

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ: СУТНІСТЬ, ОСОБЛИВОСТІ ТА ФОРМИ ПРОЯВУ

THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL VIOLENCE: ESSENCE, FEATURES AND FORMS OF MANIFESTATION

У статті представлено результати теоретичного дослідження проблеми психологічного насилля. Проаналізовано різні погляди дослідників на розуміння природи психологічного насилля. Встановлено, що психологічне насилля є навмисним деструктивним пролонгованим психологічним впливом на психіку іншої особистості, що суперечить її волі чи бажанню. З'ясовано, що воно виникає тоді, коли суб'єкт не може протистояти психологічному тиску. Підкреслено, що усвідомлення суб'єктом будь-яких психологічних впливів як насильницьких залежить від його суб'єктивного сприйняття. Описано спектр психологічного насилля, що включає активний (психологічний вплив), пасивний (психологічні ефекти) та інтерактивний (психологічна взаємодія) аспекти. Визначено особливості психологічного насилля, зокрема: наявність двох сторін – кривдника і жертви; примус до певних дій на основі влади, контролю, деспотизму; систематичний, тобто регулярний, характер таких дій; циклічність як повторюваність дій у часі у певній послідовності; прихований характер як складність у його виявленні; порушення особистих кордонів; виникнення психологічної травматизації; багатогранність форм прояву. Наголошено, що для виявлення факту психологічного насилля варто враховувати як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії. Визначено та узагальнено основні форми прояву психологічного насилля, якими є вербальна агресія, віктимблеймінг, газлайтінг, деструктивна критика, домінування, ігнорування, ізоляція, маніпуляція, погрози. Зазначено, що кривдник може використовувати поєднання декількох форм психологічного насилля у різноманітних його проявах. Описано такі різновиди психологічного насилля, як булінг, мобінг і кібербулінг. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в науковому об'єднанні психологічних пріоритетів протистояння психологічному насиллю.

Ключові слова: психологічне насилля, психологічний вплив, тиск, примус, форми прояву психологічного насилля, насильник, жертва.

The article presents the results of theoretical research on the problem of psychological violence. There are analyzed different views of researchers on understanding the nature of psychological violence. There are highlighted that psychological violence is deliberate destruction of prolonged psychological influence on the psyche of another person, which is contrary to his will or desire. It has been found that it occurs when the subject cannot withstand psychological pressure. It is emphasized that the subject's awareness of any psychological influences as violent depends on his subjective perception. The spectrum of psychological violence is described, which includes active (psychological influence), passive (psychological effects) and interactive (psychological interaction) aspects. The peculiarities of psychological violence are determined: the presence of two parties – the abuser and the victim; coercion to certain actions based on authority, control and despotism; systematic, i.e. regular nature of such actions; cyclic as the repetition of actions over time in a certain sequence; hidden nature as difficulty in its detection; violation of personal boundaries; the emergence of psychological trauma; the versatility of forms of manifestation. It is emphasized that both objective and subjective criteria should be taken into account in order to detect the fact of psychological violence. There are identified and generalized main forms of psychological violence: verbal aggression, victim-blaming, gaslighting, destructive criticism, domination, ignoring, isolation, manipulation, threats. It is emphasized that the abuser can use a combination of several forms of psychological violence in its various manifestations. There are described varieties of psychological violence, in particular, bullying, mobbing and cyberbullying. Prospects for further research lie in the scientific substantiation of psychological priorities in combating psychological violence.

Key words: psychological violence, psychological influence, pressure, coercion, forms of psychological violence, abuser, victim.

УДК 159.923:316.47
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.8>

Боковець О.І.

викладач кафедри психології
і педагогіки

Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Психологічне насилля є актуальною проблемою сьогодення, оскільки воно є достатньо поширеним явищем. Водночас це складне явище, адже розпізнати та довести його наявність досить важко. Складність цього феномена зумовлена й тим, що важко помітити ознаки психологічного насилля, немає чітко виражених фізіологічних наслідків, хоча це руйнівний вплив, заподіювання шкоди психічному здоров'ю людини. Не маючи уявлення про сутність психологічного насилля, його особливості та форми прояву, особистості складно буде оцінити ступінь такого негативного впливу на неї та визначити пріоритети забезпечення власної безпеки. Отже, доцільність дослідження є беззапереч-

ною й визначається як науковою, так і практичною потребою в глибшому розумінні феномена психологічного насилля.

Попри складність розуміння феномена психологічного насилля, ця проблема привертає увагу багатьох дослідників, зокрема Є.Н. Волкова, О.Ю. Єгорова, Є.П. Ільїна, А.В. Кабанцевої, І.А. Кочергіної, А.Б. Орлова, Т.В. Тукової, Л.Е. Уолкер, О.Г. Фрейдмана, І.О. Фурманова та інших. Аналіз праць зазначених учених надав змогу констатувати неузгоджене розуміння природи психологічного насилля. Водночас з'являється чимало досліджень, які вивчають психологічне насилля у різних сферах прояву, зокрема у сім'ї (подружнє насилля, насильство

над дітьми), у шкільному середовищі (булінг як учнів, так і вчителів), у трудових колективах (мобінг, босинг), у кіберпросторі тощо.

Мета статті – теоретично дослідити та визначити сутність поняття «психологічне насилля», його особливості та форми прояву.

Для початку варто визначити ключову категорію нашого дослідження – «насилля». У Академічному тлумачному словнику поняття «насилля» є синонімічним до поняття «насильство» й трактується як застосування фізичної сили до когось-небудь, застосування сили для досягнення чого-небудь, примусовий вплив на когось [15, с. 184]. В інших джерелах насилля описується такими категоріями, як силування, утиски, примуси, неволення, залякування тощо, тобто мається на увазі все те, що суперечить волі чи бажанню суб'єкта. Як бачимо, в трактуванні насильства показаний його як фізичний, так і психологічний характер.

Залежно від характеру насильницьких дій Л.С. Алексєєва [13] виділяє такі види насильства: фізичне, сексуальне та психологічне. На наш погляд, серед цих видів саме психологічне насилля є складнішим для аналізування, адже, по-перше, його важче ідентифікувати (людина, що перебуває під постійним психологічним тиском, може навіть не підозрювати, що є жертвою), по-друге, воно досить часто має прихований характер (відсутність чітко виражених фізіологічних наслідків як таких), по-третє, психологічний тиск на жертву може супроводжувати й інші види насильства (економічне, сексуальне тощо) [14].

На думку І.О. Фурманова [17], психологічне насилля – це будь-які дії з наміром принизити, образити та / чи порушити психічну рівновагу іншої людини. Дослідник також наголошує на неоднозначності розуміння психологічного насилля, яке залежить від низки чинників суб'єктивного характеру – сприйняття, розуміння, оцінки дій іншої людини, минулого та / чи реального досвіду тощо. Погоджуємося, що усвідомлення особистістю будь-яких психологічних впливів як насильницьких залежить від її суб'єктивного сприйняття. Стороннім може здаватися, що певні дії є насиллям, а самій жертві – ні, або ж навпаки. Особистісне реагування на певну ситуацію зумовлюється типом нервової системи, характерологічними особливостями, акцентуаціями характеру тощо [9].

На думку Є.П. Ільїна [8], психологічне насилля є періодично тривалим або постійним впливом, що викликає психічні травми чи призводить до формування патологічних властивостей характеру особистості, гальмує її розвиток загалом. І.А. Кочергіною [11] психологічне насилля розглядається як стійкий, навмисний і деструктивний вплив на іншу особу, що призводить до негативних наслідків у всіх сферах психологічного розвитку (емоційній, вольовій, поведінковій, інтелектуальній, комунікативній, особистісній тощо), а також базується на владі, домінуванні, деспотизмі та контролі.

У працях [3; 4; 17] також наголошується на систематичності психологічного насилля, що перед-

бачає повторювані в часі інциденти – патерни. До таких патернів І.О. Фурманов [17] відносить терор і залякування людини, примус що-небудь робити, знецінення її думок, почуттів і вчинків, знущення, обмеження свободи та волі людини, емоційну холодність тощо. Саме завдяки цьому кривдник постійно намагається контролювати й керувати поведінкою, емоціями та почуттями жертви.

А.В. Кабанцева вважає, що не варто чітко диференціювати психологічне насильство як довготривалий процес або разовий випадок, пояснюючи це тим, що в одній ситуації це може бути одним негативним результатом значущої події, який завдає значної емоційно-психологічної шкоди, формує глибоку довготривалу психотравму, а в іншій – постійним прихованим негативним впливом, не помітним для решти людей, але накопичувальним, що з часом стає неочікуваним «вибухом» психоемоційної, психосоматичної патології [9].

На наш погляд, у випадку одиничного психологічного тиску, тим паче від незнайомої людини, жертва може ухилитися від цієї взаємодії, а при постійному тиску розірвати відносини набагато важче, а тому така шкода є більш суттєвою, вона може призвести до деформації «Я-концепції» у негативному контексті, до порушення когнітивного, емоційно-вольового розвитку, дезадаптації у соціумі тощо [7]. З цього випливає важлива особливість психологічного насильства – більш-менш стійка взаємодія кривдника та жертви у сумісній діяльності (наприклад, взаємодія «чоловік – дружина», «керівник – підлеглий», «вчитель – учень»), тобто насильство зазвичай відбувається між людьми, які між собою тісно пов'язані.

Суттєвою особливістю психологічного насильства є його циклічність. Так, Л.Е. Уолкер [1] виділяє чотири стадії психологічного насилля як циклу, зокрема: 1) зростання напруги – задоволення потреби насильника у контролі та владі, що призводить до погіршення відносин й емоційного напруження; 2) вибух (безпосереднє насильство) – усвідомлена демонстрація кривдником сили та встановлення контролю над ситуацією шляхом використання насильницьких методів; 3) примирення – каєття кривдника, обіцянки змінитися (наприклад, «це більше ніколи не повториться»); 4) спокій – нормалізація відносин. Остання фаза згодом знову може перейти у зростання напруги. Цикл може повторюватися безліч разів, поки один з учасників не зупинить його шляхом розірвання відносин.

Психологічне насилля виникає тоді, коли жертва не може протистояти психологічному тиску, захистити свою цілісність. Так, Є.Н. Волков [5] розуміє психологічне насилля як примус до поведінки або вчинків, які не входили в наміри особистості, а тому порушують її особистісні кордони. На думку Є.П. Ільїна [8], саме наявність примусу є основною ознакою психологічного насилля. Зовнішній вплив, за якого суб'єкт проти свого бажання змушений, наприклад, вислуховувати образи чи безпідставну критику або ж відчувати систематичні приниження,

але з різних причин не має можливості на них відповісти чи відреагувати або ж взагалі припинити, слід розглядати як психологічне насилля. Такі відносини, в яких партнер порушує особисті кордони іншої людини, ображає й принижує, допускає жорстокість у спілкуванні та діях з метою придушення волі жертви, часто називають аб'юзивними [16]. Новоанглійзм «аб'юз» відображає семантичне поле поняття «психологічне насилля».

А.В. Кабанцева називає прикладами психологічного насилля такі дії: «постійна образлива критика, маніпулювання, контроль над життям жертви; звинувачення, засудження, словесні образи; цькування, приниження; ігнорування як способу покарання; заборона висловлювати свою думку, вільно пересуватися та спілкуватися з близькими; зняття людиною з себе відповідальності за негативний вплив на психологічний стан жертви; відмова спілкуватися, щоб змусити жертву почуватися винною, принизити її; ізолювання жертви від спілкування з друзями чи родиною, контроль над спілкуванням через прочитання особистої пошти та повідомлень у соцмережах; знецінення людини, цілковитий контроль над усіма сферами її життя» [9].

Поділяємо думку І.А. Кочергіної [11], що дослідники описують перелік дій, які вважають психологічним насильством, а також психологічні ефекти та емоції, не виділяючи конкретні критерії такого насилля. Вона називає два види критеріїв психологічного насилля:

1) об'єктивні – дії особи, яка здійснює психологічне насилля: шкідливі емоційні дії (емоційний тиск, примус і погрози, залякування); домінування (постійний контроль дій та поведінки, необґрунтовані заборони, ізоляція); вербальна агресія (словесні образи, постійне приниження, неконструктивна критика, лайка, знецінення особистості, відсутність позитивних моментів у спілкуванні, похвали); ігнорування (відкидання, нехтування); переслідування (надконтроль як постійне звітування, наприклад, про місце перебування, надмірна нав'язливість); непередбачуваність (непослідовність дій кривдника, періодична зміна настрою та неочікувані реакції) [11, с. 320];

2) суб'єктивні – емоційні реакції особи, яка зазнала психологічного насилля: стан дискомфорту, відчуття приниження при спілкуванні з кривдником, почуття роздратування, почуття образи на поведінку кривдника, звикання до образливої поведінки, сумніви у нормальності власних почуттів і психологічного стану, низька самооцінка [11, с. 319].

На наш погляд, вищезазначені суб'єктивні критерії є ключовими у констатації факту психологічного насилля, адже дії кривдника можуть мати найрізноманітніші форми прояву. Окрім того, як зазначає І.А. Кочергіна, міра вираженості кожного з критеріїв психологічного насилля має стійкий, навмисний та повторюваний характер [11, с. 320].

Вважаємо, що людину, яка тривалий час потерпає від психологічного насильства, можна виявити за такими ознаками, як страх, тривожність, депре-

сія; нерішучість, безініціативність, відчуття безпорадності, самотності, ізолюваності; схильність до одноманітних дій, уповільнення рухів; безсоння або ж підвищена сонливість; звуження свідомості, нездатність адекватно оцінювати ситуацію, свої вчинки; зневіра у можливості змін власного життя.

А.Б. Орлов описує увесь спектр психологічного насилля крізь призму таких трьох аспектів:

1) активного, що виражається у такому факторі, як психологічний вплив (погрози, приниження, образи, надмірні вимоги, надмірна критика, брехня, ізоляція, заборони на поведінку, негативне оцінювання, фрустрація основних потреб тощо);

2) пасивного, що виражається у таких факторах, як психологічні ефекти (втрата довіри до себе та світу, дифузна самоідентичність, полезалежний когнітивний стиль, зовнішній локус контролю, занепокоєння, тривожність, депресія, агресивність, поступливість, догідливість, погана успішність, комунікативна некомпетентність, низька самооцінка, схильність до усамітнення, затримка фізичного та психічного розвитку, суїцидальні нахили, особистісна психопатологія різної етіології (наркотичні залежності, булімія, анорексія, амбулаторна шизофренія тощо), психосоматичні захворювання (екзема, алергія, надмірна вага тощо));

3) інтерактивного, що виражається у такому факторі, як психологічна взаємодія (непередбачуваність, неадекватність, непослідовність, безвідповідальність, субординованість, домінантність, нестриманість, ворожнеча, самоприниження, безпорадність, ригідність, невпевненість тощо) [14].

Поділяємо думку Є.Н. Волкова [4, с. 87] про те, що психологічне насилля включає як форми прямого негативного психологічного впливу, так і переважно маніпулятивні форми, які приховано спонукають іншу людину до дій. Окрім того, до психологічного насилля дослідники відносять й авторитарні методи впливу на людину, що засновані на владі чи лідерстві.

Теоретичний аналіз надав змогу узагальнити основні форми прояву психологічного насилля. Це узагальнення представлено у табл. 1.

Слід наголосити, що насильник при постійному негативному впливі на жертву може використовувати поєднання декількох форм психологічного насилля у різноманітних його проявах. До дій кривдника також можна віднести брехню, нехтування, шантаж, заборону емоцій та переживань, заперечення чи відмову у задоволенні потреб жертви, знищення її особистих речей тощо.

Окрім багатогранності форм прояву психологічного насилля, слід враховувати й те, хто є його суб'єктами та в якій сфері воно виникає. З огляду на це доцільно розглянути такі різновиди психологічного насилля, як булінг, мобінг, кібербулінг.

Булінг (від англ. "bullying" – «цькування») – це агресивна поведінка однієї людини відносно іншої з метою заподіяти їй моральну або фізичну шкоду, принизити її та в такий спосіб утвердити свою владу; взаємодія, при якій одна людина (іноді

декілька) зазнає нападів іншої людини (іноді декількох, але, як правило, не більше чотирьох) майже щодня впродовж тривалого періоду (декількох місяців), що викликає у жертви стан безпомічності та виключення з групи [12].

Якщо булінг більш поширений у шкільних середовищах, то мобінг – у трудових колективах. Мобінг (від англ. “mobbing” – «натовп») – це психологічний тиск найчастіше з метою звільнення, який полягає у залякуванні співробітників у колективі, переслідуванні на робочому місці. Науковець Т.Ф. Алексєєнко [2] звертає увагу на два види мобінгу: 1) вертикальний (босинг) – цькування від лідера, керівництва, авторитетної особи; 2) горизонтальний (власне булінг) – цькування на рівні членів групи, тобто трудового колективу.

Під кібербулінгом (від англ. “cyberbullying” – «кіберзалякування») розуміємо психологічний тиск за допомогою сучасних засобів комунікації, як правило, впродовж тривалого проміжку часу. Це навмисні погрози, образи, залякування, що здійснюються в інтернеті та інших цифрових просторах, особливо на сайтах соціальних мереж, вебсайтах, у месенджерах тощо. Прикладом кібербулінгу є висвітлення неправдивої інформації в інтернеті, використання та / або публічне розголошення осо-

бистої інформації, фото та відео, що компрометує когось, створення фальшивих облікових записів у соціальних мережах від чужого імені тощо. Кібербулінг вирізняється з-поміж інших різновидів психологічного насилля тим, що він дозволяє кривднику зберігати свою анонімність, що ускладнює ситуацію. З іншого боку, кібербулінг може залишати цифровий слід, що надасть змогу довести факт психологічного насилля.

Отже, результати теоретичного дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1) психологічне насилля – це навмисний деструктивний пролонгований психологічний вплив на психіку іншої особистості, що суперечить її волі чи бажанню. Воно тісно пов'язане з іншими видами насильства й виникає тоді, коли суб'єкт не може протистояти психологічному тиску. Усвідомлення суб'єктом будь-яких психологічних впливів як насильницьких залежить від його суб'єктивного сприйняття;

2) психологічне насилля має такі особливості: наявність двох сторін – кривдника і жертви; примус до певних дій на основі влади, контролю, деспотизму; систематичний, тобто регулярний характер таких дій; циклічність як повторюваність дій у часі у певній послідовності; прихований характер як

Таблиця 1

Форми прояву психологічного насилля

Форми прояву	Трактування
Вербальна агресія	висловлювання, які викликають образу або роздратування у жертви (наприклад, постійне висміювання, приниження, лайка, крик, присоромлення, накази тощо) [11]
Віктімблеймінг	звинувачення жертви в насильстві, перекидання відповідальності за власні невдачі на жертву (наприклад, «це все через тебе», «бачиш, до чого ти довела» тощо) [16]
Газлайтінг	насилник своїми словами або діями намагається переконати жертву в нереальності того, що відбувається, спонукає до сумніву у власному адекватному сприйнятті реальності (наприклад, «тобі здалося», «я не міг такого сказати, ти це вигадала» тощо) [16]
Деструктивна критика	висловлювання зневажливих і образливих суджень про жертву, агресивний осуд її поведінки чи вчинків (наприклад, висміювання зовнішності тощо)
Домінування	ставлення до жертви як до речі або засобу досягнення своїх цілей, ігнорування її інтересів та намірів, постійний контроль дій та поведінки, необґрунтовані заборони (наприклад, самоствердження за рахунок жертви, контроль над нею, примус, переслідування тощо) [10; 11]
Ігнорування	навмисна неухважність до висловлювань і дій жертви, демонстрація відсторонення як зневаги чи неповаги (наприклад, кривдник навмисно не звертає уваги на жертву, мовчання у відповідь на питання тощо)
Ізоляція (неглект)	цілеспрямована ізоляція жертви від всіх соціальних зв'язків і позбавлення її ресурсів (наприклад, заборона на будь-яке спілкування з родичами чи близькими, відвідування заходів тощо) [16]
Маніпуляція	приховане спонукання до намірів, які не збігаються з актуально наявними потребами та бажаннями жертви (наприклад, непередбачувана поведінка кривдника тощо) [6]
Погрози	залякування, доведення до свідомості жертви інформації про певну загрозу її інтересам, неприємності (наприклад, «ти в мене догравешся», «не на того натрапив» тощо)

складність у його виявленні; виникнення психологічної травматизації; порушення особистих кордонів; багатогранність форм прояву;

3) психологічне насилля виражається у таких формах: вербальна агресія, віктимблеймінг, газлайтинг, деструктивна критика, домінування, ігнорування, ізоляція, маніпуляція, погрози. Кривдник може використовувати поєднання декількох форм психологічного насилля у різноманітних його проявах. Різновидами психологічного насилля є булінг, мобінг і кібербулінг.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в науковому обґрунтуванні психологічних пріоритетів протистояння психологічному насиллю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Lenore E. Walker. *Battered Women*. New York, NY: Harper and Row. URL: <https://cutt.ly/RnJf8ZO>.
2. Алексеевко Т.Ф. Явища мобінгу й булінгу у взаєминах особистості та колективу. *Управління освітою*. 2019. № 4. С. 46–53.
3. Брайцева Е.А. Женское супружеское насилие : автореф. дисс. ... канд. социол. наук : 12.00.06. Н. Новгород, 2009. 23 с.
4. Волков Е.Н. Критерии и признаки психологического ущерба и психологического насилия. URL: <https://cutt.ly/tnJdAQq>.
5. Волков Е.Н. Критерии, признаки, определения и классификация вредящего психологического воздействия: психологическое травмирование, психологическая агрессия и психологическое насилие. *Журнал практического психолога*. 2002. № 6. С. 183–199.
6. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита : монография. М. : ЧеРо, 1997. 344 с.
7. Егоров А.Ю., Фрейдман О.Г. Психологическое насилие и развитие личности. СПб. 2003. 68 с.
8. Ильин Е.П. Насилие как психологический феномен. *Вестник Герценовского университета*. 2013. № 1. С.167–174.
9. Кабанцева А. В. Теоретико-методологический дискурс психологического насилля: шляхи попередження та виявлення. *Габітус*. 2021. Випуск 21. С. 119–123.
10. Клёцина И.С., Иоффе Е.В. Гендерный подход в анализе причин проявления насилия в близких отношениях между мужчинами и женщинами. *Женщина в российском обществе*. 2015. № 1. С. 4–17.
11. Кочергина И.А. Критерии та форми психологічного насильства. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Випуск 33. С. 314–326.
12. Лушпай Л.І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). *Українознавчий альманах*. 2010. Вип. 4. С. 126–131.
13. Насилие в семье: с чего начинается семейное неблагополучие : научно-методическое пособие / под ред. Л.С. Алексеева. М., 2000. 136 с.
14. Орлов А.Б. Психологические аспекты насилия в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи. *Психолог в детском саду*. 2000. № 2–3. С. 182–187.
15. Словник української мови : в 11 т. / редкол.: І.К. Білодід (голова) та ін. Київ : Наук. думка, 1974. Т. 4. 840 с.
16. Тукова Т.В. Психологическое насилие в социуме, сознании и языке. *Молодий вчений*. 2020. № 9.1. С. 120–126.
17. Фурманов И.А. Социальные репрезентации форм психологического насилия в супружеских отношениях в добрачный период. *Психологический журнал*. 2007. № 1 (13). С. 60–67.