

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Рівень домашнього насильства в Україні у 2023 році зріс удвічі в порівнянні з минулим роком. Після початку війни Росії проти України рівень домашнього насильства зменшився через те, що багато жінок виїхало за кордон. Проте українки почали повертатися додому, після чого почав збільшуватися рівень злочинів [1]. Програми для реабілітації жінок, які постраждали від домашнього насильства, не завжди є ефективними. Це вказує на необхідність розвитку глибоких науково-практичних знань щодо стратегій взаємодії з проблемними ситуаціями у жінок, що стали жертвами домашнього насильства, таких як механізми психологічного захисту або копінг-стратегії.

Домашнє насильство в Україні довгий час було проблемою, про яку не прийнято говорити. Втім, із розбудовою національної системи запобігання та протидії цим видам правопорушень у 2017 році українці з року в рік частіше зверталися до поліції та спеціалізованих сервісів за допомогою. Пік звернень припав на період коронавірусних обмежень. За перші п'ять місяців 2023 року (з січня по травень) кількість зареєстрованих випадків домашнього насильства зросла на 51% у порівнянні з минулим роком – 349 355 проти 231 244. Натомість у 2021 році подібних випадків було зареєстровано 190 277. Наслідок стресу, економічних труднощів, безробіття та травм, пов'язаних із повномасштабним вторгненням Росії в Україну.

Копінг-стратегії – це конкретні дії особистості, спрямовані на подолання стресових ситуацій та реалізація копінг-поведінки чи долаючої поведінки. У контексті домашнього насильства, жертва часто намагається змінити ситуацію, використовуючи активні стратегії або уникаючи вирішення проблеми, що може призвести до наростання проявів насильства. Копінг-стратегії можуть варіюватися в залежності від особистих рис жертви та її сприйняття обставин.

Охарактеризуємо декілька копінг-стратегій жінок, які пережили домашнє насильство.

Високий рівень напруги в копінг-стратегії «позитивне переоцінювання» спостерігається у більшості жінок. Їм властиво подолання негативних вражень від проблеми шляхом позитивного переосмислення, розглядання її

як стимулу для особистісного зростання. Це характеризується філософським осмисленням проблемної ситуації та включенням її в більший контекст розвитку особистості.

У великої більшості жінок виявлено високий та середній рівень напруги в копінг-стратегії «відокремлення». Їм властиві спроби подолання негативних вражень від проблеми за допомогою суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційного втягнення в неї. Такі жінки витрачають багато зусиль, щоб відокремитися від ситуації та зменшити її значущість.

У абсолютної більшості осіб виражена на високому та середньому рівні копінг-стратегія «самоконтроль». Такі жінки схильні до пригнічення емоційних почуттів, намагаються приховати свої враження. Часто така поведінка свідчить про страх самовиявлення, вимогливість до себе, що веде до переконтролю поведінки та ускладнює вираження емоцій.

У більшості жінок, які були жертвами домашнього насильства, копінг-стратегія «прийняття відповідальності» має середню напругу. Ці жінки схильні шукати залежність між своїми діями та їх наслідками, готові аналізувати свою поведінку та шукають причини поточних труднощів у власних особистих діях.

Більше третини жінок, які пережили домашнє насильство, характеризуються високою напругою в копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки». Ці жінки намагаються вирішити проблеми шляхом залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Вони схильні до взаємодії з іншими людьми, шукають уваги, порад, співчуття. Звертаються за рекомендаціями до експертів та знайомих, які, на думку опитаних, володіють необхідними знаннями.

Вказані особливості вирішення життєвих труднощів свідчать, що жінки схильні продовжувати терпіти ситуацію домашнього насильства: вони більше орієнтовані на зміну внутрішнього стану, ніж зовнішніх обставин.

Для вирішення соціальної проблеми жінок необхідно забезпечити їх конфіденційність та безпеку, які шукають допомогу, і розробляти механізми для захисту їх особистих даних. Здійснити програми для соціальної реінтеграції жінок, які виходять з ситуації насильства, надаючи їм підтримку у знаходженні роботи та житла. Потрібно забезпечити заходи, які можуть сприяти створенню системи підтримки, яка ефективно впорається з проблемою домашнього насильства та надасть жінкам можливість знову побудувати своє життя [2].

Таким чином, наявність проблеми домашнього насильства та недостатність вмінь копінг-стратегій жінок вказує на необхідність комплексного підходу до розв'язання цієї проблеми. Важливо створювати безпечні середовища, де жінки можуть отримувати необхідну психологічну, юридичну та соціальну підтримку. Ефективна система допомоги повинна

враховувати індивідуальні потреби кожної жінки, забезпечуючи конфіденційність та безпеку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Расенко Олена. Рівень домашнього насильства в Україні зріс [Електронний ресурс] / О. Расенко // Кореспондент. – 2022. – № 3(892). – С. 16. – Режим доступу: <https://ua.korrespondent.net/ukraine/4612762-riven-domashnoho-nasylstva-v-ukraini-zris-Reuters> (дата звернення: 30.03.2024).

2. Клібайс Т. В. Чернець К. О. Особливості копінг-стратегій жінок з віктимною поведінкою / Т. В. Клібайс, К. О. Чернець // Теорія і практика сучасної психології – 2019. – № 2. – Т. 1. – С. 151-154.