

Strategii de reglare emoțională la supraviețuitoarele violenței în familie

T. IVANOV

Violența în familie reprezintă una dintre cele mai grave probleme sociale cu care se confruntă societatea contemporană. Fenomenul de violență față de femei persistă în toate statele lumii, indiferent de modul de organizare politic, economic, de rasă sau cultura statului.

Violența împotriva femeilor, inclusiv violența în familie, este una din cele mai grave forme de încălcare a drepturilor omului pe bază de gen din Europa, care este ținută încă sub tăcere. Multe femei continuă să sufere de violență fizică și sexuală din partea foștilor parteneri, chiar și după despărțire, ceea ce indică faptul că, pentru numeroase femei, sfârșitul unei relații abuzive nu înseamnă neapărat siguranță fizică.

Articolul pledează argumentativ pe ideea că reglarea emoțională cuprinde mai multe componente, printre care dezvoltarea competențelor de comunicare și relaționare, de înțelegere și denumire a emoțiilor, a le dirija sau modifica, astfel încât individul să poată atinge scopul acțiunilor pe care le desfășoară.

Cuvinte-cheie: violență, violență de gen, supraviețuitoarele violenței

Strategies for emotional regulation of survivors of domestic violence

T. IVANOV

Domestic violence is one of the most serious social problems of modern society. The phenomenon of violence against women persists in all states of the world, regardless of the state's political, economic, racial or cultural state. Violence against women, including domestic violence, is one of the most serious gender-based human rights violations in Europe, which is still silenced. Many women continue to suffer physical and sexual violence from ex-partners, even after separation, indicating that for many relationships, the end of an abusive relationship does not necessarily mean physical safety. The article advocates argumentatively on the idea that emotional regulation includes several components, including the development of communication and relationship skills, development and naming of emotions, directing or modifying them, so that the individual can achieve the purpose of the actions they carry out.

Keywords: violence, gender violence, survivors of violence

Introducere

Violența împotriva femeilor, inclusiv violența în familie, este una din cele mai grave forme de încălcare a drepturilor omului pe bază de gen din Europa, care este ținută încă sub tăcere. Analiza datelor secundare susține estimarea moderată că aproximativ 12-15% din toate femeile s-au aflat într-o relație de abuz în familie după vârsta de 16 ani. [6, p. 36]

O definiție a violenței este mai dificilă, din cauza fenomenului deosebit de complex și multiplelor forme de manifestare. Violența, în sens general, semnifică impunerea voinței de un individ, grup sau clasă socială prin constrângerea fizică sau morală.

„*Convenția Consiliului Europei cu privire la prevenirea și combaterea violenței împotriva femeilor și a violenței în familie*” explică violența împotriva femeilor ca o manifestare a raporturilor de forță, dintotdeauna, inegale dintre femei și bărbați, care au dus la dominația masculină, la discriminarea femeilor de către bărbați și la împiedicarea dezvoltării depline a acestora. [6, p. 12]

În Republica Moldova, în conformitate cu Legea nr.45 din 01.03.2007 [2] privind prevenirea și combaterea violenței în familie, violența în familie este definită ca orice acțiune sau inacțiune intenționată, cu excepția acțiunilor de autoapărare sau de apărare a unor alte persoane, manifestată fizic sau verbal, prin abuz fizic, sexual, psihologic, spiritual sau economic ori prin cauzare de prejudiciu material sau moral, comisă de un membru al familiei contra unor alți membri, inclusiv contra copiilor, precum și contra proprietății comune sau personale. [5, p. 21]

Violența în familie este acțiunea/inacțiunea comisă într-o gospodărie sau în cadrul familiei, preponderent de către partenerul intim, dar și de alți membri ai familiei, cum ar fi părinții sau alte rude. Victimele și supraviețuitoarele sunt supuse deseori mai multor forme de violență (cum ar fi violența fizică, sexuală, psihologică, economică). De cele mai multe ori, victima violenței în familie este femeia. [8]

Supraviețuirea violenței în familie sau altfel zis victima violenței este persoana care a trecut prin violență, a trăit violența sau a fost supusă violenței. Supraviețuirea este o persoană care a suferit violență bazată pe gen. Termenii „victimă” și „supraviețuitor” pot fi folosiți interschimbabil. „Victima” este un termen folosit adesea în sectoarele juridic și medical, în timp ce termenul „supraviețuitor” este în general preferat în sectoarele de sprijin psihologic și social, deoarece implică reziliență [7]. În acest articol utilizăm termenul „supraviețuitor” pentru a depă-

și aspectele de consolare a victimelor prin consolidarea capacității de a rupe cercul violenței.

Violența împotriva femeii, indiferent de tipul ei are rezonanță în plan psihic. Așadar, e că vorbim de violență fizică, abuz sexual, economic sau social; psihologic, vorbind, impactul este devastator asupra victimei. De remarcat faptul că, atât pe termen scurt, cât, mai ales pe termen lung, violența împotriva femeii săvârșită de către partenerul de viață are un grad foarte mare de impact emoțional asupra partenerei/ victimei. [1]

Radu Vraști în lucrarea „Reglarea emoțională și importanța ei clinică” explică termenul de reglare emoțională sau control emoțional — abilitatea de a înțelege și a echilibra emoțiile. [4, p. 6] În opinia aceluiași autor, cel mai așteptat rezultat al reglării emotionale este descreșterea duratei și intensității emoțiilor negative.

Ca să înțelegem reglarea emoțională mai întâi trebuie să știm ce trebuie reglat sau controlat, ce trebuie să aibă cineva ca să fie o emoție (condiție necesară) și ce garantează că ceva este o emoție (condiție suficientă).

Scopul cercetării: elaborarea metodologiei de reglare emoțională la supraviețuitoarele violenței în familie.

Rezultate și discuții

Victimă a violenței în familie poate deveni orice persoană indiferent de vârstă, studii, mediul de trai sau statut social. Supraviețuitoarele violenței în familie au câteva trăsături comune: au fost martore sau victime ale violenței în familia de origine; au o stimă de sine foarte scăzută; manifestă un sentiment de vină pronunțat; sunt dependente emoțional de agresor; își acceptă rolul de victimă din diferite motive (provin din familii sărace, nu au acces la resurse financiare, fiind dependente financiar de agresor, nu au un spațiu locativ unde ar pleca, nu au susținerea familiei extinse, a membrilor comunității sau al autorităților locale); nu au planuri de viitor.

Impactul violenței în familie este devastator asupra persoanei, schimbă modul în care victima se percepe pe sine și modul cum ea gândește. Atât pe termen scurt, cât, mai ales pe termen lung, consecințele violenței împotriva femeii, săvârșite de către partenerul de viață au un impact emoțional negativ asupra partenerei/ victimei. Cele mai esențiale semne psiho-emoționale, caracteristice supraviețuitoarelor abuzului în familie, putem enumera: stima de sine scăzută, neîncredere în propria persoană,

sentiment de vină și rușine pronunțat, de asemenea victimele violenței în familie pot suferi de stări de anxietate, incapacitate de a se relaxa, aneemie emoțională și pot prezenta frica continuă pentru securitatea lor personală, pentru sănătatea lor, dar și pentru cea a celor semnificativi lor.

Grupul țintă pentru cercetarea psihologică a constituit 28 de femei, care au fost chestionate, însă doar 17 s-au potrivit obiectivelor noastre de cercetare, indicând că sunt/au fost abuzate emoțional și fizic de partenerii lor și descriu relația în familie ca tensionată.

În cercetarea efectuată s-a utilizat următoarea metode de cercetare: screening pentru abuzul femeilor (WAST) și WAST short în cadrul practicii de familie, pentru identificarea supraviețuitoarelor abuzului în familie, Testul de evaluare a stimei de sine Rosenberg și Scala de Anxietate (J.Taylor).

Lotul de constatare a inclus femei cu nivelul de studii diferit (Figura 1), provin atât din mediul rural (64,3%), cât și din cel urban (35,7%), însă prevalează numărul de femei care provin din mediul rural, vârsta cuprinsă între 30 și 70 ani.

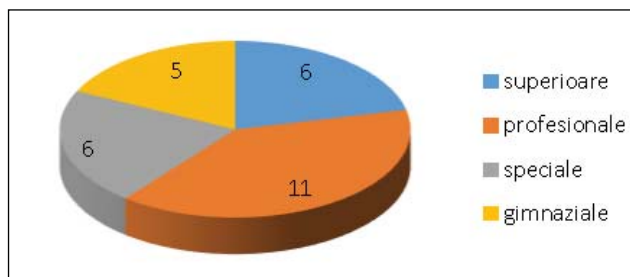


Fig.1. Nivelul de studii al femeilor din lotul de constatare.

În conformitate cu Figura 1, se poate menționa că grupul de cercetare a fost format din femei care au un nivel diferit de studii: de la cel gimnazial până la studii superioare. Astfel, 17,9% (5 femei) sunt cu studii gimnaziale, 21,4% (6 femei) — cu studii profesionale, 21,4% (6 femei) — cu studii medii de specialitate și 39,3% (11 femei) — cu studii superioare. Odată cu creșterea nivelului de instruire al femeilor, crește și nivelul de conștientizare a consecințelor abuzului: femeile pot înțelege care sunt micile incidente care ar putea preveni situațiile grave de violență.

T. IVANOV
Strategii de reglare emoțională
la supraviețuitoarele violenței în familie

În scopul identificării grupului țintă — supraviețuitoare ale abuzului în familie, a fost aplicat chestionarul pentru identificarea abuzului în familie, care era alcătuit din informație privind datele demografice și Instrumentul de determinare a abuzului față de femei (WAST 3).

A reieșit că toate femeile care s-au evaluat, au fost supuse abuzului în familie:

- 11 femei au indicat că au fost abuzate emoțional de partenerii lor — 39.29% (80 % adesea, 20% uneori, 0% niciodată);
- 17 femei au indicat că au fost abuzate emoțional și fizic, inclusiv și pălmuire — 60,71% (uneori 8 pers — 47 %), adesea -9 pers- 53 %)
- descriu relația în familie: 17 femei (61 %) ceva tensiune, 8 victime (28 %) multă tensiune, 3 persoane s-au abținut de la răspuns (11 %), sunt aceleași femei care au indicat ca sunt supuse abuzului emoțional și fizic de către partenerii lor.

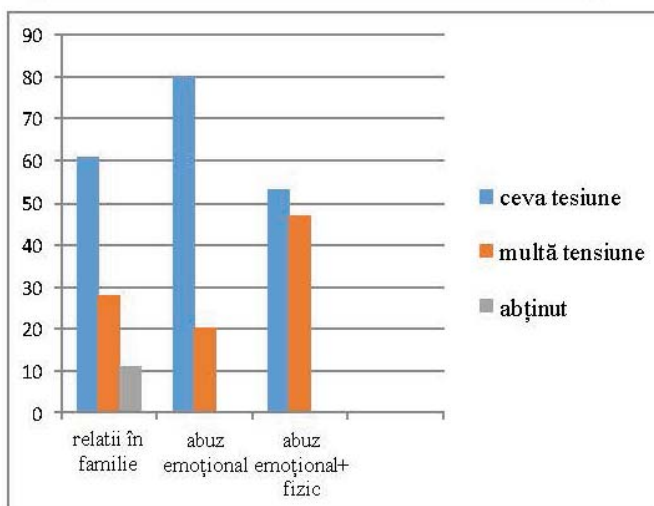


Fig. 2. Manifestarea violenței în familie.

Pentru verificarea ipotezei, în care presupunem că supraviețuitoarele abuzului în familie au stima de sine scăzută, am aplicat Scala Rosenberg a stimei de sine, care indică nivelul stimei de sine, adaptată de D.David.

La proba de evaluare a stimei de sine participantele la studiu au obținut rezultatele prezentate în Figura 3.

Conferința științifico-practică
 „PERSPECTIVELE DE REZILIENȚĂ A FAMILIEI ÎN CONTEXTUL MULTIPLELOR CRIZE”
 11 mai 2023, Chișinău, Republica Moldova

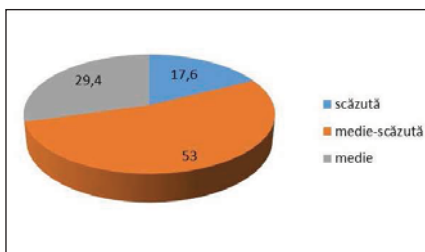


Fig. 3. Frecvențe pentru nivelurile stimei de sine.

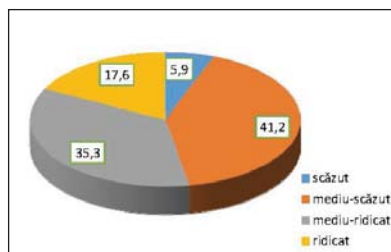


Fig. 4. Frecvențe pentru gradul de anxietate.

Analizând Figura 3 constatăm că supraviețuitoarele abuzului în familie au stimă de sine la nivel scăzut (17,6%) și stima de sine cu nivel mediu, cu tendință spre scădere (53%), numai 29,4% din respondente au acumulat scururi între 26-31 puncte, ceea ce rezultă că stima de sine este la nivel mediu. Nici o persoană n-a acumulat mai mult de 31 puncte deci nici o persoană, din cele chestionate, nu au stima de sine la nivel înalt (34-40 puncte — stima de sine înaltă).

La Scala de Anxietate supraviețuitoarele abuzului în familiei au obținut următoarele rezultate (Figura 4): 1 femeie (5 puncte) grad scăzut de anxietate; 7 persoane (au acumulat între 6-15 puncte); grad mediu (cu tendință spre un grad scăzut) de anxietate, 6 victime (au acumulat între 16-22 puncte) grad mediu (cu tendință spre un grad ridicat) de anxietate, 3 supraviețuitoare au acumulat între 26-30 puncte, ceea ce denotă un grad ridicat de anxietate.

Analizând Figura 2.6 observăm că femeile care sunt supuse abuzului în familie prezintă un grad de anxietate, după cum urmează: 17,6 % — grad ridicat de anxietate, 35,3% — grad mediu (cu tendință spre un grad ridicat), 41,2% — grad mediu (cu tendința spre un grad scăzut) de anxietate și numai 5,9% din respondente prezintă un grad scăzut de anxietate.

În baza analizei literaturii în domeniul de referință și rezultatele experimentului de constatare, putem deduce că femeile victime ale abuzului în familie prezintă anumite particularități psihocomportamentele ce le individualizează ca grup și anume multe dintre ele au fost martore sau victime ale violenței în familia de origine; au o stimă de sine extrem de scă-

zută; manifestă un sentiment de vină pronunțat; manifestă stări de anxietate, teamă, frică, neliniște permanentă, vigilență exagerată, sentimente de pericol iminent; sunt dependente emoțional de agresor; își acceptă rolul de victimă din varii motive (fie că provin din familii sărace, fie că nu au acces la resurse financiare, fiind dependente financiar de agresor, fie că nu au un spațiu locativ unde ar pleca, fie că nu au susținerea familiei extinse, a membrilor comunității sau al autorităților locale); nu au planuri de viitor. [3; 9]

Analizând impactul psihoemoțional al violenței asupra victimei abuzului în familie și pornind de la nevoia de reglare emoțională a acestor femei, scopul propus pentru această a doua cercetare experimentală a fost elaborarea și aplicarea unui program de consiliere psihologică pentru a ameliora anumite probleme emoționale și comportament, precum diminuarea anxietății și creșterea stimei de sine.

Baza metodologică a programului de consiliere realizat în prezenta cercetare a constituit o combinație a două abordări: abordare bazată pe activitate și abordare afectivă. Abordarea bazată pe activitate permite supraviețuitoarelor să conștientizeze valoarea sănătății proprii și a sănătății celor din jur. În cadrul acestei abordări subiecții experimentali au fost solicitați să se autocunoască; să-și identifice calitățile proprii și să le valorifice; să identifice sursele de ajutor, modalitățile de susținere proprie și a celor din jur în diverse situații de viață; să recunoască faptul că fiecare are puncte forte și puncte slabe, care de fapt constituie elementele ce îi dau unicitate persoanei. Abordarea afectivă are ca scop, în primul rând, formarea capacității de a diferenția sentimentele și emoțiile proprii și ale altora, precum și dezvoltarea abilității unui management eficient al propriilor emoții. În cadrul acestei abordări s-a mai urmărit creșterea stimei de sine a supraviețuitoarelor; diminuarea anxietății, dezvoltarea stabilității emoționale și menținerea unui nivel optim al stabilității emoționale prin aprecierea corectă și obiectivă a situațiilor din viața proprie.

În rezultatul realizării Programului de diminuare a nivelului de anxietate și de dezvoltare a încrederii în sine la supraviețuitoarele abuzului în familie, concluzionăm schimbări evidente la rezultatele obținute în diminuarea nivelului de anxietate și creșterea stimei de sine.

Astfel, nivelul de anxietate a scăzut de la 16,8 la 14,2 puncte, ceea ce denotă un grad mediu (cu tendința spre un grad scăzut).

La componenta stima de sine, rezultatele înregistrate de supraviețuitoare au crescut de la 21,12 la 29,11 puncte — ceea ce denotă tendința spre o stimă de sine înaltă.

Toate rezultatele sunt semnificative, ceea ce demonstrează că victimele abuzului în familie au nevoie de încredere în sine ceea ce v-a duce la o stimă de sine mai înaltă și astfel v-or putea lua decizii corecte referitor la siguranța și sănătatea sa și respectiv v-a fi scădea gradul de anxietate.

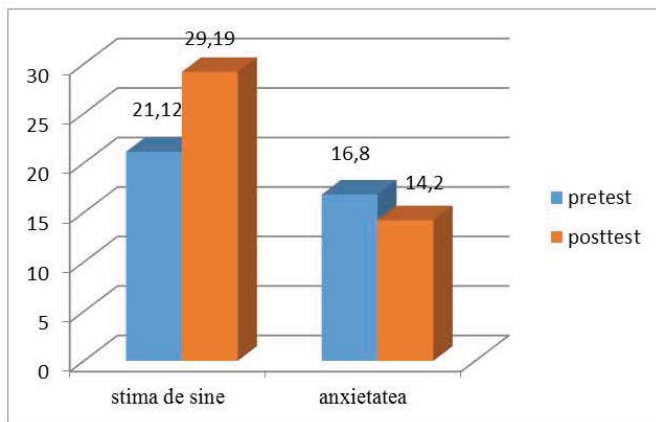


Fig. 5. Histograme comparative pre și post program ale stimei de sine și anxietății la supraviețuitoarele abuzului în familie.

Concluzii

1. Programul de intervenție psihologică în cazul supraviețuitoarelor violenței în familie, a avut un impact pozitiv asupra formării sentimentului securității psihologice și a activării resurselor personale, obținându-se, astfel, creșterea calității vieții acestor femei, prin diminuarea anxietății și creșterii nivelului stimei de sine.

2. Rezultatele experimentale au confirmat relevanța utilizării termenului „supraviețuitoare”, dat fiind că urmare a intervenției în baza programului de consiliere, participantele la program și-au consolidat capacitățile de a rupe cercul violenței.

T. IVANOV

Strategii de reglare emoțională
la supraviețuitoarele violenței în familie

Referințe

1. Bonea G.V. *Devianța, viziuni contemporane*. București: Sigma, 2014. 241 p.
2. Gagauz O. ș.a *Analiza situației populației în Republica Moldova*, Chișinău, 2016. 175 p.
3. Popovici L. *Documentarea violenței în bază de gen: Ghid practice*, Chișinău : S. n., 2019. 92 p.
4. Vraști R. *Reglarea Emționala și importanța ei clinica, monografie*. www.vrasti.org 2013 107 p.
5. Legea nr. 45 din 01.03.2007, cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie.
6. *Violența în familie în Republica Moldova Practică judiciară și acte normative naționale și europene*, Chisinau 2014, 168 p.
7. *Guidelines for Integrating Gender-Based Violence Interventions in Humanitarian Action: Reducing risk, promoting resilience and aiding recovery*. Inter-Agency Standing Committee, 2015. https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2015/09/2015-IASC-Gender-based-Violence-Guidelines_lo-res.pdf
8. *Brosura*. https://motivatie.md/media/Publicatii/Carti_brosuri_rapoarte_analiza/Brosura_Combatem_violenta_impreuna.pdf
9. *Violența domestică*. <https://cnsm.org.ro/2021/10/20/violenta-domestica/>

Date despre autor

Tatiana IVANOV (*Republica Moldova*). Masterandă Universitatea de Stat din Moldova, psihopedagogă Serviciul de Asistență Psihopedagogică Anenii Noi.

E-mail: tatianaivanov02@gmail.com