



Насилие. Виды насилия.

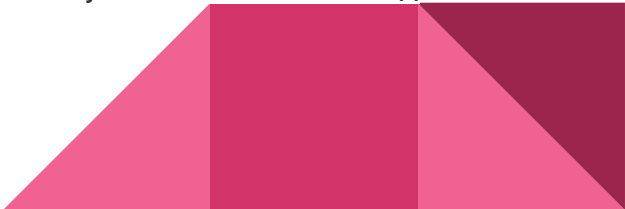
В широком смысле насилие можно определить как принудительное воздействие на кого-либо: оскорбление, унижение, использование в своих целях и т. д. Цель любого насилия – подавить **ВОЛЮ** и **ЛИЧНОСТЬ** жертвы.

В психологии нет единого определения насилия, потому воспользуемся одним из наиболее полных (автор И. М. Пономарева): «Насилие – применение индивидом или социальной группой различных форм принуждения (вплоть до вооруженного воздействия) с целью приобретения или сохранения политического, экономического, психологического господства, завоевания каких-либо прав и привилегий».




В психологии нет единой классификации видов насилия. Предлагаю рассмотреть типологии на основе характера насильственных действий и места.

По характеру действий насилие бывает психологическим, физическим и сексуальным. Рассмотрим каждый вид подробнее:

1. Психологическое насилие – действия, направленные на унижение, оскорбление, высмеивание, издевательство над ребенком или взрослым. Иногда этот вид называют эмоциональным насилием.
 2. Физическое насилие – умышленное причинение физического вреда. **Авторитарный стиль воспитания** с телесными наказаниями тоже можно отнести к физическому насилию.
 3. Сексуальное насилие – сексуальное удовлетворение при помощи другого человека, но против его желания. Жертва физически или психологически не способна дать отпор либо не понимает в силу особенностей своего развития характер действий агрессора. Принуждение, склонение к сексуальной близости под угрозами тоже является сексуальным насилием.
- 

По месту развития событий насилие бывает семейным, школьным, социально-бытовым, рабочим:

1. **Семейное насилие** – психологическое, физическое или сексуальное **насилие над ребенком** или взрослым в семье. В этом случае часто сочетается физическое и психологическое насилие. Цель семейного насилия – запугать, внушить чувство страха, обрести контроль над жертвой. Некоторые родители так пытаются добиться уважения их авторитета, а некоторые супруги – верности и преданности партнера.
 2. Школьное насилие (**буллинг**) – физическое или психологическое насилие между детьми или между педагогом и учениками. Направленность отношений разная: насилие детей над учителем, насилие учителя над учениками, унижение одного ребенка одноклассниками, насилие одного ученика над другим (другими).
 3. Насилие на работе (**моббинг**) – чаще психологическое насилие в форме оскорблений, утаивания информации, дезинформации, сплетен, давления. Возникает между работниками или работниками и руководством.
 4. Социально-бытовое насилие – психологическое, физическое или сексуальное насилие от незнакомых или малознакомых людей на улице, в транспорте и других общественных местах.
- 

Причины насилия



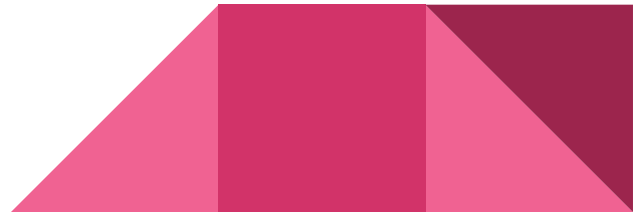
Насильник жаждет власти. Он хочет самоутвердиться, возвыситься за счет унижения личного достоинства жертвы. Как считал Фрейд, миром правят чувство голода, секс и жажда власти. Это базовые **потребности**, которые обуславливают активность личности. Но у некоторых людей жажда власти переходит в патологическое стремление доминировать.

Причиной насилия может стать любой пустяк: случайный толчок в транспорте, «неправильный» цвет кофты, какое-либо действие, не соответствующее ожиданиям агрессора. Всех ситуаций и причин не назовешь. Но можно выделить два основных механизма или пути формирования склонности к насилию: **фрустрация** базовых потребностей и социальное научение. Рассмотрим оба механизма подробнее:



1. Теория о неудовлетворенных базовых потребностях как причине насилия принадлежит Фрейду. Психолог полагал, что неудовлетворенная потребность в еде, воде, безопасности, сексе, общении, самоуважении, уважении, принадлежности способствует накоплению энергии и повышению напряжения. Тело и психика требует разрядки. **Агрессия** и насилие – примитивный способ снять напряжение. Хочу отметить, что в данном случае базовые потребности рассматриваются не как первичные, а как свойственные каждому человеку. Конечно, согласно пирамиде Маслоу, потребность в самоуважении или сопричастности находится на более высоком уровне, чем еда.
2. Теория социального научения насилию принадлежит А. Бандуре. Психолог экспериментально и методом наблюдения определил, что насилие как паттерн поведения усваивается их семьи, СМИ, культуры и субкультур общества. При этом формируется это поведение не за счет наказаний и подкреплений, а на основе имитации и идентификации, подражания значимому человеку.

Последствия



Последствия насилия бывают ближайшими и отдаленными. К ближайшим последствиям относятся:

- травмы;
- сотрясение мозга;
- потеря сознания;
- тошнота и прочее ухудшение самочувствия;
- психические расстройства, заставляющие в ответ на агрессию бежать, прятаться, замирать, «отключать» эмоции или отвечать агрессией.

Постепенно усиливается чувство тревоги, страх, гнев. Нередко у жертвы возникают депрессивные наклонности, чувство собственной неполноценности. А также к отдаленным последствиям относятся соматические заболевания, личностные расстройства, задержка в развитии, социальные трудности (например, неспособность построить длительные отношения).




Реабилитация

Насилие превращается в **психотравму**. Справиться с ней и **посттравматическим синдромом** самостоятельно невозможно. Нужно обязательно посетить психолога.

Для реабилитации недостаточно устранить сами инциденты насилия, само воздействие. Нужно устранить травматические воспоминания, переживания, связанные со случившимся. Важно дать выход чувствам жертвы.

Реакции индивидуальны, но часто встречаются:

- **страх**;
 - отрицание;
 - потрясение от ощущения безвыходности ситуации или непринятия альтернативных вариантов решения;
 - **чувство вины** и беспомощности;
 - гнев;
 - недоверие;
 - противоречивость;
 - депрессивные и суицидальные наклонности.
- 

Реабилитация проходит поэтапно: работа с мыслями, эмоциями, поведением. Для коррекции состояния используется индивидуальная или групповая терапия (не все жертвы могут и хотят работать в группе).



В ходе психотерапии предстоит решить следующие задачи:

1. Определить проблемы, связанные с насилием.
2. Помочь клиенту получить доступ к собственным ресурсам.
3. Восстановить чувство безопасности и контроля.
4. Выявить и укрепить сильные стороны клиента.
5. Добиться полного или максимального самопринятия.
6. Скорректировать самооценку.
7. Определить долю ответственности жертвы. Определить, как избежать подобного в будущем.
8. Восстановить целостность личности.
9. Помочь интегрироваться в общество, восстановить социальные связи.

Профилактика

В целях профилактики нужно сформировать устойчивую установку о недопустимости насилия в любом его виде и форме. Нельзя придерживаться **мышления жертвы**, нужно знать о зависимых отношениях, уметь определять их. Вместе с этим необходимо поддерживать на адекватном уровне самооценку и чувство собственного достоинства, знать методы психологической и физической самозащиты.

Жертвами становятся люди с особым **виктимным типом мышления**. Но в то же время важно понимать, что не все зависит от самого человека. Стать жертвой насилия может каждый, но в ваших силах минимизировать эту вероятность.

