисні установки породжують велику різноманітність міжособистісних захисних дій, граючи роль напрямних тенденцій, релевантних ключовим змінним функції захисту: дистанціювання, контроль потоків впливу та інформації.

Джерела варіативності поведінкових проявів полягають, по-перше, у змінах інтенсивності тієї чи іншої тенденції, по-друге, у поєднанні установок, спільному їхньому прояві, і по-третє, у пластичних модифікаціях, що враховують особливості ситуації, умов протікання діяльності. Результуючою зазначених впливів, як і інших рядовищних, виявляється конкретний поведінковий акт, іноді дуже нетривіальний, як і раніше, що утворюється він із дуже обмеженого набору первинних елементів.

Слід зазначити, що обговорювані захисти покривають собою всієї феноменології, яка підпадає під визначення психологічних захистів.

Маючи достатній набір понять, можна приступити до опису психологічних захистів, що виникають у відповідь на маніпулятивну дію. Спочатку необхідно з'ясуємо, у чому особливість неспецифічних захисних дій стосовно маніпуляції. Серед специфічних захистів можна виділити щонайменше три підвиди залежно від рівня, на якому ці захисту локалізовані.

До першого належать ті, що є релевантними особливостям загрози, яку несе маніпуляція, та локалізовані у власне особистісних (мотиваційних) структурах. До другого рівня належать захисти, релевантні автоматизми - психічні процеси, що реалізують маніпулятивний вплив. Тут механізми захисту безпосередньо співвідносяться з механізмами маніпуляції. До третього рівня віднесемо ті захисту, які співвідносяться з використовуваними засобами маніпулятором. Обговоримо зазначені захисту у тому порядку, у якому їх було перераховано.

Неспецифічні захисні дії, за визначенням, виникають у відповідь сам факт загрози і не враховують її характер (зміст). Тому цей вид захисних дій стосовно маніпуляції загалом збігається із захистами, які виникають у відповідь на інші види психологічного нападу. Особливість, мабуть, лише в тому, як ці захисту проявляються. Оскільки маніпуляція переважно носить таємний характер, наявність загрози адресатом сприймається переважно неусвідомлено.

Захисні дії також залишаються непоміченими з його боку, а у випадках, коли вони помічаються, їм приписуються прийнятні для умов пояснення — даються мотивування.

Тому міжособистісні за походженням захисти у своїх проявах дуже схожі на хрестоматійні приклади внутрішньоособистісних захистів. Поведінкові прояви маніпулятивних захистів також виглядають звично. Наприклад, догляд може виявитися у спробах перервати контакт, змінити тему розмови, змінити хоч щось у навколишніх умовах. Пояснення щоразу будуть цілком здоровими («Ви не проти, я зачиню кватирку? Прозирає».).

Вигнання може виявитися в тому, що людина починає частіше атакувати партнера, який організує маніпулятивний тиск: відпускати шпильки, дратуватися. Блокування цілком може виглядати як розсіяність (не стежить за ниткою розмови) або висування для обговорення менш значущих тем, невербально як організація «щитів» між собою і партнером та інше.[42]

Управління часто перетворюється на контрманіпуляцію. За відповідної кваліфікації нескладно у зовнішній поведінці адресата помітити ознаки виникнення неспецифічних захистів. Знайомі з практикою групової тренінгової чи корекційної роботи легко згадають кілька прикладів такого роду:

• легке похитування адресатом головою в горизонтальній площині в момент, коли він майже готовий погодитися (останній сплеск неусвідомлюваного опору — заперечення);

• голос, що впав, і трохи сповільнилися рухи в момент, коли пастка зачинилася, але поки що не стало ясно, що ж сталося (завмирання);

• гострі позиви в туалет, що виникають у адресата в найважливіший для маніпулятора момент (не всвідома втеча).

Різні види неспецифічних захистів щодо маніпуляції, можливо, мають різний ступінь ефективності. Така змінна як дистанціювання з агресором у вигляді або догляду або вигнання протистоїть прагненню маніпулятора посилення контакту з жертвою (приєднання) і в цьому сенсі дійсно здатна забезпечити адресату захист. Навпаки, ігнорування загрози маніпулятивного вторгнення може бути лише на руку маніпулятору.

Як було показано, основний мішенню маніпулятивного впливу є власне особистісні (мотиваційні) структури. А основний деструктивний ефект полягає у розщепленні особистісних структур. Ці центральні (з погляду інтересів адресата) особливості маніпулятивного вторгнення та захисту від нього отримують зручні засоби опису у поняттях внутрішньоособистісної взаємодії.

Успіх маніпуляції немислимий без створення союзника маніпулятора у душевному світі адресата. «Для того, щоб чуже слово увійшло до тями як «своє», необхідно, щоб у цій свідомості було «місце» для іншого, відкритість йому, готовність зустрітися з іншим голосом і почути його. Це можливо лише в тому випадку, якщо інший вже живе у свідомості, якщо він є не зовнішнім об'єктом, що сприймається, а внутрішнім змістом свідомості».

Початок створення внутрішньоособистісного союзника відбувається у момент актуалізації мотиву, який конкурує з існуючими на даний момент. В результаті породжується внутрішньоособистісний конфлікт, в якому стикаються суб'єкти, які претендують на той самий ресурс (часу, енергії, прав тощо).

Важливим кроком маніпулятора є турбота про посилення свого союзника, зміцнення його позицій, так само як і ослаблення протистоящих йому мотивів, що виражають інтереси адресата. Причому чим менше внутрішніх суб'єктів задіяно в конфлікті, тим простіше автору проконтролювати його результат. Справді, маніпулятору вигідно: а) мати справу з мотиваційною ієрархією, можливо, більш розщепленою на питомі автоматизми зі своїми «князями»-спонукателями на чолі; б) включати у взаємодію можливо меншу кількість суб'єктів, щоб працювати з ізольованим препаратом, витягнутим з особи.

Звідси і основний руйнівний ефект маніпулятивного впливу — розщеплення особистісних структур адресата. Отже, адресат лише тоді здатний виявити якості суб'єкта прийняття рішення, якщо зберігається можливість опитування всіх суб'єктів (сублічностей), що становлять цю особу. Справжній (самостійний) вчинок відбувається всією особистістю загалом, внаслідок «вселіснісного референдуму». Тому адресату маніпулятивного впливу доводиться захищатися насамперед від розщеплення своєї особистості, від ізоляції її частини від усього контексту. Наприклад, маніпулятор адресується до однієї рольової позиції, штучно ізолюючи її («Ну ти ж насамперед мужик! (Актор, радянська людина, військова, бізнесмен) Забудь про інше»). У цьому випадку адресат намагатиметься запровадити (нагадати чи подумати) кілька інших рольових позицій або заявити про себе як про людину («Але я ще й...» — у цьому «але» і міститься опір).

Таким чином, захист від маніпуляції є насамперед захистом своєї особи, опір створенню «п'ятої колони» в ній, знищення або вигнання «перебіжчиків» — структур, які об'єктивно працюють на користь агресору, які піддалися на його обіцянки чи провокації. [36]

Основне завдання — залишитися цілісним, тобто таким, коли внутрішні суперечності відходять на задній план і всі субособистості виступають єдиним фронтом, згуртувавшись для всіх значущої мети (звідси і цілісність). Якщо адресат маніпулятивної атаки не зробить цього, його струни душі опиняться в руках маніпулятора слухняним інструментом для досягнення поставленої мети.

Внутрішньоособистісні відносини будуються за зразком і подобою відносин міжособистісних. Інше важко й подумати, оскільки закони конструктивної взаємодії всіх рівнях міжсуб'єктних відносин одні й самі. У деяких випадках, правда, проводиться ізоляція та відключення деякої частини. У цьому випадку "уражена" частина ставиться в особливе положення, що нагадує persona поп grata. Можливо це, по-перше, тому, що саме «Я» здатне ділитися на «нижче» і «вище», «податливе» та «стійке», на «людину звички», «людини волі» та «людини моральної». І по-друге, через те, що про більшість частин можна сказати «у мене». Мінімізувати шкоду набагато легше, сказавши «це в мене характер такий», «воля недостатньо сильна», «нерви підвели» тощо. У ході подальшої внутрішньоособистісної взаємодії «сторони» знаходять спосіб зняти складне становище. Добре, якщо він конструктивний. Інакше невирішене протиріччя збільшує невротичний баласт.

Оскільки маніпулятор прагне підібрати ключик до внутрішнього світу адресата, останній намагається якось прикрити свої слабкі місця і не дозволити їх торкатися. Виникає опір, який у явному вигляді може набути форми «не лізь у душу (під шкіру)», «не колупайся в рані», хоча рідко коли буває виражено в словах.

Боротьба між маніпулятором і адресатом переважно розгортається контроль над автоматизмами — психічними процесами, складовими механізми маніпулятивного впливу.

У принципі кожному механізму маніпуляції можна поставити у відповідність свої прийоми психологічного захисту. Щоб уникнути повторів, деякі з уже відомих речей будуть обговорюватися у вільніших метафоричних виразах.

Найважливіше на рівні психічних процесів завдання для адресата - не дозволити маніпулятору "натискати на кнопки". Зробити це можна як узагальненими «універсальними» прийомами, так і діями, спрямованими на блокування автоматичних реакцій, що становлять передавальні важелі маніпулятивної атаки.

Найбільш універсальним - і при цьому досить специфічним для цього рівня - захисним прийомом є непередбачуваність. Її девіз: "Коли ти непередбачуваний, ти невразливий" (К. Кастанеда). Якщо адресат поводиться так, що його не можна «прорахувати», то маніпулятору не буде до чого підлаштовуватися — набагато важче підбирати ключі, якщо замки постійно змінюються. Але у нашій культурі непередбачуваність не заохочується. Ми під владою, з одного боку, психічних штампів поведінки, переживання чи мислення, з другого,— очікувань і вимог оточуючих людей.

Другий універсальний і специфічний для захисту лише на рівні психічних процесів прийом — затримка автоматичних реакцій. Роздираний цікавістю послухати спів сирен і стримуваний страхом виявитися їхнім бранцем і загинути, Одіссей знайшов спосіб заблокувати свій автоматизм, щоправда, не психологічним, а цілком фізичним чином: наказав прив'язати себе до щогли. Цей зовнішній спосіб подолання із собою може послужити аналогом і внутрішньої подолання — затримки реакцій на виході.

Затримка реакцій, що виникають, може проявитися в тому, що адресат буде діяти дещо обережніше, ніж зазвичай, або витрачати більше часу на прийняття рішення. відтягування, окружні підходи. Затримка першого автоматичного спонукання може також призвести до сумнівів, коливань.

Що стосується контрприйомів, то вони в тій чи іншій мірі містять елементи зазначених універсальних прийомів — непередбачуваності та затримки автоматичних реакцій. Але в загальних рисах виступають як активність, альтернативна тій, яка актуалізується. створити новий образ або так трансформувати пропонований, що він виявляється релевантним іншим мотивам - тим, що більше відповідають його особистим інтересам. Наприклад, побачивши рекламу, побудовану на романтиці подорожей, глядач може згадати про укуси комарів та сльоту ніч нещодавньої вилазки на природу — ефект побаченого буде вже інший... В іншому випадку, коли хтось розраховуватиме на догадливість адресата, останній може виявитися надзвичайно незрозумілим, обережно «тупуватий».

Можна також припустити, що прагнення суперечити нерідко виникає у відповідь на чиєсь бажання зробити дану людину податливою до свого впливу. (Останні два способи, генералізовані на неадекватно широке коло ситуацій, формують відповідні риси характеру людини.)

Існують деякі захисні дії, що релевантні маніпулятивній технології — використовуваним маніпулятором засобам впливу.

У принципі можна описати дві найбільш загальні стратегії поводження з маніпулятивною технологією: установка на руйнування технологічних елементів впливу і установка на їх використання у своїх інтересах.

Перша стратегія захисту. Технологічним старанням маніпулятора адресат може протиставити зустрічну активність, що руйнує проманіпулятивні його дії. Ця стратегія більш характерна для встановлення на боротьбу з маніпулятором, коли захист мислиться як одна із сторін взаємного прагнення завдати шкоди один одному - у цьому випадку збитки в ослабленому вигляді.

Захисна активність цього типу співвідноситься в першу чергу з такими елементами технології, як таємний характер впливу та надання психологічного тиску. впливу.

Тобто очікується поява зусиль, спрямованих на те, щоб таємне зробити явним. Виглядати це може як уточнення з інтонацією недовіри, сумніви, чіпляння за слова, прямі питання про інші цілі («Куди ви хилите?», «Хай скажи прямо»). Але може розгорнутись і ціла «дослідницька» програма зі своїми тестовими прийомами. [36]

Протидія психологічному тиску цілком імовірно виявиться в тому, що адресат почне пошук такого виду сили, в якому він має перевагу. Як правило, це будуть звичні для нього виміри: наприклад, розробляються заготовлені теми та сюжети розмови, або невпопад вставляються паузи (дестабілізація партнера), або нав'язується дружній тон стосунків. Але можливо і пересилання точно в тих же засобах. Наприклад, маніпулятор задав тягуче повільний темп, поступово (але неявно) вимотуючи терпіння, і вичікує момент, коли можна буде зробити основну атаку: скажімо, порушити ворожість до будь-якої людини (неприємний стан в актуальній ситуації прив'язується до образу цієї людини). Адресат може задати темп ще повільніший, включаючись у розмову по черзі з роздумом про свої справи. Ефект протидії додатково посилюється ще й неповною його включеністю до ситуації.

Друга стратегія захисту. Технологічної суєтності маніпулятора можна протиставити цілеспрямовану трансформацію маніпулятивного впливу в такому напрямку, щоб його ефект відповідав інтересам адресата маніпулятивного впливу. на іншу тему, але на таку, яка не менш вигідна для адресата; або, зробивши петлю, можна повернути розмову до початкової теми. його намір. Якщо ціль дійсно непристойна, маніпулятор швидше за все відмовиться. висловлювання ми можемо «погодитися» на такий варіант розвитку подій — подальші старання маніпулятора стануть марними.

Обидва приклади представляють зустрічну маніпуляцію, після чого спочатку маніпулятивна ситуація перетворюється на рефлексивну боротьбу — прагнення переграти маніпулятора.

Наступний приклад виглядають більш конструктивно. 3. Дитина робить щось заборонене батьками в присутності гостей, справедливо вважаючи, що при них його навряд чи лаятимуть. як дитина намагається використовувати ситуативні труднощі батьків. почути цю розмову.

Як було показано, важливою особливістю маніпуляції є таємний характер впливу. Тому резонно поставити запитання: як ця загроза помічається адресатом? і як вона сприймається ним?

У пошуках методів розпізнавання маніпулятивної небезпеки можна йти такими шляхами. Перший шлях — відстеження змінами ситуації, породженими технологією психологічного (у разі маніпулятивного) впливу. Другий - за допомогою аналізу механізмів маніпулятивного впливу. Зрозуміло, всі ознаки, які вдасться виявити, можуть лише підстави припустити, що ситуація взаємодії містить маніпулятивні спроби. Однозначного рішення лише з урахуванням аналізу зазначених ознак винести не можна, але їх уважного розгляду ми залишаємося озброєними лише недиференційованим досвідом.[24]

Відстеження змінами ситуації, пов'язаними з технологією психологічного впливу, дозволяє виявити ефекти, які становлять особливості маніпуляції. Загальною ознакою наявності маніпулятивних спроб, очевидно, є порушення балансу тих чи інших змінних взаємодії. Тому слід перерахувати можливі деформації, зрушення, невідповідності тощо. Такими можуть бути:

а) Дисбаланс у розподілі відповідальності за вчинені дії та прийняті рішення. Це випадки, коли ми раптом помічаємо, що щось «повинні», не знаючи, звідки взялися. Або ж навпаки — ми виявили незрозумілу чи несподівану для нас безвідповідальність у прийнятті певного рішення.

б) Деформації у співвідношенні виграш — плата виявляється у тому, що отриманий результат відповідає вкладеним зусиллям. Це може відбуватися і внаслідок допущених нами помилок у плануванні чи виконанні рішень, але також і внаслідок чиїхось маніпуляцій. Розуміння причин такої деформації буде корисним як у тому, так і в іншому випадку.

в) Наявність силового тиску також є однією з підказок, що вказує на можливість маніпуляції, хоча скоріше є лише індикатором міжособистісної проблеми, складнощі, однією з причин яких, зрозуміло, може бути загроза маніпулювання.

г) Порушення збалансованості елементів ситуації — в цьому випадку може привертати увагу певний ступінь незвичайності ситуації взаємодії: 1) незвичайність мішеней впливу (теми розмов, зміна векторів тощо) 2) незвичайність компонування або подачі інформації, такі, скажімо, як усунення акцентів значимості на другорядні деталі. Наприклад, неадекватно довго вирішується питання про те, як розташуватися: ваш партнер постійно прагне сісти біля вікна і чомусь щоразу так, що сонце неприємно сліпить вам очі.

д) Неконгруентність у поведінці (комунікативному повідомленні) партнера - різні канали передають суперечливу інформацію. Наприклад, якщо зіставити зміст слів з рухами рук чи міміки, можна виявити, що співрозмовник не дивиться вам у вічі, а кудись поверх вас чи бік, і може й униз. Буває, впевнені слова контрастують із метушнею рук: смикає гудзик, бездумно перекладає щось на столі, «ламає» пальці тощо.

е) Прагнення відправника впливу стереотипізувати поведінку адресата — ті випадки, коли стає помітно, що комусь хочеться, щоб ми поводилися «відповідно до...» Найчастіше це виглядає як звернення до деяких наших рольових позицій, прагнення віднести до тієї або іншої категорії людей, адресуватися до наших власних звичок або встановилися між нами ритуалам.

Зрозуміло, що наведений перелік може виглядати і по-іншому. В даний момент суттєво показати, по-перше, що індикатори дії, що приховується, існують і їх можна виявити, а по-друге, що передбачити, які ці ознаки, можна ґрунтуючись на результатах попередніх теоретичних пошуків.

Якщо з аналізу механізмів маніпулятивного впливу, завдання виявлення маніпуляції у тому, щоб бути уважним до реакцій адресата. Необхідно навчитися розпізнавати моменти, коли входять у роботу (чи починають працювати у зміненому режимі) ті чи інші компоненти (ланки) механізмів, реалізують зовнішнє вторгнення.

Можна вказати щонайменше такі види таких індикаторів:

1) ненормативно часте поява чи підкреслено явне прояв психічних автоматизмів у поведінці адресата впливу;

2) регресія до інфантильних реакцій - плач, агресія, туга, почуття самотності тощо. п., особливо якщо це точно приурочено до певної ситуації чи подій;

3) дефіцит часу, відпущеного прийняття рішення; важливий момент аналізу ситуації в цьому випадку — з'ясувати, ким створюється цей дефіцит: якщо не тим, хто відчуває брак часу, слід припустити наявність маніпуляції;

4) стан звуженості свідомості, яка може виявитися в обмеженні кола обговорюваних ідей, у «циклічних» висловлюваннях (наприклад, незмінні формулювання або регулярне повернення до однієї теми), постановці лише ситуативних цілей (на шкоду перспективним) та ін.

5) несподівані зміни фонових станів: напруга, агресія, метушливість та ін, що виникають переважно як реакція на шкоду, завдання якої відчуває (нехай і неусвідомлено) адресат впливу. Сигналом про загрозу шкоди або вже завдану шкоду є емоційна реакція жертви маніпуляції — погіршення настрою, роздратування, глуха образа та інші зрушення у бік негативних емоцій. [36]

Особливо мають насторожувати випадки невиправданих із погляду ситуації емоційних зрушень. Останній критерій надає нам важливий механізм суб'єктивної діагностики щодо чуттєвих індикаторів. Сам собою прийом не новий, але у випадку з маніпуляцією він може бути використаний не тільки як індикатор наявності загрози, але навіть як покажчик на можливу її якість.

Даний прийом діагностики заснований на тому, що наші почуття та реакції відображають результат несвідомої обробки інформації, що надходить із зовнішнього світу. На ранніх етапах взаємодії емоції є виразом несвідомої (мимовільної) відповіді характер впливу партнера. Наприклад, якщо ми відчуваємо роздратування і нам хочеться позбутися присутності партнера, то, можливо, це відбувається не тому, що він нам неприємний, а від того, що партнер прагне опанувати нашу увагу більшою мірою, ніж ми бажаємо. Ймовірно, у нас виникає негативна реакція на його прагнення, яке вже якось виявилося у його діях. Якщо ми відчуваємо утиск свого авторитету, підрив своєї влади над партнером і нам дуже хочеться довести свою силу, продемонструвати перевагу, то може виявитися, що він прагне опанувати нашу поведінку, можливо покомандувати.

Іноді, особливо якщо ми схаменулися з деяким запізненням, може виявитися, що наш емоційний стан прямо вказує на те, чого хотів досягти партнер. Інакше кажучи, йому його вплив вдалося. Наприклад, ми впіймали себе на тому, що відчуваємо незрозумілу образу, навіть біль, хочеться чимось образити партнера, за щось звести рахунки. Це може свідчити про його намір помститися нам. Якщо в якийсь момент роботи зі своїм підлеглим чи колегою ми відчули безперспективність своїх зусиль, руки почали опускатися, захотілося махнути на нього рукою і самому виконати роботу, то не зайве припустити, що партнер прагне довести свою непридатність до цієї роботи. Навіщо? Ймовірно, щоб звалити її на вас. Таким чином, навіть апріорі ми виявляємо досить великий перелік засобів, які можна використовувати для розпізнавання маніпулятивного впливу.

Водночас виділені в результаті теоретичних роздумів індикатори маніпулятивного вторгнення досі залишалися невідомими пересічному учаснику взаємодії. Безсумнівно, більшість із них, навіть залишаючись неотрефлексованими, враховуються в повсякденному житті майже кожним із нас.

Існує кілька випадків, коли не потрібно захищатися від маніпуляції. Технологічні хитрощі маніпулятора бувають настільки вправними і трудомісткими, складними і незрозумілими, що в них наростає тенденція до саморуйнування. Ефективність таких впливів у цьому, що вони розраховані на опір. Якщо такого немає, вони просто втрачають свою силу. У подібних випадках немає сенсу витрачатися на їхнє розуміння та руйнування, можна просто дозволити їм відбутися — це обійдеться «дешевше» з погляду душевних витрат.

Кожен із нас може пригадати випадки, коли до маніпулятивної метушні можна було поставитися поблажливо, а до маніпулятора великодушно. З різних причин: іноді через розуміння мотивів людини, іноді через прийняття її індивідуальних особливостей, а іноді просто з небажання опускатися до маніпулятивного рівня. Цей стан відстороненості та височини дозволяє людині зберегти свою самість, умиротворення та спокій. [36]

**ВИСНОВКИ**

Перемогти у протистоянні з агресором неможливо. У жертви з'являється спокуса скористатися для власного захисту тими самими способами, що й агресор, але не рекомендується використовувати ту саму зброю, що й агресор. Щоб протистояти емоційному насильству, важливо навчитися захищати себе в моменті, навчитися впізнавати потенційного агресора, вибудовувати кордони, зміцнювати самооцінку, говорити «ні», перестати виправдовувати того, хто завдає болю.

Насамперед жертва повинна виявити механізм дії агресора, який, як правило, полягає в тому, щоб перекласти на неї всю відповідальність за конфлікт, жертва має спокійно проаналізувати проблему, залишивши почуття провини осторонь. Для цього необхідно залишити свої ідеали абсолютної терпимості і визнати, що той, кого вона любить або любила, якщо йдеться про близького родича, становить загрозу її особистості і що вона повинна захищати себе від цього. Дуже часто самі постраждалі особи не розуміють, що над ними чиниться насильство, наприклад, коли їм постійно погрожують, забороняють навчатися та працювати, контролюють кожен крок, ображають та принижують.

Самоідентифікація особи, як жертви психологічного/економічного насильства, є першим кроком до зупинення тиранії. Тут спрацьовує наступний алгоритм: людина, яка не усвідомлює, що страждає від насильства, не розуміє й протиправності цих дій, тому з її боку жодних кроків для подолання насильства бути не може.

Особа, яка страждає від насильства, повинна спочатку усвідомити, що вона жертва, адже, не переконавши себе - не переконаєш інших. Наступним логічним кроком будуть дії, спрямовані на припинення насильства та покарання кривдника.

Ефективно захищатися можна, тільки вийшовши з-під впливу, лише погодившись з тим, що агресор, хоч би якими були почуття щодо нього, ворожий і небезпечний. Якщо жертва більше не бажає брати участь у збоченій грі, це викликає в агресора надлишок насильства, який змушує його робити помилки. У цей момент можна, використовуючи стратегію агресора, зловити його в його пастку. Кінцева мета агресора — вивести партнера з рівноваги, тому жертва здобуде перемогу лише в тому випадку, якщо не стане схожою на свого агресора і не буде агресивною сама. Але щоб агресія не досягла мети, важливо знати тактику та спосіб дій агресора.

Головне правило для тих, хто зазнає психологічного насильства, — перестати виправдовуватися. Будь-яке пояснення чи виправдання лише змусить жертву ув'язнути ще глибше. Будь-яка неточність чи помилка, навіть досконала без злого наміру, може бути використана проти жертви. Агресор запам'ятовує все, щоб потім поставити це жертві у провину. Тож краще мовчати.

На думку агресора, співрозмовник не може мати рацію, принаймні агресивна людина з перевернутим сприйняттям завжди з підозрою ставиться до того, що говорить співрозмовник. Агресор приписує співрозмовнику злі наміри, його припущення — це лише брехливі вигадки; такі люди не можуть собі уявити, що можна не брехати.

Етапи, що передують цьому процесу, дозволяють жертві зрозуміти, що будь-який діалог і пояснення є марними. Якщо необхідний обмін думками, він має відбуватися за посередництва третьої особи. При прямому контакті потрібно завжди мати запас часу, щоб обміркувати відповідь.

Якщо переслідування продовжується по телефону, можна змінити номер або фільтрувати дзвінки. Це ж стосується соцмереж та месенджерів. Агресор може скористатися поштою, краще, щоб листи переглядала довірена людина, оскільки повідомлення збоченого змісту дрібними дозами отруюють жертву, приносячи страждання та знову дестабілізуючи її.

Найкращий спосіб протистояти емоційному насильству — зміцнити свою самоцінність. Навчитися ставити свою цінність вище за бажання, примхи, вимоги іншої людини. Не дозволяти агресору самостверджуватись за власний рахунок.

Також важливо зібрати докази факту психологічного насильства. Цей процес може бути нелегким, оскільки психологічне насильство здійснюється за зачиненими дверима і часто важко документується.

Кроки, які можна зробити для встановлення психологічного насильства:

 - збирання будь-яких доказів або записів, що підтверджують ствердження жертви, може бути корисним.

 - якщо є свідки психологічного насильства, необхідно дізнатися про їхню готовність та можливість дати письмові свідчення. Це можуть бути люди з оточення жертви, такі як родичі, друзі чи колеги.

 - звернутися до кваліфікованих професіоналів, таких як психолог чи юрист, які можуть допомогти зібрати докази та надати консультацію щодо подальших дій.

 - ведення щоденника або запису подій може бути корисним для встановлення хронології та деталей ситуацій, пов'язаних з психологічним насильством.

 - у разі, якщо психологічне насильство загрожує безпеці чи життю, необхідно звернутися до місцевої поліції чи правоохоронних органів. Важливо зробити це у безпечному середовищі.

Важливо пам'ятати, що кожна людина має право на безпеку та захист. У кожній конкретній ситуації важливо враховувати особисті обставини та звертатися до професіоналів, які можуть надати індивідуальну допомогу та підтримку.

Важливі дії для людини, яка зазнала насильства:

 1.Встановлення кордонів: важливо розуміти свої межі та ставити їх.

 2. Звернення до підтримки: розмова з надійними друзями, родичами чи психологом може бути корисною. Вони можуть надати підтримку, розуміння та пораду щодо подальших дій.

 3. Розвиток самоцінності: працювати над підвищенням своєї самооцінки і поліпшення самопочуття.

 4. Збереження доказів: зберігайте записи або докази психологічного насильства, такі як повідомлення, повідомлення електронної пошти або фотографії. Це може бути корисним при поданні скарги або зверненні до правоохоронних органів.

 5. Перерва та дистанціювання: у разі потреби зробіть паузу або віддалиться від особи, яка вчиняє психологічне насильство. Це може допомогти зберегти емоційну та фізичну безпеку.

 6. Професійна допомога: звернення до психолога чи терапевта може бути важливим кроком у вирішенні психологічного насильства. Такі фахівці можуть надати індивідуальну підтримку, допомогти зрозуміти ситуацію та розвинути стратегії виходу з неї. Якщо ситуація серйозна чи загрожує безпеці, необхідно звернутися до правоохоронних органів чи отримати юридичну консультацію.

У разі психологічного насильства важливо звернутися до відповідних організацій та фахівців, які можуть надати підтримку та допомогу. Ось кілька варіантів, куди можна звернутися:

1. Лінія довіри чи кризова лінія.

 Організації, що надають психологічну підтримку та консультації по телефону або онлайн (ГО «Veteran Hub», Благодійний фонд «Запорука», платформа «Розкажи мені»). Вони можуть бути корисними у невідкладних ситуаціях або для отримання конфіденційної ради.

1. Центри жертв насильства

 Існують спеціалізовані центри (ГО «Ла-Страда»), які надають допомогу жертвам насильства, включаючи психологічну підтримку, юридичну консультацію та інші послуги.

1. Соціальні служби

 Звернення в місцеві соціальні служби або організації за місцем проживання може бути корисним.

 4. Групи підтримки

 Приєднання до групи підтримки або терапевтичної групи («Моє коло», «Поруч»), створеної для жертв насильства, може бути корисним. У цих групах можна поділитися своїм досвідом, отримати підтримку від людей, що знаходяться в подібній ситуації, і отримати корисні поради від фахівців.

Важливо знати свої права та ресурси, доступні в конкретному регіоні, та скористатися ними для отримання необхідної допомоги.

Інформаційно-просвітницька, профілактична та методична робота щодо формування ненасильницьких моделей поведінки є надзвичайно важливою. Для результативності цього процесу необхідне розроблення і поширення превентивних заходів щодо попередження насильства; професійна підготовка фахівців, які працюють з жертвами за програмами, що стосуються питань психологічного насильства; вивчення масштабів психологічного насильства; зміцнення знаннь про ефективні засоби запобігання психологічному насильству

Одним із найважливіших напрямів профілактичної діяльності, спрямованої на протидію насильству є просвітницька робота серед суспільства. Одним із важливих заходів профілактики насильства є формування умінь і навичок розвитку і підтримки здорових міжособистісних відносин. Для цього до освітнього плану закладів освіти необхідно включити програми, які навчають дітей навичкам керування своєю поведінкою, шанобливого ставлення до однолітків і дорослих, конструктивного вирішення конфліктів, самостійного прийняття рішень [19]. Подібні програми допомагають ще у шкільному віці засвоювати загальнолюдські цінності, вчитися поважати права і гідність людини, гендерну рівність і різноманіття, формуватися як особистість, підвищувати самоповагу і зміцнювати самооцінку.